Sabine's
vegane
Lieblingsezepte
veganic
because we care
www.veganic.de

Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem siebten E-Book.

Sabine´s vegane Lieblingsrezepte

Hier findest Du immer die aktuellen Rezepte zu den Kochvideos mit leckeren veganen Kreationen von unserer tollen Vloggerin Sabine.

Viele Produkte, die beim Kochen benutzt werden, kannst Du im unseren Onlineshop: www.veganic.de finden.

Um noch mehr Inspirationen zu bekommen, schau Dir unsere kostenlose E-Books an:
http://www.veganic.de/shop_content.php?coID=310

Laß Dich inspirieren und viel Spaß beim Nachkochen!

Viele Grüße

Sabine und das Veganic Team

Über uns

Unser Sortiment umfasst mehr als 1.500 Produkte. Darunter allein 70 verschiedene Sorten Schokolade und eine große Auswahl an Fleischersatz und veganem Käse.

Aber wir führen auch eine ganze Reihe neuer Produkte in unserem Sortiment, die bisher in Deutschland nicht verfügbar waren, in der internationalen Veganer Gemeinde aber ein großer Renner sind - z.B. die energiespendenden Produkte von Vegasport aus den USA und vegane Weine aus Südafrika.

Dank unseren nun größeren Lagers können wir über 80% aller Bestellungen innerhalb von 24 Stunden nach Eingang der Bestellung verschicken. Und damit die Ware immer frisch beim Kunden ankommt, wird Frischware selbstverständlich gern in Kühltaschen und mit Kühlakkus verschickt.

Aber für uns bedeutet vegan leben noch viel mehr: 'Because we care' - diesen Slogan nehmen wir nicht nur bei der Auswahl unserer Produkte sehr ernst. Auch beim Versand und in unserem Büro achten wir auf den Schutz der Umwelt und auf Nachhaltigkeit:

- Es werden ausschließlich CO^2 neutrale Pakete mit dem klimafreundlichen DHL Versand verschickt.
- Das Verpackungsmaterial ist zu 100% recycelbar: von den Briefumschlägen, den Kartons bis hin zu dem Füllmaterial.
- Unser Büro bezieht den Strom zu 100% aus regenerativen Quellen (Wasserkraft).
- Wir betreiben unsere Server in einem neuen Rechenzentrum, das seinen Strom auch zu 100% aus regenerativen Quellen bezieht.

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen oder Durchblättern unseres neuen E-Books

Gefüllte Paprika einfach schnell und sehr lecker

Gefüllte Paprika einfach schnell und sehr lecker

Zutaten:

- 4-6 Paprika
- ca. 100g Veganic Bio Soja Schnetzel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 100g Reis
- 1 kl. Glas Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Margarine (Alsan)
- 1 EL Mehl
- 1 EL No EGG
- Veganic Pizza Cheese nach Belieben

So geht´s:

Zwiebeln und Knoblauch anbraten.

Währenddessen Sojaschnetzel in Gemüsebrühe circa 5 bis 10 min. einweichen (und mit 1TL Tomatenmark, Meersalz, Majoran, Paprika edelsüß und Pfeffer würzen).
Parallel dazu könnt ihr schon einmal den Reis kochen.

Soja Schnetzel zu den Zwiebeln und Knobi geben und anbraten. Dann den gekochten Reis dazu geben. Bitte alles gut verrühren.

Aus den Paprikaschoten den Strunk herausschneiden, die Kerne entfernen und mit Sojaschnetzel-Reismischung befüllen. Die gefüllte Paprika nun in die Auflaufform stellen und mit Pizza Cheese bestreuen.

Aus dem Rest der Mischung Bällchen formen und um die Paprika herumlegen.

Die Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl dazu geben und anrösten. Jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen, 2TL Tomatenmark dazu geben und gut verrühren (ich hab einen Handmixer genommen).
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Auflaufform geben und auf und um die Paprikas verteilen.

Jetzt das Ganze 30-40 min bei ca. 170 Grad "schmoren" lassen.

Seitan-Rouladen nach klassischer Art

Seitan-Rouladen nach klassischer Art

Zutaten für 6 Rouladen:

- 250 g Bio Seitan Pulver
- ca. 1/2 Veggie Schinken Aufschnitt nach Belieben (für die Füllung und die Soße)
- 2 Zwiebeln
- ca. 3 Gewürzgurken
- 1 kleine Möhre
- Senf
- Paprikapulver edelsüß
- Alsan Margarine
- Tomatenmark

So geht´s:

250g Seitan Pulver in eine große Schüssel geben und mit ca. 320 ml Wasser vermischen. Den Teig ordentlich kneten und so gut es geht zu einem "Quader" formen. Dieses dann in kochender Gemüsebrühe 20 min. köcheln lassen. Der Teig geht auf bzw. wird größer. Bitte einen großen Topf wählen.

Nun den Seitan-Klops aus der Gemüsebrühe nehmen und so lange abkühlen lassen, bis ihr euch nicht mehr die Finger verbrennen könnt.
Jetzt ein sehr scharfes, am besten gezacktes Messer nehmen und den Klops horizontal in Scheiben schneiden. So DÜNN wie möglich. Wenn die Scheiben zu dicken werden, beißen sich die Rouladen wie Kaugummi. "Löcher" in den Scheiben sind normal und machen keine Probleme, da alles später gerollt wird und sie somit durch andere Bereiche der Scheibe geschlossen werden.

Diese Scheiben nun mit Senf bestreichen, salzen und pfeffern, mit Paprika edelsüß und Majoran würzen. Nun kleine Stückchen des "Schinken Aufschnitts" an eine Seite des Teiges legen, dazu noch Gürkchen (geteilt) und rohe Zwiebeln. Nun diese belegte Seite umschlagen und einrollen. Zum Schluss mit Zahnstochern oder Bindfaden zusammenhalten.
Wenn alle fertig sind in Alsan Margarine von allen Seiten anbraten, so gut es geht. An manchen Stellen können die Zahnstocher stören, diese Seiten einfach auslassen.

Währenddessen die zweite zerhackte Zwiebel mit klein geschnittener Möhre, den klein geschnittenen Resten des "Schinken Aufschnitts" und einem TL Tomatenmark anbraten und mit ca. 300ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit Majoran und Salz abschmecken und den Sud um die Rouladen verteilen. Ca. 20 min köcheln lassen und zweimal vorsichtig wenden.

Vegane Club Sandwiches

Vegane Club Sandwiches

Zutaten:

- Toast getoastet :-)
- Salatkopf
- Tomaten
- Gurke
- Gemüse nach Wahl
- Violife-“Käse“

und für die Soße:

- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter
- 100g Soja-Joghurt
- 3 EL Salat- Mayonnaise
- 3 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Alles vermischen und ab geht´s

Quinoa Sportlerpfanne

Quinoa Sportlerpfanne

Zutaten:

- Avocado-öl oder Rapsöl
- 200g Tofu
- ca. 250ml Hafersahne
- 1-2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- Sojasauce
- 1 Paprika
- 3 Selleriestangen
- 150g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 200g gehackter frischer Spinat (bzw. gefroren)
- 200g Quinoa
- Salz und Pfeffer

So geht´s:

Quinoa abspülen. Zwiebeln und Knoblauch klein geschnitten in Öl anbraten. Danach den klein geschnitten Tofu hinzugeben.

Zeitgleich Quinoa, wie auf der Packungsbeilage beschrieben, getrennt in Wasser oder Gemüsebrühe kochen.

Nacheinander Paprika, Sellerie, Spinat, Champignons und Tomaten (nicht zu klein) geschnitten hinzufügen. Alles kurz andünsten.

Die Hafersahne mit 3EL Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, verquirlen und mit dem Gemüse in de Pfanne vermengen. Jetzt alles noch kurz aufwärmen und dann mit dem Quinoa lecke auf einem Teller anrichten.

Angelas Gemüse-,Dinkel-Vollkorn- und Kamut-Spaghetti an Petersilien-Pesto mit Cashew-Parmesan

Angelas Gemüse-, Dinkel-Vollkorn- und Kamut-Spaghetti an Petersilien-Pesto mit-Cashew-Parmesan

Zutaten:

250g Dinkel Vollkorn Spaghetti

250g Kamut Semola Spaghetti

5-6 kräftige Möhren

2 dicke Zucchini

2 Knoblauchzehen

Pesto Zutaten:

- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Bund frisches Basilikum
- wer mag, packt noch eine Hand voll Rucola dazu
- harte Stängel entfernen
- 100g Pinienkerne (und eine Hand voll Sonnenblumenkerne)
- groooooßer Schuss Walnussöl oder Rapsöl
- Schuss ZitronenSaft
- Salz und Pfeffer
- alles mit Pürierstab zu einem Pesto-Brei verarbeiten.

Cashew Parmesan:

- 50g Cashewkerne
- 1TL Paniermehl
- Salz (nach Geschmack)

So geht´s:

Zunächst beide Spaghetti Sorten wie auf der Packung beschrieben kochen.
Jetzt zwei Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in (Avocado) Öl andünsten.
Zwei lange dicke Zucchini (müssen in den Spiralschneider passen) und 5-6 kräftige Möhren durch den Spiralschneider drehen und zum Knoblauch geben. Falls kein Spiralschneider vorhanden ist, bitte das Gemüse in dünne, lange Steifen schneiden.

Pesto:
Für das Pesto zunächst die harten Stängel von de Petersilie entfernen. Dann alle Pesto Zutaten in eine Schüssel oder Topf geben und mit einem Pürierstab zu einem Pesto-Brei verarbeiten.

Cashew Parmesan:
Cahewkerne in eine universal Mühle oder Kaffemühle zermahlen (nur wenig auf einmal mahlen, sonst entsteht ein fettiger Brei). Alternativ mit einem Mörser mit einem Stößel zerkleinern. Jetzt mit Paniermehl, Hefeflocken und Salz vermengen.

Nach dem Kochen die Nudeln in einem großen Topf in ordentlich viel Pesto schwenken und auf Tellern anrichten.
Über die leckeren Spaghetti jetzt den Parmesan geben.

Gemüse-Lasagne mit veganem "Durcheinander" und Mandelmus-Hefeschmelz überbacken

Gemüse-Lasagne mit veganem "Durcheinander" und Mandelmus-Hefeschmelz überbacken

Zutaten:

- ca. 350g (vorgekochte) Lasagneplatten
- dunkle Soße:
- Avocadoöl oder Rapsöl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- ca. 180g Provamel Tofu Gehacktes
- ca. 700ml passierte Tomaten
- 1 EL Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 3 Tomaten
- 1 Paprika
- Schuss Sojasoße
- Salz und Pfeffer
- helle Soße:
- 4EL Mehl
- 80g vegane "Butter" oder Margarine (Alsan)
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 1 Pastinake
- 300ml Wasser
- 50ml Sojamilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1TL Gemüsebrühe
- Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Mandelmus-Hefeschmelz:
- 3EL weißes Mandelmus
- 60ml Sojamilch
- 2EL Hefeflocken
- Gemüsebrühepulver
- Paprikapulver (nach Geschmack)
- Kurkuma, Salz und Pfeffer

Gemüse-Lasagne mit veganem "Durcheinander" und Mandelmus-Hefeschmelz überbacken

Zubereitung:
Mandelmus mit Sojamilch, Hefeflocken, Gemüsebrühe

Paprikapulver verrühren und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. dann

großzügig über die Lasagne verteilen, sodass alles bedeckt ist.)

Zubereitung:
der dunklen Soße

Zwiebeln klein schneiden und anbraten. Provamel Tofu Gehacktes dazugeben und mit anbraten.

Möhren und Pastinake klein schneiden ebenfalls dünsten, Paprika entkernen und auch dünsten. Zum Gemüseschluss Tomaten auch kurz andünsten. Alle Gemüsesorten nur bissfest garen.

Die passierten Tomaten dazu, verrühren und kurz aufkochen.
Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung :
der hellen Soße

Zwiebeln klein schneiden und anbraten.

Lauch oder Frühlingszwiebeln kleingeschnitten dazu und umrühren.

Das Mehl getrennt in einer Tasse und einem Schuss Wasser verrühren,bis keine Klumpen mehr vorhanden sind und zu den Zwiebeln/ Frühlingszwiebeln geben. Mit dem Rest Wasser bzw. Gemüsebrühe und der Sojamilch aufgießen, aufkochen lassen und verrühren, bis es eine sämige Konsistenz ergibt.

Nun mit Hefeflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:
der Lasagne

Auf den Boden der Auflaufform die dunkle Soße verteilen darauf eine Schicht

Lasagneplatte, dann diese mit heller Soße bedecken, darauf wiede eine Schicht Lasagneblätter, diese dann wieder mit dunkler Soße bedecken usw. bis die Blätter und die Soßen leer sind. Darauf achten, dass die Blätter überall gut bedeckt sind. Zum Schluss den Mandelmus-Hefeschmelz großzügig auf der Lasagne verteilen. Bei ca 180 Grad 25 min backen. Gemüse-Lasagne mit veganem "Durcheinander" und Mandelmus-Hefeschmelz überbacken

Veganer Sonntagsbrunch

Veganer Sonntagsbrunch

SCHOKOAUFSTRICH

70g ZartbitterKuvertüre (Rapunzel)
Schuss Haselnussmilch (zum "Verflüssigen" der Schokolade)
250g Mischmus 4 Nuts (kann man natürlich auch selber machen)
ausgeratzte Vanilleschote
4 EL Puderzucker und/oder Schuss Agavendicksaft
2 EL Kakao

So geht´s
ZartbitterKuvertüre in Mandelmilch oder Haselnussmilch auf dem Herd im Kochtopf verflüssigen,
dann das Mischmus unterrühren, Vanilleschote, Puderzucker und Kakao dazu und lange lange kräftig rühren, bis alles zu einem "Brei" wird, dann in Gläschen füllen und erstmal in den Kühlschrank. Vor dem Verzehr allerdings früh genug wieder rausnehmen.

BROTAUFSTRICH PFÄLZER ART

1 Zwiebel
200g Räuchertofu
ca 220g Kidneybohnen (aus dem Glas gehen auch)
Petersilie
Salz und Pfeffer
Majoran

So geht´s
Die Zwiebel hacken und anbraten, Räuchertofu dazu und kurz mit braten, Majoran drüber. Kidneybohnen schonmal mit Pürierstab zu Brei mahlen, dann Räuchertofu und Zwiebeln dazu und alles weiter pürieren. Zum Schluss gehackte Petersilie entweder unterheben oder/und auch pürieren.

Veganer Sonntagsbrunch

KICHERERBSEN-SESAM-PASTE
(Kochbuch McVeg von Gabriele Lendle)

ca 220g Kichererbsen (aus dem Glas gehen auch)
2 Knoblauchzehen
3 EL Tahin (Sesampaste)
ca 50 bis 80 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und Kurkuma

So geht´s
Kichererbsen pürieren, Knochlauch kleingeschnitten unterheben und ebenfalls pürieren. Sesampaste mit Zitronensaft und Gemüsebrühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und nochmals mit dem Pürierstab bearbeiten.

RÜHRTOFU
(Originalrezept aus "vegan lecker lecker" Marc Pierschel)

500g Tofu
7 Tomaten
Bund Frühlingszwiebeln
Pfeffer und Salz
Kurkuma
Sojasauce und süßes Paprikapulver

So geht´s
Tofu mit den Händen zerdrücken und in Öl anbraten.
Klein geschnittene Tomaten dazu und kurz mit andünsten. Dann die gewaschenen und ebenfalls klein geschnittenen Frühlingszwiebeln dazu und weiter dünsten. Mit Sojasauce, Pfeffer und Salz, Paprikapulver und Kurkuma abschmecken und servieren.

Veganer Sonntagsbrunch

Schnelle Schokocreme von SOBO

Puddingpulver in einem hohen Gefäß mit 250ml
Oatly Hafer Cuisine "Sahne" und großem Schuss Schoko
Hafermilch verrühren und bis zum servieren kalt stellen. (Funktioniert auch mit Sahnesteif als Topping für Schokokuchen. :))

Fertige Produkte auf dem Brunch-Tisch

Aufstrichpaket: 6 x herzhafter Brotaufstrich von Zwergenwiese
Viana Haselnuß Tofu, 250g
Violife wie Scheibenkäse Pizza, 200g
Violife wie Scheibenkäse Cheddar, 200g
Viana Kids Live, 100g
Zwergenwiese Fruchtgarten Erdbeer-Vanille, 250g
Haferkakao
Mandelmilch
Sojamilch

Danke

Wir hoffen, euch mit diesen Rezepten von Sabine Lust auf das Ausprobieren und Vorfreude auf den gesunden und leichten Genuss gemacht zu haben.

Wie immer freuen wir uns über euer Feedback eure Anregungen und Ideen!

Damit es auch von diesem Buch weiter wachsen wird, sendet uns gerne eines eurer eigenen veganen Rezeptkreationen. So können wir damit das Buch in einer Neuauflage immer wieder erweitern.

Vorschläge an uns einfach per Mail an: sabine@veganic.de