



Vegane Rezepte zu Ostern



herzhaft
& süß

Inhalt

Falscher Hase

1001 Möhrenbrei

Pestozopf

Hasen-Traum

Puddingzopf

Herzhafte Brottorte

Vegane Eier-Senfsoße
mit Kartoffeln und grünem Spargel

Frühlings-Tortilla

Veganer Eiersalat

Erdnuss- und
Orangen-Kokoskugeln

Falscher Hase

aus Linsenhack im
Blätterteigmantel mit
Kartoffel-Sellerie-Stampf
und Frühlingssoße



Falscher Hase

aus Linsenhack im Blätterteigmantel mit Kartoffel-Sellerie-Stampf und Frühlingssoße

Für 4 Personen

Zutaten:

Kartoffel-Sellerie-Stampf:

ca. 750 g Kartoffeln (im geschälten Zustand)
ca. 350 g Knollensellerie (im geschälten Zustand)
150 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja-, oder Hafermilch)
Salz
Pfeffer
Prise Muskatnuss

- Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Ebenso den Knollensellerie.
- Beides in einen Topf geben und mit Wasser bedecken.
- ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Falschen Hasen zubereiten (siehe nachfolgendes Rezept).
- Nach Garzeit Kartoffeln und Sellerie abgießen, das Gemüsewasser aber auffangen. Davon 50 ml abmessen und über die Kartoffeln und den Sellerie gießen, den Rest für die Soße, die anschließend zubereitet wird, kalt stellen.
- Nun noch Kartoffeln und den Sellerie mit Pflanzenmilch übergießen und alles gut durchstampfen.
- Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Warm halten.

Falscher Hase im Blätterteigmantel:

1 Dose braune Linsen (Abtropfgewicht 240 g)
1 Zwiebel
1 Möhre
70 g Walnüsse
4 getrocknete Tomaten in Öl
3 EL Tomatenmark
1 EL Senf
100 ml Wasser
1 TL Dänisches Rauchsatz
2 TL Hackgewürzmischung
½ TL Knoblauchpulver
1 EL Agavendicksaft
Pfeffer nach Geschmack
2 – 3 EL frisch gehackte Petersilie
2 EL Paniermehl
2 EL Flohsamenschalen (für die Bindung)

Außerdem:

1 Rolle Blätterteig

Rezept geht auf der nächsten Seite weiter ...

- Zwiebel und Möhre in feine Würfel schneiden.
- Walnüsse und getrocknete Tomaten im Multizerkleinerer o. Küchenmaschine krümelig hacken.
- Zwiebel- und Möhrenwürfel mit Öl anbraten, dann Nuss-Tomaten-Mix dazugeben und weiterbraten.
- Tomatenmark und Wasser einrühren.
- Linsen unterheben.
- Senf, Rauchsatz, Hackgewürz, Knoblauchpulver, Pfeffer und Agavendicksaft einrühren.
- Paniermehl und Flohsamenschalen einrühren.
- Hitze ausstellen und Petersilie einrühren. Etwas abkühlen lassen und dann mit den Händen die Masse etwas durchkneten.
- Blätterteig auslegen, Linsenhack schlauchförmig darauf verteilen, mit den Händen die Masse bratenförmig festdrücken und dann in den Blätterteig einrollen. Seiten zudrücken.
- Braten bei 180 °C (Umluft) 20 – 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen schieben.

Frühlings-Soße:

1 Zwiebel
 500 ml Sojasahne
 4 TL Gartenkräuter (tiefgekühlt immer erhältlich)
 Salz
 Pfeffer
 1 TL Speisestärke
 100 ml von der kalten Kartoffel-Sellerie-Brühe
 1 / 2 TL Gemüsebrühenpulver
 1 TL Senf
 2 TL Zitronensaft und den Abrieb einer halben Bio-Zitrone
 Prise Chilipulver

- Zwiebel würfeln und in einem Topf mit Öl anbraten.
- Mit Sojasahne aufgießen.
- In die kalte Kartoffel-Sellerie-Brühe Speisestärke und Gemüsebrühenpulver einrühren und zur Soße gießen. Köcheln lassen.
- Kräuter, Pfeffer, Salz, Chili, Senf, Zitronensaft und Abrieb einrühren. Köcheln lassen. Dauert etwas bis sich die Aromen entfalten. Abschmecken, evtl. mit Salz nachwürzen.

Alles zusammen servieren. Guten Appetit.

1001
Möhrenbrei

mit duftenden
Gewürzen –
Süßes für die Seele



1001 Möhrenbrei

mit duftenden Gewürzen – Süßes für die Seele

Für 2 Personen

Zutaten:

100 g Karotten
1/2 l Mandelmilch
2 Päckchen Vanillezucker
3 EL Margarine
3 gehäufte EL Reismehl
1/2 TL Kardamom (gemahlen)
1 TL Zimt (gemahlen)
1 TL Vanilleextrakt
2 EL Rosinen
Ahornsirup (nach Geschmack ca. 2 – 3 EL)
3 EL Mandeln (gehackt)

- Karotten waschen, schälen und fein raspeln.
- Mandelmilch mit dem Vanillezucker und den Karottenraspeln in einem Topf zum Kochen bringen und unter Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 1 EL Margarine in einer Pfanne erhitzen und das Reismehl darin goldbraun rösten.
- Die Karotten-Mandelmilch in die Pfanne dazugeben. 2 EL Margarine, die Gewürze, Vanilleextrakt und die Rosinen ebenfalls hineingeben und unter oftmaligem Rühren weitere 20 Minuten köcheln lassen.
- Die gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Den Möhrenbrei mit Ahornsirup abschmecken und mit gehackten Mandeln bestreut servieren.

Pestozopf
mit feinen Kräutern



Pestozopf

mit feinen Kräutern

ca. 8 Stücke

Zutaten:

Hefeteig:

500 g Mehl (Type 405)

75 g vegane Margarine

250 ml Sojamilch

1 Tüte Trockenhefe

1 Prise Salz

Pesto:

1 ganzer Bund Basilikum (Topf)

100 g Cashewkerne (über Nacht eingeweicht)

1 Knoblauchzehe

2 EL Hefeflocken

100 ml Olivenöl

1 TL Salz

- Margarine in einem Topf schmelzen aber darauf achten, dass sie nicht heiß wird. Sojamilch sollte Zimmertemperatur haben. Nun alle Zutaten für den Teig vermischen.
- Teig 5 – 10 Minuten kneten.
- Hefeteig muss nun abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort 1 – 2 Stunden ruhen.
- Für das Pesto das Einweichwasser von den Cashewkernen abgießen, dann mit allen weiteren Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab cremig mixen. Fertig.
- Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten, rechteckig und nicht zu dünn ausrollen (ca. 30 x 40 cm). Nun das Ganze gleichmäßig mit dem Pesto bestreichen.
- Den bestrichenen Teig von der langen Seite her aufrollen. Nun die Rolle der Länge nach in der Mitte (vorsichtig) durchschneiden. Dann hat man 2 lange Stränge. Beide Teile miteinander verschlingen, so dass die Fläche mit der Füllung immer nach oben zeigt. Die Enden zusammendrücken.
- Den Hefezopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Nun den Zopf in den auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen schieben und 25 – 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Tipp: Rollt man den Teig auf einer Silikonmatte aus, braucht man kein Mehl auf der Arbeitsfläche und man kann den Zopf direkt auf der Matte flechten und anschließend einfach aufs Blech heben. Backpapier ist nicht nötig.

Hasen-Traum

Zitronen-Vanille-
Quarkdessert mit
Möhren-Apfelcreme
und Crumble



Hasen-Traum

Zitronen-Vanille-Quarkdessert mit Möhren-Apfelcreme und Crumble

4 Gläser

Zutaten:

Crumble:

200 g Mehl
100 g Pflanzenmargarine (zum Backen geeignet)
100 g Zucker

Möhrenpüree:

250 g Möhren
1 Apfel
200 ml Wasser
1 Päckchen Vanillezucker
½ TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Vanilleextrakt
½ TL Kardamom
1 TL Zimt
1 TL Orangenabrieb (Bio)
8 EL Hafermilch

Vegane Quarkcreme:

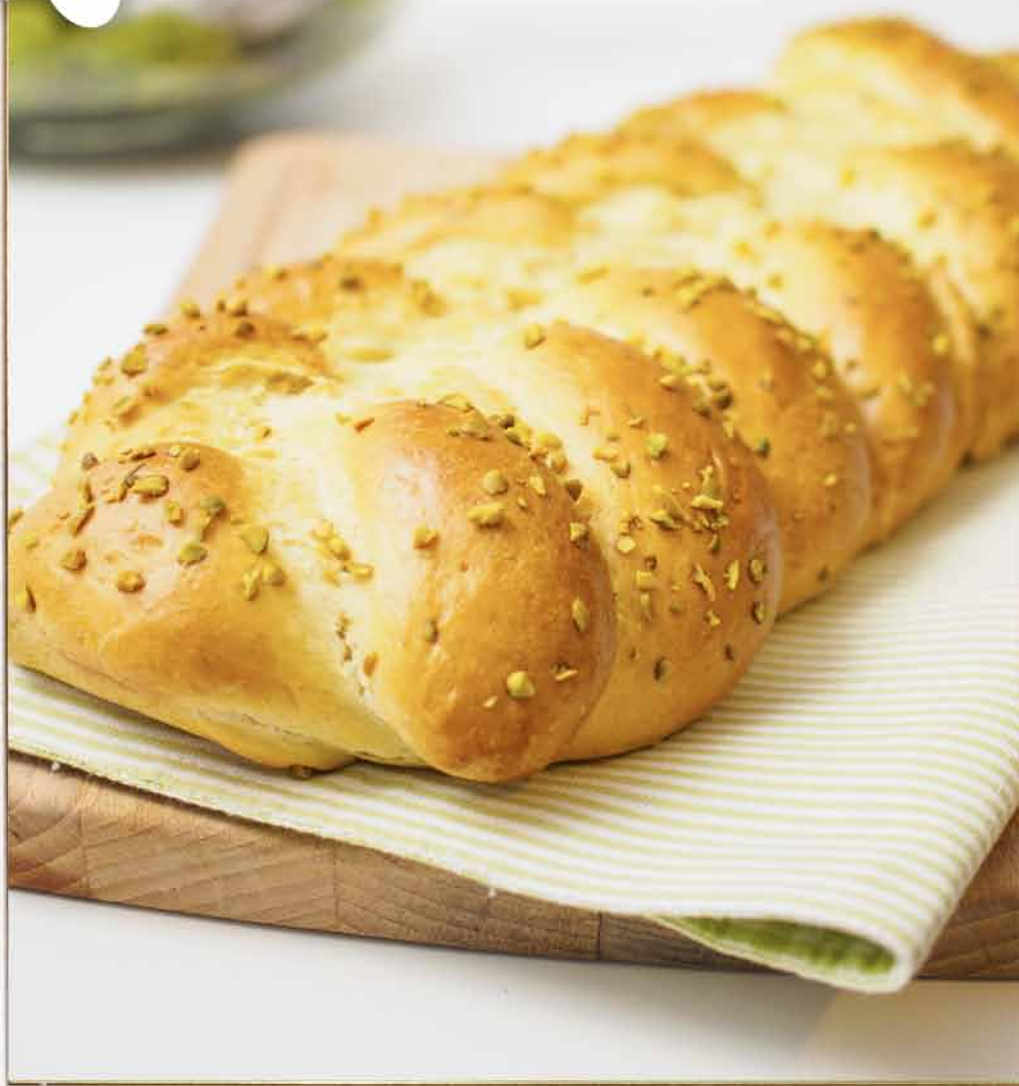
500 g veganer Quark (z. B von Alpro)
Abrieb einer Zitrone (Bio)
1 TL Vanilleextrakt
1 Päckchen Vanillezucker

- Für das Crumble Mehl, Margarine und Zucker verkneten und zerkrümeln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen und für 20 - 25 Minuten in den auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen schieben.
- Möhren und Apfel in Stücke schneiden und mit 200 ml Wasser garen.
- Für die Quarkcreme alle Zutaten verrühren.
- Crumble nach Backzeit auskühlen lassen.
- Wenn die Möhren gar sind, überschüssiges Wasser abgießen, die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Pürierstab gut durchmixen.
- Nun alle Komponenten abwechselnd schichten.

Das Dessert kann man gleich verzehren. Noch besser schmeckt es, wenn man es noch ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellt.

*Pudding-
Zopf*

mit einem Hauch
von Zitrusfrüchten



Puddingzopf

mit einem Hauch von Zitrusfrüchten

ca. 8 Stücke

Zutaten:

Hefeteig:

500 g Mehl (Type 405)
75 g vegane Margarine
250 ml Sojamilch
50 g Zucker
1 Tüte Trockenhefe

Pudding:

500 ml Sojasahne
2 TL Vanilleextrakt
70 g Speisestärke
2 EL Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 TL Zitronenabrieb (Bio) alternativ (bei den Backzutaten)
1 TL Orangenabrieb (Bio) alternativ (bei den Backzutaten)
etwas Kurkuma für die Farbe

- Margarine in einem Topf schmelzen aber darauf achten, dass sie nicht heiß wird. Pflanzenmilch sollte Zimmertemperatur haben. Nun alle Zutaten für den Teig vermischen.
- Teig 5 – 10 Minuten kneten.
- Hefeteig muss nun abgedeckt in einer Schüssel an einem warmen Ort 1 – 2 Stunden ruhen.
- Für den Pudding die Stärke mit ca. 200 ml Sojasahne klümpchenfrei Rühren und die restliche Sojasahne in einem Topf mit den restlichen Zutaten außer Zitronenabrieb und Orangenabrieb erhitzen. Die angerührte Stärke dazugießen und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mit Zitronen- und Orangenabrieb verfeinern. Pudding auskühlen lassen. Keine Sorge der Pudding wird sehr fest, das soll so sein damit er den Teig nicht aufweicht.
- Den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten, rechteckig und nicht zu dünn ausrollen (ca. 30 x 40 cm). Dann in drei gleichgroße lange Streifen schneiden, diese mit dem Pudding bestreichen und längs zusammenrollen. Die offenen Kanten mit den Fingerspitzen durch leichtes Zudrücken verschließen.
- Die 3 Rollen zu einem Zopf flechten und die Enden zudrücken. Mit etwas Sojamilch einpinseln und optional mit ein paar gehackten Pistazien bestreuen.
- Den Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Nun den Zopf in den auf 170 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen schieben und ca. 35 – 40 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Die letzten 5 Minuten auf Ober-/Unterhitze stellen, dann wird die Farbe schön. Den Zopf im Auge behalten, da jeder Ofen etwas anders arbeitet.

Tipp: Rollt man den Teig auf einer Silikonmatte aus, braucht man kein Mehl auf der Arbeitsfläche und man kann den Zopf direkt auf der Matte flechten und anschließend einfach aufs Blech heben. Backpapier ist nicht nötig.

*Vegane
Eier-Senfsauce*
mit Pellkartoffeln
und grünem Spargel



Vegane Eier-Senfsoße

mit Pellkartoffeln und grünem Spargel

Für 4 Personen

Zutaten:

Vegane Eier-Senfsoße:

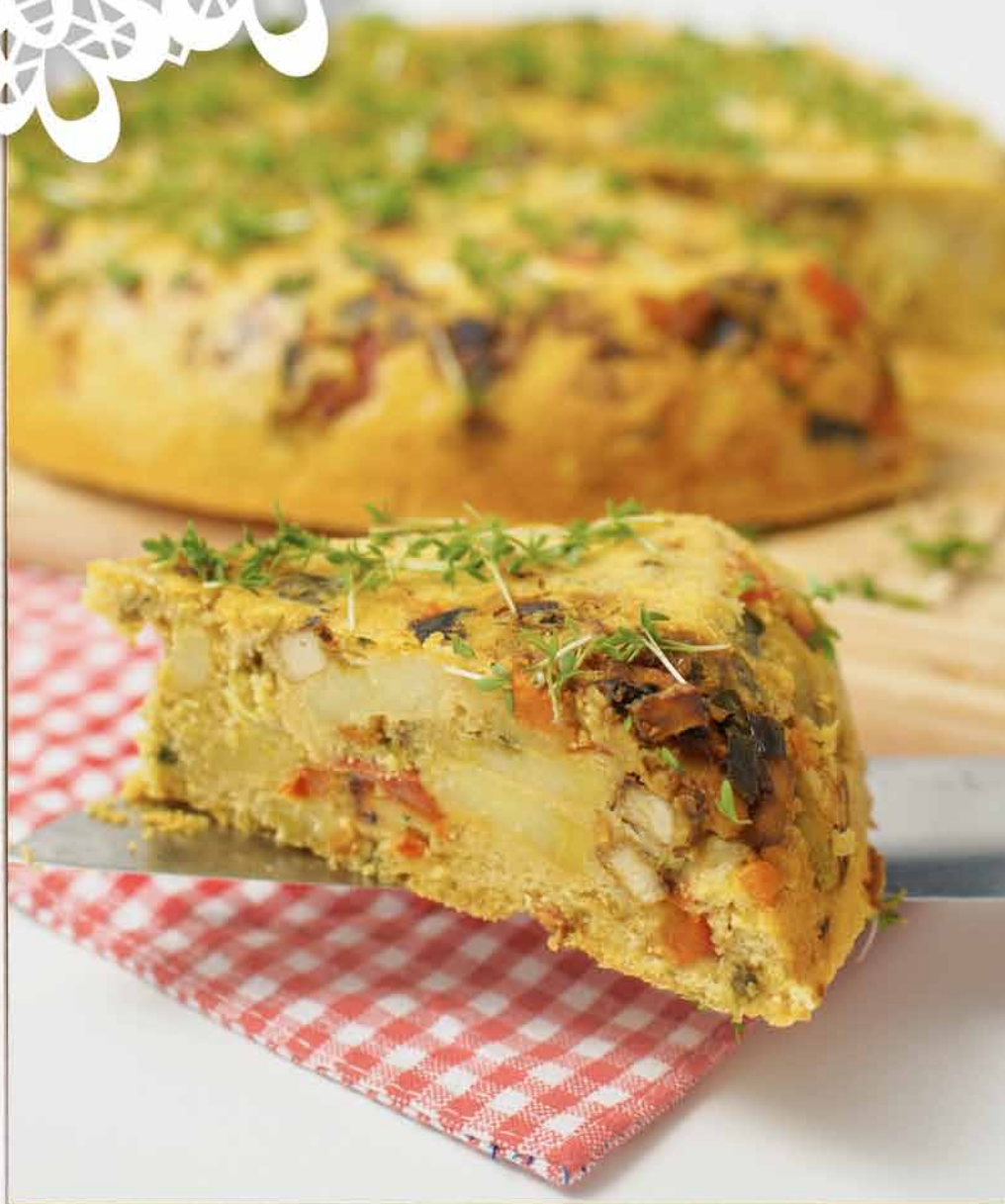
100 g Kichererbsen (Glas oder Dose)
1 Zwiebel
2 gehäufte EL Weizenmehl
3 EL vegane Margarine
250 ml Sojasahne
ca. 400 ml Wasser
1 TL Gemüsebrühe-Pulver
1 Avocado
4 EL Senf (mittelscharf)
1 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz mit Ei-Geschmack)
Prise Pfeffer
Prise Muskat
Etwas frisch gehackte Petersilie
1 Spritzer Zitronensaft
Etwas Kurkuma für die Farbe

Dazu Pellkartoffeln und grüner Spargel

- Kartoffeln garen.
- Kichererbsen, Gemüsebrühe-Pulver, Sojasahne und Kala Namak in einen starken Mixer geben.
- Zwiebel würfeln und mit 1 EL Margarine in einem Topf goldbraun anbraten, dann ebenso in den Mixer zu den anderen Zutaten geben und gut durchmischen.
- Jetzt 2 EL Margarine in den Topf geben und das Mehl darin anschwitzen. Dann mit 300 ml Wasser aufgießen und mit einem Schneebesen glattrühren.
- Die Kichererbsen-Mixmasse und Senf dazugießen und unter ständigem Rühren köcheln lassen.
- Schluckweise noch etwas Wasser (ca. 100 ml) dazugießen, bis die Soße eine cremige aber nicht zu dicke Konsistenz hat.
- Mit Pfeffer, Muskat, evtl. noch etwas Kala Namak, einem Spritzer Zitronensaft und etwas Kurkuma abschmecken.
- Avocado in kleine Stücke schneiden und für die Ei-Ähnliche Konsistenz in die warme aber nicht mehr kochende Soße geben. Mit Petersilie verfeinern. Fertig.
- Grüner Spargel waschen und die Enden abschneiden. Dann mit etwas Olivenöl bissfest anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig.
- Kartoffeln pellen und mit Spargel und der veganen Eier-Senfsoße servieren.

Frühlings- Tortilla

gefüllt mit Kartoffeln
und feinem Gemüse



Frühlings-Tortilla

gefüllt mit Kartoffeln und feinem Gemüse

Für 4 Personen

Zutaten:

375 g Kichererbsenmehl
750 ml Sojamilch
3 EL Hefeflocken
2 TL Dänisches Rauchsatz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
2 EL Sojasoße
2 EL Worcestersoße vegan
1 Möhre
1 rote Paprika
1 ganzer Bund Frühlingszwiebeln
175 g Räuchertofu
500 g Kartoffeln (gegart und geschält)
3 EL Erbsen tiefgekühlt
½ Bund Petersilie
1 TL getrockneter Liebstöckel
Öl
Ofenfeste Pfanne mit Antihafbeschichtung
Optional Kresse

- Kichererbsenmehl, 1 TL Rauchsatz, 2 EL Öl und Sojamilch zu einer glatten Masse verrühren. 30 Minuten ruhen lassen.
- Zwischenzeitlich Möhre, Paprika und Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und die Frühlingszwiebeln in ca. 0,5 cm breite Ringe schneiden.
- Kartoffeln halbieren und in Scheiben schneiden.
- Petersilie fein hacken.
- Tofuwürfel mit 4 EL Öl anbraten. Dann geschnibbeltes Gemüse (Möhre, Paprika und Frühlingszwiebel) dazugeben. Weiterbraten bis feine Röstaromen entstehen.
- Mit 1 TL Rauchsatz, Hefeflocken, Paprikapulver, Pfeffer, Sojasoße und Worcestersoße würzen und dann die Kartoffelscheiben unterheben.
- Petersilie und Liebstöckel unterrühren. Hitze abstellen.
- Kichererbsen-Masse in die Pfanne gießen und mit einem Pfannenwender das Gemüse etwas hin und her schieben, damit der Teig bis zum Pfannenboden läuft.
- Etwas mit Öl beträufeln.
- Pfanne ca. 30 Minuten in den auf 180 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen schieben.
- Nach der Backzeit Pfanne rausnehmen, die Tortilla mit einem Messerchen vom Rand etwas ablösen. Ein großes Holzbrett auf die Pfanne legen und mit der Pfanne umstülpen, so dass die Tortilla auf dem Holzbrett liegt. Mit etwas Kresse garnieren. Fertig.

Tipp: Die Frühlings-Tortilla schmeckt besonders gut mit einem knackigen Salat.

Veganer Eiersalat

auf Brot oder
Partyhäppchen oder
zu Bratkartoffeln



Vegane Eiersalat

auf Brot oder Partyhäppchen oder zu Bratkartoffeln

Für 2 Personen

Zutaten:

2 reife Avocados
160 g Kichererbsen aus der Dose
20 g Cashewkerne
5 – 6 mittelgroße Gewürz-Gurken
5 EL Gurkensud von Gewürz-Gurken
½ kleine rote Zwiebel
½ rote Paprika
1 - 2 EL gehackter Schnittlauch
½ TL Kurkuma
3 EL Balsamicoessig weiß
1 EL milder Senf
1/2 – 1 TL Kala Namak (indisches Schwefelsalz)
Pfeffer
50 ml Wasser

- Als erstes das Dressing zubereiten. Hierfür Kichererbsenflüssigkeit abgießen und 160 g Kichererbsen in den Mixer geben.
- Cashewkerne, Gurkensud, Kurkuma, Senf, Balsamicoessig, Kala Namak, Pfeffer und Wasser folgen ebenso in den Mixer. Nun alle Zutaten cremig mixen.
- Dann Zwiebel, Paprika und Gewürz-Gurken in feine Würfel schneiden und zur Seite stellen.
- Schnittlauch hacken und zur Seite stellen.
- Jetzt Avocados längs halbieren, das Messer in den Kern hacken (Achtung Finger nicht verletzen) und den Kern durch wackeln am Messer herausziehen, so zerdrückt man die Avocado nicht. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel herauslösen und die Avocados in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Avocadowürfel, gehackten Schnittlauch, Zwiebel,- Paprika- und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit dem dickflüssigen Dressing übergießen. Jetzt erst vorsichtig umrühren. Fertig.

**Geschenk-
Tipp**

Erdnuss- und
Orangen-Kokoskugeln
– nicht nur zu
Ostern lecker



Geschenk-Tipp

Erdnuss- und Orangen-Kokoskugeln – nicht nur zu Ostern lecker

Je Sorte 10 ca. Kugeln

Zutaten:

Basis:

100 g Mandeln
100 g Ceshewkerne
200 g Datteln
Mark einer Vanilleschote

Erdnusskugeln:

1 gehäufte EL Erdnussbutter
3 EL Erdnüsse (geröstet und gesalzen)
40 g Kokosöl kaltgepresst
2 EL Kakaopulver
1 EL Ahornsirup
1 TL Zimt

Orangen-Kokoskugeln:

Abrieb einer halben Bio-Orange
20 g Kokosraspeln

- Als erstes wird die Basis für die Kugeln hergestellt. Hierfür erst Mandeln, Datteln, Vanillemark und Ceshewkerne im Multizerkleinerer krümelig mixen, so dass eine klebrige Masse entsteht und in eine Schüssel geben. Falls der Multizerkleinerer zu klein ist, einfach in mehreren Portionen nacheinander durchmischen. Nun die Basis in 2 gleichgroße Teile halbieren.

Erdnusskugeln:

- Für den Schokomantel das Kokosöl in einem Wasserbad verflüssigen, dann mit Kakaopulver, Zimt und Ahornsirup verrühren. Stehen lassen bis die Flüssigkeit etwas zäher wird.

Die Hälfte der Basis mit einem guten EL Erdnussmus verkneten.

- Nun ein paar Erdnüsse zerhacken und in die Masse kneten. Anschließend die Masse zu Kugeln verarbeiten und in die Schokosoße tauchen. Jetzt nur noch auf einem Gitter ruhen lassen, bis die Schokolade fest ist.

Orangen-Kokoskugeln:

- Zur zweiten Hälfte der Grundbasis Kokosraspeln hinzufügen und den Abrieb einer halben Bio-Orange. Alles gut verkneten und zu Kugeln verarbeiten.

Tipp: Gute Multizerkleinerer gibt es schon ab 20 Euro.

*Herzhafte
Brottorte*

mir leckerem Gemüse
und würzigen Soßen



Herzhafte Brottorte

mir leckerem Gemüse und würzigen Soßen

ca. 12 Stücke

Zutaten:

Cashew-Frischkäse:

150 g Cashewkerne (mindestens 4 Stunden oder über Nacht in Wasser eingeweicht)
2 EL Zitronensaft
100 ml Wasser
Salz
Frische Kräuter für grüne Soße

Kichererbsen-Mus:

240 g Abtropfgewicht Kichererbsen (Dose o. Glas)
2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Worcestersoße vegan
1 TL Kala Namak (Schwefelsalz)
50 ml Sojamilch

Paprika-Mayonnaise:

4 EL Aqua-Faba (Kichererbsenwasser aus der Dose o. Glas)
1 TL Zitronensaft
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Tomatenmark
2 EL Agavendicksaft
1 eingelegte Grillpaprika aus dem Glas
1 TL geräuchertes Paprikapulver
Salz
250 ml neutrales Öl

Außerdem:

1 rundes Brot

Gemüse nach Wunsch z.B.

Mais, geraspelte Karotte, Gurke, gewürfelte Paprika, Radischen in Scheiben, Oliven, Cocktailtomaten.

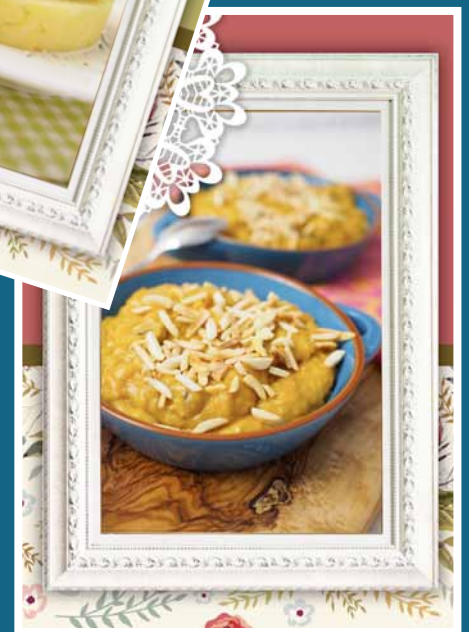
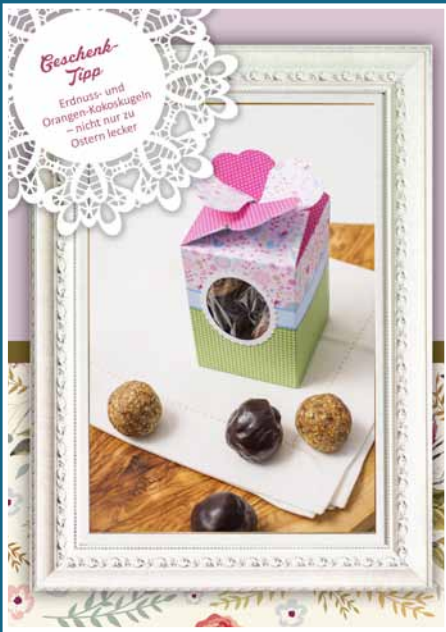
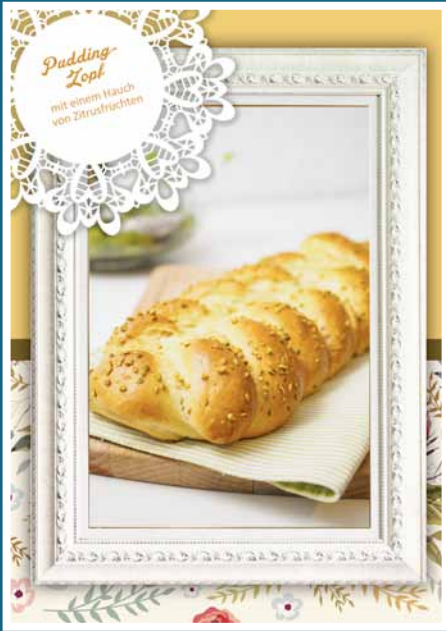
Super ist auch angebratener, gewürfelter Räuchertofu mit Rauchsatz und Pfeffer gewürzt.

- Für den Cashew-Frischkäse das Wasser von den Cashewkernen abgießen und die Kerne in einen starken Mixer geben. Dann mit allen weiteren Zutaten außer den Kräutern glattmischen. Nun Kräuter fein hacken und unterrühren.
- Für das Kichererbsen-Mus alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab durchmischen.
- Nun die Paprika-Mayo herstellen. Das Kichererbsenwasser mit Senf und Zitronensaft in einen hohen Behälter geben und mit einem Pürierstab gut durchmischen. Nun das Öl langsam nach und nach während dem Mixen dazugießen. Die Flüssigkeit wird jetzt immer cremiger. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und nochmal durchmischen.

Rezept geht auf der nächsten Seite weiter ...

- Drei Böden aus dem Brot schneiden (ca. 1 cm dick), der Deckel wird nicht genutzt. (Den Deckel kann man für ein anderes Gericht zu Croutons verarbeiten)
- Dann die Hälfte des Cashew-Frischkäses auf den untersten Boden streichen. Üppig mit Gemüse belegen, gerne auch mehrere Schichten übereinander.
- Nun über das Gemüse die Paprika-Mayo träufeln (nicht sparsam sein) und die zweite Brotschicht darüber legen.
- Diese mit dem ganzen Kichererbsen-Mus bestreichen und mit Räuchertofu und viel Gemüse belegen. Wieder mit der Paprika-Mayo beträufeln.
- Die letzte Schicht mit dem restlichen Cashew-Frischkäse bestreichen, mit der Paprika-Mayo üppig beträufeln und schön mit Gemüse nach Wunsch dekorieren. Schön sind Oliven, gerollte Gurken, Radischen und Kresse.

Die Brottorte 4 - 5 Stunden durchziehen lassen.





www.genuss-nomaden.de

