

VEGI-KÜCHE

Das Rezeptheft für den Einstieg in die rein pflanzliche Genussküche



**Leckere Rezepte von A wie Amaranth
bis Z wie Zucchini-Nuss-Kuchen**

Schweizerische Vereinigung für
Vegetarismus



VEGETARISCH KOCHEN

Vegetarisch kochen ist mehr als lediglich ein 08/15-Salat- oder Gemüseteller. Wer seinen Gästen wirklich eine Freude machen will, muss sich schon etwas einfallen lassen. Mit etwas Freude am Kochen ist das kein Problem – denn kaum eine andere Küche ist so abwechslungsreich und kreativ wie die vegetarische.



Ein weiterer Hinweis auf die Beliebtheit dieser Küche ist wohl, dass die Rezepteseite auf unserer Homepage eine der am meisten aufgerufenen Seiten ist. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, diese kleine Broschüre zu erstellen. Es handelt sich bei allen Rezepten ausschliesslich um erprobte Gerichte von überzeugten Vegetariern.

Egal ob Sie im privaten Rahmen ein festliches Essen für Ihre Gäste zaubern möchten oder Ihre Gäste in der Gastronomie mit einem liebevoll hergerichteten Menü begeistern wollen: Mit dieser Auswahl an Rezepten finden Sie auf jeden Fall Anleitungen für ein gelungenes Menü und Inspirationen, um sich selber öfters in der vegetarischen Küche zu verwirklichen.

R. Pichler

Renato Pichler, SVV-Präsident

Übrigens: Das Weglassen sämtlicher tierischer Produkte inkl. Milch, Eiern und Honig bringt Mensch, Tier und Umwelt am meisten und ist für alle Gäste (Vegetarier, Tier-schützer, Allergiker ...) vorteilhaft. Deshalb sind alle Rezepte dieser Broschüre vegan.

Inhalt

Hilfreiches.....3	• Kräuterbrühe	• Bunte Zitronen-Tagliatelle
Anstelle von4	• Veganaise	• Pasta mit Linsen
Warenkunde Getreide.....5–7	• Basis Tofumarinade	• Weisskohl-Auflauf
• Weizen	• Basis Seitanmarinade	• Kohlrabi-Orangen-Risotto
• Roggen	Salate..... 11	• Burger mit Karotten-Couscous-Bratlingen
• Gerste	• Italienischer Salat	• Chili sin Carne
• Hafer	• Französischer Salat	• Kürbis-Kichererbsen-Spinat-Curry
• Hirse	• Asiatischer Salat	• Thai-Tofu-Curry
• Mais	• Englischer Salat	Desserts..... 17–18
• Grünkern/Dinkel	• Griechischer Salat	• Schokoladenkuchen
• Naturreis	• Marokkanischer Salat	• Zucchini-Nuss-Kuchen
• Buchweizen	• Bulgursalat	• Sesam-Mandel-Konfekt
• Amaranth	Suppen und Vorspeisen..... 12–13	• Cashew-Brownies
• Quinoa	• Kürbissuppe Jamaica	• Kokoseis auf Orangensalat
Warenkunde Hülsenfrüchte..... 8	• Rucolasuppe mit Grissini	• Mango-Pudding
• Kichererbsen	• Avocado-Erdbeer-Tatar	Vegetarische Produkte..... 19
• Linsen	• Bohnen mit Räuchertofu	Kochbücher..... 19
• Bohnen	• Falafel	Impressum..... 19
Basisgerichte..... 9–10	• Süsskartoffel-Hummus-Dip	
• Gemüsebouillon	• Auberginen-Joghurt-Dip	
• Fond aus gegrilltem Gemüse	Hauptspeisen..... 14–16	
	• Rote-Rüben-Gnocchetti	

Foto auf der Titelseite: amaxim fotolia.com

HILFREICHES

Vegetarisch zu kochen, ist nicht schwer, aber es gibt ein paar Dinge, die Sie beachten sollten.

Grundlagen

Was ist vegetarisch?

Ein Gericht ist vegetarisch, wenn es keine Produkte von getöteten Tieren enthält. Mit anderen Worten, ein vegetarisches (= ovo-lacto-vegetarisches) Gericht enthält:

- kein Fleisch (Geflügel eingeschlossen)
- keinen Fisch (Meeresfrüchte eingeschlossen)
- keine anderen tierischen Produkte (z.B. Gelatine, Schlachtfett, Rinderbrühe)
- keine Käsesorten, die unter Verwendung von Kälberlab hergestellt wurden



Käse mit tierischem Lab

Viele Menschen wissen nicht, dass zahlreiche Käsesorten eigentlich nicht vegetarisch sind. Meistens ist es tierisches Lab aus dem Magen des Kalbes, das die Milch zum Gerinnen bringt. Leider enthalten die Produktverpackungen nur selten Angaben über die tierische oder pflanzliche Herkunft des Labs. Um zu wissen, welcher Käse mit tie-

rischem Lab hergestellt wird, können Sie den Hersteller zu Rate ziehen. Eine Liste vegetarischer Käsesorten gibt es unter www.vegetarismus.ch/kaeseliste.htm

Gelatine

Gelatine wird aus Tierhaut und Knochenmehl von Schweinen und Kühen hergestellt. Eingesetzt wird sie oft als Bindemittel in Süssigkeiten, Gebäck, Gelee, Sorbet, Joghurt etc. Es ist vorgeschrieben, dass Gelatine in jedem Zutatenverzeichnis aufgeführt wird. Manchmal enthält dieses Verzeichnis «Geliermittel». In diesem Fall können Sie anhand der E-Nummer überprüfen, ob es sich hierbei um ein pflanzliches Geliermittel handelt. Dies trifft auf die Nummern E 400 bis einschliesslich E 410 und E 440 zu.

Suppe, Bouillon oder Saucen

Diese sind nicht mehr vegetarisch, sobald sie Fleischbouillon (Hühnerbouillon inklusive) oder Fischfond enthalten, und sind daher für vegetarische Gerichte oft nicht geeignet.

Getränke und Flüssigkeiten

Fruchtsäfte, Weine und Essige werden häufig mit Gelatine oder Fischblase geklärt, um auf diese Weise die Trubstoffe aus der Flüssigkeit zu entfernen. Die Art der Klärung ist auf der Verpackung nicht ersichtlich und muss beim Hersteller des Produkts angefragt werden. Bei naturtrüben Fruchtsäften sind Sie aber auf der sicheren Seite.

Garantiert vegetarisch: Das V-Label

Immer mehr Produktehersteller lassen ihre Produkte mit dem Europäischen Vegetarismus-Label kennzeichnen. Wer also sicher sein möchte, ob ein Produkt auch wirklich vegetarisch ist, schaut beim Einkauf auf das Label mit dem grünen V auf gelbem Hintergrund.

Auf der V-Label-Homepage finden Sie sämtliche V-Label-Produkte:

www.v-label.info

Fragen Sie danach, um mitzuhelfen, dass das V-Label auf immer mehr Produkten erscheint.

Jedes Produkt, das mit dem Europäischen V-Label gekennzeichnet ist, darf keine der folgenden Zutaten oder Verarbeitungshilfsstoffe enthalten:

- Tierfleisch (Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte)
- Zutaten, die aus Fleisch oder Knochen hergestellt werden
- tierische Fette (Ausnahme: Milchfett), Bratfette oder Margarine mit Fischöl oder ähnlichen Produkten
- Gelatine, Aspick, Geliermittel tierischer Herkunft
- Gelée Royale
- andere Produkte, die Zutaten aus Schlachtabfällen enthalten
- Eier von Hühnern aus Käfighaltung



ANSTELLE VON ...

Natürlich ist es problemlos möglich, altbekannte Rezepte auf Vegetarisch/Vegan umzuändern. Grossverteiler, Reformhäuser und auch das Internet bieten viele Alternativen an.

Hier einige praktische Tipps, wie Sie tierische Produkte ersetzen können.

Statt	Verwenden Sie	Bemerkung
Hackfleisch	Tofu, Seitan, texturiertes Sojaeiweiss	In einer Sauce wird niemand den Unterschied bemerken.
Fleischnäpfchen	Falafel, frittierte Tofu- und Sojapfäpfchen	Falafel können Sie auch einfach selbst zubereiten.
Fleisch in Eintopfgerichten	Tofustreifen, texturiertes Sojaeiweiss, Seitan	Seitan und texturiertes Soja eignen sich hervorragend als Fleischalternative in Gerichten wie Rindergulasch. Tofu mit wenig intensivem Eigengeschmack wird dagegen am besten gut gewürzt oder mariniert verwendet.
Gelatine	Agar-Agar	Ein starkes und geschmacksneutrales Bindemittel.
Wurst	Seitanwurst, Tofuwurst	In den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen erhältlich. Seitanwürste haben meist einen besseren Biss als Tofuwürste.
Fisch	Veggie-Fischstäbchen, Veggie-Tuna, Veggie-Fischfilets	Für einen maritimen Geschmack können Sie am besten auf (Meeres-)Algen zurückgreifen.
Milch	Sojadrink, Haferdrink, Reisdink, Mandel-drink	Für herzhaftere Gerichte können Sie ungesüsste Varianten verwenden.
Butter	pflanzliche Margarine, pflanzliches Öl, Nussmus	Achtung! Manche Margarinen enthalten Milcherzeugnisse oder sogar Fischöl.
Sahne	Sojasahne, Hafersahne, Kokossahne, Reissahne, Nussmus	Diese Produkte sind leichter verdaulich als Kuhmilchsahne und noch dazu cholesterinfrei. In Kaffee können diese Sahnevarianten leicht «ausflocken». Das lässt sich verhindern, indem Sie die Sahne schnell rühren oder kurz aufwärmen.
Schlagsahne	Sojaschlagsahne, Reisschlagsahne	Tolle Sojasahne zum Aufschlagen gibt es in der Migros.
Joghurt	Sojajoghurt	Nature oder in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.
Eier	Leinsamen, Ei-Ersatzpulver, Sojamehl, Banane, Apfelmus, Stärkemehl, Nussmus	Für Vollkorngebäck benutzen Sie am besten Leinsamen. 1 bis 2,5 Esslöffel gemahlener Leinsamen und 3 Esslöffel Wasser ersetzen ein Ei. Bei leichterem Gebäck empfiehlt sich dagegen Ei-Ersatzpulver. Nicht in jedem Gericht, das Eier enthält, ist ein spezieller Ei-Ersatz notwendig.
Käse (harter)	Pflanzenkäse	Käse zu ersetzen, ist schwieriger. In manchen Bioläden gibt es pflanzliche Alternativen. Einige Käsevarianten können sogar schmelzen. Sojakäse und Hefeschmelz eignen sich zum Überbacken, z.B. von Pizza.
Käse (Streichkäse)	Sojastreichkäse, Samenkäse oder anderen Pflanzenkäse	Zarter Pflanzenkäse wird von diversen Herstellern und in verschiedensten Varianten (mit Meerrettich, mit Kräutern der Provence, naturell) angeboten.
Honig	Ahorsirup, Karamellsirup, Maissirup, Agavendicksaft, Reissirup, Weizensirup	Vor allem Agavendicksaft ähnelt dem Geschmack von Honig.

WARENKUNDE

Die vegetarische Küche zeichnet sich durch ihre abwechslungsreichen und kreativen Zutaten aus. Besonders geeignet sind deshalb auch verschiedene Getreidearten und Hülsenfrüchte. Hier eine Übersicht der wichtigsten Sorten und wie sie zubereitet werden.

Weizen

Weizen enthält viele Vitalstoffe und einen hohen Glutenanteil. Er wird deshalb am häufigsten für Brot (Weichweizen) und Teigwaren (Hartweizen) verwendet.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Die ganzen Getreidekörner unter fließendem Wasser in einem Sieb gründlich überspülen und waschen. Dann einige Stunden oder über Nacht in Wasser einweichen. 1 Teil Korn mit 3 Teilen Wasser ca. 15 Minuten kochen. Je nach Geschmack zum Schluss mit etwas Salz würzen.

Jetzt sollten die vorgekochten Körner ca.

1 Stunde in einem geschlossenen Topf oder Behälter bei kleiner Hitze quellen, damit alle Körner gut aufgeschlossen werden. Vor dem Servieren nochmals kurz aufkochen und eventuell mit etwas Gartenkräutern abschmecken.

Rezeptideen: Lauch-Zwiebel-Kuchen, Seitan-Piccata
Auch Couscous, Bulgur oder Griess werden aus Weizen hergestellt. Auch als Keimling gut geeignet.



Roggen

Der Roggen unterstützt die Leberfunktion des Menschen durch seinen Kaliumgehalt. Er enthält wichtige Mineralien, insbesondere Kieselsäure und viele Vitamine.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Roggen wird gleich wie Weizen zubereitet.

Rezeptideen: Roggenklösse, Roggen-Vollkornbrötchen

Ganz allgemein kann man das Getreide als gar bezeichnen, wenn die Schale aufgeplatzt ist und das Innere leicht herausquillt.



Gerste

Gerste enthält Fett, Eiweiss und Kohlenhydrate, wichtige Vitamine und Mineralien und viel Kieselsäure.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Gerste kann auf verschiedene Arten zubereitet werden:

1. Einige Stunden einweichen und dann ca. 10 Minuten kochen.
2. Ohne Einweichen ca. 35 Minuten kochen.
3. Ohne Einweichen ca. 15 Minuten kochen und dann 30 Minuten bei ganz leichter Hitze quellen lassen.

Rezeptideen:

Gerstensuppe,
Gerstensalat

Zum Getreide ganz einfach Gemüse oder Salat servieren – und eine vollwertige Hauptmahlzeit ist fertig.



Hafer

Den englischen Porridge, die Hafergrütze, kennt man in aller Welt. Der Hafer vermag beim Menschen gestörte Eiweissprozesse wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ein Hafersüppchen mit Kräutern ist ein gutes Mittel bei Schwäche und Unpässlichkeiten des Magens und Darms. Er enthält zudem viel Eiweiss, Vitamine und Mineralien. Hafer schmeckt sehr gut in Müeslis, zu Obst, als Porridge und in Suppen und Aufläufen.

Zubereitung:

Menge pro Person:
ca. 50 g

Hafer wird gleich wie Gerste zubereitet.

Rezeptideen: Haferplätzchen, Haferflockenbratlinge



Hirse

Hirse hat einen hohen Gehalt an Mineralsalzen und vor allem an Kieselsäure. Dadurch hat sie einen besonders herzhaften Geschmack und wirkt so gesundheitsfördernd. Die Hirse hat den höchsten Fluorgehalt und ist zur Kariesverhütung wichtig. Hirse kann äusserst abwechslungsreich zubereitet werden und wird auch von Kindern gern gegessen.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 50 g

Die Hirse mit heissem Wasser überbrühen. Nach dem Abtropfen im Wasser kurz aufkochen (1 Teil Getreide auf 3 Teile Wasser), mit etwas Salz würzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

Rezeptideen: Steinpilz-Hirsotto, Hirse-Wirsing-Auflauf



Mais

Ob Zuckermais, Maismehl, Polenta oder Cornflakes – Mais präsentiert sich in den verschiedensten Variationen. Frischer Mais gilt als sehr gehaltvolles Getreide, da er neben Kohlenhydraten und Eiweiss auch viele Mineralien, Provitamin A, B-Vitamine und Vitamin C enthält. Da das Maiseiweiss frei von Kleber ist, eignet es sich sehr gut für Menschen, die das Klebereiweiss (Gluten) nicht vertragen.

Zubereitung:

Menge pro Person: 1 Maiskolben

Bei frischen Maiskolben die grünen Blätter und den sogenannten Bart an der Spitze des Kolbens entfernen. In einem grossen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit

einer Prise Zucker zum Kochen bringen. Die Maiskolben ins kochende Wasser einlegen und gut 20 Minuten kochen lassen. Die Maiskolben herausnehmen, abtropfen lassen. Auf einen Teller legen, sofort ringsum mit Salz bestreuen und mit Öl bestreichen.

Rezeptideen: Maisküchlein, Polentaschnitten



Grünkern/Dinkel

Grünkern ist das grün geerntete und über dem Feuer gedarrte Korn einer besonderen Weizenart – dem Dinkel. Grünkern schmeckt intensiv und hat es verdient, bekannter zu werden und in der Küche Einzug zu halten. Der Dinkel (Foto) kann wie Weizen verwendet werden.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Es gibt drei Möglichkeiten der Zubereitung:

1. Über Nacht einweichen und dann ca. 15 Minuten kochen.

2. Ohne Einweichen ca. 1 Stunde kochen.
3. Ohne Einweichen 15 Minuten kochen und 1–2 Stunden bei ganz geringer Hitze quellen lassen.

Grünkern würzt man am besten mit Estragon, Basilikum, Bohnenkraut oder Majoran, je nach Geschmack.

Rezeptideen: Grünkern-Bolognese, Grünkern-Bratlinge



Naturreis

Naturreis enthält viele Vitalstoffe, fast alles, was der Mensch zur täglichen Nahrung benötigt. Ausserdem ist er sehr gut verdaulich und wird von Allergikern sehr gut vertragen. Beim geschälten/weissen Reis sind die meisten Vitalstoffe und die Faserstoffe entfernt worden.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Naturreis kann auf verschiedene Arten zubereitet werden:

1. 1 Teil Naturreis, 2 Teile Wasser und etwas Salz (wenn gewünscht) ca. 5 Minuten stark kochen und dann bei

geringer Hitze weitergaren, bis alles Wasser weg ist und der Naturreis schön trocken und locker wird.

2. Den Reis 15 Minuten kochen, dann quellen lassen und probieren.

Rezeptideen: Curry-Reis-Pfanne, Paella Vegetaria



Buchweizen

Buchweizen ist eigentlich kein Getreide, sondern ein Knöterichgewächs. Er enthält viele Mineralien, wichtige Vitamine, auch das Vitamin E. Besonders zu erwähnen ist sein grosser Lezithingehalt. Buchweizen enthält ausserdem Eiweiss und viel Lysin.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Buchweizen gleich wie Hirse zubereiten.

Rezeptideen: Karottenkuchen, Buchweizenkroketten

Manche Menschen reagieren etwas allergisch auf Buchweizen. Diese Allergie wird durch den roten Farbstoff hervorgerufen, der sich in den Randschichten befindet. Deshalb ist es wichtig, den Buchweizen heiss zu waschen und den sich zu Beginn des Kochens bildenden roten Schaum abzugliessen.



Amaranth

Zwar ist Amaranth (wie auch Quinoa) kein Getreide, doch aufgrund ihrer ähnlichen Zusammensetzung werden sie auch als «Pseudogetreide» bezeichnet. Amaranth eignet sich hervorragend für die glutenfreie Küche. Sein Gehalt an Eiweiss, Magnesium und Eisen übertrifft sogar die häufigsten Getreidearten.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Waschen (wie Reis), mit der zweifachen Menge Wasser aufkochen. Bei kleiner Flamme ca. 30 Minuten quellen lassen.

Rezeptideen:

Müesliriegel, Amaranth-Gemüse-Pfanne

Gepoppter Amaranth

In einer Pfanne mit geschlossenem Deckel Öl stark erhitzen. Dann die Körner auf den heissen Boden geben und die Pfanne sofort von der Herdplatte nehmen, damit die Körner nicht anbrennen. Die kleinen Körner beginnen unter Rühren kräftig zu poppen.



Quinoa

Quinoa (sprich Kinwa) wurde vor allem bei den Inkas verwendet. Auch sie eignet sich für die glutenfreie Küche und überzeugt auch sonst mit ihrem nussigen Geschmack und ihrer einfachen Zubereitung.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 50 g

Waschen (wie Reis), mit der zweifachen Menge Wasser aufkochen. Bei kleiner Flamme 15–25 Minuten quellen lassen.

Rezeptideen: Quinoa-Curry, Quinoa-Gemüsepufer



Hülsenfrüchte:

Kichererbsen

Wer sie einmal probiert hat, muss sie einfach lieben. Ob kalt als Salat oder warm mit indischen Gewürzen, Kichererbsen passen einfach immer. Sie enthalten jede Menge Eiweiss und Kohlenhydrate und sind gut sättigend.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Kichererbsen über Nacht oder länger einweichen und dann ca. eine Stunde in frischem Wasser kochen. Für die

schnelle Zubereitung gibt es auch Kichererbsen aus der Dose, die in wenigen Minuten geniessfertig sind.

Rezeptidee: Falafel, Hummus oder gekeimt



Linsen

Es gibt grüne, braune, gelbe, rote, schwarze u.v.m. Je nach Farbe unterscheiden sie sich in Grösse, kann sich auch die Zubereitungsart unterscheiden. Einige dieser Hülsenfrüchte sind bereits geschält, müssen deshalb nicht eingeweicht werden und sind schneller gar. Wie bei Kartoffeln gibt es auch bei Linsen mehligkochende Varianten, die sich eher für Pürees eignen.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 90 g

Sorten, die mit Schale zubereitet werden, müssen über Nacht eingelegt werden. Die Kochzeit beträgt dann noch etwa 30–60 Minuten.

Bereits geschälte oder sehr kleine halbierte Linsenarten können sofort in den Kochtopf. Sie müssen zwischen 20 und 30 Minuten garen.

Würzen Sie die Linsen nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zwiebeln, Salbei oder auf indische Art mit Curry.

Rezeptideen: Kürbis-Linsen-Curry, Linsensuppe



Bohnen

Auch für Bohnen ist kennzeichnend, dass es eine Vielzahl verschiedener Sorten, Farben und Formen gibt. Genauso vielfältig ist auch die Möglichkeit, sie in der Küche zu verwenden. Sie enthalten nebst Eiweiss Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und B-Vitamine.

Zubereitung:

Menge pro Person: ca. 75 g

Trockenbohnen werden wie Kichererbsen zubereitet.

Rezeptideen:

Bohnenburger, mexikanische Burritos



BASISGERICHTE

Würzige Bouillons sind die Basis für natürliche und gesunde Gerichte.

Gemüsebouillon

- 1 grob geschnittene Zwiebel
- 2 grob geschnittene Möhren
- 2 grob geschnittene Selleriestangen
- 1 Knoblauchzehe
- 1½ l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Thymianzweige

Alles zum Kochen bringen und ohne Deckel bei schwacher Hitze eine Stunde köcheln lassen. Anschliessend die Brühe durch ein feines Sieb giessen und bei der Verwendung der eigenen Fantasie freien Lauf lassen.



Fond aus gegrilltem Gemüse

- 1 kg grob geschnittene Möhren
- 1 kg grob geschnittene Zwiebeln
- 1 kg grob geschnittener Knollensellerie (mit Grün)
- 1 Knoblauchknolle – geteilt in ungeschälte Knoblauchzehen
- 3 l Wasser
- 1½ dl Sojasauce
- 2 Lorbeerblätter
- 4 frische Thymianzweige
- 0,2 l Olivenöl

Zwei Drittel des Gemüses (ohne das Grün des Knollensellers) und den Knoblauch mit dem Olivenöl in einem auf 200 °C vorgeheizten Ofen rösten, bis das Gemüse karamellisiert ist. Dann in eine grosse Pfanne geben und reichlich Wasser hinzufügen. Die Brühe sieben und das restliche Gemüse, das Grün des SELLERIES sowie die Sojasauce und Gewürze hinzufügen. Das Ganze eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschliessend den Fond erneut sieben und aufbewahren oder frisch einsetzen.



Kräuterbrühe

- 2 l Wasser
- 1 St. (etwa 15 cm) Kombu (Seetang)
- 100 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 1 St. grob geschnittener Ingwer
- 1½ dl Sojasauce
- 1 dl Mirin
- ½ l brauner Reissig
- ½ Bund Koriander
- 1 Bund grob geschnittene Frühlingszwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

Alle Zutaten in eine Pfanne geben und eine Stunde ohne Deckel bei schwacher Hitze köcheln lassen. Danach sieben und aufbewahren oder auch direkt als Suppe servieren!



Veganaise (rein pflanzliche Mayonnaise)

- 250 g Seidentofu
- Saft einer halben Zitrone
 (alternativ Essig verwenden)
- 2 dl neutrales Öl
- 1 EL Senf
- 4 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Salz

Den Tofu gründlich abtropfen lassen und mit Senf und Zitronensaft (oder Essig) im Mixer vermischen. Während dem Mischen ganz langsam das Öl dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und nach Belieben weitere Gewürze zufügen. Für eine luftigere Veganaise ersetzen Sie 50 g Tofu durch 50 cl Sojasahne.

Marinade für Tofu

- 3 dl neutrales Öl
- 4 Ingwerscheiben
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- 1 Chilischote
- 1 TL Meersalz

Alle Zutaten vermischen und andünsten, bis der Ingwer und der Knoblauch zu bräunen beginnen. Den Herd ausschalten und die Marinade abkühlen lassen, danach kalt stellen. Tofu mit Marinade bestreichen und mindestens eine Stunde einziehen lassen.

Marinade für Eilige:

Sojasauce mit Curry, Paprikagewürz oder anderen Gewürzen vermischen und Tofu darin marinieren.

Marinade für Seitan

- 1 dl Shoyu
- 5 dl Rotwein
- 3 Lorbeerblätter
- 2 Thymianzweige
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 1 EL Sesam- oder Nussöl
- 1 grob geschnittene Zwiebel
- 1 grob geschnittene Möhre

Alle Zutaten vermengen und den Seitan für mindestens 3 Stunden darin marinieren. Im Anschluss lässt sich die Marinade gesiebt als Saucenbasis verwenden.

Kleine Tofukunde:

Nature-Tofu schmeckt am besten mariniert in einer würzigen Sauce und leicht angebraten.

Räuchertofu kann oft ohne Marinade sofort kalt oder warm gegessen werden.

Seidentofu eignet sich aufgrund seiner weicheren Konsistenz sehr gut für Cremes, Dips oder Desserts.

Konsistenz: Tofu erhält durch das Einfrieren eine faserigere Konsistenz.



Noppa's in Rüti beliefert auch Grosskunden mit Schweizer Tofu.

SALATE

Mit kleinen Raffinessen können Sie Salate zaubern, die jeden begeistern.

Grundrezept für Salat:

4–5 Tassen Bohnen (oder Linsen oder Kichererbsen)
 1–2 EL Rotweinessig
 2–4 EL gehackte rote Zwiebeln, Schalotten oder Frühlingszwiebeln
 60 ml Olivenöl, nach Geschmack
 eine Handvoll gehackte Petersilie
 Salz und Pfeffer

Italienischer Salat

Verwenden Sie Cannellini-Bohnen und ersetzen Sie den Rotweinessig durch Balsamico-Essig. Rosmarin oder Basilikum können die mediterrane Note noch intensivieren. Ebenso lässt sich der Salat mit Knoblauch, frischen Tomaten und Haselnüssen (in Scheiben geschnitten) oder Sonnenblumenkernen verfeinern.

Französischer Salat

Für diesen Salat benötigen Sie Linsen (Du-Puy-Linsen), gehackte Schalotten und frischen Estragon anstelle der Petersilie. Butterbohnen oder auch gehackte Mandeln runden den Geschmack weiter ab.

Asiatischer Salat

Verwenden Sie Soja- oder Adzukibohnen, ersetzen Sie den Rotweinessig durch Reisessig und das Olivenöl durch ein Öl mit neutralerem Geschmack. Nehmen Sie gehackte Frühlingszwiebeln und verleihen Sie dem Dressing zusätzliche Schärfe, indem Sie einen Esslöffel gehackten Ingwer und einen Esslöffel Knoblauch hinzugeben. Schmecken Sie den Salat mit Sojasauce statt mit Salz ab. Auch gehackte Erdnüsse oder Sesam sowie frischer Spinat oder geschnittener Chinakohl passen hervorragend dazu.

Englischer Salat

Nehmen Sie gemischte Bohnen als Grundlage, ersetzen Sie den Essig durch Zitronen- oder Limettensaft und bestreuen Sie den Salat mit frischer Minze statt Petersilie. Zusammen mit Erbsen schmeckt dieser Salat besonders gut.

Griechischer Salat

Nehmen Sie für dieses Rezept Riesenbohnen, Schalotten und Zitronensaft statt Essig. Fügen Sie dem Dressing Tomatenmark und einen Esslöffel Knoblauch hinzu. Vor allem gekochte Möhren und Walnüsse glänzen in diesem Salat.

Marokkanischer Salat

Hier kommen Kichererbsen und Zitronensaft statt Essig zum Einsatz, ausserdem können Sie das Dressing durch Kümmelpulver, klein geschnittenen Koriander und Knoblauch interessant würzen. Ein wenig Harissa-Paste verleiht dem Dressing zusätzliche Raffinesse und wirkt besonders gut mit Paprikastückchen, Gurken und Tomaten.

Bulgursalat

150 g Bulgur
 3 EL Rosinen
 3 Karotten
 1 Frühlingszwiebel
 ½ Zwiebel, gross, rot
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Kräuteröl
 3 EL Kräuternessig
 getrocknete Tomaten
 Kräutersalz, Pfeffer
 ein paar Blätter Zitronenmelisse

Bulgur (= vorgekochter, geschnittener Weizen) waschen und dann in Gemüsebrühe kochen. Rosinen untermischen und etwas auskühlen lassen. Zwiebel fein hacken, Frühlingszwiebel in Ringe, Karotten in Scheiben schneiden, bissfest kochen, den Knoblauch pressen und alles zusammen mit den Tomaten, geschnitten, zum Bulgur geben. Kräuteröl und -essig beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronenmelisse fein hacken und dann vor dem Servieren über den Salat streuen.

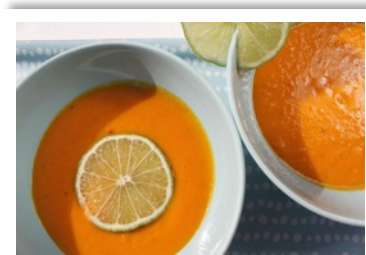


SUPPEN UND VORSPEISEN

Kürbissuppe Jamaica

- 1 kg Kürbis
(ca. 800 g entkernt)
- 300 g Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 rote Peperoni (Paprika)
- 1–2 Rüebli (Möhren)
- 1 Limette
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- ¼–½ l Gemüsebrühe
- 1 kleine, rote Chilischote,
ersatzweise Chilipulver
- Salz, Pfeffer
- Paprika edelsüss
- Sonnenblumenöl
- evtl. Kokosflocken und
Kürbiskernöl
- 1 Limette für die Dekoration

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Kürbis schälen (entfällt bei der Sorte Hokkaido), entkernen und in Stücke schneiden. Tomaten, Rüebli, Chili und Peperoni rüsten. Die Limette auspressen. Zwiebeln mit Chili im Öl glasig anschwitzen. Tomaten, Peperoni und Kürbisfleisch zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit ¼ l Gemüsebrühe, Kokosmilch und Limetensaft ablöschen. Mit Pfeffer und Salz würzen und 15 Min. leicht köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, mit Gemüsebrühe verdünnen. Mit Paprika und evtl. Chilipulver abschmecken. Für die Dekoration eine Limette in dünne Scheiben schneiden, garnieren und servieren.



Rucolasuppe mit Grissini

- 300 g frischer Rucola
- 4–5 Stängel Basilikum
- 1 TL frischer Oregano, gehackt
- 1 TL frische Thymianblättchen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- ½–1 l Gemüsebouillon
- ½ P. Hafersahne
- 2 EL veganes Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 P. vegane Grissini

Rucola sehr gut waschen, allfällige Beikräuter aussortieren und die zu harten Stiele abknipsen. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Zusammen mit den Kräutern und ½ l Bouillon in den Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu dickflüssig ist, mit etwas Bouillon verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hafersahne nach Geschmack zugeben und nochmals mixen. Öl in eine Pfanne geben und die Suppe langsam erhitzen. Auf Teller oder in Tassen verteilen und mit einem Klecks Joghurt und den Rucolablättchen garnieren. Mit Grissini anrichten.



Avocado-Erdbeer-Tatar auf Blattbett

- 300 g Erdbeeren
- 1 Avocado
- Blattsalat
- 1 Zitrone, Saft
- etwas Minze
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Senf
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer und Salz

Erdbeeren waschen und entstielen. Avocado schälen und beides vorsichtig in kleine Würfel teilen. Mit gehackter Minze und 1 EL Zitronensaft mischen und portionsweise in vier geölte Espressotassen füllen. Den geputzten Salat auf vier Teller verteilen und das Tatar jeweils in die Mitte stürzen. Aus dem restlichen Zitronensaft, dem Öl, Ahornsirup und Senf eine Vinaigrette mischen, pfeffern und salzen und über den Salat geben.



Bohnen mit Räuchertofu

- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- etwas pflanzliche Margarine oder Fett
- 750 g frische Bohnen
- etwas Bohnenkraut
- Gemüsebrühe
- 400 g Räuchertofu
- Salz und Pfeffer

Zwiebel klein schneiden und mit den Knoblauchzehen in Margarine oder Fett andünsten. Bohnen und Bohnenkraut dazugeben und kurz mitdämpfen. Dann mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt weich dämpfen. Wenn nötig, noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Nun Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, sorgfältig unter die fertigen Bohnen mischen und ca. 5 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Falafel

- 280 g getrocknete Kichererbsen, mind. 12 Std. eingeweicht
- ½ Zitrone
- 1½ EL Olivenöl
- 3 EL Sojajoghurt
- 5 EL Weissmehl
- 1 gehackte Zwiebel
- ½ Bund gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Kichererbsen in genügend Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, abtropfen und etwas abkühlen lassen. Anschliessend mit allen Zutaten bis und mit Joghurt pürieren. Mehl, Zwiebel und Petersilie darunter mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu kirschgrossen Kugeln formen und im Öl ca. 6 Minuten braten.



Dazu passen leckere Dips:

Süsskartoffel-Hummus-Dip

- 500 g Süsskartoffeln, in 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 1 Glas Kichererbsen, gewaschen und abgetropft
- 1 Zitrone, Saft
- 3 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz und Pfeffer

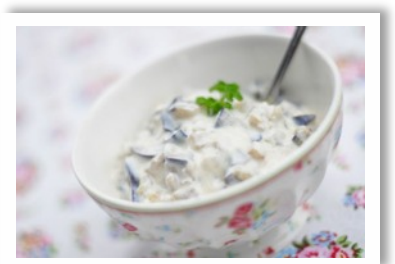
Die Süsskartoffelwürfel in 10 bis 12 Minuten weich dämpfen und in einen Mixer geben. Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, Öl, Kreuzkümmel und Knoblauch vermischen und zu den Süsskartoffeln in den Mixer geben. Für etwa 1 Minute zu einer geschmeidigen Masse pürieren, wenn notwendig, etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Auberginen-Joghurt-Dip

- 1 Aubergine, klein
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz
- 150 g Sojajoghurt

Aubergine in Scheiben schneiden, ordentlich salzen und mindestens 10 Minuten stehen lassen. Mit einem Küchentuch abtrocknen und anschliessend würfeln. 1 Knoblauchzehe hacken und in einer Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Die Auberginenwürfel dazugeben, ordentlich braten, dann mit etwas Wasser ablöschen. Deckel auf den Topf und die Aubergine so lange dünsten, bis sie zu zerfallen beginnt. In eine Schüssel umfüllen, etwas abkühlen lassen. Die restlichen Knoblauchzehen in das Joghurt pressen und die Aubergine gut unterrühren. Mit Salz abschmecken.



HAUPTSPEISEN

Rote-Rüben-Gnocchetti

- 1 P. vegane Gnocchi oder Gnocchetti
- 2 Rote Rüben (Randen)
- 2 Jungzwiebeln, fein geschnitten
- 1 Orange, Saft
- Olivenöl
- Himbeer- oder Apfel-Balsamico-Essig
- italienische Gewürze

Gnocchi oder Gnocchetti nach Vorschrift kochen. Rote Rüben weich kochen und in kleine Stücke schneiden, mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Orangensaft dazugeben, die Gnocchi darin schwenken, mit einem Schuss Himbeer- oder Apfel-Balsamico-Essig verfeinern. Auf einem Teller anrichten und mit italienischen Gewürzen bestreuen.



Bunte Zitronen-Tagliatelle

- 3 Bio-Zitronen
- 3 EL Salz
- 150 g Tagliatelle
- 500 g Zucchini
- 200 g Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Oregano
- Salz, Pfeffer
- 300 g Cocktailtomaten
- ½ Bund Dill, gehackt

Von den Zitronen mit einem Gemüseschäler oder Zestenreisser vorsichtig feine Streifen von der Schale hobeln, ohne die weisse Schicht darunter mitzunehmen. Dann die Zitronen auspressen. Tagliatelle im siedenden Salzwasser mit Zitronensaft al dente kochen. Mit dem Gemüseschäler die Zucchini und Karotten in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln längs in feine Streifen schneiden. Gemüsestreifen und Zitronenschale 5 Minuten in Olivenöl anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tagliatelle hinzufügen. Mit Thymian, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Alles vermischen. Zum Schluss die halbierten Cocktailtomaten zufügen, leicht erwärmen. Das Gericht mit Dill bestreut servieren.



Pasta mit Linsen

- 250 g Pasta
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 60 g Stangensellerie
- 3 St. Tomaten, getrocknet und eingelegt
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Linsen, rot
- 150 ml Rotwein, trocken (ersatzweise Bouillon)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 400 g Tomatenstücke
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Aceto balsamico
- Meersalz
- Pfeffer, Cayennepfeffer

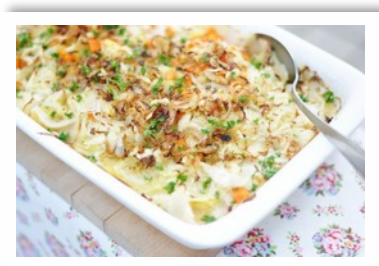
Nudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen, in ein Sieb abgiessen und abtropfen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL vom Grün beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein hacken. Sellerie putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Eingelegte Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und quer in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Sellerie und Tomatenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 3–4 Minuten andünsten. Linsen, Wein, Brühe, Tomatenstücke und Lorbeerblatt dazugeben. Alles gut mischen, mit Aceto balsamico, Meersalz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten kochen lassen, dabei mehrmals umrühren. Noch einmal mit Salz, Cayennepfeffer und Essig abschmecken. Nudeln mit Linsen und dem Frühlingszwiebelgrün anrichten.



Weisskohl-Auflauf

600 g	Weisskohl
600 g	Kartoffeln
3	Karotten
3	Zwiebeln, gross
100 ml	Weisswein (ersatzweise Bouillon)
100 ml	Sojamilch
100 ml	Sojasahne
1 EL	Petersilie, gehackt Pfeffer, Salz, Muskat

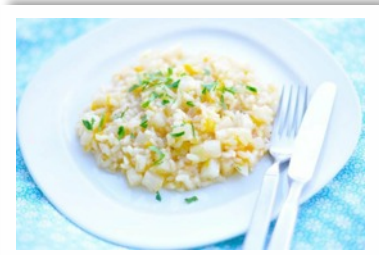
Den Weisskohl in Scheiben schneiden. Kartoffeln und Karotten schälen und in Würfel schneiden. Alles vermischen und in eine Auflaufform geben. Pfeffer, Salz, Muskat, Sojamilch und Weisswein verrühren und darübergiessen. Die Auflaufform mit Deckel oder Folie schliessen und bei 250 °C 30 Minuten backen. Dann die Sojasahne unterrühren. Weitere 20 Minuten backen. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl braun rösten. Mit der Petersilie zusammen über den fertigen Auflauf geben.



Kohlrabi-Orangen-Risotto

40 g	Zwiebeln
1	Kohlrabi, gross oder kleinere Kohlrabi
40 g	Margarine
175 g	Risottoreis Salz, Pfeffer
150 ml	Weisswein
1 l	Gemüsefond, heiss
2	Orangen Petersilie, gehackt

Fein gewürfelte Zwiebeln und etwas größer gewürfelten Kohlrabi in Margarine anschwitzen. Reis dazugeben und mitdünsten, bis die Körner glasig sind. Salzen und pfeffern, mit Weisswein ablöschen. Gemüsefond nach und nach dazugliessen und 20 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig rühren. Gegen Ende der Garzeit die Orangen über dem Topf filetieren, den Saft ins Risotto rinnen lassen und mit einkochen. Die Filets ebenfalls vorsichtig unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen, das Risotto nochmals ziehen lassen und evtl. abschmecken. Mit etwas gehackter Petersilie bestreut servieren.



Burger mit Karotten-Couscous-Bratlingen

125 g	Couscous
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel, rot
250 g	Karotten
1 Handvoll	Rosinen
1 EL	Rohrzucker
3 EL	Kichererbsenmehl
1 TL	Kreuzkümmel, zerstoßen Paprika edelsüss Salz, Pfeffer Öl, Margarine
4	Burgerbrötchen Salat, Gurke, Tomate, Zwiebel, Ketchup

Couscous mit kochender Brühe übergliessen und quellen lassen. Zwiebel fein hacken. Karotten schälen und fein raspeln. In einer Pfanne etwas Margarine erhitzen, die Zwiebeln dazugeben, dünsten. Die Karottenraspel und den zerstoßenen Kreuzkümmel kurz mitbraten, bis die Karotten noch gut Biss haben, dann die Rosinen und den Zucker dazugeben, karamellisieren lassen. Die Karotten, den Couscous und die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut durchkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Sollte die Masse noch zu krümelig sein, etwas Wasser zufügen, bis eine gut gebundene Masse entsteht. Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, bis sie eine schöne Farbe haben. Die Burgerbrötchen mit Salat belegen, je einen grossen oder zwei kleine Bratlinge daraufgeben und mit dem Gemüse und Ketchup garnieren.



Chili sin Carne

- 500 g eingeweichtes Sojahack (oder zerkrümelter Tofu)
- 3 Dosen Pelati
- 2 rote Peperoni
- 1 Peperoncini
- 2 Gläser Tomatensauce
- 1 Glas Zuckermais
- 2 Gläser Kidneybohnen
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprika edelsüss
- 1 TL mexikanisches Gewürz Pfeffer, Salz, Öl
- 1 Knoblauchzehe

Sojahack mit Pfeffer und Salz würzen und im Öl scharf anbraten (wer mag, gibt Knoblauch dazu). In der Zwischenzeit die Tomaten evtl. klein schneiden. Peperoncini und Peperoni entkernen, würfeln und mit den Tomaten zusammen 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensauce zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Bohnen und Mais abgiessen, mit dem Hack zur Sauce geben. Gegebenenfalls noch einmal nachwürzen.

Tipp: Dazu schmecken Nachos oder Tortillas.



Kürbis-Kichererbsen-Spinat-Curry

- 1 Butternuss-Kürbis, klein, geschält und gewürfelt
- 200 g Spinat, grob gehackt
- 1 Glas Kichererbsen
- 1 Glas Tomaten, passiert
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 St. Chili, grün, fein gehackt
- 1 St. Ingwer, daumengross, gerieben
- 1 Handvoll Koriandergrün, grob gehackt (optional)
- ½ Zitrone
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Korianderkörner
- ½ EL Kurkuma
- 8 Pfefferkörner, schwarz Öl

Gewürze im Mörser zerstoßen. Zwiebel im Öl dünsten, dann Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und weitere 1–2 Minuten dünsten. Gewürze beifügen und kurz mitdünsten. Kürbis zugeben und gut mit den Gewürzen mischen. Tomaten und Kokosmilch zugeben und 10–15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Kichererbsen und Spinat hinzufügen und weitere 3–5 Minuten garen. Koriandergrün unterheben und mit Zitronensaft abschmecken.



Thai-Tofu-Curry

- 100 g Paprika, gelb
- 100 g Paprika, grün
- 300 g Zucchini
- 250 g Tofu
- 120 g Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Öl
- 1 EL Currypulver, mild
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Reissahne
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 150 g Sojabohnensprossen
- Salz
- 2 TL Weissweinessig
- 2 EL Cashewkerne, gesalzen

Paprika vierteln, entkernen und klein würfeln. Zucchini längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Tofu zuerst in dicke Scheiben, dann in Stifte schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Tofu und Schalotten darin scharf anbraten. Paprika zugeben und 4 bis 5 Minuten braten. Zucchini, Knoblauch, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma und Cayennepfeffer zugeben und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Reissahne auffüllen und 3 Minuten offen kochen lassen. Erbsen und Sprossen zugeben und weitere 2 Minuten offen kochen lassen. Mit Salz, Essig und Cayennepfeffer abschmecken. Mit gehackten und in einer Pfanne ohne Fett gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.



Kurkuma

Das gesunde Gewürz Kurkuma (auch bekannt als Gelbwurz) ist bei uns vor allem als gelber Bestandteil von Curry gebräuchlich.

DESSERTS

Schokoladenkuchen

Teig:

300 g	Mehl
1 P.	Backpulver
250 g	Zucker
25 g	Kakao
150 g	Kochschokolade
120 ml	Sonnenblumenöl
200 ml	Wasser mit Kohlensäure
130 ml	Sojamilch

Schokoladenguss:

60 g	pflanzliche Margarine
75 g	Puderzucker
30 g	Kakao
1 P.	Vanillezucker
2 EL	Wasser oder Sojamilch

Mehl, Backpulver, Zucker und Kakao vermischen. Kochschokolade im Wasserbad oder im Topf auf kleiner Flamme schmelzen und mit dem Öl zu einer geschmeidigen Schokoladenmasse verrühren. Wasser und Sojamilch dazugeben. Dann die flüssige Masse zum Mehlgemisch hinzufügen und alles zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten. Den Teig in eine Kastenform (Länge 30 cm) füllen. Auf der zweiten Schiene von unten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 60–75 Minuten backen. Nach ca. 30 Minuten den Teig gut mit einer Alufolie abdecken, damit er nicht verbrennt. Für den Guss die Margarine auf kleiner Flamme schmelzen. Puderzucker, Kakao, Vanillezucker und Wasser dazugeben, alles gut verrühren und abkühlen lassen. Dann die Masse mit einem Schneebesen so lange schlagen, bis eine cremige, streichfähige Masse entstanden ist.



Zucchini-Nuss-Kuchen

200 g	Vollkornmehl
300 g	Weissmehl
200 g	Zucker
90 g	Walnüsse, geröstet
1 P.	Backpulver
½ TL	Zimt
1 Prise	Salz
300 ml	Sojamilch
100 ml	Öl
400 g	Zucchini
2 EL	Leinsamen, geschrotet (oder zwei EL Sojamehl)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Zucchini grob raffeln. Leinsamen mit 4 EL Wasser bzw. Sojamehl mit 4 EL Wasser aufschlagen. Mehle, Zucker, Walnüsse, Backpulver, Salz und Zimt vermischen. Sojamilch und Öl in einer anderen Schüssel vermengen. Sojamilchmischung und Leinsamen zur Mehlmischung geben und gleichzeitig Zucchini vorsichtig unterheben. In eine gefettete Form füllen. Im Backofen ca. 40–50 Minuten backen (mit Stäbchen testen). Wer mag, kann den abgekühlten Kuchen noch mit einer Schokoglasur aus Zartbitterkuvertüre überziehen.



Sesam-Mandel-Konfekt

50 g	Sesam, geschält
100 g	Mandelstifte
65 g	Agavendicksaft
1 TL	Vanillezucker

Sesam und Mandelstifte ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten. Agavendicksaft und Vanillezucker dazugeben und kurz mitrösten. Auf ein Backtrennpapier mit 2 Teelöffeln walnussgrosse Häufchen setzen, Ränder zusammendrücken (Masse muss noch warm sein) und schön rund formen.



Cashew-Brownies

- 1 TL Natron
- 100 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 270 g Mehl
- 150 ml Sojamilch
- 120 g Zucker
- 125 ml Sonnenblumenöl
- 150 g Cashews
- 125 ml Ahornsirup
- 50 g Kakaopulver
- 1 P. Vanillezucker
- 1 TL Backpulver
- Schokolade für die Glasur (optional)

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Mehl, Zucker, Kakaopulver, Vanillezucker, Natron und Backpulver vermischen. Dann die flüssigen Zutaten (Sojamilch, Öl, Ahornsirup) hinzugeben und das Ganze gut mischen. Wenn alles gut durchgemixt ist, die gehackten Nüsse und Schokoladenstückchen hinzugeben und unterrühren. Die Mischung in eine Backform oder auf ein Blech mit den Massen 22x30 cm geben. Etwa 25 Minuten backen. Danach die Brownies abkühlen lassen und in Vierecke schneiden. Wer möchte, kann die Brownies noch mit Schokolaglasur überziehen.



Kokoseis auf Orangensalat

- 1 Zitrone
- 5 Orangen
- 1 Granatapfel
- 250 ml Kokosmilch
- 2 EL Zucker (oder 3 EL Rohrzucker)

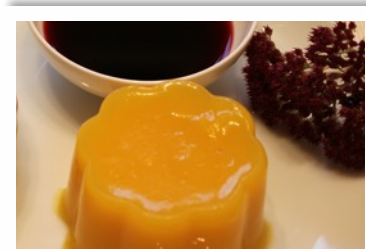
Die Hälfte der Zitrone und eine Orange auspressen und mit Kokosmilch und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Vor dem Mischen mit den anderen Zutaten das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte vom Saft abseihen. Die Mischung in einer Schüssel ins Gefrierfach stellen. Jede Viertelstunde umrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden. Die restlichen Orangen schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Granatapfel halbieren, Kerne sauber herauslösen und auf die Orangen geben. Das Eis auf den Früchten anrichten.



Mangopudding mit Holundersauce

- 1 grosse reife Mango
- 150 ml Orangensaft
- 1 TL Agar-Agar
- 3 EL Holundergelee
- 50 ml Holundersaft (ungesüsst)
- 2 kleine Puddingformen

Für den Pudding die Mango schälen und klein würfeln. Mit dem Orangensaft und dem Zucker pürieren. Agar-Agar mit einem Esslöffel Mangopüree verrühren. Das restliche Püree in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Agar-Agar-Mischung mit dem Schneebesen unterrühren und alles mindestens 2 Minuten köcheln lassen. In die Puddingformen giessen und 2 Stunden kalt stellen. Für die Sauce Holundersaft und Gelee in einem Topf langsam erhitzen, bis sich das Gelee auflöst. Alles gut verrühren.



VEGETARISCHE PRODUKTE

Alle aufgeführten Geschäfte versenden ihre Produkte in der ganzen Schweiz und bieten ihre Produkte auch über die angegebenen Internetadressen an.

Reformhäuser/Bioläden

Praktisch alle Reformhäuser und Bioläden führen ein grosses Angebot an vegetarischen Produkten. Zudem bieten sie meist auch gute persönliche Beratung. Welche Shops sich in Ihrer Nähe befinden, können Sie unter www.vegetarismus.ch/shops nachsehen.

Vegi-Service AG

Bahnhofstr. 52, CH-9315 Neukirch (Egnach)
Tel.: 071 470 04 04
www.vegi-service.ch
Viele rein pflanzliche Fleisch- und Käsealternativen

Larada Genossenschaft

Aarmattweg 53, CH-3052 Zollikofen
Tel.: 031 992 81 82
www.larada.org
Onlineshop mit einer grossen Auswahl veganer Produkte

Bliib Gsund Natur-Versand AG

Erlenstr. 27, CH-4106 Therwil
Tel.: 0800 88 77 00; Fax: 0800 88 77 09
www.bliib-gsund-versand.ch

Soyana

Wagistrasse 10, CH-8952 Schlieren
Tel.: 044 730 77 00
www.soyana.ch
Milch- und Fleischalternativen

Migros

Unter der Linie «Cornatur» bietet der Detailhändler vegetarische Alternativen zu Fleisch an.
www.cornatur.ch
Online-Shop: www.leshop.ch

Coop

Erfüllt mit den «Délicorn»-Produkten die Bedürfnisse der vegetarischen Kundschaft.
www.coop.ch/delicorn/
Online-Shop: www.coopathome.ch

KOCHBÜCHER

Sämtliche Kochbücher können über die Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV) bestellt werden. Online unter www.vegetarismus.ch/shop

Cucina vegana

Vegan geniessen auf italienische Art
Abwechslungsreiche Rezepte aus der mediterranen Küche: Genuss ohne Reue
Heike Kügler-Anger, Pala Verlag
ISBN 978-3895662478

Vegan backen

Süsse Träume werden wahr!
Angelika Eckstein, Pala Verlag
ISBN 978-3895662393

Vegan lecker lecker!

Raffinierte Köstlichkeiten der veganen Cuisine – Simple & tasty
Marc Pierschel, compassion media
ISBN 978-3000264207

Vegane Kochkunst

Kreative Küche für Vitalität und Lebensfreude
Einfache und fantasievolle Rezepte – Genuss pur!
Matthias Langwasser, Regenbogenkreis
ISBN 978-3000211249

Impressum

Herausgeberin: Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV), Niederfeldstr. 92, CH-8408 Winterthur, Tel.: 071 477 33 77, Fax: 477 33 78
Internet: www.vegetarismus.ch – svv@vegetarismus.ch
Redaktion/Layout: Bernadette Raschle, Renato Pichler; Lektorin: Josie Wendt
Dieses Sonderheft enthält eine Auswahl der vegetarischen Rezepte der SVV-Rezepte-Datenbank: www.vegetarismus.ch/rezepte.php.
Mehr Informationen zur vegetarischen/veganen Ernährung bieten wir auf unserer Internetseite: www.vegetarismus.ch an.
Druck: Tiskarna Dobel s.r.o., CZ-56301 Lanskronek. Gedruckt im Dezember 2011



Noch mehr Kochideen gefällig?

Alle Rezepte dieser Broschüre und noch viele mehr gibt es auf www.vegetarismus.ch/rezepte/liste.php

DIE SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG FÜR VEGETARISMUS (SVV)

Die vegetarische Ernährung erlebte in den letzten Jahren einen starken Aufschwung. Dennoch wurden 2009 weltweit 284 Mio. Tonnen Fleisch «produziert» (1950 waren es 44 Mio.; 1990 bereits 170 Mio.). 1950 wurden pro Person nur 17 kg Fleisch konsumiert, 1999 waren es 36 kg. Die gesamte Tragweite einer solchen fleischorientierten Ernährung ist auch vielen vegetarisch lebenden Menschen nicht bekannt. Deshalb ist das Hauptanliegen der SVV, möglichst viele Menschen (ob Vegetarier oder Fleischesser) über die Folgen unserer Ernährungsgewohnheiten zu informieren. Es werden dabei alle Aspekte, die von unserer Ernährungsweise betroffen sind, berücksichtigt (Ethik, Gesundheit, Religion, Politik, Umweltschutz ...).

Die SVV ist konfessionell und parteipolitisch neutral.

Herausgeberin:

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)
Niederfeldstrasse 92, CH-8408 Winterthur
Tel.: +41 (0)71 477 33 77
www.vegetarismus.ch, sw@vegetarismus.ch

