

Salate	17
Suppen	31
Snacks	47
Hauptgerichte	53
Nachgebautes	143
Aufstriche	159
Süßes	165
Index	187

salate



wo ist der nächste zahnarzt?-salat

für 4, von Uschi Herzer
JAWBREAKER „Dear You“

Wie man Getreide kocht, lässt sich beim Rezept „Körnerzeugs mit Paprikagemüse“ in diesem Buch nachlesen. Wichtig bei diesem köstlichen Salat ist, dass ihr farblich unterschiedliche Zutaten nehmt und dass diese schön klein geschnibbelt werden. Je nach Jahreszeit können diese variieren.

- 1 große Tasse gekochter Dinkel (gute Resteverwertung vom Vortag)

Gemüse nach Saison, z.B.:

- 1/8 Rotkohl
- 1/2 Paprika
- 1 Möhre
- 2 Frühlingszwiebeln
- Mais aus der Dose
- 1/2 Zucchini
- Kresse oder Sprossen zur Deko

Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Agavendicksaft
- 1 TL scharfer Senf
- Salz und Pfeffer
- TK-Kräutermischung
- Zitronensaft

1. Gemüse waschen, putzen und dann folgendermaßen weiterverarbeiten: Rotkohl fein hobeln, Paprika fein würfeln, Möhre fein raspeln, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden, Zucchini fein würfeln.
2. Dann das Dressing zusammenrühren, alles gut mit Dinkel und Gemüse vermischen und am besten 1-2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Danach probieren und eventuell nachwürzen.

3. Als Finish etwas Zitronensaft drüberquetschen, noch mal durchrühren und auf Tellern verteilen. Mit Kresse oder Sprossen dekorieren und schmecken lassen.

- Lässt sich auch prima am nächsten Tag zur Arbeit oder in die Schule mitnehmen.
- Auf einem kleinen Teller oder in einer Espressotasse auch gut geeignet als Amuse Gueule (übersetzt „Maulfreude“ – ein appetitanregendes, kleines und somit mundgerechtes Häppchen, das zumeist vor der kalten Vorspeise im Rahmen eines Menüs serviert wird.)

sauerkraut-salat

für 4, von Oma Kristek
HOLE „Live Through This“

- 1 große Dose Sauerkraut
- 1 Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- Dill
- 2 TL Senf
- 2 TL Agavendicksaft
- 2 EL Öl
- Salz

1. Sauerkraut ohne Saft aus der Dose fummeln und auseinanderzupfen.
2. Die Paprika in sehr dünne Streifen schneiden, die Karotte raspeln und die Zwiebel fein hacken.
3. Aus Senf, Öl, Agavendicksaft, Dill und Salz eine Sauce rühren, über das Gemüse (samt Kraut) geben, alles gut durchmischen und etwas ziehen lassen.

bunter bohnenalat

für 4, von Uschi Herzer
ASTA KASK „Aldrig en LP“

- 300 g Buschbohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 3 Tomaten
- 1/2 Päckchen
TK-Kräutermischung
- 6 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- 1 1/2 TL Kräutersalz



1. Als Erstes sind die Bohnen dran:
Waschen, Enden abschneiden
und halbieren. Einen kleinen
Topf mit Wasser aufsetzen,
Bohnen und -kraut rein, Deckel
drauf und bissfest kochen. Das dauert ungefähr 10-15 min.
2. Nun kommt die Sauce: Dafür die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann Essig, Öl und
Kräutersalz gut vermischen, Zwiebel dazu und alles verrühren.
3. Wenn die Bohnen weich sind, aber noch etwas Biss haben, diese abschütten, Bohnen-
kraut entsorgen und die noch warmen Bohnen mit der Sauce vermischen. Eine Stunde
zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.
4. Wenn sich die 60 min dem Ende nähern, könnt ihr das restliche Gemüse kleinschnib-
beln: Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini
waschen, Bürzel abschneiden, der Länge nach vierteln und anschließend in dünne
Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln.
5. Alles zusammen mit den Kräutern zu den Bohnen geben, vorsichtig durchmischen und
noch mal 15 min ziehen lassen. So lecker!

- Eignet sich gut als Partysalat oder Mitbringsel zum Grillen.
- Kann sehr gut schon am Tag vorher zubereitet werden.

suppen



topinambur- kürbis-süppchen

für 4 als Vorspeise, für 2 zum Sattwerden,
von Uschi Herzer
ARTICLES OF FAITH „Core“

Das Mischungsverhältnis von Topinambur und Kürbis ist nach Belieben variierbar. Und: Topinamburknollen müssen verdammt gut geschrubbt werden, denn die Erde haftet ziemlich hartnäckig daran.

- 350 g Topinambur,
2 größere Knollen extra
 - 350 g Hokkaidokürbis
 - 1 Zwiebel
 - Öl
 - Gemüsebrühe
 - 1 Packung Soja- oder Hafersahne
 - Salz und Pfeffer
 - Sojasauce
 - Chili
 - Sojamilch
1. Topinambur unter fließendem Wasser gut abbürsten. Kürbis entkernen und samt Schale in spielwürfelgroße Würfel schneiden. Zwiebel auch würfeln. Zum Schluss die Topinamburknollen ungeschält auf einem Gurkenhobel in Scheiben schneiden.
 2. Öl in einen Topf geben und Zwiebeln darin etwas andünsten. Kürbis und mittlerweile bestimmt schon braun gewordenen Topinambur dazu, gut umrühren und ein paar Minuten mitbrutzeln lassen.
 3. Mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass alles gut bedeckt ist. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
 4. In der Zwischenzeit könnt ihr reichlich Öl (ca. 1–2 cm hoch) in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Die beiden restlichen Topinamburknollen ebenfalls unter Wasser abbürsten und anschlie-

Bend in dünne Scheiben hobeln. Wenn das Öl heiß ist, die Scheiben portionsweise reingeben und 2–3 min frittieren. Flott wieder rausnehmen, bevor sie zu braun werden. Auf einem Küchenkrepp abtrocknen lassen und anschließend leicht salzen.

5. Ist der Suppentopfinhalt weich, könnt ihr das Zeug mit einem Mixstab pürieren. Vorher aber noch die Soja- oder Hafersahne reinkippen; nicht mehr kochen lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und eventuell Chili würzen.
6. Wer es jetzt total chefmäßig mag und einen Milchaufschäumer zu Hause hat, kann kurz vor dem Servieren etwas Sojamilch aufpumpen.
7. Suppe in Schüsseln geben, Milchschaumwölkchen auf die Suppe setzen und Topinamburchips in einer extra Schale dazu reichen. Bitte nicht in die Suppe werfen, das wäre zu schade.

türkische linsensuppe

für 2, von Dr. Markus Keller, IFANE
THE BEATLES „White Album“

- 150 g rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Stange Sellerie
- 1/2 Möhre
- 1 kleine Kartoffel, mehligkochend
- 1–2 Knoblauchzehen
- 400 ml Wasser
- 125 ml passierte Tomaten
- 1 TL Paprikapulver mild
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Chilipulver
- 1–2 TL Salz

- Zitronensaft, frisch gepresst
- evtl. etwas Soja-Joghurt

1. Als Erstes die Linsen 15 min in Wasser einweichen, anschließend im Sieb unter fließendem Wasser abspülen.
2. In der Zwischenzeit könnt ihr schon mal das Gemüse kleinschnibbeln: Zwiebel mittelgroß würfeln, Selleriestange hacken, Möhre und Kartoffel würfeln und Knoblauch fein hacken.
3. Jetzt das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin andünsten und leicht braun werden lassen. Dann Sellerie dazugeben und 3 min mitdünsten. Dann noch Möhre und Kartoffel dazu, gut umrühren und kurz schmurgeln lassen.
4. Im nächsten Schritt Knoblauch, abgetropfte Linsen, Wasser, passierte Tomaten, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chili dazugeben und alles auf kleiner Flamme ca. 15-20 min köcheln lassen.
5. Nach ca. 10 min das Salz dazugeben und immer schön umrühren. Eventuell noch etwas Wasser nachgießen – die Konsistenz soll sämig (also nicht zu dick und nicht zu dünn) sein.
6. Wenn die Linsen weich sind, mit frisch gemahlenem Pfeffer und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Suppe auf Tellern anrichten und nach Geschmack etwas frisch gepressten Zitronensaft und/oder einen Klecks Soja-Joghurt dazugeben.

→ Dazu reicht man/frau Vollkorntoast oder türkisches Fladenbrot.



herbstsuppe

für 2-3, von Uschi Herzer
POLAR BEAR CLUB
„Sometimes Things Just Disappear“

- 1/2 Hokkaidokürbis (400 g)
- 1/4 Knollensellerie (150 g) oder 1-2 Stangensellerie
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- gehackte Petersilie
- 0,75-1 l Gemüsebrühe
- Öl
- 100 g Getreideschrot
- Salz und Pfeffer

1. Bevor ihr anfangen könnt zu kochen, muss erstmal fleißig geschnibbelt werden: den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Sellerie schälen und in ca. 0,5-1 cm große Würfel schneiden. Genauso verfährt ihr mit dem Kohlrabi. Den Kürbis waschen, von den Kernen und dem Gekröse befreien und samt Schale würfeln. Zu guter Letzt noch die Zwiebel fein hacken.

2. Und schon kann es losgehen: etwas Öl in einen Topf geben, erhitzen und Zwiebelwürfel und Petersilie darin andünsten. Dann das Gemüse und den Getreideschrot reinkippen, gut umrühren und ein paar Minuten mitbrutzeln lassen. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Lieber nicht gleich die ganze Menge, sonst wird das Süppchen möglicherweise zu dünn. Deckel drauf und so lange bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis alles weich ist. Eventuell noch mal Gemüsebrühe nachkippen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und essen. Wer mag, kann sich einen Klecks Sojasahne oder -Joghurt auf die Suppe geben.

- Der Getreideschrot lässt sich auch durch Reis oder Graupen ersetzen; es geht hier lediglich darum, dass die Suppe sämig wird.
- Mit Chili und/oder geriebenem Ingwer bekommt das Ganze einen exotischen Touch.
- Brot dazu muss sein.
- Wer grünes Pesto im Kühlschrank hat, kann davon etwas auf die Suppe träufeln.
- Statt Kohlrabi passt auch gut Möhre oder Pastinake.

yummy-wirsingsuppe

für 2, von Uschi Herzer
SAMIAM „Trips“

- 200 g Wirsing
- 1 kleine Zwiebel
- 1 mehligkochende Kartoffel
- 1 Knoblauchzehe
- 350 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sojasahne

- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- Soja-Joghurt
- 1 EL Sonnenblumenkerne

1. Zuerst den Wirsing halbieren und den dicken, harten Strunk rausschneiden und wegschmeißen. Dann den Rest grob würfeln.
2. Nun die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln. Die Kartoffel waschen, schälen und etwas gröber würfeln.
3. Pott auf die Herdplatte, Gemüsebrühe rein, volle Pulle heizen und dann das geschnittelte Gemüse reinkippen. So lange blubbern lassen, bis alles weich ist (dauert ca. 10 min).
4. In der Zwischenzeit schmeißt ihr schon mal die Sonnenblumenkerne ohne Fett in eine Pfanne und lasst sie leicht – wenn ich leicht sage, meine ich auch leicht und nicht verkohlt – anbräunen (immer wieder rütteln).
5. Jetzt die ganze Pampe entweder mit dem Pürierstab zermatschen oder alles in den Mixer kippen und gut durchpürieren.
6. Alles zurück in den Topf, Sojasahne dazu und mit den Gewürzen abschmecken.
7. Zum Schluss die Suppe auf Teller verteilen, in jeden Teller 1 TL Joghurt klatschen und das Ganze mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen. Aaahhhh ...

- Dazu schmeckt Baguette oder Fladenbrot.

snacks



carpaccio alla verdura

von Uschi Herzer und Joachim Hiller
THE DAMNED „Love song“

Ein superleckerer Starter!

- 2 Möhren
 - 1/2 Gurke oder Zucchini
 - 8-10 Radieschen
 - ein paar Blätter Rucola
 - 1/2 Paprika
 - 3-4 Tomaten
 - Schnittlauch, Kresse oder andere frische Kräuter
 - gutes Olivenöl
 - Balsamico-Essig
 - Salz und Pfeffer
1. Der Trick bei der ganzen Geschichte ist, dass die Zutaten möglichst dünn geschnitten werden, denn sonst gibt's den Kauinfarkt ... Ich ziehe zum Beispiel mit dem Sparschäler feine Karottenstreifen ab, die Gurke kann man längs oder quer ganz fein über den Gurkenhobel rutschen lassen, Radieschen auch. Den Rucola könnt ihr ganz lassen und die Tomaten in Scheiben oder kleine Schnitze schneiden. Paprika am besten in gaaanz schmale Streifen schneiden.
 2. Jetzt nehmt ihr pro Person einen schönen großen Teller und dekoriert den liebevoll mit dem Gemüse. Ein bisschen Salz und Pfeffer drüber, gehackte Kräuter auch, und zum Schluss noch etwas Öl und Essig drüberträufeln. Sieht toll aus, oder?
- Hübsch sehen auch essbare Blüten dazu aus, wie Kapuzinerkresse oder Beinwell. Gut funktionieren auch Kohlrabi, Radicchio, Sprossen usw.
- Dazu passt hervorragend Baguette.

bruschetta

von Uschi Herzer und Joachim Hiller
Maria Callas „Norma“

- 1 Ciabatta (zur Not tut's auch ein ordinäres Baguette)
 - 2 Tomaten
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
 - 1 EL Balsamico-Essig
 - Salz und Pfeffer
1. Zuerst das Brot in Scheiben schneiden und bei 175 °C im Ofen knusprig werden lassen, bis der Rand bräunlich wird (oder einfach toasten).
 2. In der Zwischenzeit die Tomaten klein würfeln, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schnibbeln, den Knoblauch zerquetschen und alles zusammen in eine Schüssel geben. Mit Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Ist das Brot fertig, nehmt ihr's aus dem Ofen und packt mit einem Löffel das Gemüse mit ein bisschen Sauce auf die Scheiben. Auf einem Teller schön anrichten und sofort essen.

mediterrane muffins

von Uschi Herzer
DEFEATER „Lost Ground“

- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 1/2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 8 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten
- 5 Peperoni
- 1/4 Tofu Rosso (gibt's im Bio-Laden)
- 300 g Soja-Joghurt
- 80 g Olivenöl

- 2 EL vollfettes Sojamehl
- 70 g schwarze, entsteinte Oliven
- 1 TL italienische Kräuter, getrocknet
- 1/2 TL Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- ca. 1 EL Hefeflocken
- 12er-Muffinblech
- Papierförmchen

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Backpulver, Natron, Salz, Pfeffer, Kräuter und Hefeflocken miteinander vermischen.
3. Oliven, Peperoni und Tomaten abtropfen lassen und in kleine (wirklich kleine, sonst fallen euch die Muffins auseinander) Stücke schneiden. Tofu Rosso relativ klein würfeln.
4. Joghurt, Olivenöl und Sojamehl sowie zwei EL Wasser gut verrühren.
5. Und jetzt kommt der große Moment: Mehlmischung mit dem flüssigem Kram mit Hilfe eines Esslöffels schnell vermischen, dann das Gemüse-Tofu-Zeug dazu und nochmal gut verrühren.
6. Jetzt den Pamp in die 12 Papierförmchen verteilen, diese in die Muffinform setzen und ab damit in den Ofen. So lange drinlassen, bis die Muffins schön gebräunt sind, das dauert je nach Ofen zwischen 25 und 35 min. Kurz in der Form auskühlen lassen, dann herausnehmen.

- Die Papierförmchen sind wichtig, weil man die Teile so besser aus der Form kriegt. Und irgendwie smarter zu essen sind die dann auch.
- Perfekt für Partys, Brunch oder für die Arbeit am nächsten Tag.
- Dazu passt vorzüglich ein Joghurdip: 250 g Soja-Joghurt, 1 EL Sojasahne, 1 EL vegane Mayo, 1 TL Olivenöl und 1 TL Zitronensaft gut miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken. Wer mag, kann noch

etwas gequetschten Knoblauch dazugeben. Die Mayo ist wichtig, da sie dem Soja-Joghurt den süßlichen Geschmack nimmt.

chicorée mit dip

von Uschi Herzer
MILEMARKER „Satanic Versus“

Unser absoluter Vorspeisen-Klassiker!

- 400 g Chicorée
 - 150 g Soja-Joghurt
 - 2-3 EL vegane Mayo
 - 4 EL Sahne
 - 3 EL Olivenöl
 - 1 EL Zitronensaft
 - 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
 - 4 Datteln
 - 1-2 Frühlingszwiebeln
 - 1 TL Curry
 - 1/4 TL Salz
 - gemahlener Pfeffer
1. Die Chicoréeblätter vorsichtig einzeln ablösen, waschen und gut abtropfen lassen.
 2. Jetzt die Pampe zusammenrühren, und das geht so: Soja-Joghurt, Mayo, Sahne und Olivenöl mit einem Schneebesen glattrühren. Dann die Datteln schön fein würfeln, vorher den Kern entfernen.
 3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit Zitronensaft und Agavendicksaft oder Ahornsirup in die weiße Matsche schmeißen, gut durchrühren und mit den Gewürzen abschmecken.
 4. Chicoréeblätter eintunken und wegmampfen.

hauptgerichte





quinoa pumpkin balls

von Sarah Kaufmann, veganguerilla.de
MISFITS „Halloween“

Eine kleine Hommage an eine großartige Band ...

Bonfires burning bright. Pumpkin faces in the night. I remember Halloween. Dead cats hanging from poles. Little dead are out in droves. I remember Halloween. Brown leafed vertigo. Where skeletal life is known. I remember Halloween. This day anything goes. Burning bodies hanging from poles. I remember Halloween. Candy apples and razor blades. Little dead are soon in graves. I remember Halloween.

- 150 g Quinoa
- 2 EL Leinsamen
- 250 g Kichererbsen (vorgekochte)
- 5-6 getrocknete Tomaten
- 2-3 Knoblauchzehen
- ca. 200 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Majoran oder Kräuter nach Belieben
- Salz, Pfeffer

1. Quinoa mit der doppelten Menge Wasser (etwa 2 Tassen) zum Kochen bringen und dann 15 min köcheln lassen. Abgießen und in eine Schale geben.
2. Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Den Leinsamen zerschreddern und mit 3 EL Wasser verrühren und quellen lassen. Den Knoblauch pressen, die Kichererbsen pürieren oder in einem Standmixer zermahlen. Die Zwiebel fein hacken. Das Kürbisfleisch raspeln.
3. Alle Zutaten mit zu der Quinoa geben, mit Majoran (und/oder anderen Kräutern nach Belieben) sowie Salz und Pfeffer würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verkneten. Kugeln aus der Masse formen und diese auf ein leicht gefettetes Blech legen. Für 30-35 min in den Ofen geben. Zwischendurch ein bis zwei Mal wenden.

thai-soja-schnetzel

für 2, von Christian Meiners
FIREWATER „The Golden Hour“

- 75 g Soja-Schnetzel (Fein oder grob? Reine Geschmacksache!)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 EL Ingwerpulver
- 1/2 EL Korianderpulver
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Kümmel
- 7 EL Kokosmilch
- 200 ml vegane Sahne (dient dazu, den Kokosgeschmack etwas abzumildern – wer drauf steht, kann die Sahne natürlich auch weglassen und stattdessen eine ganze Dose Kokosmilch verwenden)
- 2 TL Instantgemüsebrühe
- 1-2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Zitronensaft
- Chiliflocken

1. Soja-Schnetzel nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend in einer Pfanne, in der schon das erhitzte Olivenöl der Dinge harrt, scharf anbraten.
2. Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken und beides hinzu. Kurz warten, bis die Zwiebeln glasig sind, und dann ein wenig Platz auf dem Pfannenboden schaffen.
3. Jetzt muss es schnell gehen: Ingwer, Zimt, Koriander und Kümmel in Häufchen auf die freie Fläche streuen und kurz anbraten – aber nicht zu lange, sonst werden sie bitter! Dann die Pfanne schwenken und Gewürze gut verteilen.
4. Anschließend Kokosmilch und Sahne reinschütten, Brühe unterrühren.
5. Tomatenmark rein und verrühren, bis die Sauce eine ansprechende orange-braune Farbe hat.
6. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken. Fertig.

→ Dazu passt am besten Basmatireis.

Spätzle ohne Eier sind als Trockenware nicht immer eine Offenbarung, also ist Selbermachen angesagt. Allerdings war das Ergebnis verschiedener Rezepte ohne Eier für uns immer enttäuschend, doch Nadjas Rezept hat uns überzeugt. Grundsätzlich sind Spätzle-Rezepte (es gibt da zig Variationsmöglichkeiten bei den Zutaten, unter anderem mit Dinkelmehl) eine Sache von Ausprobieren und Erfahrung – und immer viel Arbeit und anstrengend. Bis man bei diesem Rezept das Essen auf dem Tisch stehen hat, vergeht locker eine Stunde, aber es lohnt sich. (Joachim Hiller)

spätzle

für 2, von Nadja Riedel
FAITH NO MORE „Angel Dust“

- 300 g Weizenmehl Type 405 (wichtig wegen des Kleberanteils)
 - 100 g Hartweizengrieß (gibt mehr Biss)
 - 4 EL Sojamehl
 - 1/2 TL Salz
 - 1 ordentliche Prise Kurkuma (ist wichtig für die Farbe, sonst werden die Spätzle so grau)
 - ca. 300 ml Wasser
1. Zuerst alle trockenen Zutaten gut vermischen, dann das Wasser mit einem Kochlöffel gleichmäßig einrühren. Den Teig kräftig schlagen, bis sich Blasen bilden – faule Köche dürfen ein Rührgerät mit Knethaken verwenden. Der Teig muss relativ weich sein und zäh vom Kochlöffel laufen, wenn man ihn aus der Schüssel herauszuheben versucht, also gegebenenfalls etwas Wasser nachgießen. Ist der Teig zu fest, bekommt man ihn nicht durch Spätzle Brett oder -hobel gedrückt.
 2. Den Teig erst einmal mindestens (!) eine halbe Stunde stehen lassen. Die Zeit kann man prima nutzen, um beispielsweise einen Salat vorzubereiten oder Röstzwiebeln zu brutzeln, die so lecker zu veganen Kässpätzle schmecken. Nicht vergessen einen großen Topf mit Wasser aufzusetzen,

das kochen sollte, wenn die Wartezeit abgelaufen ist.

3. Nun gilt es den Teig in das gut gesalzene Wasser zu schaben. Wer hat, kann einen Spätzlehobel oder ein Spätzle Brett (ein rundes Kunststoff Brett mit vielen Löchern darin, durch die man den Teig mit einem Teigschaber streicht) verwenden, wer nicht, muss den Teig von einem Schneidebrett in winzigen Würstchen in das sprudelnd kochende Wasser schaben. Durch eine Spätzle Presse gedrückt ist das Ergebnis nicht so der Hit, weil die Spätzle kaum aufgehen und nur minimal dicker als Spaghetti werden.
 4. Hitze reduzieren, das Wasser sollte nun nur noch leicht brodeln. Wenn die Spätzle fertig sind, steigen sie von alleine an die Oberfläche. Mit einem Schaumlöffel die fertigen Spätzle nach und nach aus dem Kochwasser heben und in einer Schüssel mit warmem Wasser warten lassen, bis alle Spätzle fertig sind. Dann in ein Nudelsieb kippen und sehr gut abtropfen lassen.
- Mit veganem Käse in der Pfanne angebraten und obendrüber Röstzwiebeln (fertige, oder selbst glasig bis braun braten) werden Kässpätzle daraus. Alternativ kann man dafür die Spätzle auch in eine Auflaufform packen und im Backofen mit Hefeschmelz überbacken.

afterburner wraps

für 3, von Pee und Selkie
EARTH CRISIS „Last Of The Sane“

- 500 g Tofu
- 1 EL Kreuzkümmel (ganz)
- Olivenöl
- Salz
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Chili
- 4 Selleriestangen
- 1 Paprika mit freier Farbwahl
- 2 Möhren
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Oregano
- 1 Avocado
- 2 Packungen Wraps aus dem Bio-Laden (ca. 12 Stück)
- Chilisauce aus dem Bio-Laden (z.B. „Höllengefeuer“)

1. Den Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne anrösten. Wenn er duftet, mit einer Prise Salz in einen Mörser geben und mahlen, bis alles eine eher staubige Konsistenz hat.
2. Öl in die heiße Pfanne geben, bis der Boden bedeckt ist, und dann die gehackte Zwiebel darin glasig dünsten.
3. Dann den ebenfalls gehackten oder in feine Scheiben geschnittenen Knoblauch, das Chilipulver und die Kreuzkümmel-Salz-Mischung hinzugeben und ca. 1 min weiterschmoren lassen, dabei durch gelegentliches Rühren schön vermengen.
4. Sellerie, Paprika und Möhre in ebenfalls gewürfelter Zustand (im Zweifelsfall lieber kleiner würfeln, das macht das Rollen später leichter) untermischen und den Deckel auflegen (wenn kein Deckel vorhanden ist, tut es auch ein großer Teller) und das Ganze gar dünsten. Wenn ihr bisher den Herd auf vollen Touren habt laufen lassen, so ist

dies der Zeitpunkt, zu dem ihr die Hitze deutlich verringern solltet, so dass das Essen nur so leicht vor sich hin blubbert. Sollte es zu trocken wirken, ruhig einen Schuss Wasser hinzugeben.

5. Ihr habt jetzt etwas Zeit, um den Tofu auszupacken und abtropfen zu lassen, dann bitte mit brutaler Fingergewalt zerbröseln und mit den Kräutern vermengen. Dann noch die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in längliche Stücke schneiden, für jeden Wrap eines.
6. Und weiter: Jetzt ist das Gemüse gar, deshalb das Tofu-Kräuter-Gemisch gut unterrühren, wieder den Deckel auflegen und zusammen 5 min erhitzen.
7. Nun die Wraps einzeln kurz auf einer Herdplatte oder in einer Pfanne erhitzen, auf eine Arbeitsplatte legen, in der Mitte etwas Füllung verteilen, Avocadostück dazu, etwas Chilisauce drauf und eine Wraprolle machen. Fertig.

→ Sollte noch etwas Füllung übrigbleiben, kann man das am nächsten Tag prima mit der Chilisauce zusammen essen, auch kalt.

tofuburger klopse

für 4, von Jenni Faber, 50 Food Combo
CONVERGE „Petitioning The Empty Sky“

Für die Klopse:

- 500 g weicher Tofu
- Schalen-Abrieb von 1/4 Bio-Zitrone
- 40 g gemahlene Mandeln
- 40 g Mehl
- 40 g Paniermehl
- 20 g Speisestärke
- 20 ml Senf
- 1 EL Gemüsebrühe

- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 EL Hefeflocken (optional)
- Pfeffer, Salz, Zucker

Für die Sauce:

- 20 g vegane Margarine
- 40 g Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sojamilch
- 100 ml Sojasahne
- 20 ml Weißwein
- 30 g Kapern
- Salz, Pfeffer, Muskat

1. Für die Klopse zuerst einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Danach die Petersilie fein hacken und die Hälfte davon mit allen restlichen Klops-Zutaten gut verkneten. Die Masse sollte relativ fest werden, je nach Beschaffenheit des Tofu muss deshalb mal mehr, mal weniger Mehl und Paniermehl untergemengt werden.
2. Wenn das Wasser kocht, die Hitze regulieren, ein Probeklopschen formen und 15 min gar ziehen lassen. Ist die Konsistenz eher wabbelig, mehr Mehl unterkneten. Dann die restliche Masse zu Klopsen formen und diese 20-25 min gar ziehen lassen – nicht kochen, ganz wichtig!
3. Für die Sauce die Margarine in einem großen Topf schmelzen, das Mehl mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren zugeben und ein wenig bräunen lassen.
4. Bei mittlerer Hitze mit Sojamilch, Brühe und Weißwein ablöschen und rühren, rühren, rühren. Aufkochen lassen, die Kapern zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss sowie der restlichen Petersilie abschmecken.
5. Zum Schluss die Klopse in die Sauce geben.

Dazu passt am besten Kartoffelpüree:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 150 ml Sojamilch
- 20 g vegane Margarine
- Salz, Muskatnuss

Kartoffeln schälen, gar kochen und abgießen. Margarine, erwärmte Sojamilch, Salz und Muskat zugeben und mit einem Stampfer zu Püree verarbeiten. Wer es eher cremig mag, sollte das Püree mit dem Handmixer zubereiten.

backofenkartoffeln

für 2, von Uschi Herzer
NEW ORDER „Movement“

Kein Bock auf „Potato Wedges“ aus dem Supermarkt? Selber machen! Und zwar so:

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
 - Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
1. Die Kartoffeln waschen, schälen, mit Küchenpapier trockentupfen und dann vierteln.
 2. In eine Schüssel mit Olivenöl damit, umrühren und die Gewürze drüber.
 3. Ofen auf 200-225 °C hochballern, auf das Gitterrost Backpapier legen und die Kartoffeln darauf verteilen.
 4. Ab in die Mitte des Ofens damit und nach 20-25 min sollten sie fertig sein.

nachgebautes



sonnenblumen-schnittlauch-frischkäse

von Joachim Hiller
SUNNY DAY REAL ESTATE „LP2“

DIY ist angesagt – auch in Sachen veganer „Frischkäse“. Es braucht nur etwas Vorbereitung und gutes Werkzeug in Form eines leistungsstarken Mixstabs oder eines ähnlichen Geräts.

Die Zutaten:

- 100 g Sonnenblumenkerne (die geschälten, nicht die zum Knabbern ...)
- Saft von einer 1/2 Zitrone
- Sonnenblumenöl
- Hefeflocken
- Kräutersalz, Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch



1. Zuerst die Sonnenblumenkerne ein paar Stunden in Wasser einweichen: In ein großes Trinkglas oder eine Tasse kippen und Wasser drauf bis bedeckt. Warten. Nach ein paar Stunden abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Als Nächstes die Sonnenblumenkerne mit etwas Öl und etwas Wasser fein zermahlen. Ideal geht das mit einer entsprechenden Küchenmaschine, z.B. dem Häckselmesser-Becher, der meist einem Mixstab als Zubehör beiliegt, oder mit einem Standmixer. Die Öl- und Wassermenge kann man nicht genau angeben, hier ist etwas Ausprobieren angesagt. Zunächst ist die Masse noch recht körnig und gräulich, doch je feiner und pastöser die Creme wird, desto weißer wird sie auch. Zitronensaft nicht vergessen! Lieber erst weniger nehmen und nach Geschmack nachwürzen. Fertig ist die Masse (fast), wenn sie schön cremig ist.
3. Dann ein Drittel des in Röllchen geschnibbelten Schnittlauchs dazu, Salz, Pfeffer und Hefeflocken nach Geschmack, alles nochmal durchmischen und abschmecken.
4. Die Masse in eine Schüssel kratzen (idealerweise mit Deckel für die spätere Kühschrankaufbewahrung), und noch den restlichen Schnittlauch unterheben. Fertig!
5. Der „Frischkäse“ darf gerne noch etwas ziehen, mit dem Zitronensaft kann man noch etwas abschmecken, falls etwas an Säure fehlt.

- Im Kühlschrank hält sich der „Frischkäse“ problemlos eine Woche, aber da der so lecker schmeckt, ist er eigentlich nach kürzester Zeit weggefuttert.
- Passt als Dip zu Gemüsesticks, zu Pellkartoffeln, taugt aber auch einfach nur als Brotaufstrich.

d.i.y.-mayo und remoulade

von Uschi Herzer
DAG NASTY „Can I Say“

So mancher Veganer hat schon ein Vermögen ausgegeben für kleine Gläschen vegane Mayonnaise, die zudem auch noch ein Randsortiment darstellt und oft schwer zu bekommen ist – ist doch irgendwer der Meinung, dass da Ei reingehört. Andererseits wird über die Heimherstellung von Mayo der Mythos verbreitet, dies sei aufwendig und Profisache. Nichts davon ist wahr. Einzige Voraussetzung ist der Besitz eines Mixstabs, aber die Dinger sind a) recht billig und b) sowieso unverzichtbar. Und ja, auch dem Mayo-Meister ist es schon passiert, dass das Zeug nicht fest wurde. Kann passieren, neuer Versuch, neues Glück!

- 100 ml Sojamilch
- 1 TL Weißwein- oder Obstessig
- 1–2 TL Senf (mittelscharf)
- 150–200 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl (Olivenöl nur, wenn man den relativ intensiven Geschmack in der Mayo mag)
- Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch

1. Ganz wichtig und essentiell: Öl und Sojamilch müssen ca. 1 Std. in den Kühlschrank, damit beide Flüssigkeiten gleich kalt sind.
2. In einen hohen Becher, in den man mit dem Mixstab aber noch reinkommt, die Sojamilch und den Essig kippen. Leicht verrühren und ein paar Minuten ruhen lassen. Dann den Senf dazu, Salz und Pfeffer.
3. Jetzt den Zauberstab ansetzen und mit der dritten Hand (sprich: eine Küchenhilfe ist an diesem Punkt sehr praktisch) langsam und gleichmäßig,

während der Mixer sein Werk tut, das Öl nach und nach bis zur gewünschten Konsistenz untermixen.

4. Zum Schluss nochmal final abschmecken – Essigurkenwasser gilt hier als absoluter Geheimitipp!
- Falls man auf Aioli steht, einfach zum Schluss eine gepresste Knoblauchzehe unterrühren.
- Im Kühlschrank hält sich die Mayo in einem verschlossenen Behälter locker eine Woche, und da kein Ei drin ist, kann sowieso nix passieren.
- Remoulade ist so was wie gepimpte Mayo: Dazu bei obiger Mayo-Menge 2–3 Essigurken in sehr feine Würfel schneiden, 2 EL Kapern fein hacken, 5 Stängel Petersilie (ohne die Stängel) fein hacken, alles gut verrühren und fett aufs Brot schmieren.

da-lacht-die-kuh-schmelze zum überbacken

von Frank Wiercioch
Beim kreativen Rumprobieren alles von MDC oder BIG BOYS. Zum Essen ALKALINE TRIO „Good Mourning“.

Veganer Käse ist nicht jedermanns Sache, also versucht mal das hier.

- 5 EL Öl
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz oder Gemüsebrühe
- 5 EL Würzhefeflocken
- 5 EL Weizenmehl
- Sojamilch
- Salz, Kräuter, Curry

1. Öl in eine Pfanne geben und so mittelmäßig einheizen. Die klein gehackte Knoblauchzehe dazugeben und goldgelb, aber nicht braun werden lassen.

2. Dann die 5 EL Mehl mit dem Schneebesen einrühren; das Ganze wird leicht pampig (wie meine Freundin heute morgen). Anschließend eine halbe Tasse Wasser reinschütten und mit dem Schneebesen weiter verrühren und aufkochen lassen.
3. Hefeflocken dazu und immer schön rühren. Damit es nicht zu fest bleibt, etwas Sojamilch reinkippen und gucken, wie es sich verhält. Nicht zu dickflüssig werden lassen (noch Sojamilch dazuschütten), aber auch nicht zu dünn.
6. Zum Schluss mit einer Prise Salz abschmecken.

- Wer es richtig kräftig mag, kann auch ein wenig Gemüsebrühepulver nehmen. Auch Tiefkühlkräuter, etwas Curry oder eine Prise Chilipulver (scharf) könnte man jetzt einrühren. Das Grundding ist immer das Öl, etwas Wasser, die Würzhefeflocken und die Sojamilch (finde ich besser als nur Wasser). Seid kreativ. Es macht sehr viel Spaß, seine Pizza auf unterschiedlicher Art zu überbacken.
- Das Ganze passt auch zu gebratenem Gemüse, mit Nudeln oder auch auf Kartoffelgratin

das große bratlingsmassaker

von Joachim Hiller
METALLICA „Kill 'em All“

Als Kind habe ich es geliebt, im Garten und sonstwo mit Matsch zu spielen. Schlamm, Dreck, drin herumrühren, in Förmchen füllen – Hauptsache, man sah hinterher aus wie Sau. Das Kind im Manne kommt bei mir immer in der Küche beim Bratlingsteigmachen zum Vorschein:

Da kann ich nach Herzenslust rühren und pampen und die Küche einsauen – und muss sie wieder sauber machen, wobei das leckere Endergebnis über diesen unschönen Randaspekt hinwegtröstet.

Der Vorteil dieses frei variierbaren Grundrezeptes liegt darin, dass man, sofern ein paar Basics vorhanden sind, unabhängig von nervigen Einkäufen loslegen kann – rund 45 min Zeit sollte man aber mitbringen. Außerdem ist dieses Rezept günstig, beliebig in der Menge und damit für x Mäuler hochskalierbar, und entlarvt die Sinnlosigkeit von in der Regel richtig teuren Bratlingsmischungen. Los geht's!

Das muss zwingend auf Lager sein:

- feine Haferflocken, besser: Mehrkornflocken
- Semmelbrösel oder Paniermehl
- Gemüsebrühepulver
- Salz, Pfeffer
- neutrales Öl/Fett zum Braten
- große Bratpfanne, beschichtet

Das kann rein, falls verfügbar:

- Hefeflocken
- feine Sojaschnitzel
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver edelsüß
- Sonnenblumenkerne
- Sesam
- Zwiebel, fein gewürfelt
- gekochte Kartoffel
- Röstzwiebeln (getrocknet)
- Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- TK-Kräutermischung
- Möhre, fein gerieben
- Knoblauch
- ...

1. Und ab: Als grober Anhaltspunkt kann die Ausgangsbasis von 200 g Hafer/ Mehrkornflocken gelten. Mit der Menge

- bekommt man ungefähr 8-10 große Bratlinge hin, was zwei Bratpfannenladungen entspricht und ergo bei 4 Leuten für 2 Burger/Frikadellen pro Nase reicht, als Beilage oder im Brötchen. Und bei nur 2 Essern ist so am nächsten Tag noch was übrig, z.B. für Burger.
2. Die Flocken in eine nicht zu kleine Schüssel kippen. Und jetzt wird's lustig: Wir kippen von all den oben aufgeführten Zutaten nach Augenmaß und Geschmack in die Schüssel, mit einer Ausnahme: Semmelbrösel. Freestyle ist angesagt, Grammwagenkocher und ängstliche Dauerrezeptgucker sind hier fehl am Platze.
 3. Dann vorsichtig (!) warmes Wasser dazukippen (besser erstmal zu wenig als zu viel), alles gut mit einem Löffel oder den Fingern durchkneten und ca. 10-15 min ziehen lassen. Zwischendurch mal durchrühren.
 4. Ist die Masse zu hart und zu trocken, vorsichtig Wasser nachgießen, falls zu feucht, mit Semmelbröseln trockenlegen. Mit dem Abschmecken ist das so eine Sache: Die Pampe ist an sich nicht so lecker, aber um zu merken, ob die Sache zu fad oder ausreichend würzig ist, reicht es aus. Stark gewürzt sollte es durchaus sein.
 5. Pfanne anwerfen, und ordentlich Öl/Fett in die Pfanne. Ohne wird das nix, Verfechter der Light-Küche sind hier sowieso im falschen Rezept. Ist das Fett heiß, Hitze etwas runterdrehen und zackig loslegen: Hände anfeuchten und mit einem Esslöffel einen Batzen Pampe abstecken und zu einem handtellergroßen Fladen formen. Wer will, kann die Bratlinge noch in Paniermehl oder Sesam wälzen, muss aber nicht sein.
 6. Ab ins heiße Öl damit, nix anbrennen lassen, schön wenden und wenn braun, auf einen Teller mit Küchenpapier

legen, damit das überschüssige Fett aufgesaugt wird. Dann die zweite Bratsession starten, aber bitte die Pfanne vorher mit Küchenpapier von altem Öl und schwarzen Bröseln befreien.

→ Die Bratlinge sind ideale Burgerbestückung, schmecken lecker als Beilage zu Kartoffelsalat, zu jeder Art von Gemüsegereichten, und pur mit etwas Ketchup nachts, wenn nach viel Bier der Hunger kommt.

Zum Verzehr als Burger:

- Brötchen
- Gewürzgurke
- Tomate
- Salatblätter
- Senf, Mayo, Ketchup
- Zwiebelringe

Brötchen unten mit Mayo beschmieren, Salatblatt drauf, dann den Bratling, 1-2 dünne Tomatenscheiben, Zwiebelringe (für frischen Atem), in Streifen geschnittene Gewürzgurke, Senf und/oder Ketchup, und dann den Deckel drauf und sich beim Essen total einsauen.

→ Tipp: Burgerbrötchen aus dem Supermarkt dienen (siehe Zutatenliste) der Restmüllentsorgung der Chemieindustrie, sind aber keine Lebensmittel, und in Bio-Qualität hab ich die fluffigen Dinger noch nicht entdeckt. Ist kein normales Brötchen/Schrippe/Wecken zur Hand, trifft es sich gut, wenn man Finnbrötchen zum Aufbacken/Toasten zur Hand hat. Gibt's in Bio sogar beim Discounter und die halten in der Vorratsschublade fast ewig.

aufstriche



bissiger brotaufstrich

von Uschi Herzer
WALL OF VOODOO „Dark Continent“

- 100 g mittelfeiner Getreideschrot (z.B. aus Hafer und Weizen)
 - 200 ml Gemüsebrühe
 - 120 g Margarine
 - 1 rote Paprika, megafein gewürfelt
 - 2-3 Frühlingszwiebeln, fein geschnibbelt; auch das Grün
 - 1 Möhre, grob geraspelt
 - 2 EL Sonnenblumenkerne
 - 2 EL Hefeflocken
 - (Kräuter-)Salz, Pfeffer
 - Paprikapulver scharf
 - 1/2 Packung TK-Kräutermischung
 - 1 Schuß Sojasauce
 - 1 EL Tomatenmark
 - 1 TL Senf
1. Zuerst erhitzt ihr die Gemüsebrühe, schüttet dann den Schrot rein und lasst das Ganze unter ständigem Rühren so 3-4 min einkochen. Flamme aus und ca. 30 min quellen lassen.
 2. In der Zwischenzeit das Gemüse in etwas Margarine dünsten – und zwar so lange, bis es noch einen leichten Biss hat.
 3. Als Nächstes die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht hellbraun rösten.
 4. Ist die halbe Stunde um, schmeißt ihr Schrot, Gemüse und Margarine in einen Topf, lasst das Fett schön schmelzen und vermischt alles gut miteinander. Jetzt noch kräftig mit den Gewürzen (incl. Hefeflocken) abschmecken.
 5. Zum Schluss schnappt ihr euch den Pürierstab und rührt die Pampe gut durch, bis eine relativ homogene Masse entstanden ist. Jetzt noch die Sonnenblumenkerne unterrühren und fertig. Köööstlich!

grüne-tomaten- chutney

von Uschi Herzer
EMPTY VISION „s/t“

Das hier ist ein tolles Rezept, wenn ihr im Oktober noch grüne Tomaten am Strauch hängen habt, denn die werden sowieso nicht mehr reif. Wahlweise gibt's die Dinger auch im türkischen Lebensmittel-laden deines Vertrauens zu kaufen.

- 500 g grüne Tomaten
 - 1 grüne Paprika
 - 5 kleine Chilischoten
 - 4-6 EL Weinessig
 - 100 g Kandiszucker
 - 4 Nelken, Salz, Ingwerpulver und Pfeffer
1. Zuerst schaut ihr nach, ob ihr irgendwo leere Marmeladengläser oder sonstige Schraubgläser in der Größenordnung von 200-300 ml findet. Diese sauber spülen, dann in in der Spüle in sehr heißes Wasser legen und nach einer Weile rausnehmen und auf einem Geschirrtuch abtropfen lassen. Das ist wichtig, denn sonst schimmelt das Ganze sehr schnell.
 2. Als Nächstes ist das Waschen und Schnibbeln dran: Tomaten achteln, Paprika in gröbere Stücke schneiden.
 3. Jetzt das Zeug mit dem ganzen anderen Rest in einen großen Topf packen, gut umrühren, Hitze auf 12 und ab dafür. Immer schön umrühren, denn sonst brennt es an. Wenn alles blubbert, bitte die Temperatur reduzieren; es soll alles einfach nur schön vor sich hin köcheln. Am besten setzt ihr dem Topf den Deckel auf und macht die Dunstabzugshaube und das Fenster auf, denn der ganze Essig riecht penetrant.

süßes



russischer zupfkuchen

von Jeannie
Domian und die Geschichte vom Erzengel
Michael (YouTube)

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 180 g Zucker
- 3/4 Päckchen Backpulver
- 30 g Kakaopulver
(richtiges, kein Nesquik oder so!)
- 1 Prise Salz
- 185 g Margarine (je nach
Teigkonsistenz auch etwas mehr, der
Teig muss sehr fest und ein bisschen
bröselig sein, aber man sollte ihn zu
einem Klumpen formen können)

Für die Füllung:

- 500 g Sojajoghurt,
Vanillegeschmack oder natur
- 125 g flüssige Margarine
- 120 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker – oder noch
edler: Vanillemark (ausgekratzt aus
'ner Vanilleschote)
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 5 EL Sojamilch

1. Alle Teigzutaten bis auf die Margarine
zusammenmischen. Zum Schluss die
Margarine unterkneten, am besten mit
den Händen nachhelfen.
2. Eine Kuchenspringform mit Margarine
fetten. Den Boden und die Seiten der
Form mit dem Teig auskleiden: alles
schön fest drücken. Dabei ein bisschen
Teig (so 'ne Handvoll) übrig lassen.
3. Jetzt ist die Füllung dran. Dazu das
Puddingpulver in einer größeren
Schüssel mit den 5 EL Sojamilch
anrühren. Die restlichen Zutaten der
Reihe nach dazugeben und alles
grüüüüendlich verrühren; der Pudding
macht nämlich gerne mal Bröckchen.

4. Das Ganze kippt man jetzt in die Form
und schnipselt den Rest des Schoko-
teigs da drauf. Man kann auch Namen
schreiben mit dem Rest, oder Zahlen,
wenn der Kuchen ein Geburtstagsku-
chen sein soll.
5. Bei 160 °C Umluft ca. 45 min backen.
Die Füllung sollte relativ fest sein, aber
noch nicht zu braun.

- Wenn einem die Füllung zu matschig
ist, kann man beim nächsten Versuch
2 Päckchen Puddingpulver oder etwas
Stärke zur Füllung dazugeben. Ich finde
den aber so am besten.
- Tipp der Redaktion: Schmeckt nach einer
Nacht im Kühlschrank fast noch besser!

rucki-zucki-veggi- apfelkuchen

von Uschi Herzer
BOSKOPS „Lauschgüt“

- 300 g Weizen(vollkorn)mehl
- 150 g Zucker
- 125 g Margarine
- 1 Ei-Ersatz
(z.B. 1 TL Sojamehl und 2 EL Wasser)
- 1 TL Zimt
- 1 gestrichener TL Backpulver
- 750 g Äpfel (am besten Boskop)

1. Alle Zutaten außer den Äpfeln in eine
Schüssel geben, und mit den Händen
oder einer Gabel zu Krümeln (Streusel)
verarbeiten. 2/3 davon in eine gefettete
runde Kuchenform geben und leicht
andrücken.
2. Jetzt die Äpfel schälen, vierteln, in
dünnere Scheiben schneiden und
gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen.
3. Die restlichen Krümel obendrauf und
ab damit in den Backofen. Bei 175 °C
ca. 45 min backen, fertig.



beerentraum-torte

von Rebekka Große
Beth Rowley „So Sublime“

Trockene Teigzutaten:

- 300 g Mehl
- 200 g Rohrzucker
- 100 g gemahlene Mandeln
- 5 TL Backpulver
- 4 TL Natron
- Schale einer Bio-Zitrone
- 150g weiche Margarine (Alsan)

Flüssige Teigzutaten:

- 200 ml Sojamilch
- Saft einer halben Zitrone

Tortencreme:

- 200 g Erdbeeren
- 125 g Himbeeren
- Saft einer halben Zitrone
- 300 g weiche Margarine (Alsan)
- 500 g Puderzucker

Zum Garnieren:

- 200 g gehobelte Mandeln
- 100 g Heidelbeeren

1. Für den Biskuitteig zuerst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und dann die flüssigen

Zutaten dazugeben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.

2. Den Boden einer Springform (24 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, Teig darauf gleichmäßig verteilen und für ca. 25-30 Minuten bei 200 °C im Backofen hellbraun backen. Zwischendurch kontrollieren, ob der Teig schon fertig ist, da er schön fluffig bleiben soll.
3. Wenn der Teig ganz ausgekühlt ist, mit einem großen Messer horizontal in zwei Hälften teilen. Den oberen Teil mit der Schnittfläche nach oben auf einem Teller ablegen.
4. Als nächstes Erdbeeren, Himbeeren und den Saft der halben Zitrone zu einem Saft mixen. Ein dünnmaschiges Sieb auf eine Schüssel geben und den Fruchtsaft durch das Sieb schütten. 150 ml davon abmessen und auf die Schnittflächen der beiden Biskuit-Hälften auftragen.
5. Das Mark und der Rest des Saftes werden jetzt mit der weichen Margarine und dem Puderzucker gemixt, so dass die Creme gleichmäßig gefärbt ist.
6. Jetzt 50 g von den gehobelten Mandeln gleichmäßig auf dem unteren Teigboden verteilen. Eine etwa 1 cm dicke

- Cremeschicht auftragen, die Heidelbeeren hineindrücken und mit etwa 50 g Mandeln bestreuen.
7. Nun die obere Hälfte des Biskuitteigs mit der Schnittkante auf den unteren Boden legen und die komplette Torte gleichmäßig mit der restliche Creme verkleiden.
 8. Die übrigen Erdbeeren in Hälften teilen und in einen oder zwei Kreise legen. Zum Schluss die Seiten der Torte mit den Mandeln bekleiden.
 9. Bis die Torte vernascht werden kann, muss sie noch mindestens zwei Stunden im Kühlschrank stehen, damit die Creme richtig kalt und fest wird.

lecker-schmecker-schokokuchen

von Fairy Chaki

Teil 1: TOOL „Die Eier von Satan“,

Teil 2: Screamin' Jay Hawkins

Dieser Kuchen passt zu Bier und veganem Chili, auch morgens um halb vier.

- 300 g brauner Zucker (nicht der fiese krümelige mit Malzgeschmack, sondern der, der wie normaler weißer, nur eben hellbraun aussieht)
 - 450 g Vollkornmehl
 - 6 EL Kakaopulver (etwas mehr schadet keinem)
 - 1 Päckchen Vanillezucker
 - 1 Päckchen Backpulver
 - 150 ml Sonnenblumenöl (oder ein anderes geschmacksneutrales Öl, wobei Olivenöl auch super geschmeckt hat, ausprobieren!)
 - 200 ml Soja- oder Reisdrink
 - 200 g Zartbitter-Schoki
 - 200 g Zartbitter-Kuvertüre
1. Popeln einstellen, Hände waschen, Werkzeug bereitstellen und loslegen:

2. Als Nächstes bitte Öl und Soja/Reisdrink dazugeben. Jetzt durchatmen und hoffen, dass die Zutaten sich zu einem geschmeidigen Teig zusammenfinden. Handrührgerät könnte helfen und zur Not fügt ruhig etwas Wasser hinzu.
3. Im nächsten Schritt muss die Schokolade zerstückelt und mit dem super geschmeidigen Teig verrührt werden. Der erste Teil ist somit geschafft, der Teig kann in eine gefettete Backform gefüllt werden (gefettet wird mit Margarine und Paniermehl, erinnert euch an Backaktionen mit Mama). Der Kuchen kann jetzt im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 60 min gebacken werden. Checkt besser zwischen durch die Konsistenz, da jeder 'nen anderen Herd hat ...
4. Da nun der schwierigste Teil überstanden ist, kommen wir zur Kür und legen Screamin' Jay Hawkins auf (egal was, alles geil).
5. Wenn euer Kuchen den Backvorgang ohne Verbrennungen überstanden hat, darf er abkühlen. In der Zwischenzeit könnt ihr schon mal die Kuvertüre vorbereiten. Schokolade bringt ihr am besten im Topf über dem mit Wasser gefüllten Topf zum Schmelzen, klar, oder? Diejenigen, die meine Schmelzanweisung nicht verstehen, legen am besten die Kuvertüre mit Verpackung auf die Heizung (Heizung auf volle Pulle) und warten, bis die Schokolade geschmolzen ist. Die Kuvertüre kann jetzt wahlweise auf dem Kuchen verteilt werden oder aus der Verpackung auf den Kuchen gedrückt werden (schöner Anblick).
6. Jetzt Kuchen ins Bier tunken und schmecken lassen. Geil.

Alle Rezepte sind, soweit nicht anders vermerkt,
für vier normalhungrige Menschen gedacht.

© Uschi Herzer und Joachim Hiller, 2012
kochbuch@ox-fanzine.de
www.ox-kochbuch.de

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit
ausdrücklicher Erlaubnis der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

2. Auflage 2013

© für diese Ausgabe Ventil Verlag KG
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-931555-28-3

Redaktion: Uschi Herzer und Joachim Hiller
Titelgrafik und Illustrationen: Rautie, www.rautie.de
Layoutentwicklung: Linda Köper, André Bohnensack
Layout: André Bohnensack
Lektorat: Ute Borchardt
Druck und Bindung: freiburger graphische betriebe

Fotos: Anja Falkenberg (32, 80, 96, 101, 104, 110, 126), Björn Lexius (54), Dirk Scheuer
(74), Daniela Mohr (92, 134, 155, 166, 168, 184), Michael Auer (122), Sandra Gärtner,
Foodfotograf.de (148), Rebekka Große (170), Diego Lemes (178), Katrin Hecker (180)

Ventil Verlag
Boppstr. 25
55118 Mainz
www.ventil-verlag.de