



Bild: Geschwollene Füße bei einem Gichtanfall, begleitet von starken Schmerzen.

Gicht Kochbuch
von Köche-Nord.de

**Bitte klären Sie Ihre Ernährung bei Gebrauch dieses Kochbuchs mit Ihrem Arzt ab
(mein Großvater hatte lediglich an Gicht und hat sich so ernährt)!**

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2024 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2024 Köche-Nord.de

Vorwort:

Herzlich willkommen zu diesem kostenlosen Gicht Kochbuch, das nicht nur kulinarischen Genuss, sondern auch eine wertvolle Unterstützung für alle bietet, die mit den Herausforderungen der Gicht konfrontiert sind. Die Gicht, eine Stoffwechselerkrankung, die von schmerzhaften Entzündungen in den Gelenken begleitet wird, hat das Potential, das tägliche Leben erheblich zu beeinträchtigen.

Ein Gichtanfall, gekennzeichnet durch plötzliche Schwellungen und quälende Schmerzen in bestimmten Gelenken, resultiert aus der Bildung winziger, nadelförmiger Kristalle aus Harnsäureablagerungen. Die Quelle dieses Übels liegt oft in einem erhöhten Harnsäurespiegel im Blut, der durch den Abbau von Purinen entsteht – Substanzen, die in zahlreichen Lebensmitteln vorkommen.

Doch dieses Kochbuch ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten. Es ist ein Begleiter auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung und einem gesünderen Lebensstil, der darauf abzielt, die Harnsäure unter Kontrolle zu halten und Gichtanfällen vorzubeugen. Hier finden Sie nicht nur schmackhafte Gerichte, sondern auch wertvolle Informationen darüber, welche Lebensmittel vermieden oder bevorzugt werden sollten, um den Harnsäurespiegel zu regulieren.

Die Reise zu einem gesünderen Leben beginnt auf Ihrem Teller. Durch bewusste Ernährung, Lifestyle-Veränderungen und gegebenenfalls ärztliche Begleitung können Sie aktiv dazu beitragen, Gichtanfällen vorzubeugen oder ihre Intensität zu reduzieren. Tauchen Sie ein in die vielfältige Welt der gesunden Küche und entdecken Sie, wie köstlich Prävention sein kann. Möge dieses Kochbuch nicht nur Ihren Gaumen erfreuen, sondern auch Ihr Verständnis für die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung vertiefen. Gemeinsam können wir den Weg zu einem aktiven, gesunden und genussvollen Leben beschreiten – auch mit der Herausforderung der Gicht im Hinterkopf. Guten Appetit und beste Gesundheit!

Freundliche Grüße,

Marcus Petersen - Clausen von Köche-Nord.de

Wir empfehlen folgende Lebensmittel in die Ernährung zu integrieren:

(wie können aber nicht garantieren und übernehmen keine Gewähr)

Kirschen: Kirschen und Kirschsafte können dazu beitragen, den Harnsäurespiegel zu senken und Entzündungen zu reduzieren.

Andere Beeren: Blaubeeren, Erdbeeren und Himbeeren sind ebenfalls gute Optionen, da sie entzündungshemmende Eigenschaften haben.

Gemüse: Die meisten Gemüsesorten sind gicht - freundlich. Besonders grünes Blattgemüse, Sellerie, Gurken und Paprika sind gute Optionen.

Früchte: Die meisten Früchte, insbesondere Beeren wie Erdbeeren, Blaubeeren und Kirschen, sind gicht - freundlich. Kirschen haben sogar gezeigt, dass sie Gicht Symptome lindern können.

Hülsenfrüchte: Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Erbsen sind reich an pflanzlichem Protein und Ballaststoffen und können in einer gicht - freundlichen Ernährung enthalten sein.

Vollkornprodukte: Vollkornprodukte wie Haferflocken, Vollkornbrot und brauner Reis können Teil einer gicht - freundlichen Ernährung sein.

Nüsse und Samen: Ungesalzene Nüsse und Samen wie Mandeln, Walnüsse und Chiasamen sind gute Quellen für gesunde Fette und können in Maßen konsumiert werden.

Tofu und Tempeh: Diese pflanzlichen Proteine sind gicht - freundlich und können in verschiedenen Gerichten verwendet werden.

Ingwer und Kurkuma: Diese Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften und können in der Küche verwendet werden.

Es ist jedoch wichtig, auch einige pflanzliche Lebensmittel in Maßen zu konsumieren und bestimmte Lebensmittel zu vermeiden oder einzuschränken:

Hefeprodukte: Bierhefe und Hefeprodukte können den Harnsäurespiegel erhöhen und sollten vermieden werden.

Alkohol: Alkohol, insbesondere Bier und Schnaps, kann Gichtanfälle auslösen oder verschlimmern.

Zuckerhaltige Getränke: Limonaden und fruktosehaltige Getränke können den Harnsäurespiegel erhöhen und sollten vermieden werden.

Reichhaltige Saucen: Saucen, die reich an tierischen Fetten und Proteinen sind, sollten vermieden werden.

Frittierte Lebensmittel: Frittierte pflanzliche Lebensmittel wie Pommes frites und frittierte Snacks sollten eingeschränkt werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Auslöser für Gichtanfälle von Person zu Person unterschiedlich sein können. Ein Arzt oder Ernährungsberater kann Ihnen helfen, eine geeignete Ernährung für Ihre speziellen Bedürfnisse zu erstellen. Die richtige Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil der Behandlung und Prävention von Gicht, sollte jedoch immer mit einem medizinischen Fachmann abgestimmt werden.

Inhalt:	Abendessen, Seite: 212 - 239
Frühstück, Seite: 05 - 38	Desserts, Seite: 240 - 255
Suppen, Seite: 39 - 76	Getränke, Seite: 256 - 285
Salate, Seite: 77 - 125	14 Tage Ernährungsplan, Seite: 286
Mittagessen, Seite: 126 - 166	
Saucen, Seite: 167 - 211	

Frühstück



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Kokos - Kaki - Skyr (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Kokos-Skyr (vegane Alternative zu Skyr)

2 reife Kaki-Früchte, geschält und gewürfelt

4 Esslöffel Haferflocken

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (nach Geschmack)

Außerdem:

eine Handvoll gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse oder Haselnüsse)

ein paar frische Minzblätter (eventuell, zur Dekoration)

In einer Schüssel den Kokos-Skyr mit dem Ahornsirup oder Agavendicksaft vermengen. Je nach gewünschter Süße können Sie die Menge des Süßungsmittels anpassen.

Die gewürfelten Kaki-Früchte vorsichtig unter den Kokos-Skyr heben, sodass sie gleichmäßig verteilt sind.

Die Haferflocken in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht goldbraun sind. Dies verleiht ihnen einen knusprigen Geschmack und eine schöne Textur. Lass Sie sie dann abkühlen.

Die gerösteten Haferflocken über die Kokos-Kaki-Skyr-Mischung streuen.

Gehackte Nüsse über das Frühstück streuen, um eine zusätzliche Crunchiness und Geschmack zu verleihen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

Frühstück:

Apfel - Sandwich mit Erdnussmus (vegan)

2 Äpfel, in dünne Scheiben geschnitten (Boskop oder Granny Smith)

8 Scheiben Vollkornbrot (siehe Tipp aus Seite: 06)

1/2 Tasse Erdnussbutter oder Mandelbutter (vegane Variante)

2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional, nach Geschmack)

Eine Prise Zimt

Eine Handvoll geröstete Erdnüsse (optional, für zusätzlichen Crunch)

Schneide die Äpfel in dünne Scheiben.

Rösten Sie die Vollkornbrotscheiben leicht in einem Toaster oder in einer Pfanne, bis sie knusprig sind.

Verteilen Sie die Erdnussbutter oder Mandelbutter gleichmäßig auf 4 der gerösteten Brotscheiben.

Legen Sie die dünnen Apfelscheiben auf die bestrichenen Brotscheiben.

Wenn Sie möchten, träufeln Sie etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft über die Apfelscheiben und streuen eine Prise Zimt darüber. Dies verleiht dem Sandwich eine süße Note und eine angenehme Würze.

Die verbleibenden 4 gerösteten Brotscheiben als Deckel verwenden und die Sandwiches zusammenpressen.

Eventuell können Sie geröstete Erdnüsse über die Erdnussbutter legen, bevor Sie das Sandwich zusammenstellen. Schneiden Sie die Sandwiches in Hälften oder Viertel, um sie leichter zu handhaben.

Frühstück:

Unser Tipp:

Vollkornbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Vollkornmehl

250 Milliliter warmes Wasser

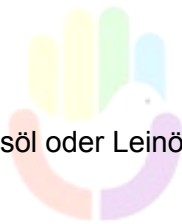
1 Päckchen (7 Gramm) Trockenhefe

1 Teelöffel Kräutersalz

1 Esslöffel Zucker oder Agavendicksaft

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Leinöl)

1 Esslöffel Apfelessig



In einer kleinen Schüssel das warme Wasser mit dem Zucker vermischen. Die Trockenhefe darüber streuen und etwa 5 Minuten ruhen lassen, bis die Hefe schäumt.

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl und das Salz vermengen.

Das Hefe-Wasser-Gemisch, das Pflanzenöl und den Apfelessig hinzufügen. Alles gut vermengen, bis ein grober Teig entsteht.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und etwa 10-15 Minuten kneten, bis er elastisch und geschmeidig ist. Falls der Teig zu klebrig ist, kannst du etwas mehr Mehl hinzufügen.

Den Teig in die Schüssel zurücklegen, mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Frühstück (Fortsetzung Vollkornbrot (vegan)):

Den aufgegangenen Teig auf die Arbeitsfläche geben und nochmals kurz durchkneten.

Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auskleiden.

Den Teig in die Kastenform legen und nochmals etwa 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Backofen auf 180°C vorheizen.

Das Brot im vorgeheizten Ofen etwa 35-40 Minuten backen, bis es eine goldene Kruste hat und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und aus der Form lösen. Auf einem Rost vollständig abkühlen lassen, bevor Sie es anschneiden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Agaven Joghurt (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm veganes Joghurt (zum Beispiel Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt)

2 Esslöffel Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

1 Tasse frisches Obst deiner Wahl (zum Beispiel Beeren, geschnittene Bananen, Pfirsiche)

50 Gramm Granola (vergewissere dich, dass es vegan ist)

Außerdem:

eine Handvoll gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Cashews) - optional für Crunch und Geschmack

ein paar frische Minzblätter zur Dekoration (optional)

In einer großen Schüssel den veganen Joghurt ihrer Wahl mit Agavendicksaft und Vanilleextrakt (falls verwendet) vermengen. Die Menge des Agavendicksafts kann nach ihrem Geschmack variieren, also probieren Sie es aus und fügen Sie mehr hinzu, wenn Sie es süßer mögen.

Die frischen Früchte ihrer Wahl mit kaltem Wasser abspülen, schälen (falls nötig) und in kleine Stücke schneiden.

In vier Servierschalen oder Gläser jeweils eine Schicht des gesüßten veganen Joghurts geben.

Fügen Sie nun eine Schicht frisches Obst hinzu.

Streuen Sie eine Schicht Granola über das Obst.

Frühstück Fortsetzung Agaven Joghurt (vegan):

Wenn Sie möchten, können Sie auch eine Handvoll gehackte Nüsse über die Granola streuen, um zusätzlichen Crunch und Geschmack zu verleihen.

Wiederholen Sie die Schichten, bis die Schalen oder Gläser gefüllt sind, wobei Sie mit einer Schicht Joghurt abschließen.

Unser Tipp

Eventuell können Sie mit frischen Minzblättern dekorieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Veganer Quark mit Agavendicksaft (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm vegane Quark Alternative (zum Beispiel aus Soja, Mandeln oder Cashewnüssen)

2 Esslöffel Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

Frische Früchte Ihrer Wahl (zum Beispiel Beeren, geschnittene Bananen, Pfirsiche)

Eine Handvoll geröstete Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Cashews) für Crunch und Geschmack (optional)



Außerdem:

Ein paar frische Minzblätter zur Dekoration (optional)

In einer großen Schüssel die vegane Quark Alternative Ihrer Wahl mit Agavendicksaft und Vanilleextrakt (falls verwendet) vermengen. Sie können die Menge des Agavendicksafts nach Ihrem Geschmack variieren, also probieren Sie es aus und fügen Sie mehr hinzu, wenn Sie es süßer mögen.

Die frischen Früchte Ihrer Wahl waschen, schälen (falls nötig) und in kleine Stücke schneiden. In vier Servierschalen oder Gläser jeweils eine Schicht der gesüßten veganen Quark Alternative geben. Fügen Sie eine Schicht frisches Obst hinzu.

Wenn gewünscht, können Sie auch eine Handvoll geröstete Nüsse über das Obst streuen, um zusätzlichen Crunch und Geschmack zu verleihen.

Wiederholen Sie die Schichten, bis die Schalen oder Gläser gefüllt sind, wobei Sie mit einer Schicht der Quark Alternative abschließen. Eventuell können Sie mit frischen Minzblättern dekorieren.

Frühstück:

Lebkuchen Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Seidentofu (oder eine andere weiche Tofu - Sorte)

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

2 Esslöffel Melasse

1 Teelöffel Lebkuchengewürz (eine Mischung aus Zimt, Nelken, Ingwer und Muskat)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz



Außerdem:

Geschlagene Kokoscreme (eventuell, zur Dekoration)

ein paar vegane Schokoladenraspel oder Schokostreusel (eventuell, zur Dekoration)

Den Seidentofu in einem Sieb abtropfen lassen und überschüssige Flüssigkeit entfernen. Den abgetropften Seidentofu zusammen mit Ahornsirup oder Agavendicksaft, Melasse, Lebkuchengewürz, Vanilleextrakt und einer Prise Salz in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Alles zu einer cremigen Masse mixen, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Sie können je nach Geschmack mehr Ahornsirup oder Gewürze hinzufügen.

Die Lebkuchencreme in Servierschalen oder Gläser aufteilen. Eventuell kannst du die Creme mit geschlagener Kokoscreme und veganen Schokoladenraspeln oder -streuseln dekorieren, um ihr eine festliche Note zu verleihen.

Vor dem Servieren etwa 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen, um die Creme etwas fester werden zu lassen.

Frühstück:

Smoothie mit Papaya und Pfirsich (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 reife Papaya, geschält, entkernt und gewürfelt

2 reife Pfirsiche, geschält und entkernt

1 Banane

2 Tassen ungezuckerte Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch nach Wahl)

etwas Saft einer halben Limette

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional, nach Geschmack)

Außerdem:

eine Handvoll Eiswürfel

ein paar Frische Minzblätter zur Dekoration (optional)



Die reife Papaya schälen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Pfirsiche schälen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die gewürfelte Papaya, die Pfirsiche und die Banane in einen Mixer geben.

Fügen Sie die ungezuckerte Mandelmilch, den Limettensaft und den Ahornsirup oder Agavendicksaft (falls gewünscht) hinzu.

Die Eiswürfel hinzufügen, um den Smoothie schön kühl und erfrischend zu machen.

Alles gut mixen, bis der Smoothie glatt und cremig ist. Falls er zu dick ist, können Sie mehr Mandelmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Den Smoothie in Gläser gießen und nach Belieben mit frischen Minzblättern dekorieren.

Frühstück:

Veganer Pudding mit Bananen und Chia Samen (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen

90 Gramm Chia-Samen

2 Tassen pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (eventuell)

eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Frische Früchte und Nüsse zur Dekoration (zum Beispiel Beeren, gehackte Nüsse)

Die Bananen schälen und in eine große Schüssel geben.

Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer die Bananen zu einer glatten Masse zermatschen.

Die Chia-Samen, pflanzliche Milch, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Vanilleextrakt (falls verwendet) und eine Prise Salz zu den zermatschten Bananen geben.

Frühstück (Fortsetzung Veganer Pudding mit Bananen und Chia Samen):

Alles gut vermengen, bis sich die Chia-Samen gleichmäßig in der Mischung verteilen.

Die Schüssel abdecken und den Pudding mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Während dieser Zeit werden die Chia-Samen einweichen und den Pudding eindicken lassen.

Vor dem Servieren den Pudding gut umrühren, um eine gleichmäßige Konsistenz zu erhalten.

Den Bananen-Chia-Pudding in Schalen oder Gläser verteilen und mit frischen Früchten und gehackten Nüssen nach Wahl dekorieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Schokoladen - Bananen - Brotaufstrich (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Bananen

3 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt)

3 Esslöffel Erdnussbutter (oder eine andere Nussbutter deiner Wahl)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)

Eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Vegane Schokoladenstückchen oder Schokoladensplitter zum Garnieren (eventuell)

Die Bananen schälen und in eine Schüssel geben.

Die Bananen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einer glatten Masse zermatschen.

Das Kakaopulver, die Erdnussbutter, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls verwendet) und eine Prise Salz zu den zermatschten Bananen geben.

Alles gründlich miteinander vermengen, bis eine gleichmäßige Schokoladen-Bananen-Mischung entsteht.

Frühstück (Fortsetzung Schokoladen - Bananen - Brotaufstrich)

Den veganen Schokoladen-Bananen-Brottaufstrich in ein verschließbares Glas oder eine Schüssel geben.

Eventuell können Sie vegane Schokoladenstückchen oder -splitter auf die Oberfläche streuen, um den Aufstrich zu garnieren.

Den Aufstrich im Kühlschrank aufbewahren. Er kann direkt auf Brot oder Toast gestrichen werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Pflaumen Grießbrei (vegan)

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Grieß (Hartweizengrieß oder Maismehl für eine glutenfreie Option)

95 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch)

100 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz

4 - 6 reife Pflaumen, entkernt und in kleine Stücke geschnitten

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional, für die Pflaumen)

Außerdem:

etwas Zimt und gehackte Nüsse zur Dekoration (eventuell)

In einem Topf die pflanzliche Milch erhitzen, bis sie zu köcheln beginnt.

Die Hitze reduzieren und den Grieß langsam in die Milch einrühren. Rühre konstant, um Klumpen zu vermeiden.

Den Grieß etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis er dick und cremig wird. Vergewissere dich, gelegentlich umzurühren, damit nichts anbrennt.

Frühstück (Fortsetzung Pflaumen Grießbrei):

In der Zwischenzeit die Pflaumen in einen anderen Topf geben, Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen (falls verwendet) und bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Pflaumen weich sind und eine dicke Konsistenz erreicht haben. Sie können sie bei Bedarf mit einem Kartoffelstampfer leicht zerkleinern.

Den Grießbrei vom Herd nehmen und den Zucker, Vanilleextrakt und eine Prise Salz unterrühren.

Den Grießbrei in Servierschalen oder Gläser aufteilen.

Die gekochten Pflaumen über den Grießbrei verteilen.

Nach Belieben mit Zimt bestreuen und mit gehackten Nüssen dekorieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Müsli mit veganem Quark und Obst (vegan)

Menge: 4 Portionen

170 Gramm Haferflocken (glutenfrei, wenn nötig)

60 - 70 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse)

20 Gramm Kokosraspeln

1 Teelöffel Zimt

60 Milliliter Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

2 Tassen vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt)

300 - 400 Gramm frisches Obst deiner Wahl (zum Beispiel Beeren, geschnittene Bananen, Äpfel)

ein paar Frische Minzblätter zur Dekoration (optional)

In einer großen Schüssel die Haferflocken, gehackten Nüsse, Kokosraspeln und Zimt vermengen.

Den Ahornsirup oder Agavendicksaft über die trockenen Zutaten gießen und gut vermischen, bis alles gleichmäßig benetzt ist.

Die vegane Joghurtalternative in eine separate Schüssel geben. Das frische Obst waschen, schälen (falls nötig) und in kleine Stücke schneiden.

In vier Servierschalen oder Gläser jeweils eine Schicht des gesüßten Müslis platzieren. Die vegane Joghurtalternative darüber gießen, sodass sie die Müsli-Schicht bedeckt.

Die geschnittenen Früchte über die Joghurt - Schicht streuen. Nach Belieben mit frischen Minzblättern dekorieren.

Frühstück:

Veganer Haferflocken - Beeren Quark (vegan)

Menge: 4 Portionen

18 Gramm Haferflocken (glutenfrei, wenn nötig)

500 Gramm pflanzliche Joghurtalternative (zum Beispiel Soja-, Mandel- oder Kokosjoghurt)

1 Tasse gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)

4 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

eine Prise Salz

Außerdem:

eine Handvoll gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse) für den Crunch (optional)

ein paar frische Minzblätter zur Dekoration (optional)

In einer großen Schüssel die Haferflocken mit der pflanzlichen Joghurtalternative vermengen.

Die gemischten Beeren waschen und gegebenenfalls klein schneiden.

Die Beeren, Ahornsirup oder Agavendicksaft (nach Geschmack), Vanilleextrakt (falls verwendet) und eine Prise Salz zu den Haferflocken und dem Joghurt geben. Alles gut vermengen.

Frühstück (Fortsetzung: Veganer Haferflocken - Beeren Quark)

Den veganen Haferflocken-Beeren-Quark in Servierschalen oder Gläser aufteilen.

Nach Belieben gehackte Nüsse über die Quarkmischung streuen, um einen zusätzlichen Crunch und Geschmack zu erzielen.

Eventuell mit frischen Minzblättern dekorieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück

Erdbeerbrei mit Schmelzflocken (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Haferflocken (wahlweise glutenfrei)

480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel-, Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)

170 Gramm frische Erdbeeren, gewaschen und gewürfelt

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes pflanzliches Süßungsmittel (nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (optional)

eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar frische Erdbeeren und Haferflocken zum Garnieren

Die pflanzliche Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Haferflocken hinzufügen und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.

Die Haferflocken in der Milch etwa 5-7 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Wenn der Brei zu dick wird, können Sie etwas mehr pflanzliche Milch hinzufügen.

Die gewürfelten Erdbeeren, Ahornsirup (oder ein anderes Süßungsmittel), Vanilleextrakt (falls verwendet) und eine Prise Salz hinzufügen. Gut umrühren und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis die Erdbeeren weich werden und der Brei aromatisiert ist.

Den Erdbeerbrei in Schalen gießen und nach Belieben mit frischen Erdbeeren und Haferflocken garnieren.

Frühstück:

Pancakes mit veganem Käse und Aprikosen (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Pancakes:

190 Gramm Mehl

2 Esslöffel Zucker

2 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

300 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Leinenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die Füllung:

150 Gramm gewürfelten veganen Käse (zum Beispiel veganer Cheddar oder Mozzarella)

200 Gramm frische Aprikosen, entkernt und in Scheiben geschnitten

Für die Soße:

120 Milliliter Ahornsirup

60 Milliliter Aprikosenmarmelade (vegan)

In einer großen Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver und eine Prise Salz vermengen. In einer anderen Schüssel die pflanzliche Milch, das Pflanzenöl und den Vanilleextrakt vermischen. Die nassen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Frühstück (Fortsetzung: Pancakes mit veganem Käse und Aprikosen)

Eine Pfanne leicht einfetten und bei mittlerer Hitze erhitzen. Jeweils eine kleine Menge Teig in die Pfanne gießen, um Pfannkuchen zu formen (je nach gewünschter Größe). Kochen, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden, dann umdrehen und auf der anderen Seite goldbraun backen. Dies dauert in der Regel 2-3 Minuten pro Seite. Die Pfannkuchen warm halten, bis alle fertig sind.

Den gewürfelten veganen Käse und die Aprikosen - Scheiben vorbereiten.

In einem kleinen Topf den Ahornsirup und die Aprikosenmarmelade vermengen. Bei schwacher Hitze erhitzen, bis die Marmelade geschmolzen ist und die Sauce leicht eingedickt ist.

Die Pancakes mit veganem Käse und Aprikosen - Scheiben füllen. Mit der Aprikosen-Ahornsirup-Soße übergießen und servieren.

Unsere Tipps:

Diese veganen Pancakes mit veganem Käse und Aprikosen sind eine köstliche und herzhaftes Frühstück - Option. Die süße Note der Aprikosenmarmelade passt perfekt zum herzhaften Käse.



Frühstück:

Overnight Oats (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Haferflocken (glutenfrei, wenn Sie das möchten)

480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)

4 Esslöffel Chiasamen

4 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas frisches Obst nach Ihrem Geschmack (zum Beispiel Beeren, Bananen, Äpfel)

ein paar Nüsse oder Samen (zum Beispiel Mandeln, Walnüsse, Leinsamen) für die Toppings

In einer großen Schüssel vermengen Sie die Haferflocken, Chiasamen, pflanzliche Milch, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Vanilleextrakt und eine Prise Salz.

Die Mischung gleichmäßig auf 4 Gläser oder Behälter für die Overnight Oats aufteilen.

Decken Sie die Gläser ab und lassen Sie sie über Nacht (mindestens 4 Stunden) im Kühlschrank ruhen, damit die Haferflocken und Chiasamen quellen können.

Frühstück (Fortsetzung: Overnight Oats)

Am nächsten Morgen nehmen Sie die Overnight Oats aus dem Kühlschrank und garnieren sie nach Belieben mit frischem Obst sowie Nüssen oder Samen. Sie können die Toppings nach Ihrem Geschmack variieren.

Servieren Sie die Overnight Oats direkt aus dem Kühlschrank und genießen Sie sie. Sie sind auch praktisch für unterwegs, da sie bereits fertig zubereitet sind.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Overnight Oats-Rezept ist nicht nur einfach zuzubereiten, sondern auch sehr anpassbar. Sie können verschiedene Früchte, Nüsse oder Gewürze hinzufügen, um den Geschmack nach Ihrem Wunsch zu variieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Pancakes mit Bananen (Low Carb, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Bananen

200 Gramm Hafermehl (Sie können Haferflocken in eine Mehlmühle geben und zu Mehl verarbeiten)

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl)

Falls Sie kein fertiges Hafermehl haben, können Sie Haferflocken in eine Mehlmühle geben und zu Mehl verarbeiten. Schälen Sie die Bananen und zerdrücken Sie sie in einer anderen Schüssel mit einer Gabel, bis sie zu einer glatten Masse werden.

Geben Sie das Hafermehl, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder Agavendicksaft, den Vanilleextrakt, das Backpulver und eine Prise Salz zu den zerdrückten Bananen. Vermengen Sie alles gut, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Bei Bedarf können Sie mehr Milch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze und fetten Sie sie leicht ein. Geben Sie löffelweise den Teig in die Pfanne, um Pancakes zu formen. Braten Sie die Pancakes etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite, bis sie goldbraun sind und Blasen auf der Oberfläche bilden. Halten Sie die fertigen Pancakes warm, während Sie die restlichen zubereiten. Servieren Sie die Pancakes mit frischen Bananenscheiben, Ahornsirup oder Agavendicksaft und optionalen Toppings wie Nüssen oder Beeren.

Frühstück:

Chai Latte (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Beutel Schwarztee oder 4 Teelöffel loser Schwarztee

4 Tassen Wasser

2 Tassen pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)

4 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1/2 Teelöffel gemahlener Ingwer

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

Außerdem:

1 Teelöffel von Vanilleextrakt (eventuell)



Geben Sie die Schwarzteebags oder den losen Schwarztee in eine Teekanne.

Kochen Sie 4 Tassen Wasser und gießen Sie das heiße Wasser über den Tee in der Teekanne. Lassen Sie den Tee etwa 5 Minuten ziehen.

Während der Tee zieht, erhitzen Sie in einem Topf die pflanzliche Milch bei mittlerer Hitze. Achten Sie darauf, dass sie nicht kocht, sondern nur warm wird.

Frühstück (Fortsetzung: Chai Latte)

Geben Sie den gemahlene Zimt, gemahlene Ingwer und gemahlene Nelken in den Tee. Falls gewünscht, können Sie auch eine Prise Vanilleextrakt hinzufügen.

Rühren Sie den Chai-Tea gut um, damit sich die Gewürze gut verteilen.

Entfernen Sie die Teebeutel oder gießen Sie den losen Tee durch ein feines Sieb aus der Teekanne.

Geben Sie den gewürzten Tee in die Tassen und füllen Sie sie mit der erwärmten pflanzlichen Milch auf.

Süßen Sie Ihren Chai Latte mit Ahornsirup oder Agavendicksaft nach Ihrem Geschmack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Gedörrte Zwetschgen (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm reife Zwetschgen

2 Esslöffel Zitronensaft

Optional: 1 Teelöffel Zimt oder Vanilleextrakt

So bereiten Sie die gedörrten Zwetschgen zu:

Spülen Sie die Zwetschgen gründlich mit kaltem Wasser ab und halbieren Sie sie, um den Kern zu entfernen.

Legen Sie die halbierten Zwetschgen auf ein Backblech mit der Schnittseite nach oben.

Träufeln Sie den Zitronensaft über die Zwetschgen. Falls gewünscht, können Sie auch etwas Zimt oder Vanilleextrakt darüber streuen.

Heizen Sie Ihren Ofen auf niedrige Temperatur vor, etwa 50-60 Grad Celsius.

Trocknen Sie die Zwetschgen im Ofen für ungefähr 8-10 Stunden. Achten Sie darauf, dass der Ofen leicht geöffnet ist, damit die Feuchtigkeit entweichen kann.

Überprüfen Sie zwischendurch den Trocknungs - Fortschritt und drehen Sie die Zwetschgen bei Bedarf um. Wenn die Zwetschgen getrocknet sind und eine ledrige Konsistenz haben, sind sie fertig. Lassen Sie sie abkühlen.

Bewahren Sie die gedörrten Zwetschgen in einem luftdichten Behälter auf und genießen Sie sie als Snack oder als Topping für Müsli oder Joghurt.

Frühstück:

Maronen und Mandeln oder Haselnüsse mit Agavendicksaft (vegan)

Menge: 4 Portionen

260 Gramm geschälte Maronen (gegart und geschält, frisch oder aus der Dose)

160 Gramm Mandeln oder Haselnüsse

2 Esslöffel Agavendicksaft

1 Teelöffel Zimt

eine Prise Salz

So bereiten Sie die Maronen und Mandeln zu:

Wenn Sie frische Maronen verwenden, schneiden Sie eine kreuzförmige Kerbe in die Schalen und kochen Sie sie etwa 20-30 Minuten, bis sie weich sind. Lassen Sie sie dann abkühlen und schälen Sie sie. Wenn Sie bereits gegarte und geschälte Maronen verwenden, können Sie diesen Schritt überspringen.

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (etwa 350 Grad Fahrenheit) vor.

Legen Sie die geschälten Maronen und die Mandeln oder Haselnüsse auf ein Backblech. Träufeln Sie den Agavendicksaft über die Maronen und Mandeln und streuen Sie den Zimt und eine Prise Salz darüber. Mischen Sie alles gut, damit die Maronen und Mandeln gleichmäßig mit den Gewürzen und dem Agavendicksaft bedeckt sind.

Frühstück (Fortsetzung: Maronen und Mandeln oder Haselnüsse mit Agavendicksaft)

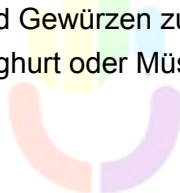
Rösten Sie die Maronen und Mandeln etwa 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Rühren Sie sie gelegentlich um, damit sie gleichmäßig rösten.

Lassen Sie die gerösteten Maronen und Mandeln auf dem Backblech vollständig abkühlen.

Servieren Sie die gerösteten Maronen und Mandeln als leckeres und knuspriges Frühstück. Sie können sie auch in luftdichten Behältern aufbewahren, um sie später zu genießen.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Frühstücksrezept ist eine köstliche Möglichkeit, Maronen und Mandeln zu genießen und sie mit Agavendicksaft und Gewürzen zu veredeln. Sie können diese Mischung als Snack oder Topping für Joghurt oder Müsli verwenden



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Süßkartoffel - Toast mit veganem Lachs (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Süßkartoffel-Toast:

2 große Süßkartoffeln

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den veganen "Lachs" (mit Vivera Veggie Salmon Pieces):

1 Packung Vivera Veggie Salmon Pieces (200-250 Gramm)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Liquid Smoke (flüssiger Rauch, optional, für mehr Raucharoma)

eine Prise Salz und Pfeffer

Für das Topping:

etwas Veganer Frischkäse oder Cashew-Creme

ein paar dünne Scheiben Gurke

ein paar Radieschenscheiben

ein paar Frische Dillzweige oder Kresse

etwas Zitronenschnitze (mit heißem Wasser abgespült)

Frühstück (Fortsetzung: Süßkartoffel - Toast mit veganem Lachs)

Die Süßkartoffeln schälen und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Backen Sie die Süßkartoffelscheiben in einem vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius (etwa 400 Grad Fahrenheit) etwa 15-20 Minuten pro Seite, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

In einer Schüssel die Veggie Salmon Pieces mit Olivenöl, Liquid Smoke (falls verwendet), Salz und Pfeffer vermengen.

Die marinierten Veggie Salmon Pieces in einer Pfanne bei mittlerer Hitze braten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind, etwa 2-3 Minuten pro Seite.

Jede Süßkartoffelscheibe mit einer dünnen Schicht veganem Frischkäse oder Cashew-Creme bestreichen. Legen Sie dann die gebratenen Veggie Salmon Pieces darauf.

Garnieren Sie mit frischen Gurkenscheiben, Radieschenscheiben, Dillzweigen oder Kresse und Zitronenschnitzen.

Servieren Sie die veganen Süßkartoffel-Toasts mit Vivera Veggie Salmon Pieces und genießen Sie Ihr leckeres Frühstück!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Frühstück:

Vollkornbrötchen mit Radieschen (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für dieses leckere Frühstück:

4 Vollkornbrötchen (vegan)

1 Tasse Radieschenscheiben

1/2 Tasse veganer Frischkäse oder Hummus

1/4 Bund frische Petersilie oder etwas Dill, fein gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Waschen Sie die Radieschen gründlich und schneiden Sie sie in dünne Scheiben. Falls gewünscht, schneiden Sie die Radieschenblätter ab und hacken Sie das Schnittgrün fein.

Backen Sie die Vollkornbrötchen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung auf, bis sie warm und knusprig sind.

Schneiden Sie die aufgebackenen Brötchen horizontal in zwei Hälften.

Bestreichen Sie großzügig jede Brötchenhälfte mit veganem Frischkäse oder Hummus.

Verteilen Sie die Radieschenscheiben gleichmäßig auf der unteren Hälfte der Brötchen. Streuen Sie gehacktes Schnittgrün darüber und würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack.

Frühstück (Fortsetzung: Vollkornbrötchen mit Radieschen)

Setzen Sie die obere Hälfte der Brötchen auf die belegte untere Hälfte, um die Sandwiches zu bilden.

Servieren Sie die veganen Vollkornbrötchen mit Radieschen und genießen Sie dieses leichte und erfrischende Frühstück.

Unsere Tipps:

Diese Vollkornbrötchen mit Radieschen sind nicht nur gesund, sondern auch lecker und erfrischend. Sie eignen sich perfekt für ein leichtes und belebendes veganes Frühstück.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Süße Erdbeersuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm frische Erdbeeren, gewaschen und geputzt

1 reife Banane, geschält und in Stücke geschnitten

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz

ein paar Frische Minzeblätter zum Garnieren (eventuell)

Die gewaschenen und geputzten Erdbeeren werden in einen Mixer oder eine Küchenmaschine gegeben. Die geschnittenen Bananenstücke werden zu den Erdbeeren hinzugefügt. Ebenso werden Kokosmilch, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Vanilleextrakt und eine Prise Salz zu der Mischung gegeben.

Sie sollten alles gut mixen, bis eine glatte und cremige Suppe entsteht. Falls nötig, können Sie mehr Kokosmilch hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Wenn die Suppe zu dick ist, besteht auch die Möglichkeit, etwas Wasser hinzuzufügen.

Die vorbereitete Erdbeersuppe wird dann für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank gestellt, um gut durchgekühlt zu werden. Anschließend wird die süße Erdbeersuppe in Schalen oder Suppentellern serviert. Sie haben auch die Option, die Suppe nach Belieben mit frischen Minzeblättern zu garnieren.

Unser Tipp:

Diese vegane Erdbeersuppe stellt ein erfrischendes und köstliches Dessert oder eine Vorspeise dar, besonders an warmen Tagen.

Suppen:

Rucola Cremesuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm frischer Rucola

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Kartoffel, gewürfelt

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Tasse pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein Spritzer Zitronensaft (eventuell)



Außerdem:

etwas Veganer Mandel oder Haselnuss - Parmesan oder Hefeflocken zum Garnieren (eventuell)

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.

Die gewürfelte Kartoffel wird dann in den Topf gegeben, und die Gemüsebrühe wird darüber gegossen. Bringen Sie die Mischung zum Kochen, reduzieren Sie dann die Hitze und lassen Sie sie etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Kartoffelstücke weich sind.

Suppen (Fortsetzung: Rucola Cremesuppe)

Für die Fortsetzung der Suppe, die Rucola-Cremesuppe, geben Sie den frischen Rucola zur Suppe und kochen Sie ihn 2-3 Minuten lang, bis er zusammenfällt.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe zu pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Alternativ können Sie die Suppe auch in kleinen Portionen in einem Standmixer pürieren, achten Sie dabei auf Vorsicht, da heiße Flüssigkeiten spritzen können.

Fügen Sie die pflanzliche Sahne zur pürierten Suppe hinzu und rühren Sie sie gut ein. Bei Bedarf können Sie auch einen Spritzer Zitronensaft für zusätzliche Frische hinzufügen. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an.

Gießen Sie die Rucola-Cremesuppe in Schüsseln und garnieren Sie sie nach Wunsch mit veganem Parmesan oder Hefeflocken. Sie können sie auch mit einem Hauch frischem Rucola oder einem Schuss pflanzlicher Sahne verzieren.

Unser Tipp:

Diese Rucola-Cremesuppe ist eine köstliche und erfrischende Vorspeise oder ein leichtes Hauptgericht. Sie ist einfach zuzubereiten und bietet den frischen Geschmack des Rucola in Kombination mit der Cremigkeit der pflanzlichen Sahne.

Suppen (Fortsetzung: Rucola Cremesuppe)

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie in einer Pfanne an (alternativ können auch gemahlene Haselnüsse verwendet werden). Nehmen Sie dann die Pfanne von der Kochstelle und lassen Sie die gerösteten Mandeln oder Haselnüsse abkühlen. Mischen Sie anschließend die Zutaten aus der Pfanne mit den übrigen Bestandteilen und zerkleinern Sie alles kurz im Mixer, bis eine feine Konsistenz entsteht.

Unser Tipp:

Statt Mandeln oder Haselnüssen können Sie auch andere Nüsse verwenden, wie zum Beispiel Cashewkerne oder gemahlene Sesam, um eine feine Geschmacksnote zu erzielen.

Falls Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie alternativ frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver verwenden. Beachten Sie jedoch die Dosierung, insbesondere bei Verwendung von frischem Knoblauch.

Für unsere Variante benötigen Sie lediglich Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (optional auch Pfeffer). Schälen Sie den frischen Knoblauch, hacken Sie ihn fein und vermengen Sie ihn dann mit den gemahlene Mandeln. Bei Bedarf können Sie die Mischung noch leicht nachwürzen.

Suppen:

Tomatensuppe mit Avocado (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 800 Gramm reife Tomaten, gewürfelt
- 1 Dose (400 Gramm) gehackte Tomaten (ohne Salzzusatz)
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 2 kleine Möhren, gewürfelt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel getrockneter Basilikum
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Avocados, gewürfelt
- etwas Saft von 1 Limette
- 2 Teelöffel Kurkuma



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Außerdem:

- ein paar Frische Basilikumblätter zum Garnieren
- eventuell: Rote Chili-Flocken für eine leichte Schärfe

Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und aromatisch sind.

Suppen (Fortsetzung: Tomatensuppe mit Avocado)

Für die Fortsetzung der Suppe, die Tomatensuppe mit Avocado, geben Sie die gewürfelten Tomaten, die gehackten Tomaten aus der Dose, die gewürfelte rote Paprika und die gewürfelte Karotte in den Topf. Kochen Sie sie etwa 5 Minuten lang an, bis das Gemüse leicht weich wird.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse und rühren Sie den getrockneten Basilikum, den Kurkuma und Oregano ein. Salzen und pfeffern Sie nach Geschmack. Wenn Sie eine leichte Schärfe wünschen, können Sie optional einige rote Chili-Flocken hinzufügen. Lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse vollständig weich ist.

In einer separaten Schüssel vermengen Sie die gewürfelten Avocados mit dem Saft einer Limette.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Gießen Sie die Tomatensuppe in Schüsseln und legen Sie einen Esslöffel der Avocado-Limetten-Mischung auf jede Portion. Garnieren Sie das Ganze mit frischen Basilikumblättern.

Unsere Tipp:

Diese vegane Tomatensuppe mit Avocado ist eine erfrischende und geschmackvolle Vorspeise oder ein leichtes Hauptgericht. Die cremige Avocado ergänzt die Tomatensuppe perfekt.

Suppen:

Gemüsesuppe mit Kartoffeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

3 große Kartoffeln, geschält und gewürfelt

3 Möhren, geschält und gewürfelt

2 Selleriestangen, gewürfelt

1 Paprika, gewürfelt (eventuell für zusätzliche Farbe und Geschmack)

1 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Teelöffel Kurkuma

160 Gramm grüne Bohnen oder Erbsen (frisch oder gefroren)

1 Esslöffel Bohnenkraut (wenn Sie Bohnen verwenden)

30 - 40 Gramm Spinat oder Grünkohl, gehackt

etwas Saft einer Zitrone

ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch) zum Garnieren (eventuell)

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und lecker riechen.

Suppen (Fortsetzung: Gemüsesuppe mit Kartoffeln)



PARTIENLOSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Geben Sie die gewürfelten Kartoffeln, Möhren, Sellerie und Paprika (falls vorhanden) in den Topf. Lassen Sie sie für etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht weich wird.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse und rühren Sie den getrockneten Thymian und das Kurkuma ein. Würzen Sie nach Ihrem Geschmack mit Salz und Pfeffer. Lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse fast durchgekocht ist.

Fügen Sie die grünen Bohnen oder Erbsen und möglicherweise das Bohnenkraut (wenn vorhanden) hinzu und kochen Sie die Suppe weitere 5-7 Minuten, bis alle Gemüsesorten gar sind.

Geben Sie den gehackten Spinat oder Grünkohl zur Suppe und rühren Sie ihn ein, bis er welk ist. Fügen Sie den Saft einer Zitrone hinzu und rühren Sie gut um.

Gießen Sie die Gemüsesuppe in Schüsseln und dekorieren Sie sie nach Belieben mit frischen Kräutern.

Unser Tipp:

Diese vegane Gemüsesuppe mit Kartoffeln ist eine herzhafte und nahrhafte Mahlzeit, die sich perfekt für kalte Tage eignet. Sie können das Gemüse nach Ihrem Geschmack variieren und die Suppe mit frischen Kräutern dekorieren.

Suppen:

Basilikum - Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

35 - 40 Gramm frisches Basilikum, grob gehackt (etwa 2 große Sträuße)

96ß Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

160 Gramm Kartoffeln, gewürfelt

125 - 130 Gramm Möhren, gewürfelt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

ein paar frische Basilikumblätter zum Garnieren

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und angenehm duftend sind.

Für die Fortsetzung der Suppe, die Kokos-Grünkohl-Suppe, mischen Sie das Currypulver und den Kreuzkümmel zu den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Ingwer. Rühren Sie gut um und braten Sie die Gewürze etwa 1 Minute lang an, um ihr Aroma freizusetzen.

Geben Sie den gehackten Grünkohl hinzu und rühren Sie ihn in den Gewürzen um, bis er leicht zusammenfällt.

Für die Basilikum-Suppe gießen Sie die Kokosmilch und Gemüsebrühe über den Grünkohl. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 10-15 Minuten köcheln, bis der Grünkohl zart ist.

Suppen (Fortsetzung: Basilikum - Suppe)

Drücken Sie den Saft einer Limette in die Suppe und rühren Sie um. Falls gewünscht, fügen Sie Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu, um die Suppe leicht zu süßen. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Kokos-Grünkohl-Suppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit roten Chili-Flocken und gerösteten Kokoschips oder gerösteten Cashewnüssen.

Unser Tipp:

Diese vegane Kokos-Grünkohl-Suppe ist eine köstliche und herzhafte Option für eine wärmende Mahlzeit. Die Kombination aus Kokosmilch, Gewürzen und Grünkohl macht sie reich an Geschmack und Nährstoffen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Kokos - Grünkohl - Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Kokosöl oder anderes pflanzliches Öl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

280 Gramm Grünkohl, gehackt und entstielt

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Saft von 1 Limette

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional)



PARTIEMENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Außerdem:

ein paar Rote Chili-Flocken zum Garnieren (eventuell)

ein paar geröstete Kokoschips oder geröstete Cashewnüsse zum Garnieren (eventuell)

Erwärmen Sie das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und angenehm duften.

Suppen (Fortsetzung: Kokos - Grünkohl - Suppe)

Für die Fortsetzung der Suppe, die Kokos-Grünkohl-Suppe, geben Sie das Currypulver und den Kreuzkümmel zu den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Ingwer. Rühren Sie gut um und braten Sie die Gewürze etwa 1 Minute lang an, um ihr Aroma freizusetzen.

Fügen Sie den gehackten Grünkohl hinzu und rühren Sie ihn in den Gewürzen um, bis er leicht zusammenfällt.

Gießen Sie die Kokosmilch und Gemüsebrühe über den Grünkohl. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 10-15 Minuten köcheln, bis der Grünkohl zart ist.

Drücken Sie den Saft einer Limette in die Suppe und rühren Sie um. Falls gewünscht, fügen Sie Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu, um die Suppe leicht zu süßen. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Kokos-Grünkohl-Suppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit roten Chili-Flocken und gerösteten Kokoschips oder gerösteten Cashewnüssen.

Unser Tipp:

Diese vegane Kokos-Grünkohl-Suppe ist eine köstliche und herzhafte Option für eine wärmende Mahlzeit. Die Kombination aus Kokosmilch, Gewürzen und Grünkohl macht sie reich an Geschmack und Nährstoffen.

Suppen:

Tomaten - Kokos - Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Kokosöl oder anderes pflanzliches Öl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Currypulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

800 Gramm reife Tomaten, gewürfelt

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Saft von 1 Limette

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein paar frische Basilikumblätter oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

ein paar Rote Chili-Flocken zum Garnieren (eventuell)



PARTEI
UMWELT
TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Erhitzen Sie das Kokosöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und angenehm duften.

Für die Fortsetzung der Suppe, die Tomaten-Kokos-Suppe, fügen Sie das Currypulver und den Kreuzkümmel zu den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Ingwer hinzu. Rühren Sie gut um und braten Sie die Gewürze etwa 1 Minute lang an, um ihr Aroma freizusetzen.

Suppen (Fortsetzung Tomaten - Kokos - Suppe)

Geben Sie die gewürfelten Tomaten, die ungesüßte Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzu. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Tomaten weich sind.

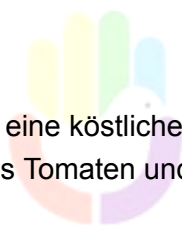
Drücken Sie den Saft einer Limette in die Suppe und rühren Sie um. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Gießen Sie die Tomaten-Kokos-Suppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Basilikumblättern oder Koriander und roten Chili-Flocken.

Unser Tipp:

Diese vegane Tomaten-Kokos-Suppe ist eine köstliche und würzige Option für eine wärmende Mahlzeit. Die Kombination aus Tomaten und Kokosmilch verleiht ihr ein cremiges und aromatisches Aroma.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Curry Linsensuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Kokosöl, Nussöl oder Olivenöl)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 220 Gramm rote oder grüne Linsen, gut gespült
- 960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch
- 1 Teelöffel Apfelessig oder Reissessig (oder mehr nach Geschmack, siehe Tipps)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ein paar frische Korianderblätter oder Petersilie zum Garnieren (eventuell)
- ein paar Zitronenschnitze zum Servieren (mit heißem Wasser abgespült)

Erwärmen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und angenehm duften.

Für die Fortsetzung der Suppe, die Curry-Linsensuppe, fügen Sie das Kurkuma und Kreuzkümmel zu den Zwiebeln und dem Knoblauch hinzu. Rühren Sie gut um und braten Sie die Gewürze etwa 1 Minute lang an, um ihr Aroma freizusetzen.

Suppen (Fortsetzung: Curry Linsensuppe)

Geben Sie die gut gespülten Linsen und die Gemüsebrühe hinzu. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 20-25 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Gießen Sie die ungesüßte Kokosmilch in die Suppe und rühren Sie sie ein. Fügen Sie den Apfelessig oder Reissessig hinzu, um einen leicht sauren Geschmack zu erzielen. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe teilweise zu pürieren. Sie können einen Teil der Linsen und Gemüse in der Suppe intakt lassen, um eine Textur zu erhalten.

Gießen Sie die Curry-Linsensuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Korianderblättern oder Petersilie. Sie können auch Zitronenschnitze zum Servieren hinzufügen, um einen zusätzlichen Frischekick zu erhalten.

Unser Tipp:

Diese vegane Curry-Linsensuppe mit einem Schuss Essig ist eine herzhaft und geschmackvolle Mahlzeit, die sich perfekt für ein wärmendes Abendessen eignet. Der Essig verleiht der Suppe einen interessanten Geschmack - Kontrast.

Wenn Sie für dieses Rezept einen schmackhaften Essig selber machen möchten, empfehlen wir Ihnen folgenden Link: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=1056>

Suppen:

Spinat - Mandel-Parmesan - Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel getrockneter Thymian

4 Tassen Gemüsebrühe

1 Kartoffel, gewürfelt

4 Tassen frischer Spinat

1/2 Tasse Mandeln, geröstet und grob gehackt

1/4 Tasse Hefeflocken (Nährhefe)

etwas Saft von 1 Zitrone

Salz und Pfeffer nach Geschmack



Außerdem:

etwas veganer Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipps) oder zusätzliche Hefeflocken zum Garnieren (eventuell)

Erwärmen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und angenehm duften.

Für die Fortsetzung der Suppe, die Spinat-Mandel-Parmesan-Suppe, fügen Sie den getrockneten Thymian zur Zwiebel und dem Knoblauch hinzu und braten Sie ihn kurz an. Gießen Sie dann die Gemüsebrühe über die Gewürze und rühren Sie um.

Suppen (Fortsetzung: Spinat - Mandel-Parmesan - Suppe)

Geben Sie die gewürfelte Kartoffel in den Topf. Kochen Sie sie etwa 10-15 Minuten lang, bis die Kartoffeln weich sind.

Fügen Sie den frischen Spinat und die grob gehackten Mandeln hinzu. Lassen Sie sie etwa 2-3 Minuten lang in der heißen Brühe welken.

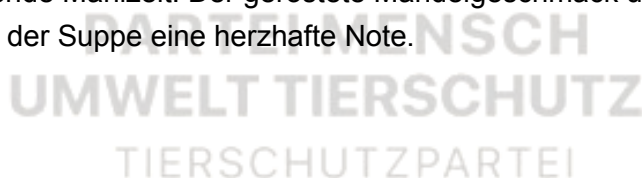
Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die Hefeflocken und den Saft einer Zitrone in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Spinat-Mandel-Parmesan-Suppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit veganem Parmesan oder zusätzlichen Hefeflocken.

Unser Tipp:

Diese vegane Spinat-Mandel-Parmesan-Suppe ist eine cremige und geschmackvolle Option für eine wärmende Mahlzeit. Der geröstete Mandelgeschmack und die Hefeflocken verleihen der Suppe eine herzhafte Note.



Suppen (Fortsetzung: Spinat - Mandel-Parmesan - Suppe)

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie in der Pfanne an (oder verwenden Sie gemahlene Haselnüsse). Danach nehmen Sie die Pfanne von der Herdplatte und lassen die Mandeln (oder Haselnüsse) abkühlen. Mischen Sie anschließend die gerösteten Nüsse mit den übrigen Zutaten und mahlen Sie alles kurz im Mixer, bis es fein ist.

Unser Tipp:

Sie können auch andere Nüsse wie Cashewkerne oder gemahlene Sesam anstelle von Mandeln oder Haselnüssen verwenden, um eine unterschiedliche Geschmacksnote zu erhalten.

Wenn Sie keine Hefeflocken mögen, können Sie alternativ frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver verwenden. Beachten Sie jedoch die Dosierung, insbesondere bei frischem Knoblauch.

Für unsere Variante benötigen Sie lediglich Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Schälen Sie den frischen Knoblauch, hacken Sie ihn fein und mischen Sie ihn dann mit den gemahlene Mandeln. Sie können nach Belieben noch etwas nachwürzen.

Suppen:

Spinatsuppe mit veganem Mozzarella (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Nussöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Kartoffel (mehlig kochend), gewürfelt

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

500 Gramm frischer Spinat, grob gehackt

200 Gramm pflanzlicher Mozzarella (von Simply V oder einer anderen Marke), gewürfelt

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

ein paar frische Basilikumblätter zum Garnieren (eventuell)

Erwärmen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und angenehm duften.

Geben Sie die gewürfelte Kartoffel in den Topf. Gießen Sie die Gemüsebrühe über die Kartoffel und die Zwiebeln. Rühren Sie gut um und kochen Sie die Kartoffel etwa 10-15 Minuten lang, bis sie weich ist.

Fügen Sie den grob gehackten frischen Spinat hinzu. Lassen Sie ihn etwa 2-3 Minuten in der heißen Brühe welken.

Fortsetzung (Spinatsuppe mit veganem Mozzarella)

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die gewürfelten pflanzlichen Mozzarella-Stücke in die Suppe ein. Geben Sie den Saft einer Zitrone hinzu und rühren Sie um, bis der Mozzarella leicht schmilzt. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Spinatsuppe mit veganem Mozzarella in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Basilikumblättern.

Unser Tipp:

Diese vegane Spinatsuppe mit pflanzlichem Mozzarella ist cremig und herzhaft zugleich, und der Mozzarella von Simply V verleiht ihr eine köstliche Käse-Note.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Vegane Shrimps Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 kleine Möhren, gewürfelt
- 1 Selleriestange, gewürfelt
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch
- 150 Gramm pflanzliche Shrimps von Happy Ocean (Shrymp Natur)
- etwas Saft von 1 Limette
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Außerdem:

- ein paar frische Korianderblätter zum Garnieren (eventuell)
- ein paar Rote Chili-Flocken zum Garnieren (eventuell)

Erwärmen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und angenehm duften.

Suppen (Fortsetzung: Vegane Shrimps Suppe)

Geben Sie die gewürfelte Kartoffel in den Topf. Gießen Sie die Gemüsebrühe über die Kartoffel und die Zwiebeln. Rühren Sie gut um und kochen Sie die Kartoffel etwa 10-15 Minuten lang, bis sie weich ist.

Fügen Sie den grob gehackten frischen Spinat hinzu. Lassen Sie ihn etwa 2-3 Minuten in der heißen Brühe welken.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die gewürfelten pflanzlichen Mozzarella-Stücke in die Suppe ein. Geben Sie den Saft einer Zitrone hinzu und rühren Sie um, bis der Mozzarella leicht schmilzt. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Spinatsuppe mit veganem Mozzarella in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Basilikumblättern.

Unsere Tipps:

Diese vegane Spinatsuppe mit pflanzlichem Mozzarella ist cremig und herzhaft zugleich, und der Mozzarella von Simply V verleiht ihr eine köstliche Käse-Note.

Suppen:

Maissuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Dose Maiskörner (480 Gramm)

1 Kartoffel (mehlig kochende), gewürfelt

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

etwas Saft von 1 Zitrone



Außerdem:

1/2 Bund frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und angenehm duftend sind.

Fügen Sie die Maiskörner und die gewürfelte Kartoffel dem Topf hinzu. Rühren Sie sie um und braten Sie sie etwa 5 Minuten an.

Suppen (Fortsetzung: Maissuppe)

Gießen Sie die Gemüsebrühe über den Mais und die Kartoffeln. Fügen Sie Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu. Rühren Sie alles gut um und kochen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten lang, bis die Kartoffeln weich sind.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die pflanzliche Milch und den Saft einer Zitrone in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an.

Gießen Sie die Maissuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander.

Unser Tipp:

Diese vegane Maissuppe ist cremig und aromatisch und eignet sich perfekt als Vorspeise oder Hauptgericht.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Cremige Rosenkohlsuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 g Rosenkohl, geputzt und halbiert

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Kartoffel, gewürfelt (mehlig kochend)

4 Tassen Gemüsebrühe (vegan)

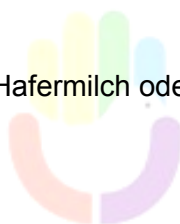
1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Rapsöl



Außerdem:

1/4 Bund Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren (optional)

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und angenehm duftend sind.

Fügen Sie die gewürfelte Kartoffel und die halbierten Rosenkohlblätter dem Topf hinzu. Rühren Sie sie um und braten Sie sie etwa 5 Minuten an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Fügen Sie den getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzu. Rühren Sie alles gut um und kochen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten lang, bis das Gemüse weich ist.

Suppen (Fortsetzung: Cremige Rosenkohlsuppe)

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die pflanzliche Milch in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an. Kochen Sie die Suppe noch einige Minuten lang, bis sie durchgewärmt ist.

Gießen Sie die cremige Rosenkohlsuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch.

Unsere Tipps:

Diese cremige Rosenkohlsuppe ist eine wärmende und köstliche Option für eine herbstliche oder winterliche Mahlzeit. Sie ist einfach zuzubereiten und hat einen milden, aber dennoch herzhaften Geschmack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Cremige Blumenkohlsuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 mittelgroßer Blumenkohl, in kleine Röschen zerteilt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Kartoffeln, geschält und gewürfelt (mehligkochend)

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Bund frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)



In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten anschwitzen, bis sie weich und glasig sind.

TIERSCHUTZPARTEI

Den Kreuzkümmel hinzufügen und kurz anrösten, bis er duftet.

Die Blumenkohlröschen und die gewürfelten Kartoffeln in den Topf geben. Alles gut umrühren und für weitere 5 Minuten braten.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Suppen (Fortsetzung: Cremige Blumenkohlsuppe)

Die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe vom Herd nehmen.

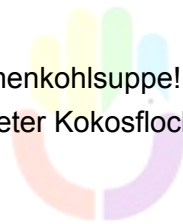
Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, bis sie cremig ist. Sie können auch einen Standmixer verwenden, achten Sie jedoch darauf, die Suppe abkühlen zu lassen, bevor Sie sie in den Mixer geben, um Spritzer zu vermeiden.

Die pürierte Suppe zurück in den Topf geben und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erhitzen Sie sie erneut, bis sie heiß ist.

Die cremige Blumenkohlsuppe in Schalen oder Teller gießen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

Unsere Tipps:

Genießen Sie Ihre vegane cremige Blumenkohlsuppe! Sie können sie auch mit knusprigem Brot oder einer Prise gerösteter Kokosflocken servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Tomatencremesuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 kleine Möhren, gewürfelt

1 Selleriestange, gewürfelt

1 Teelöffel getrockneter Thymian

4 - 5 frische Tomaten, gewürfelt

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

120 Milliliter pflanzliche Sahne oder Kokosmilch

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

Frische Basilikumblätter zum Garnieren (eventuell)

etwas veganen Mandel oder Haselnuss-Parmesan zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die gewürfelten Möhren und die Selleriestange in den Topf. Rühren Sie sie um und braten Sie sie weitere 5 Minuten an, bis sie leicht weich werden.

Fügen Sie den getrockneten Thymian zu den Gemüsen hinzu und braten Sie ihn kurz an. Dann geben Sie die gewürfelten Tomaten hinzu und rühren Sie sie um. Lassen Sie sie etwa 5 Minuten lang köcheln, bis sie weich werden.

Suppen (Fortsetzung: Tomatencremesuppe)

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Rühren Sie gut um und lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis die Tomaten vollständig weich sind.

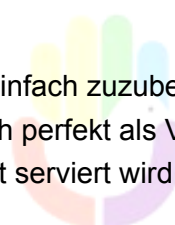
Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die pflanzliche Sahne oder Kokosmilch in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie die Tomatencremesuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Basilikumblättern und veganem Parmesan.

Unsere Tipps:

Diese vegane Tomatencremesuppe ist einfach zuzubereiten und hat einen köstlichen, reichhaltigen Geschmack. Sie eignet sich perfekt als Vorspeise oder Hauptgericht, besonders wenn sie mit knusprigem Brot serviert wird.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Mandel-Parmesan oder Haselnuss-Parmesan (vegan)

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie sie (oder die gemahlene Haselnüsse) in der Pfanne an. Dann nehmen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Mandeln (oder Haselnüsse) abkühlen. Danach mischen Sie die Zutaten aus der Pfanne mit den restlichen Zutaten und mahlen alles kurz im Mixer fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln oder Haselnüsse können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Zum Beispiel schmecken Cashewkerne oder gemahlener Sesam gut.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver nehmen. Aber passen Sie auf die Dosierung auf, besonders wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Für unsere Variante benötigen Sie nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Schälen Sie den frischen Knoblauch, hacken Sie ihn fein und mischen Sie ihn dann mit den gemahlene Mandeln. Danach können Sie noch etwas nachwürzen.

Suppen:

Brokkoli Cremesuppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

500 Gramm frischer Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten

1 Kartoffel, gewürfelt (mehlig kochende)

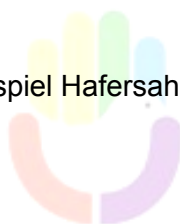
960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

Saft von 1 Zitrone



Außerdem:

1/4 Bund frische Petersilie oder 1/2 Bund Schnittlauch zum Garnieren (optional)

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.

Geben Sie die Brokkoliröschen und die gewürfelte Kartoffel in den Topf. Rühren Sie sie um und braten Sie sie etwa 5 Minuten an.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Salzen und pfeffern Sie nach Geschmack. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Suppen (Fortsetzung: Brokkoli Cremesuppe)

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die pflanzliche Sahne und den Saft einer Zitrone in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an. Kochen Sie die Suppe noch einige Minuten lang, bis sie durchgewärmt ist.

Gießen Sie die cremige Brokkoli-Cremesuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch.

Unser Tipp:

Diese vegane Brokkoli-Cremesuppe ist cremig und geschmackvoll, und sie bietet eine großartige Möglichkeit, mehr Gemüse in Ihre Ernährung einzubinden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Suppen:

Kürbissuppe mit Ingwer (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Kokosöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Esslöffel frischer Ingwer, gerieben

1 Kürbis (zum Beispiel Hokkaido oder Butternut), geschält, entkernt und gewürfelt (ca. 800 Gramm Kürbisfleisch)

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Kürbissuppe

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

etwas Saft von 1 Zitrone



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Außerdem:

ein paar frische Korianderblätter zum Garnieren (eventuell)

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Geben Sie die gewürfelte Zwiebel, den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer hinzu. Braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.

Geben Sie die gewürfelten Kürbisstücke in den Topf und rühren Sie sie um. Braten Sie sie weitere 5 Minuten an.

Suppen (Fortsetzung: Kürbissuppe mit Ingwer)

Fügen Sie den Kreuzkümmel und das Kurkuma hinzu. Salzen und pfeffern Sie nach Geschmack. Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Rühren Sie alles gut um und kochen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten lang, bis der Kürbis weich ist.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die Kokosmilch und den Saft einer Zitrone in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an. Kochen Sie die Suppe noch einige Minuten lang, bis sie durchgewärmt ist.

Gießen Sie die Kürbissuppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischen Korianderblättern.

Unsere Tipps:

Diese vegane Kürbissuppe mit Ingwer ist wunderbar cremig und hat einen köstlich würzigen Geschmack. Sie eignet sich perfekt als herbstliche oder winterliche Vorspeise oder als Hauptgericht.



Suppen:

Möhren - Curry - Suppe (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Kokosöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

500 Gramm Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten

1 Kartoffel, gewürfelt (mehlig kochend)

1 Esslöffel Currypulver

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch

etwas Saft von 1 Limette



Außerdem:

1 Bund frischer Koriander oder 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren (optional)

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und duftend sind.

Geben Sie die geschnittenen Möhren und die gewürfelte Kartoffel in den Topf. Rühren Sie sie um und braten Sie sie etwa 5 Minuten an.

Suppen (Fortsetzung: Möhren - Curry - Suppe)

Fügen Sie das Currypulver hinzu und mischen Sie es gut mit dem Gemüse. Braten Sie es kurz an, um die Aromen freizusetzen.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Salzen und pfeffern Sie nach Geschmack. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe etwa 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Verwenden Sie einen Stabmixer oder einen Hochleistungsmixer, um die Suppe glatt zu pürieren, bis keine großen Stücke mehr vorhanden sind.

Rühren Sie die Kokosmilch und den Saft einer Limette in die Suppe ein. Schmecken Sie die Suppe ab und passen Sie die Gewürze nach Belieben an.

Gießen Sie die Möhren-Curry-Suppe in Schalen und garnieren Sie sie nach Belieben mit frischem Koriander oder Petersilie.

Unsere Tipps:

Diese vegane Möhren-Curry-Suppe ist cremig und würzig zugleich und eine köstliche Möglichkeit, Gemüse in Ihre Ernährung aufzunehmen. Sie ist einfach zuzubereiten und perfekt für eine wärmende Mahlzeit.

Salate



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ**
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Menge: 4 Portionen

2 Köpfe Romanasalat

8 - 10 Cherrytomaten, halbiert

1/2 rote Zwiebel, dünn geschnitten

35 Gramm veganer Parmesan oder 65 Gramm gehackte Nüsse (zum Beispiel Walnüsse oder Mandeln)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Knoblauchzehen, gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren (eventuell)

Vorbereiten Sie den Romanasalat: Waschen Sie die Köpfe des Romanasalats gründlich, entfernen Sie die äußeren Blätter und schneiden Sie sie in kleine Stücke. Legen Sie die gewaschenen Salat Stücke in eine große Schüssel.

Fügen Sie Cherrytomaten und Zwiebel hinzu: Mischen Sie die halbierten Cherrytomaten und die dünn geschnittene rote Zwiebel zu dem Salat in der Schüssel.

Geben Sie veganen Parmesan oder Nüsse hinzu: Streuen Sie den veganen Parmesan oder die gehackten Nüsse über den Salat.

Salate (Fortsetzung: Romanasalat)

Bereiten Sie das Dressing zu: Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer. Rühren Sie gut um, bis sich die Zutaten zu einem Dressing vermischen.

Machen Sie den Salat an: Gießen Sie das Dressing über den Romanasalat und die anderen Zutaten in der großen Schüssel. Mischen Sie den Salat vorsichtig, damit sich das Dressing gleichmäßig verteilt.

Servieren: Verteilen Sie den Salat auf Tellern und garnieren Sie ihn nach Belieben mit frischen Kräutern.

Dieser Romanasalat mit veganem Parmesan oder Nüssen ist einfach zuzubereiten und erfrischend. Er eignet sich als Vorspeise oder als Beilage zu verschiedenen Hauptgerichten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Bulgarischer Gemüsesalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Tomaten

1 Gurke

1 rote Zwiebel

1 grüne Paprika

200 Gramm veganer Käse (siehe Tipps)

4 Esslöffel Olivenöl für das Dressing

2 Esslöffel Rotweinessig für das Dressing

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Bund frische Petersilie oder etwas Oregano zum Garnieren (eventuell)

Spülen Sie die Tomaten, Gurke, rote Zwiebel und grüne Paprika gründlich mit kaltem Wasser ab. Schneiden Sie die Tomaten und Gurke in dünne Scheiben. Die Zwiebel in Ringe schneiden und die grüne Paprika in dünne Streifen schneiden.

Schneiden Sie den veganen Schafskäse in kleine Würfel.

Traditionell wird der bulgarische Gemüsesalat in Schichten auf einem großen Teller oder einer Platte angeordnet. Die Reihenfolge der Schichten ist normalerweise: Tomaten, Gurken, rote Zwiebeln, grüne Paprika und veganer Schafskäse. Wiederholen Sie diese Schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Salate (Fortsetzung: Bulgarischer Gemüsesalat)

Mischen Sie in einer kleinen Schüssel Olivenöl und Rotweinessig im Verhältnis 3:1. Sie können etwa 3 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Rotweinessig verwenden. Schmecken Sie das Dressing mit Salz und Pfeffer ab.

Gießen Sie das Dressing gleichmäßig über den Gemüsesalat.

Nach eigenem Belieben können Sie den Salat mit frischer Petersilie oder Oregano garnieren.

Unsere Tipps:

Der bulgarische Gemüsesalat ist eine erfrischende und gesunde Beilage oder Vorspeise und eignet sich gut als leichtes Sommergericht.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate (Fortsetzung: Bulgarischer Gemüsesalat)

Veganer Cashew-Kräuter-Weichkäse (vegan)

Menge: 4 Portionen (etwa 180 Gramm)

50 Gramm Cashewkerne

1/2 Zwiebel (etwa 20 Gramm)

1/2 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Hefeflocken

etwas Tafelsalz

1 Bund gemischte Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1/2 Teelöffel Agar-Agar

1 Teelöffel neutrales Speiseöl

Die Cashewkerne übergießen Sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser und weichen sie zugedeckt etwa 8 Stunden, am besten über Nacht. Dann gießen Sie die Kerne in ein Sieb ab und brausen sie kalt ab.

Die Cashewkerne und 125 Milliliter kaltes Wasser geben Sie in die Küchenmaschine mit Schlagmesser oder den Mixer. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen Sie jetzt, schneiden beides in kleine Würfel und fügen beides mit den Hefeflocken sowie 1 großen Prise Tafelsalz hinzu. Dann pürieren Sie das Ganze fein. Die Kräuter waschen Sie, schütteln sie trocken, hacken sie und rühren sie unter.

Das Agar-Agar kochen Sie mit 50 Milliliter Wasser in einem Topf unter Rühren einmal auf. Sobald die Flüssigkeit leicht andickt, rühren Sie die Cashew - Masse unter. Dann kochen Sie das Ganze erneut auf und lassen es unter Rühren etwa 2 Minuten köcheln. Die Masse schmecken Sie danach nochmals mit Tafelsalz ab.

Anschließend fetten Sie eine kleine Schüssel mit Öl, gießen die Cashew - Masse hinein, lassen sie abkühlen und lassen sie dann zugedeckt etwa 3 Stunden im Kühlschrank fest werden. Zum Schluss stürzen Sie den Cashew-Kräuter-Weichkäse aus der Form.

Salate:

Salat mit Pflaumen und veganem Mozzarella (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm gewaschener und geschnittener Salat (zum Beispiel Rucola, Spinat oder gemischter grüner Salat)

4 reife Pflaumen, entkernt und in Spalten geschnitten

200 Gramm veganer Mozzarella (von Simply V oder einer anderen Marke), gewürfelt

30 - 35 Gramm Walnüsse, grob gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spüle und trockne den Salat gründlich und platziere ihn in einer großen Salatschüssel.

Schneide die Pflaumen in Spalten und den veganen Mozzarella in kleine Würfel. Füge die Pflaumen - Spalten und den gewürfelten veganen Mozzarella zu dem Salat in der Schüssel hinzu.

Gib die grob gehackten Walnüsse ebenfalls in die Schüssel.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Balsamico-Essig und den Ahornsirup oder Agavendicksaft vermengen. Salzen und pfeffern und gut vermischen.

Salate (Fortsetzung: Salat mit Pflaumen und veganem Mozzarella)

Gieße das Dressing über den Salat in der Schüssel.

Vorsichtig den Salat mit einem Salatbesteck oder Löffeln umrühren, um das Dressing gleichmäßig zu verteilen und die Zutaten zu vermengen.

Portioniere den Salat auf Teller und genieße ihn als Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser Salat mit Pflaumen und veganem Mozzarella ist erfrischend und herzhaft zugleich. Er kombiniert süße Pflaumen, cremigen Mozzarella und knusprige Walnüsse mit einem leckeren Dressing.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Kartoffelsalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm festkochende Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt
- 2 Esslöffel frischer Schnittlauch, gehackt
- 60 Gramm veganer Mayonnaise (zum Beispiel von REWE)
- 2 Esslöffel Dijon-Senf
- 2 Esslöffel Apfelessig (siehe Tipps)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Zucker (optional)

Außerdem:

- etwas Paprikapulver zum Garnieren (optional)



Die Kartoffeln gründlich waschen und in einem großen Topf mit Wasser kochen, bis sie weich sind. Dies dauert etwa 15-20 Minuten, abhängig von der Größe der Kartoffeln. Du kannst die Garprobe machen, indem du mit einem Messer in eine Kartoffel stichst - sie sollte leicht durchbohrt werden können, ohne zu zerfallen.

TIER SCHUTZ
PARTEI

Sobald die Kartoffeln gar sind, gieße das Wasser ab und lasse sie abkühlen. Du kannst sie kurz unter kaltem Wasser abspülen, um den Abkühlprozess zu beschleunigen.

Salate (Fortsetzung: Kartoffelsalat)

Schäle die abgekühlten Kartoffeln (wenn gewünscht) und schneide sie in etwa 1 cm dicke Scheiben oder Würfel. Gib sie in eine große Salatschüssel.

In einer separaten Schüssel die vegane Mayonnaise, Dijon-Senf, Apfelessig und Zucker (wenn verwendet) vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füge die fein gewürfelte rote Zwiebel, gehackte Petersilie und Schnittlauch zu den Kartoffeln in der Schüssel hinzu.

Gieße die Vinaigrette über die Kartoffeln und die anderen Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Kartoffelsalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und alle Zutaten gut vermischt sind.

Decke die Schüssel ab und stelle den Kartoffelsalat für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank, damit er gut durchziehen kann. Vor dem Servieren nach Bedarf abschmecken und mit Paprika-Pulver garnieren (optional).

Unsere Tipps:

Dieser vegane Kartoffelsalat ist eine köstliche Beilage für Sommer - Grills, Picknicks oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten.



Salate:

Möhrensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren, geschält und geraspelt

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel frische Petersilie, gehackt

2 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse (optional)

Die Möhren schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Gib die geraspelten Möhren in eine große Salatschüssel.

In einer separaten Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und den Dijon-Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Gieße das Dressing über die geraspelten Möhren in der Schüssel.

Vorsichtig den Möhrensalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Möhren gut damit überzogen sind.

Salate (Fortsetzung: Möhrensalat)

Füge die gehackte frische Petersilie und Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse (wenn verwendet) hinzu. Diese Zutaten verleihen dem Salat zusätzlichen Geschmack und Textur.

Portioniere den Möhrensalat auf Teller und garniere ihn nach Belieben mit zusätzlicher Petersilie oder Kerne.

Unser Tipp:

Dieser vegane Möhrensalat ist erfrischend und leicht und passt gut als Beilage zu verschiedenen Gerichten oder als gesunder Snack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Zucchini - Mais Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Zucchini

1 kleine Dose (ca. 400 Gramm) Maiskörner, abgetropft und gespült

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Bund frische Petersilie, gehackt

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

2 Teelöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

eine Prise Cayennepfeffer (etwas)



Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Du kannst sie auch längs halbieren und dann in dünne Halbmonde schneiden.

Die Zucchinischeiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten oder auf einem Grillrost grillen, bis sie leicht gebräunt und durchgegart sind. Dies dauert etwa 3-4 Minuten pro Seite. Du kannst auch einen Grill verwenden, wenn du möchtest.

In einer großen Schüssel den gegrillten Zucchini, abgetropften Mais, gewürfelte rote Zwiebel, gewürfelte rote Paprika und gehackte frische Petersilie zusammengeben.

Salate (Fortsetzung: Zucchini - Mais Salate)

In einer kleinen Schüssel den Saft von 2 Limetten, Olivenöl, Agavendicksaft oder Ahornsirup, Salz, Pfeffer und optional eine Prise Cayennepfeffer vermengen.

Gieße das Dressing über das Gemüse in der Schüssel.

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel umrühren, um das Dressing gleichmäßig zu verteilen und die Zutaten gut zu vermengen.

Decke die Schüssel ab und stelle den Zucchini-Mais-Salat für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank, damit er gut durchziehen kann. Vor dem Servieren nach Bedarf abschmecken.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Zucchini-Mais-Salat ist erfrischend und voller Geschmack. Er eignet sich gut als Beilage zu Grillgerichten, als Picknick-Salat oder als leichtes Sommergericht.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Bunter Möhrensalat mit Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Möhren, geschält und geraspelt

35 Gramm gehackte Mandeln oder Haselnüsse (geröstet)

1/2 Bund frische Petersilie, gehackt

45 Gramm Rosinen, Korinthen oder Cranberries (eventuell, für eine süße Note)

Für das Dressing:

3 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle



Die Möhren schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Gib die geraspelten Möhren in eine große Salatschüssel.

Falls die Mandeln oder Haselnüsse nicht bereits geröstet sind, kannst du sie in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Lass sie dann abkühlen und hacke sie grob.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und den Dijon-Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Salate (Fortsetzung: Bunter Möhrensalat mit Mandeln oder Haselnüssen)

Füge die gehackten Mandeln oder Haselnüsse, die gehackte Petersilie und die optionalen Rosinen, Korinthen oder Cranberries zu den Möhren in der Schüssel hinzu.

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Möhrensalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den bunten Möhren - Salat auf Teller und genieße ihn als Beilage oder leichtes Mittagessen.

Unsere Tipps:

Dieser bunte Möhrensalat mit Mandeln oder Haselnüssen ist knackig, frisch und hat eine herrlich ausgewogene Geschmackskombination. Die Nüsse sorgen für Crunch, während das Dressing einen erfrischenden Zitronengeschmack hat.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Avocado - Koriander - Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados, gewürfelt

1 Bund frischer Koriander, gehackt

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

2 Tomaten, gewürfelt

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 rote Chilischote, fein gewürfelt, für eine pikante Note (eventuell)

Schneide die reifen Avocados der Länge nach auf, entferne den Kern und würfele das Fruchtfleisch. Lege die gewürfelte Avocado in eine große Salatschüssel.

Hacke den frischen Koriander und die Tomaten und füge sie zu den gewürfelten Avocados in der Schüssel hinzu.

Schäle und würfel die rote Zwiebel sehr fein und gib sie ebenfalls zum Salat.

Chili hinzufügen: Wenn du den Salat pikant magst, kannst du eine rote Chilischote fein würfeln und hinzufügen. Stelle sicher, dass du die Menge nach deinem eigenen Schärfegrad anpasst.

Salate (Fortsetzung: Avocado - Koriander - Salat)

In einer kleinen Schüssel den Saft von 2 Limetten, Olivenöl oder Nussöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing sollte gut vermischt sein.

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, um das Dressing gleichmäßig zu verteilen und die Zutaten gut zu vermengen.

Portioniere den Avocado-Koriander Salat auf Teller und genieße ihn als Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Avocado-Koriander Salat ist erfrischend und voller Geschmack. Die Kombination von Avocado, Koriander und Limette ergibt eine köstliche Mischung aus Aromen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Kiwi Salat mit Avocado (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Kiwis, geschält und in Scheiben geschnitten

2 reife Avocados, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

5 Gramm frische Korianderblätter, gehackt

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eine Prise Chili-Flocken für etwas Schärfe (eventuell)



Schäle die Kiwis und schneide sie in dünne Scheiben. Schäle die Avocados, entferne den Kern und schneide das Fruchtfleisch in Würfel. Lege die Kiwi-Scheiben und Avocado-Würfel in eine große Salatschüssel.

Schneide die rote Zwiebel sehr dünn und hacke die frischen Korianderblätter. Füge sie zu den Kiwis und Avocados in der Schüssel hinzu.

In einer kleinen Schüssel den Saft von 2 Limetten, Olivenöl oder Nussöl, Kräutersalz und Pfeffer vermengen. Wenn du etwas Schärfe möchtest, kannst du auch eine Prise Chili-Flocken hinzufügen.

Salate (Fortsetzung: Kiwi Salat mit Avocado)

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Kiwi-Avocado-Salat mit einem Löffel umrühren, um das Dressing gleichmäßig zu verteilen und die Zutaten gut zu vermengen.

Portioniere den Kiwi-Avocado-Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Gurken - Tomaten - Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

3-4 mittelgroße Tomaten, gewürfelt

2 Gurken, gewürfelt

1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1/4 Tasse frische Petersilie oder Koriander, gehackt

Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

eine Prise Kreuzkümmel oder Paprikapulver für zusätzliches Aroma (eventuell

Tomaten und Gurken waschen, schälen (wenn gewünscht) und in Würfel schneiden. Die rote Zwiebel fein würfeln.

Hacke die frische Petersilie oder Koriander.

In einer kleinen Schüssel den Saft von 1 Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer (und optional Kreuzkümmel oder Paprikapulver) vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Salate (Fortsetzung: Gurken - Tomaten - Salat)

Gib die gewürfelten Tomaten, Gurken und die fein gewürfelte rote Zwiebel in eine große Salatschüssel. Füge die gehackten frischen Kräuter hinzu.

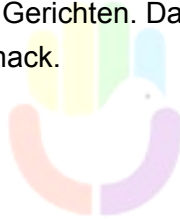
Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Gurken-Tomaten-Salat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Gurken-Tomaten-Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Gurken-Tomaten-Salat ist einfach zuzubereiten und perfekt für warme Tage oder als Beilage zu verschiedenen Gerichten. Das Zitronen-Olivenöl-Dressing verleiht ihm einen erfrischenden Geschmack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Couscous Linsen Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

210 Gramm Couscous

210 Gramm grüne oder braune Linsen, gekocht und abgekühlt

1/2 rote Zwiebel, fein gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 gelbe Paprika, gewürfelt

1/2 Salatgurke, gewürfelt

1/2 Bund frische Petersilie, gehackt (eventuell mehr)

etwas Saft von 2 Zitronen

3 Esslöffel Olivenöl oder Nussöl

2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Bereite den Couscous nach den Anweisungen auf der Verpackung zu. Normalerweise wird Couscous mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe übergossen, abgedeckt und für einige Minuten ziehen gelassen. Fluffe den Couscous nach dem Kochen mit einer Gabel auf und lass ihn abkühlen.

Koche die grünen oder braunen Linsen gemäß den Anweisungen auf der Verpackung. Normalerweise müssen sie in Wasser gekocht werden, bis sie weich sind, aber nicht zerfallen. Abkühlen lassen.

Würfele die rote Zwiebel, rote Paprika, gelbe Paprika und Salatgurke. Hacke die frische Petersilie.

Salate: (Fortsetzung: Couscous Linsen Salat)

In einer kleinen Schüssel den Saft von 2 Zitronen, Olivenöl, gemahlenem Kreuzkümmel, Kräutersalz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

In einer großen Salatschüssel den abgekühlten Couscous, die gekochten und abgekühlten Linsen und das gewürfelte Gemüse zusammengeben.

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Couscous-Linsen-Salat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Salat auf Teller, garniere ihn mit gehackter Petersilie und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Unsere Tipps:

Dieser Couscous-Linsen-Salat ist voller Geschmack und Textur, und das Zitronen-Kreuzkümmel-Dressing verleiht ihm eine erfrischende Note.



Salate:

Pikanter Feigensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 frische Feigen, in Viertel geschnitten

120 Gramm Rucola oder Feldsalat

60 Gramm Walnüsse, grob gehackt

1 rote Zwiebel, dünn geschnitten

30 Gramm vegane Feta-Käsewürfel (siehe Tipps)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Spüle die frischen Feigen mit kaltem Wasser, schneide sie in Viertel und lege sie beiseite.

Verteile den Rucola oder den Feldsalat auf einem großen Servierteller oder in einer Salatschüssel.

Röste die grob gehackten Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Lass sie dann abkühlen.

Füge die dünn geschnittene rote Zwiebel über den Salat.

Salate (Fortsetzung: Pikanter Feigensalat)

Wenn du veganen Feta-Käse verwendest, gib die Würfel gleichmäßig über den Salat.

Verteile die in Viertel geschnittenen Feigen gleichmäßig über den Salat.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

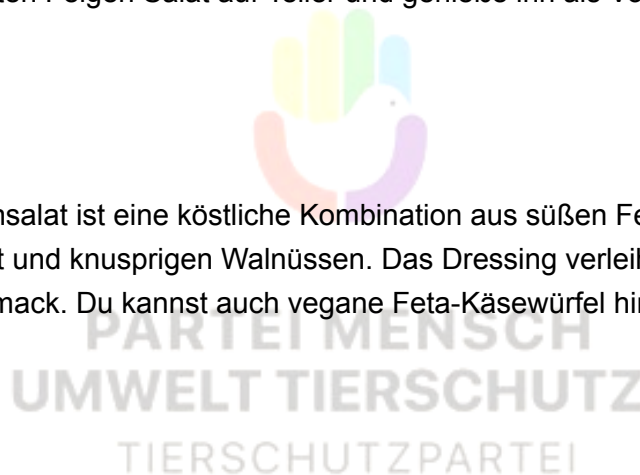
Gieße das Dressing über den Salat.

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den pikanten Feigen Salat auf Teller und genieße ihn als Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Feigensalat ist eine köstliche Kombination aus süßen Feigen, würzigem Rucola oder Feldsalat und knusprigen Walnüssen. Das Dressing verleiht dem Salat einen erfrischenden Geschmack. Du kannst auch vegane Feta-Käsewürfel hinzufügen, um die Aromen zu ergänzen.



Salate (Fortsetzung: Pikanter Feigensalat)

pflanzlicher Feta-Käse (vegan)

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

150 Gramm gemahlene Mandeln

2 kleine Knoblauchzehen

2 1/2 Esslöffel Zitronensaft

3 Esslöffel Olivenöl

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Salate (Fortsetzung: Pikanter Feigensalat)

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüse - Stückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweig



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Paprikasalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Paprikaschoten (verschiedene Farben für mehr Farbvielfalt), gewaschen und in dünne Streifen geschnitten

1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten

1/2 Bund frische Petersilie, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Teelöffel Rotweinessig

1 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

eine Prise Kreuzkümmel oder Paprika für zusätzlichen Geschmack (eventuell)

Wasche die Paprikaschoten, entferne die Kerne und schneide sie in dünne Streifen oder Ringe. Lege sie in eine große Salatschüssel.

Schneide die rote Zwiebel in dünne Ringe und gib sie zu den Paprikastreifen in der Schüssel.

Hacke die frische Petersilie fein und füge sie zum Salat hinzu.

Salate (Fortsetzung: Paprikasalat)

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, Rotweinessig, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer (und optional Kreuzkümmel oder Paprika) vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Paprikasalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Paprika Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Paprika Salat ist einfach zuzubereiten und voller Farbe und Geschmack. Das Dressing verleiht ihm einen erfrischenden Geschmack mit einem Hauch von Säure und Senf.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Erdbeer - Spargel Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Bund grüner Spargel, holzige Enden entfernt und in mundgerechte Stücke geschnitten

2 Tassen frische Erdbeeren, halbiert oder geviertelt

30 Gramm Mandeln oder Walnüsse, grob gehackt

130 Gramm Babyspinat oder Feldsalat

1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Veganer Feta-Käse, zerbröckelt (eventuell)



Die holzigen Enden des grünen Spargels entfernen und die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Du kannst sie roh lassen oder kurz dämpfen, wenn du sie lieber etwas weicher magst. Lass sie dann abkühlen.

Die frischen Erdbeeren waschen, halbieren oder vierteln und beiseite legen.

Die grob gehackten Mandeln oder Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Lass sie dann abkühlen.

In einer großen Salatschüssel den Babyspinat oder Feldsalat, die roten Zwiebeln, die geviertelten Erdbeeren, den grünen Spargel und die gerösteten Mandeln oder Walnüsse kombinieren.

Salate (Fortsetzung: Erdbeer - Spargel Salat (vegan))

In einer kleinen Schüssel den Saft von 1 Zitrone, Olivenöl, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Gieße das Dressing über den Salat.

Vorsichtig den Erdbeer-Spargelsalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Veganer Feta-Käse: Falls gewünscht, kannst du zerbröckelten veganen Feta-Käse über den Salat streuen.

Portioniere den Erdbeer-Spargel Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder leichtes Hauptgericht.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Erdbeer-Spargelsalat ist ein perfektes Sommergericht, das die frische Süße der Erdbeeren mit dem herzhaften Geschmack des Spargels und den knusprigen Walnüssen kombiniert. Das Dressing verleiht dem Salat einen erfrischenden Geschmack mit einem Hauch von Süße und Säure.



Salate:

Vegane Tomaten - Mozzarella (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

200 Gramm pflanzlicher Mozzarella (zum Beispiel von Simply V oder einer anderen Marke), gewürfelt

ein paar frische Basilikumblätter

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe, gehackt oder gepresst (eventuell)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneide den pflanzlichen Mozzarella in kleine Würfel und lege ihn beiseite. Verteile die dünnen Tomatenscheiben auf einem großen Servierteller oder auf einzelnen Tellern. Zwischen den Tomatenscheiben legst du jeweils ein Blatt frisches Basilikum. Verteile die gewürfelten pflanzlichen Mozzarella-Stücke über den Tomatenscheiben und Basilikumblätter.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig und (optional) den gehackten oder gepressten Knoblauch vermischen. Das Dressing gut vermischen. Salz und Pfeffer hinzufügen: Salze und pfeffere den Salat nach Geschmack. Dressing verteilen: Gieße das Dressing gleichmäßig über den Tomaten-Mozzarella-Salat. Serviere den Salat sofort als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unser Tipp:

Dieser vegane Tomaten-Mozzarella-Salat ist einfach zuzubereiten und bietet den cremigen Geschmack des pflanzlichen Mozzarellas in Kombination mit saftigen Tomaten und frischem Basilikum.

Salate:

Brokkoli Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

1 Kopf Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

80 Gramm Rosinen, Korinthen oder Sultaninen

65 Gramm gehackte Mandeln oder Walnüsse (geröstet, wenn gewünscht)

Für das Dressing:

125 Gramm vegane Mayonnaise (zum Beispiel von REWE)

2 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Dijon-Senf

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneide den Brokkoli in kleine Röschen. Du kannst auch den Stiel schälen und in kleine Stücke schneiden. Dämpfe den Brokkoli in kochendem Wasser für etwa 2-3 Minuten, bis er zart, aber immer noch knackig ist. Spüle ihn dann sofort unter kaltem Wasser ab, um den Garprozess zu stoppen, und lasse ihn gut abtropfen.

Würfele die rote Zwiebel und beiseite legen. Wenn du Rosinen, Rosinen, Korinthen oder Sultaninen verwendest, kannst du sie ebenfalls vorbereiten.

Salate (Fortsetzung: Brokkoli Salat)

Falls Sie die Mandeln oder Walnüsse rösten möchten, können Sie sie in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Lassen Sie sie dann abkühlen.

In einer kleinen Schüssel die vegane Mayonnaise, Apfelessig, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Dijon-Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

In einer großen Salatschüssel den gedämpften Brokkoli, die gewürfelte rote Zwiebel, die Rosinen oder Sultaninen und die gehackten Mandeln oder Walnüsse (geröstet, wenn gewünscht) kombinieren.

Gieße das Dressing über die Zutaten in der Schüssel.

Vorsichtig den Brokkolisalat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Brokkoli Salat auf Teller und genieße ihn als Beilage oder leichtes Hauptgericht.

Dieser vegane Brokkolisalat ist eine köstliche Mischung aus zartem Brokkoli, süßen Rosinen, knusprigen Nüssen und einem cremigen Dressing. Es ist ein großartiger Salat für Picknicks, Potlucks oder als Beilage zu anderen Gerichten.

Salate:

Tomatensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

1/2 rote Zwiebel, dünn geschnitten

5 - 10 Gramm frische Basilikumblätter, grob gehackt

2 Esslöffel Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst (optional)

etwas Kräutersalz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Die frischen Basilikumblätter grob hacken.

In einer großen Schüssel die Tomatenscheiben, die dünn geschnittenen roten Zwiebeln und das gehackte Basilikum kombinieren.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig und (optional) den gehackten oder gepressten Knoblauch vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Salze und pfeffere den Salat nach Geschmack.

Gieße das Dressing gleichmäßig über den Tomatensalat.

Salate (Fortsetzung: Tomatensalat)

Vorsichtig den Tomatensalat mit einem Löffel umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Tomatensalat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Tomatensalat ist einfach zuzubereiten und voller frischer Aromen. Das Dressing verleiht ihm einen köstlichen Geschmack mit einem Hauch von Säure und Knoblauch (wenn gewünscht).



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Basilikum - Tomatensalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Tomaten, in dünne Scheiben geschnitten

5 - 10 Gramm frische Basilikumblätter

1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten

2 Esslöffel Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst (optional)

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

20 - 30 Gramm veganer Parmesan oder gehackte Nüsse (eventuell)

Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden und die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden.

Die frischen Basilikumblätter ganz lassen oder grob hacken, je nach Vorliebe.

In einer großen Schüssel die Tomatenscheiben, die dünn geschnittenen roten Zwiebeln und das Basilikum kombinieren.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig und (optional) den gehackten oder gepressten Knoblauch vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Salate (Fortsetzung: Basilikum - Tomatensalat)

Salz und Pfeffer hinzufügen: Salze und pfeffere den Salat nach Geschmack.

Gieße das Dressing gleichmäßig über den Basilikum-Tomatensalat.

Vegane Parmesan oder Nüsse: Falls gewünscht, kannst du veganen Parmesan oder gehackte Nüsse über den Salat streuen, um zusätzlichen Geschmack und Textur hinzuzufügen.

Portioniere den Basilikum-Tomatensalat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Basilikum-Tomatensalat ist eine leichte und erfrischende Option, die die Frische der Tomaten mit dem Aroma von frischem Basilikum und einem würzigen Dressing kombiniert. Der vegane Parmesan oder die Nüsse fügen eine zusätzliche Dimension hinzu.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Gurkensalat mit Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Gurken, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in dünne Streifen geschnitten

1/2 rote Zwiebel, dünn geschnitten

1/2 Bund frische Petersilie, gehackt

5 - 10 Gramm frische Dillspitzen, gehackt (eventuell)

2 - 4 Esslöffel Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Weißweinessig oder Apfelessig

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst

1 Teelöffel Zucker oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle



Die Gurken schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die roten und gelben Paprikaschoten in dünne Streifen schneiden. Die rote Zwiebel fein schneiden. Die frische Petersilie und die Dill Spitzen hacken.

In einer großen Schüssel die Gurkenscheiben, roten Paprika, gelben Paprika, rote Zwiebel, gehackte Petersilie und (optional) gehackte Dillspitzen kombinieren.

Salate (Fortsetzung: Gurkensalat mit Gemüse)

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Weißweinessig oder Apfelessig, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Zucker oder Agavendicksaft, Salz und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

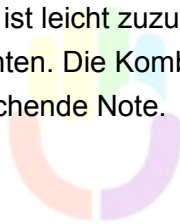
Gieße das Dressing gleichmäßig über den Gurkensalat.

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den Gurkensalat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Gurkensalat mit Gemüse ist leicht zuzubereiten und perfekt für warme Tage oder als Beilage zu anderen Gerichten. Die Kombination aus Gurken, Paprika und frischen Kräutern verleiht ihm eine erfrischende Note.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Veganer Käse mit Gemüse (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

1 Kopf grüner Blattsalat (zum Beispiel Kopfsalat oder Römersalat), gewaschen und in mundgerechte Stücke zerrissen

1 rote Paprika, gewaschen und in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, gewaschen und in Streifen geschnitten

1/2 Gurke, gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten

1/4 rote Zwiebel, dünn geschnitten

200 Gramm veganer Käse (zum Beispiel pflanzlicher Mozzarella oder Cheddar), gewürfelt

Für das Dressing:

90 Milliliter Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Teelöffel Dijon-Senf

1 Knoblauchzehe, fein gehackt oder gepresst

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Spüle den grünen Blattsalat gründlich mit kaltem Wasser ab und reiße ihn in mundgerechte Stücke. Schneide die roten und gelben Paprikaschoten in Streifen, die Gurke in dünne Scheiben und die rote Zwiebel in dünne Ringe.

Schneide den veganen Käse deiner Wahl (zum Beispiel pflanzlicher Mozzarella oder Cheddar) in kleine Würfel.

Salate (Fortsetzung: Veganer Käse mit Gemüse)

In einer großen Salatschüssel den gewaschenen Blattsalat, die Paprikastreifen, Gurkenscheiben, rote Zwiebelringe und gewürfelten veganen Käse kombinieren.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, fein gehackten oder gepressten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen.

Gieße das Dressing gleichmäßig über den Salat.

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel oder Salatbesteck umrühren, bis das Dressing gleichmäßig verteilt ist und die Zutaten gut vermischt sind.

Portioniere den "Veganen Käse mit Gemüse"-Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Salat kombiniert knackiges Gemüse mit veganem Käse und einem würzigen Dressing für einen leckeren und gesunden Genuss. Du kannst deinen Lieblings - Veganen Käse verwenden, um den Geschmack anzupassen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Gurkensalat mit Essig (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Gurken, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1/2 Zwiebel, dünn geschnitten (optional)

60 Milliliter frische Dillspitzen, gehackt

120 Milliliter Apfelessig oder Weißweinessig

60 Milliliter Wasser

2 Esslöffel Zucker oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Salz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Gurken schälen, in dünne Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Wenn gewünscht, die Zwiebel dünn schneiden und zu den Gurkenscheiben hinzufügen.

Die gehackten frischen Dillspitzen zu den Gurken geben.

In einer separaten Schüssel den Apfelessig oder Weißweinessig, Wasser, Zucker oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gründlich vermischen, bis sich der Zucker oder Agavendicksaft vollständig aufgelöst hat.

Gieße das Dressing gleichmäßig über die Gurken (und Zwiebeln, wenn verwendet).

Salate (Fortsetzung: Gurkensalat mit Essig)

Vorsichtig den Salat mit einem Löffel umrühren, damit sich das Dressing gut mit den Gurken und Zwiebeln vermischt.

Lasse den Gurkensalat für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren, damit die Aromen sich gut entfalten können.

Portioniere den Gurkensalat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Beilage oder Snack.

Unsere Tipps:

Dieser vegane Gurkensalat mit Essig ist erfrischend und einfach zuzubereiten. Er passt gut zu vielen Gerichten und eignet sich besonders gut als Beilage zu gegrilltem Gemüse, Veggie-Burgern oder anderen Sommergerichten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Salate:

Bunter Salat im Glas (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das Dressing:

60 Milliliter Olivenöl extra vergine

2 Esslöffel Balsamico-Essig

1 Esslöffel Dijon-Senf

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Salat:

4 Glasbehälter mit Schraubdeckel (ca. 500 ml Fassungsvermögen)

360 - 400 Gramm gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbstgekocht)

360 - 400 Gramm gekochter Quinoa oder Bulgur

250 - 300 Gramm Gemüse nach Wahl, in kleine Würfel geschnitten (zum Beispiel Paprika, Gurken, Tomaten, Möhren, rote Zwiebeln)

4 Tassen Blattgrün nach Wahl (zum Beispiel Spinat, Rucola, gemischte Blattsalate)

8 - 10 Gramm gehackte frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Koriander, Minze)

35 Gramm geröstete Nüsse oder Samen (zum Beispiel Sonnenblumenkerne, Mandeln, Walnüsse)

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijon-Senf, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut vermischen und beiseite stellen.

Salate (Fortsetzung: Bunter Salat im Glas)

Beginne in jedem Glasbehälter mit einer Schicht Dressing am Boden. Dann schichte die Zutaten in folgender Reihenfolge:

90 Gramm gekochte Kichererbsen

90 Gramm gekochter Quinoa oder Bulgur

70 Gramm Gemüsewürfel

30 Gramm Blattgrün

2 Esslöffel gehackte frische Kräuter

1 Esslöffel geröstete Nüsse oder Samen

Wiederhole die Schichten, bis der Glasbehälter gefüllt ist. Drücke die Zutaten leicht nach unten, damit sie gut passen.

Verschieße die Glasbehälter mit den Schraubdeckeln und bewahre sie im Kühlschrank auf, bis du sie servieren möchtest.

Zum Servieren den Salat im Glas vorsichtig schütteln oder auf einen Teller stürzen. Das Dressing verteilt sich dann über den gesamten Salat.

Dieser bunte Salat im Glas ist nicht nur gesund, sondern auch praktisch für unterwegs oder als vorbereitete Mahlzeiten. Du kannst die Zutaten nach deinen Vorlieben anpassen und verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Nüsse verwenden. Serviere ihn als leichte Hauptmahlzeit oder als Beilage.

Salate:

Mangold Salat (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

- 1 Bund Mangold (ca. 400 Gramm)
- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, dünn geschnitten
- 90 Gramm Kalamata-Oliven, entsteint
- 1/2 Bund gehackte frische Petersilie

Für das Dressing:

- 90 Milliliter Olivenöl extra vergine
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen und die Stiele in dünne Streifen schneiden. Die Blätter in grobe Stücke schneiden.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Zitronensaft, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen. Das Dressing gut verrühren und beiseite stellen.

In einer großen Schüssel den geschnittenen Mangold, gewürfelte Tomaten, dünn geschnittene rote Zwiebeln, Kalamata-Oliven und gehackte Petersilie vermengen.

Salate (Fortsetzung: Mangold Salat)

Gieße das Dressing über den Salat und werfe alles vorsichtig, um sicherzustellen, dass das Dressing gleichmäßig verteilt ist.

Lasse den Mangoldsalat für etwa 10-15 Minuten im Kühlschrank marinieren, damit sich die Aromen vermischen.

Portioniere den Mangold Salat auf Teller und genieße ihn als erfrischende Vorspeise oder Beilage.

Dieser vegane Mangoldsalat ist leicht zuzubereiten und verleiht deinen Mahlzeiten eine gesunde, frische Note. Du kannst ihn nach Belieben anpassen, indem du zusätzliche Zutaten wie Nüsse oder Avocado hinzufügst.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ**
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Spagetti mit Mangold (vegan)

Menge: 4 Portionen

320 Gramm Spaghetti (oder eine andere Pasta deiner Wahl)

1 Bund Mangold (ca. 400 Gramm)

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl extra vergine

1/4 Teelöffel getrocknete Chiliflocken (eventuell, je nach Hitze Vorliebe)

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan oder Hefeflocken zum Servieren (optional)

Den Mangold waschen, die Blätter von den Stielen trennen und beides grob hacken. Die Stiele benötigen etwas länger zum Kochen, daher kannst du sie zuerst in kochendem Wasser blanchieren, bis sie zart sind, und dann abtropfen lassen.

Koche die Spaghetti gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in leicht gesalzenem Wasser, bis sie al dente sind. Abgießen und beiseite stellen.

Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Füge den gehackten Knoblauch und die optionalen Chiliflocken hinzu. Brate sie für etwa 1-2 Minuten an, bis der Knoblauch duftet.

Mittagessen (Fortsetzung: Spagetti mit Mangold (vegan))

Gib den gehackten Mangold (Blätter und eventuell blanchierte Stiele) in die Pfanne und brate ihn für weitere 3-4 Minuten an, bis er welk und zart ist.

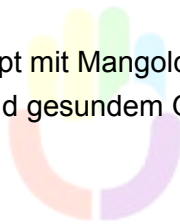
Gieße den Zitronensaft über den Mangold und rühre gut um. Lasse es kurz köcheln, um den Geschmack zu vermischen.

Gib die gekochten Spaghetti in die Pfanne mit dem Mangold und rühre alles gut um. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab und brate alles für weitere 1-2 Minuten, bis die Pasta gut erhitzt ist.

Portioniere die Spaghetti mit Mangold auf Teller und garniere sie nach Belieben mit veganem Parmesan oder Hefeflocken.

Unsere Tipps:

Dieses einfache vegane Spaghetti-Rezept mit Mangold ist leicht zuzubereiten und bietet eine köstliche Kombination aus Pasta und gesundem Gemüse. Genieße es als Hauptgericht oder als Beilage.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Pasta mit geschmorten Pfifferlingen (vegan)

Menge: 4 Portionen

320 Gramm Pasta (zum Beispiel Linguine oder Spaghetti)

400 Gramm frische Pfifferlinge, geputzt und in Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 Teelöffel getrockneter Thymian

1/2 Teelöffel getrockneter Rosmarin

1/2 Teelöffel Salz (oder nach Geschmack)

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer (oder nach Geschmack)

60 Milliliter heller Traubensaft (eventuell)

etwas Saft von 1 Zitrone



Außerdem:

1/2 Bund Frische Petersilie zum Garnieren

etwas Veganer Parmesan oder Hefeflocken zum Servieren (optional)

Koche die Pasta gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in leicht gesalzenem Wasser, bis sie al dente ist. Dann abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Füge die gehackte Zwiebel hinzu und brate sie für etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich wird. Dann den gehackten Knoblauch und die geschnittenen Pfifferlinge hinzufügen.

Mittagessen (Pasta mit geschmorten Pfifferlingen)

Wenn die Pfifferlinge anfangen zu bräunen, füge den getrockneten Thymian, Rosmarin, Salz und schwarzen Pfeffer hinzu. Wenn du Traubensaft verwenden möchtest, gieße ihn

über die Pfifferlinge. Lasse den Wein ein paar Minuten einkochen, bis er sich reduziert hat.

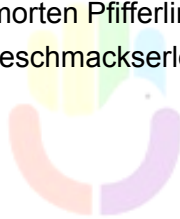
Drücke den Saft einer Zitrone über die Pfifferlinge aus und rühre um. Dies verleiht dem Gericht einen frischen Geschmack.

Füge die gekochte Pasta zu den Pfifferlingen in der Pfanne hinzu und vermische alles gut, bis die Pasta gleichmäßig mit der Pilzsauce überzogen ist.

Portioniere die Pasta mit geschmorten Pfifferlingen auf Teller, garniere sie mit frischer Petersilie und optional veganem Parmesan oder Hefeflocken.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Pasta-Rezept mit geschmorten Pfifferlingen ist einfach zuzubereiten und bietet ein reichhaltiges und herzhaftes Geschmackserlebnis.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Süßkartoffel - Möhren - Gratin (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

4 Möhren, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, gehackt

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

400 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

2 Esslöffel Hefeflocken (für eine käsigere Note)

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan zum Bestreuen (optional)



Heize deinen Backofen auf 180 Grad Celsius vor (Umluft).

Schäle die Süßkartoffeln und Möhren und schneide sie in dünne Scheiben.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und für etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Mittagessen (Fortsetzung: Süßkartoffel - Möhren - Gratin (vegan))

Gieße die pflanzliche Sahne in die Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch. Füge die Hefeflocken, den getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer hinzu. Rühre alles gut um und lasse die Sauce für etwa 5 Minuten leicht köcheln, bis sie etwas eindickt.

In einer Auflaufform abwechselnd eine Schicht Süßkartoffelscheiben, eine Schicht Möhrenscheiben und eine Schicht der Sahnesauce einschichten. Wiederhole diesen Vorgang, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die oberste Schicht sollte mit Sahnesauce bedeckt sein.

Decke die Auflaufform mit Aluminiumfolie ab und backe sie im vorgeheizten Ofen für etwa 40-45 Minuten. Dann entferne die Folie und backe weitere 10-15 Minuten, bis die Oberseite goldbraun ist und das Gemüse weich ist.

Lass das Gratin kurz abkühlen, bevor du es in Portionen schneidest. Du kannst es optional mit veganem Parmesan bestreuen, bevor du es servierst.

Unsere Tipps:

Diese vegane Süßkartoffel-Möhren-Gratin ist eine köstliche Beilage oder ein Hauptgericht und eignet sich perfekt für gesellige Abende oder Feiertage.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Vegane Käse Pasta (vegan)

Menge: 4 Portionen

320 Gramm Pasta (zum Beispiel Penne, Spaghetti oder deine Lieblingssorte)

2 Tassen pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Rapsöl

2 Tassen veganer geriebener Käse (Cheddar, Mozzarella oder deine Lieblingssorte)

3 Esslöffel Hefeflocken

2 Esslöffel Allzweckmehl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Senf (mittelscharf)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

ein paar Gewürze nach Wahl (zum Beispiel Paprika, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, eventuell)

Koche die Pasta gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in leicht gesalzenem Wasser, bis sie al dente ist. Dann abgießen und beiseite stellen.

In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Rapsöl erhitzen. Füge den gehackten Knoblauch hinzu und brate ihn für etwa 1-2 Minuten an, bis er duftet.

Mittagessen (Fortsetzung: Vegane Käse Pasta)

Das Allzweckmehl in den Topf geben und gut umrühren, um eine Mehlschwitze zu bilden. Brate das Mehl für 2-3 Minuten an, bis es leicht goldbraun ist.

Gieße nach und nach die pflanzliche Milch in den Topf und rühre ständig, um Klumpen zu vermeiden. Die Hitze reduzieren und die Sauce köcheln lassen, bis sie etwas eindickt.

Füge den veganen geriebenen Käse hinzu und rühre, bis er geschmolzen ist und eine cremige Sauce entsteht. Füge die Hefeflocken, Senf und nach Geschmack Salz, Pfeffer und Gewürze hinzu.

Die gekochte Pasta in die Sauce geben und gut vermengen, bis die Pasta gleichmäßig mit der Käsesauce überzogen ist.

Portioniere die vegane Käse-Pasta auf Teller und garniere nach Belieben mit frischen Kräutern, veganem Parmesan oder frisch gemahlenem Pfeffer.

Unsere Tipps:

Diese vegane Käse-Pasta ist cremig, köstlich und einfach zuzubereiten. Sie ist perfekt für Tage, an denen du Lust auf etwas Herzhaftes hast.



Mittagessen:

Kartoffel Frittata (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (festkochend)

1 Zwiebel, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 grüne Paprika, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

200 Gramm Tofu, zerbröckelt

1/4 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Teelöffel Kurkuma (für die Farbe)

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Olivenöl



Außerdem:

1/2 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren (eventuell)

Die geschälten Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und beiseite stellen. Den Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

In einer großen, ofenfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel, Paprika und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Brate sie für etwa 5 Minuten an, bis sie weich werden.

Mittagessen (Fortsetzung: Kartoffel Frittata)

In einer Schüssel den zerbröckelten Tofu, pflanzliche Milch, Hefeflocken, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermengen. Dies wird die Frittata-Sauce.

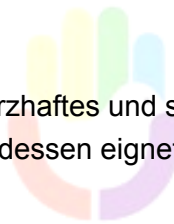
Die gekochten Kartoffelscheiben in die Pfanne mit dem angebratenen Gemüse geben. Dann die Tofu-Sauce darüber gießen und alles gut vermengen, bis die Kartoffeln und das Gemüse gleichmäßig von der Sauce überzogen sind.

Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Frittata für etwa 20-25 Minuten backen, bis sie fest und goldbraun ist.

Die vegane Kartoffel-Frittata aus dem Ofen nehmen und in der Pfanne kurz abkühlen lassen. Dann in Stücke schneiden, auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Unsere Tipps:

Diese vegane Kartoffel-Frittata ist ein herzhaftes und sättigendes Gericht, das sich perfekt als Frühstück, Brunch oder Abendessen eignet.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Pasta mit getrockneten Tomaten (vegan)

Menge: 4 Portionen

320 Gramm Pasta (zum Beispiel Penne oder Linguine)

1/2 Tasse getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft und gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

140 Gramm Pinienkerne

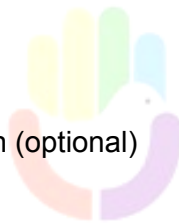
5 - 10 Gramm gehackte frische Basilikumblätter

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan zum Servieren (optional)



Koche die Pasta gemäß den Anweisungen auf der Verpackung in leicht gesalzenem Wasser, bis sie al dente ist. Dann abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und für etwa 1 Minute anbraten, bis er duftet. Dann die Pinienkerne hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten.

Die getrockneten und gehackten Tomaten zur Pfanne geben und für weitere 2-3 Minuten anbraten, bis sie leicht weich werden.

Mittagessen (Fortsetzung: Pasta mit getrockneten Tomaten)

Die gekochte Pasta und die gehackten frischen Basilikumblätter zur Pfanne hinzufügen. Alles gut vermengen, bis die Pasta gleichmäßig mit den anderen Zutaten vermischt ist.

Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Portioniere die Pasta mit getrockneten Tomaten auf Teller und serviere sie nach Belieben mit veganem Parmesan und zusätzlichem frischen Basilikum.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Pasta-Rezept mit getrockneten Tomaten ist einfach zuzubereiten und bietet einen köstlichen Geschmack, der sich perfekt als schnelles Mittag- oder Abendessen eignet.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Ofengemüse mit veganem Käse (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Süßkartoffel, geschält und in Würfel geschnitten

2 Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

1 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten

1 Zwiebel, in Ringe geschnitten

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel getrocknete Kräuter (zum Beispiel Thymian, Rosmarin oder Oregano)



Außerdem:

130 Gramm veganer Käse, gerieben (zum Beispiel veganer Cheddar oder Mozzarella)

Heizen Sie Ihren Ofen auf 200 Grad Celsius vor (Umluft).

In einer großen Schüssel das geschnittene Gemüse und den gehackten Knoblauch mit Olivenöl vermengen. Fügen Sie Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter hinzu und mischen Sie alles gut, damit das Gemüse gleichmäßig gewürzt ist.

Legen Sie das gewürzte Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech in einer einzigen Schicht aus.

Mittagessen (Fortsetzung: Ofengemüse mit veganem Käse)

Rösten Sie das Gemüse im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang oder bis es weich und leicht gebräunt ist. Sie können zwischendurch das Gemüse vorsichtig wenden, um sicherzustellen, dass es von allen Seiten gleichmäßig bräunt.

Nachdem das Gemüse fertig geröstet ist, nehmen Sie es aus dem Ofen und bestreuen Sie es großzügig mit dem veganen geriebenen Käse.

Stellen Sie das Blech mit dem Gemüse und dem Käse zurück in den Ofen und backen Sie es weitere 5-10 Minuten oder bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Nehmen Sie das Ofengemüse mit veganem Käse aus dem Ofen und servieren Sie es sofort als Beilage oder als Hauptgericht. Genießen Sie Ihre vegane Mahlzeit!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Süßkartoffelauflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, gewürfelt , 3 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt , 1 gelbe Paprika, gewürfelt

1 Dose (400 Gramm) Kidneybohnen oder schwarze Bohnen, abgetropft und gespült

1 Esslöffel Bohnenkraut , 1 Dose (400 Gramm) gewürfelte Tomaten

1 Teelöffel Paprikapulver, 1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

240 Milliliter vegane Käsesauce (siehe unten)

1/2 Bund frische Petersilie oder Koriander (zum Garnieren)

Vegane Käsesauce:

150 - 160 Gramm Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochend)

40 Gramm Möhren, gewürfelt

40 Gramm Cashewnüsse (ungesalzen)

15 Gramm Hefeflocken

2 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Apfelessig

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Zwiebelpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Wasser zum Verdünnen

Mittagessen (Fortsetzung: Süßkartoffelauflauf)

Zuerst bereiten Sie die vegane Käsesauce vor. In einem Topf die Kartoffeln und Möhren in Wasser kochen, bis sie weich sind. Abgießen und abkühlen lassen.

Alle Zutaten für die Käsesauce in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse pürieren. Bei Bedarf nach und nach etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Beiseite stellen.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen (Umluft).

In einer Pfanne Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anbraten, bis sie weich sind. Fügen Sie dann die gewürfelten Paprikaschoten hinzu und braten Sie sie einige Minuten lang an.

Fügen Sie die gewürfelten Tomaten, die abgetropften Bohnen, das Paprikapulver und Bohnenkraut, den Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu. Lassen Sie die Mischung einige Minuten köcheln, bis alles gut vermischt und erhitzt ist.

In einer großen Auflaufform abwechselnd Schichten aus den dünnen Süßkartoffelscheiben und der Bohnen-Tomaten-Mischung anordnen. Gießen Sie dabei gelegentlich etwas von der veganen Käsesauce darüber.

Die letzte Schicht sollte die Käsesauce sein. Verteilen Sie diese gleichmäßig über dem Auflauf.

Den Auflauf mit Aluminiumfolie abdecken und 30-40 Minuten backen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren. Genießen Sie Ihren veganen Süßkartoffelauflauf!

Mittagessen:

Kartoffelauflauf (vegan)

Menge: 4 Portionen

1,5 Kilogramm Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (mehligkochend)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 grüne Paprika, gewürfelt

200 Gramm frische Spinatblätter

240 Milliliter vegane Käsesauce (Sie können sie im Laden kaufen oder selbst zubereiten)

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel pflanzliches Öl (Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel getrockneter Thymian

1/2 Teelöffel gemahlener Muskatnuss

Außerdem:

30 Gramm veganer Parmesan (eventuell, für die Kruste)

Heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius vor.

In einer Pfanne das pflanzliche Öl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.

Mittagessen (Fortsetzung: Kartoffelauflauf)

Fügen Sie die gewürfelten Paprikaschoten hinzu und braten Sie sie für weitere 2-3 Minuten an, bis sie leicht weich werden.

Fügen Sie den frischen Spinat hinzu und braten Sie ihn an, bis er zusammenfällt. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

In einer separaten Schüssel die vegane Käsesauce und die pflanzliche Milch vermengen. Fügen Sie Paprikapulver, Thymian, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzu und rühren Sie gut um.

In einer großen Auflaufform eine Schicht der geschnittenen Kartoffeln verteilen.

Die Hälfte der Spinat-Paprika-Mischung gleichmäßig über die Kartoffelschicht verteilen.

Wiederholen Sie den Vorgang mit einer weiteren Schicht Kartoffeln und der restlichen Spinat-Paprika-Mischung.



Gießen Sie die Käsesauce über den Auflauf.

Decken Sie die Auflaufform mit Aluminiumfolie ab und backen Sie den Kartoffelaufbau 40-45 Minuten im vorgeheizten Ofen.

Entfernen Sie die Aluminiumfolie und backen Sie den Auflauf weitere 15-20 Minuten, bis die Kartoffeln weich sind und die Oberfläche goldbraun ist.

Wenn gewünscht, streuen Sie veganen Parmesan über die Oberfläche und backen Sie den Auflauf weitere 5 Minuten, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Nehmen Sie den Kartoffelaufbau aus dem Ofen und lassen Sie ihn kurz abkühlen, bevor Sie ihn servieren.

Mittagessen:

Rösti mit Champignons (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Rösti:

- 4 große Kartoffeln, geschält und grob gerieben (festkochend)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Esslöffel Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Champignons:

- 400 Gramm frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Speiseöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 60 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)
- 1/2 Bund Frische Petersilie zum Garnieren

Die geriebenen Kartoffeln in ein sauberes Küchentuch geben und überschüssige Feuchtigkeit gut ausdrücken.

Mittagessen (Fortsetzung: Rösti mit Champignons)

In einer großen Schüssel die geriebenen Kartoffeln, die gehackte Zwiebel sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack vermengen.

In einer großen Pfanne die pflanzliche 2 Esslöffel Speiseöl erhitzen. Die Kartoffel - Mischung gleichmäßig in die Pfanne geben und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten auf jeder Seite braten, bis die Rösti goldbraun und knusprig sind. Sie können die Rösti in dieser Zeit mehrmals wenden, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig gebraten werden.

In einer separaten Pfanne 2 Esslöffel pflanzliches Speiseöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie glasig sind.

Die Champignons hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Den getrockneten Thymian sowie Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermengen.

Die pflanzliche Sahne hinzufügen und die Champignonsauce etwa 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.

Die Rösti auf Teller verteilen und die Champignon - Sauce darüber gießen.

Mit frischer Petersilie garnieren und heiß servieren.

Mittagessen:

Zucchini aus dem Ofen (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini

3 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

60 Gramm Paniermehl (vegan)

20 Gramm veganer Parmesan (eventuell)

1/2 Bund Frische Petersilie oder etwas Basilikum zum Garnieren

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Die Zucchini waschen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die Zucchinischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Den gehackten Knoblauch gleichmäßig über die Zucchinischeiben streuen.

Das Olivenöl oder Rapsöl über die Zucchini und den Knoblauch gießen. Den getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles gut vermengen, damit die Zucchinischeiben gleichmäßig gewürzt sind.

Mittagessen (Fortsetzung: Zucchini aus dem Ofen)

Das Paniermehl über die Zucchini streuen und nach Wunsch den veganen Parmesan darüber verteilen.

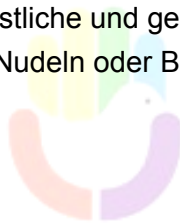
Das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und die Zucchini etwa 20-25 Minuten backen, bis sie zart und leicht gebräunt sind. Gelegentlich umrühren, um sicherzustellen, dass sie gleichmäßig garen.

Die gebackenen Zucchini - Scheiben aus dem Ofen nehmen und mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren.

Sofort servieren und genießen.

Unsere Tipps:

Diese gebackenen Zucchini sind eine köstliche und gesunde vegane Hauptspeise. Sie können sie alleine essen oder mit Reis, Nudeln oder Brot servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Gemüse - Pasta (vegan)

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Ihrer Lieblingspasta (zum Beispiel Penne, Spaghetti oder Fusilli)

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

1 Zwiebel, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 gelbe Paprika, gewürfelt

1 Zucchini, gewürfelt

1 Aubergine, gewürfelt

400 Gramm gewürfelte Tomaten (aus der Dose oder frisch)

2 Teelöffel italienische Gewürzmischung (getrocknete Kräuter wie Oregano, Thymian und Basilikum)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/4 Teelöffel Chiliflocken (optional, für eine würzige Note)

ein paar Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Die Pasta nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, bis sie al dente ist.
Abgießen und beiseite stellen.

In einer großen Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie duftig sind.

Die gewürfelten Paprika, Zucchini und Auberginen hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist und weich wird.

Mittagessen (Fortsetzung: Gemüse - Pasta)

Die gewürfelten Tomaten, die italienische Gewürzmischung und nach Belieben die Chiliflocken hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Sauce eingedickt ist.

Die gekochte Pasta in die Pfanne mit der Gemüsesauce geben und gut vermengen, damit die Pasta die Aromen aufnimmt.

Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Gegrillte Zucchini mit Rucola (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Zucchini, längs in dünne Scheiben geschnitten

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

60 Gramm frischer Rucola

40 Gramm geröstete Pinienkerne

etwas Saft einer Zitrone

2 Esslöffel Balsamico-Essig

2 Knoblauchzehen, gehackt (eventuell)

etwas veganer Parmesan oder Hefeflocken zum Bestreuen (eventuell)

Zünden Sie Ihren Grill an oder heizen Sie einen Grill auf mittlere Hitze vor.

In einer großen Schüssel die Zucchinis Scheiben mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen, bis sie gleichmäßig mit Öl überzogen sind.

Die Zucchinis Scheiben auf den Grill legen und von beiden Seiten grillen, bis sie zart sind und Grill - Marken haben. Dies dauert normalerweise etwa 2-3 Minuten pro Seite. Stellen Sie sicher, dass Sie die Zucchinis Scheiben nicht übergrillen, da sie dann zu weich werden können.

Die gegrillten Zucchinis Scheiben aus dem Grill nehmen und beiseite legen. In einer kleinen Schüssel den Zitronensaft, Balsamico-Essig und optional den gehackten Knoblauch vermengen.

Mittagessen (Fortsetzung: Gegrillte Zucchini mit Rucola)

In einer großen Servierschüssel den Rucola verteilen. Die gegrillten Zucchinischeiben darüberlegen.

Die gerösteten Pinienkerne über den Rucola und die Zucchini streuen.

Die Zitronen-Balsamico-Mischung über den Salat gießen.

Optional mit veganem Parmesan oder Hefeflocken bestreuen, um zusätzlichen Geschmack hinzuzufügen.

Den Salat sofort servieren, solange die Zucchinischeiben noch warm sind. Genießen Sie Ihre gegrillte Zucchini mit Rucola als Beilage oder leichtes Hauptgericht!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Kartoffelgratin (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln, geschält und in dünne Scheiben geschnitten (mehligkochend)

1 Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

ca. 480 Milliliter ungesüßte pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch oder Hafermilch)

30 Gramm Allzweckmehl

60 Milliliter pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)

2 Teelöffel Senf (mittelscharf)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eine Prise Muskatnuss



Außerdem:

etwas Veganer Käse zum Bestreuen (eventuell)

1/2 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren (eventuell)

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vor.

In einem Topf das pflanzliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und leicht anschwitzen, bis sie weich und duftend sind.

Mittagessen (Fortsetzung: Kartoffelgratin)

Fügen Sie das Mehl hinzu und rühren Sie gut um, um eine Mehlschwitze herzustellen. Lassen Sie sie für etwa 1-2 Minuten kochen, bis das Mehl leicht goldbraun wird.

Mittagessen (Fortsetzung: Kartoffelgratin)

Gießen Sie nach und nach die pflanzliche Milch ein und rühren Sie ständig, um Klumpen zu vermeiden. Lassen Sie die Mischung leicht eindicken.

Fügen Sie den Senf, Salz, Pfeffer und eine Prise Muskatnuss hinzu und rühren Sie gut um, bis die Soße eine cremige Konsistenz erreicht hat.

In einer großen Auflaufform die Kartoffelscheiben gleichmäßig verteilen.

Gießen Sie die cremige Soße über die Kartoffeln und stellen Sie sicher, dass sie gleichmäßig verteilt ist und die Kartoffeln bedeckt.

Optional können Sie vegane Käsescheiben oder geriebenen veganen Käse über die Oberfläche streuen, um eine knusprige Kruste zu erzeugen.

Decken Sie die Auflaufform mit Aluminiumfolie ab und backen Sie das Kartoffelgratin etwa 45-60 Minuten lang im vorgeheizten Ofen. Entfernen Sie die Folie in den letzten 15 Minuten, damit die Oberseite goldbraun wird.

Das Kartoffelgratin aus dem Ofen nehmen und einige Minuten ruhen lassen, bevor Sie es servieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieses vegane Kartoffelgratin ist eine köstliche Beilage oder ein Hauptgericht für Ihre vegane Mahlzeit.

Mittagessen:

Bunte Gemüse Wraps (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 - 3 bunte Paprika, in Streifen geschnitten
250 Gramm Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
125 Gramm Möhren, in dünne Streifen geschnitten oder geraspelt
70 Gramm Babyspinat oder gemischte Blattsalate
160 Gramm Kirschtomaten, halbiert
1 Avocado, in dünne Scheiben geschnitten
160 - 180 Gramm Mais (aus der Dose, abgetropft)
200 Gramm gekochte Quinoa oder Reis (eventuell)
ein paar frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie zum Garnieren

Für die Soße:

60 Gramm vegane Mayonnaise
2 Esslöffel Dijon-Senf
2 Esslöffel Limettensaft
1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zum Wickeln:

8 große Blätter Bibb- oder Butterkopfsalat (oder andere große Blätter nach Wahl)
8 große Tortilla Wraps (vegan)

Mittagessen (Fortsetzung: Bunte Gemüse Wraps)

Für die Füllung:

In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze etwas Öl erhitzen. Die Paprika, Zucchini und rote Zwiebel darin anbraten, bis sie leicht gebräunt und zart sind. Dies dauert etwa 5-7 Minuten. Stellen Sie sicher, dass das Gemüse immer noch bissfest ist.

Die gekochten Paprika, Zucchini und Zwiebel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

In derselben Pfanne die Möhrenstreifen anbraten, bis sie weicher werden, dies dauert etwa 2-3 Minuten.

Die Möhren beiseite stellen und die Pfanne erneut verwenden, um die Tortillawraps leicht aufzuwärmen, falls gewünscht.

Für die Soße:

In einer kleinen Schüssel die vegane Mayonnaise, Dijon-Senf, Limettensaft und Ahornsirup vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Wickeln:

Jeden Tortilla Wrap mit einem Blatt Salat belegen.

Legen Sie eine Portion der angebratenen Paprika, Zucchini und roten Zwiebel auf das Blatt Salat.

Fügen Sie dann Möhren, Kirschtomaten, Avocado, Mais und gekochten Quinoa oder Reis hinzu, wenn Sie es verwenden.

Gießen Sie einen großzügigen Löffel der veganen Soße über die Füllung.

Mittagessen (Fortsetzung: Bunte Gemüse Wraps)

Wickeln Sie die Wraps, indem Sie die Seiten einklappen und dann von unten nach oben aufrollen, um die Füllung zu umschließen.

Wiederholen Sie den Vorgang für die restlichen Wraps.

Die fertigen bunten Gemüse - Wraps mit frischen Kräutern garnieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Vegane Frikadellen mit Tomaten (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die veganen Frikadellen:

210 Gramm gekochte Linsen (grün oder braun)

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 kleine Möhren, geschält und geraspelt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel getrockneter Oregano

etwas Salz

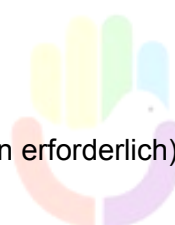
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

50 Gramm Haferflocken (glutenfrei, wenn erforderlich)

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Sojasauce oder Tamari

2 Esslöffel pflanzliche Brühe oder Wasser



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Für die Tomatensauce:

1 Dose (400 Gramm) gehackte Tomaten

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Olivenöl

1 Teelöffel getrockneter Basilikum

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Mittagessen (Fortsetzung: Vegane Frikadellen mit Tomaten)

Für die veganen Frikadellen:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Fügen Sie die geraspelten Möhren hinzu und braten Sie sie einige Minuten lang an, bis sie weich wird.

Fügen Sie die gekochten Linsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut um und braten Sie die Mischung für etwa 2-3 Minuten.

Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie die Mischung etwas abkühlen.

In einer separaten Schüssel die Haferflocken mit Tomatenmark, Sojasauce und pflanzlicher Brühe oder Wasser vermengen.

Geben Sie die abgekühlte Linsenmischung in die Schüssel mit den Haferflocken und mischen Sie alles gut, bis eine formbare Masse entsteht. Bei Bedarf mehr Haferflocken hinzufügen, um die Konsistenz anzupassen.

Formen Sie die Mischung zu Frikadellen und legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Backen Sie die Frikadellen bei 180 Grad Celsius (Umluft) etwa 20-25 Minuten lang, bis sie fest und goldbraun sind.

Für die Tomatensauce:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Mittagessen (Fortsetzung: Vegane Frikadellen mit Tomaten)

Die gehackten Tomaten hinzufügen und den getrockneten Basilikum unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensauce etwa 10-15 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.

Servieren:

Die veganen Frikadellen auf einem Teller mit der Tomatensauce darüber servieren. Sie können sie mit Beilagen Ihrer Wahl wie Reis, Nudeln oder Gemüse servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Mittagessen:

Veganer Backfisch mit Tomatensauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den veganen Backfisch:

4 Portionen veganer Backfisch (zum Beispiel von VEMONDO oder einer anderen Marke)

130 Gramm Paniermehl oder Panko (vegan)

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Zwiebelpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

120 Milliliter Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch

1 Teelöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Für die Tomatensauce:

1 Dose (400 Gramm) gehackte Tomaten

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Olivenöl

1 Teelöffel getrockneter Oregano

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Mittagessen (Fortsetzung: Veganer Backfisch mit Tomatensauce)

Für den veganen Backfisch:

In einer flachen Schüssel das Paniermehl oder Panko mit Paprikapulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

In einer separaten Schüssel die Sojamilch mit Zitronensaft vermengen.

Tauchen Sie jeden veganen Backfisch zuerst in die Sojamilch - Mischung und dann in die Paniermehl - Mischung, bis er gut beschichtet ist.

In einer Pfanne genügend Pflanzenöl erhitzen, um den Backfisch darin zu frittieren.

Den panierten veganen Backfisch in das heiße Öl geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Dies dauert normalerweise etwa 3-5 Minuten pro Seite. Legen Sie den frittierten Backfisch auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Tablett, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Für die Tomatensauce:

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Die gehackten Tomaten und getrockneten Oregano hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomatensauce etwa 10-15 Minuten lang köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.

Den veganen Backfisch auf Tellern anrichten und die Tomatensauce darüber gießen. Sie können es mit Beilagen Ihrer Wahl servieren, wie zum Beispiel Kartoffelsalat oder Pommes frites.

Mittagessen:

Veganer Lachs mit gebackenen Kartoffeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den veganen "Lachs":

4 Portionen veganer "Lachs" (zum Beispiel von Vivera oder einer anderen Marke)

4 nori-Algenblätter

2 Esslöffel Sojasauce oder Tamari

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft einer Zitrone

1 Teelöffel gemahlener Nori (optional, für zusätzliches Algen - Aroma)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die gebackenen Kartoffeln:

1 Kilogramm Kartoffeln, geschält und in kleine Würfel geschnitten (festkochend)

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den veganen "Lachs":

Die veganen "Lachs" -Stücke mit Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, gemahlenem Nori (falls verwendet), Salz und Pfeffer marinieren. Lassen Sie sie mindestens 30 Minuten lang marinieren.

Mittagessen (Fortsetzung: Veganer Lachs mit gebackenen Kartoffeln)

Die nori-Algenblätter in Größe der "Lachs" -Stücke schneiden und um jedes Stück veganen "Lachs" wickeln. Sie können die Algenblätter vorher leicht rösten, um ein intensiveres Algen - Aroma zu erhalten.

Den Backofen auf 180 Grad Celsius (Umluft) vorheizen.

Legen Sie die marinierten veganen "Lachs" -Stücke auf ein Backblech und backen Sie sie etwa 15-20 Minuten lang oder bis sie leicht gebräunt und durchgeheizt sind.

Für die gebackenen Kartoffeln:

Die gewürfelten Kartoffeln in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen, bis sie gut überzogen sind.

Die Kartoffeln auf ein Backblech legen und gleichmäßig verteilen.

Die Kartoffeln im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang backen oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Wenden Sie sie gelegentlich während des Backens.

Den gebackenen veganen "Lachs" zusammen mit den gebackenen Kartoffeln auf Tellern anrichten. Sie können es mit Zitronenspalten, frischen Kräutern oder einer Sauce Ihrer Wahl, wie einer veganen Remoulade oder einer Dill-Senf-Sauce, garnieren.

Mittagessen:

Vegane Aprikosen - Lachs - Spieße (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Portionen veganer "Lachs" (zum Beispiel von Vivera oder einer anderen Marke)

12 Aprikosen, frisch oder getrocknet (wenn getrocknet, vorher einweichen)

1 Zitrone, in Scheiben geschnitten

60 Milliliter Sojasauce oder Tamari

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Holzspieße, in Wasser eingeweicht, um ein Anbrennen zu verhindern

Die veganen "Lachs"-Stücke in eine flache Schüssel legen.

In einer separaten Schüssel die Sojasauce, Ahornsirup oder Agavendicksaft, Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen, um eine Marinade herzustellen.

Die Hälfte der Marinade über die veganen "Lachs"-Stücke gießen und sie gleichmäßig bedecken. Die andere Hälfte der Marinade beiseite stellen.

Die marinierten veganen "Lachs"-Stücke mindestens 30 Minuten (oder länger, wenn möglich) marinieren lassen.

Mittagessen (Fortsetzung: Vegane Aprikosen - Lachs - Spieße)

Während die "Lachs"-Stücke marinieren, können Sie die Aprikosen vorbereiten, indem Sie sie halbieren und entkernen, wenn sie frisch sind.

Die eingelegten Aprikosen und Zitronenscheiben in die beiseite gestellte Marinade geben und sanft vermengen, damit sie von der Marinade überzogen werden.

Auf jeden Holzspieß abwechselnd ein mariniertes Aprikosenstück, eine Zitronenscheibe und ein Stück marinierten veganen "Lachs" stecken, bis die Spieße gefüllt sind.

Den Grill vorheizen oder eine Grillpfanne auf mittlerer Hitze erhitzen.

Die veganen Aprikosen-Lachs-Spieße auf den Grill legen oder in der Grillpfanne etwa 2-3 Minuten pro Seite grillen, bis sie leicht gebräunt und durchgeheizt sind.

Die Spieße auf einem Teller anrichten und mit der restlichen Marinade beträufeln.

Die veganen Aprikosen-Lachs-Spieße sofort servieren und mit Beilagen Ihrer Wahl genießen. Dieses Gericht eignet sich gut als Vorspeise oder Hauptgericht.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ**
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Zucchini - Zitronen - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Zucchini, gewaschen und gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

Saft und Schale von 1 Zitrone

60 Milliliter pflanzliche Brühe oder Gemüsebrühe

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1/2 Bund Frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren (eventuell)

etwas Vegane Parmesan-Käse Alternative (eventuell)



Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten lang an, bis sie weich und leicht goldbraun wird.

Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn etwa 1 Minute lang an, bis er duftet.

Saucen (Fortsetzung: Zucchini - Zitronen - Sauce)

Fügen Sie die gewürfelten Zucchini hinzu und braten Sie sie weitere 5-7 Minuten lang an, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

Gießen Sie den Zitronensaft und die Gemüsebrühe über die Zucchini und rühren Sie gut um. Lassen Sie die Mischung köcheln und reduzieren Sie die Hitze auf niedrig.

Fügen Sie die pflanzliche Sahne hinzu und rühren Sie sie ein. Lassen Sie die Sauce weitere 2-3 Minuten köcheln, um sie zu verdicken.

Fügen Sie die Zitronenschale hinzu und rühren Sie sie vorsichtig unter, um das Zitronenaroma zu verstärken. Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und passen Sie die Gewürze nach Ihrem Geschmack an.

Sobald die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat und die Zucchini weich sind, nehmen Sie sie vom Herd.

Servieren Sie die Zucchini-Zitronen-Sauce über gekochten Nudeln, Reis oder Gemüse. Sie können die Sauce nach Belieben mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren und mit veganer Parmesan - Käse - Alternative bestreuen.



Saucen:

KirschsaUCE (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 - 320 Gramm frische oder gefrorene entkernte Kirschen

100 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

etwas Saft und Schale einer Zitrone

1 Teelöffel Vanilleextrakt

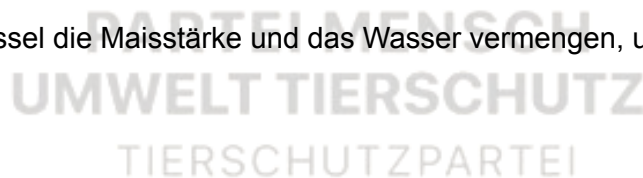
2 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

In einem kleinen Topf die Kirschen, den Zucker, den Zitronensaft und die Zitronenschale vermengen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Mischung zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Hitze reduzieren und die Kirsch - Mischung etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis die Kirschen weich werden und die Mischung dickflüssiger wird.

In einer kleinen Schüssel die Maisstärke und das Wasser vermengen, um eine glatte Paste zu erhalten.



Saucen (Fortsetzung: KirschsaUCE)

Die Maisstärke-Paste in die Kirsch - Mischung einrühren und gut umrühren. Die Hitze wieder erhöhen und die Mischung unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten lang weiterkochen lassen, bis die Sauce deutlich eindickt.

Den Topf vom Herd nehmen und den Vanilleextrakt in die Sauce einrühren.

Die vegane Kirschsauce kann heiß serviert werden oder abkühlen gelassen werden, um bei Bedarf kalt serviert zu werden.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie diese köstliche vegane Kirschsauce als Topping für Ihre Lieblingsdesserts oder als Beilage zu veganem Eis. Sie ist auch großartig zu Pfannkuchen, Waffeln oder Kuchen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Blaubeer - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

290 - 300 Gramm frische oder gefrorene Blaubeeren

50 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

In einem kleinen Topf die Blaubeeren, den Zucker und den Zitronensaft vermengen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Mischung zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Hitze reduzieren und die Blaubeer - Mischung etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis die Blaubeeren weich werden und die Mischung dickflüssiger wird. Sie können den Zucker nach Geschmack anpassen, je nachdem, wie süß Sie die Sauce mögen.

In einer kleinen Schüssel die Maisstärke und das Wasser vermengen, um eine glatte Paste zu erhalten.

Saucen (Fortsetzung: Blaubeer - Sauce)

Die Maisstärke-Paste in die Blaubeer - Mischung einrühren und gut umrühren. Die Hitze wieder erhöhen und die Mischung unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten lang weiterkochen lassen, bis die Sauce deutlich eindickt.

Den Topf vom Herd nehmen und den Vanilleextrakt in die Sauce einrühren.

Die vegane Blaubeer - Sauce kann heiß serviert werden oder abkühlen gelassen werden, um bei Bedarf kalt serviert zu werden.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie diese köstliche vegane Blaubeer - Sauce als Topping für Desserts, Pfannkuchen, Waffeln, Eis oder Joghurt. Sie ist auch großartig als Füllung für Gebäck oder als Beilage zu veganen Käsekuchen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Himbeersauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm frische oder gefrorene Himbeeren

50 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Teelöffel Maisstärke

2 Esslöffel Wasser

In einem kleinen Topf die Himbeeren, den Zucker und den Zitronensaft vermengen. Die Hitze auf mittlere Stufe stellen und die Mischung zum Kochen bringen. Dabei gelegentlich umrühren.

Die Hitze reduzieren und die Himbeer - Mischung etwa 10 Minuten lang köcheln lassen, bis die Himbeeren weich werden und die Mischung dickflüssiger wird. Sie können den Zucker nach Geschmack anpassen, je nachdem, wie süß Sie die Sauce mögen.

In einer kleinen Schüssel die Maisstärke und das Wasser vermengen, um eine glatte Paste zu erhalten.

Saucen (Fortsetzung: Himbeersauce)

Die Maisstärke-Paste in die Himbeer - Mischung einrühren und gut umrühren. Die Hitze wieder erhöhen und die Mischung unter ständigem Rühren etwa 2-3 Minuten lang weiterkochen lassen, bis die Sauce deutlich eindickt.

Den Topf vom Herd nehmen und den Vanilleextrakt in die Sauce einrühren.

Die vegane Himbeersauce kann heiß serviert werden oder abgekühlt werden, um bei Bedarf kalt serviert zu werden.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie diese köstliche vegane Himbeersauce als Topping für Desserts wie Eis, Pfannkuchen, Waffeln oder Kuchen. Sie ist auch großartig als Füllung für Gebäck oder als Beilage zu veganem Joghurt oder Pudding.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Spinatsauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm frischer Spinat, gewaschen und grob gehackt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

120 Milliliter pflanzliche Brühe oder Gemüsebrühe (vegan)

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

Eine Prise Muskatnuss (eventuell)

etwas veganer Parmesan - Käse Alternative zum Servieren (eventuell)



In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute lang anbraten, bis er duftet.

Den frischen Spinat in den Topf geben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Dies dauert in der Regel nur ein paar Minuten.

Saucen (Fortsetzung: Spinatsauce)

Die pflanzliche Brühe hinzufügen und den Spinat weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die pflanzliche Sahne unterrühren und die Sauce etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eindickt.

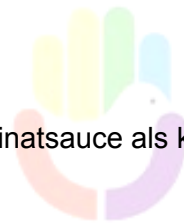
Den Zitronensaft in die Sauce geben und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die vegane Spinat Sauce ist fertig, wenn der Spinat vollständig zusammengefallen ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Die Sauce über gekochte Nudeln, Kartoffeln oder Gemüse gießen. Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen und servieren.

Unser Tipp:

Genießen Sie diese cremige vegane Spinatsauce als köstliches und gesundes Topping für Ihre Lieblingsgerichte!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Grünkohl Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm frischer Grünkohl, gewaschen und grob gehackt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafer- oder Sojasahne)

1/2 Tasse pflanzliche Brühe oder Gemüsebrühe (vegan)

1/4 Teelöffel Muskatnuss (eventuell)

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute lang anbraten, bis er duftet.

Den grob gehackten Grünkohl in den Topf geben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Dies dauert in der Regel nur ein paar Minuten.

Saucen (Fortsetzung: Grünkohl Sauce)

Die pflanzliche Brühe hinzufügen und den Grünkohl weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

Die pflanzliche Sahne unterrühren und die Sauce etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eindickt.

Nach Belieben eine Prise Muskatnuss hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Die vegane Grünkohl Sauce ist fertig, wenn der Grünkohl weich ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Die Sauce über gekochte Pasta, Kartoffeln oder Gemüse gießen. Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Mangold Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm frischer Mangold, gewaschen und grob gehackt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

120 Milliliter pflanzliche Brühe oder Gemüsebrühe (vegane)

etwas Saft einer Zitrone

etwas Salz und Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

etwas veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute lang anbraten, bis er duftet.

Den grob gehackten Mangold in den Topf geben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Dies dauert in der Regel nur ein paar Minuten.

Die pflanzliche Brühe hinzufügen und den Mangold weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

Saucen (Fortsetzung: Mangold Sauce)

Die pflanzliche Sahne unterrühren und die Sauce etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eindickt.

Den Zitronensaft in die Sauce geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vegane Mangoldsauce ist fertig, wenn der Mangold weich ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Die Sauce über gekochte Pasta, Reis oder gedünstetes Gemüse gießen. Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen und servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Rucola Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

70 Gramm frischer Rucola

70 - 75 Gramm Cashewnüsse, ungesalzen und eingeweicht

2 Knoblauchzehen

etwas Saft von 1 Zitrone

60 Milliliter Olivenöl

60 Milliliter Wasser (oder mehr nach Bedarf)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

Die Cashewnüsse mindestens 4 Stunden lang oder über Nacht in Wasser einweichen. Anschließend abtropfen lassen.

Den frischen Rucola gründlich waschen und grob hacken.

In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die eingeweichten Cashewnüsse, den gehackten Rucola, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl geben.

Mixen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit und fügen Sie nach Bedarf Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Sauce sollte glatt und cremig sein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft hinzufügen.

Saucen (Fortsetzung: Rucola Sauce)

Die vegane Rucola Sauce über gekochte Pasta gießen oder als Dip für Gemüse servieren.

Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen.

Unser Tipp:

Genießen Sie diese würzige vegane Rucolasauce als Topping für Pasta oder als köstlichen Dip für Ihr Lieblingsgemüse!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Basilikum Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

50 Gramm frisches Basilikumblätter

70 - 75 Gramm Cashewnüsse, ungesalzen und eingeweicht

2 Knoblauchzehen

etwas Saft von 1 Zitrone

60 Milliliter Olivenöl

60 Milliliter Wasser (oder mehr nach Bedarf)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

Die Cashewnüsse mindestens 4 Stunden lang oder über Nacht in Wasser einweichen.
Anschließend abtropfen lassen.

Die frischen Basilikumblätter gründlich waschen und trocken tupfen.

In einem Mixer oder einer Küchenmaschine die eingeweichten Cashewnüsse, Basilikumblätter, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl geben.

Mixen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit und fügen Sie nach Bedarf Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Die Sauce sollte glatt und cremig sein.

Saucen (Fortsetzung: Basilikum Sauce)

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf mehr Zitronensaft hinzufügen.

Die vegane Basilikumsauce über gekochte Pasta gießen oder als Dip für Brot servieren.

Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen.

Unsere Tipps:

Genießen Sie diese köstliche vegane Basilikumsauce als Topping für Pasta oder als leckeren Dip für Brot!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Koriander - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

20 - 25 Gramm frischer Koriander, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

etwas Saft von 2 Limetten

2 Esslöffel Sojasauce oder Tamari (für eine glutenfreie Version)

2 Esslöffel Reissirup oder Ahornsirup (oder nach Geschmack)

2 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Ingwer, gerieben

1 Teelöffel Sambal Oelek (optional, für Schärfe)

etwas Salz

etwas Pfeffer nach Geschmack

etwas Wasser nach Bedarf, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen

Alle Zutaten (außer Wasser) in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben.

Mixen Sie die Zutaten bei mittlerer Geschwindigkeit, bis die Sauce glatt und cremig ist. Wenn die Sauce zu dick ist, können Sie nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Saucen (Fortsetzung: Koriander - Sauce)

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls mehr Sambal Oelek für zusätzliche Schärfe hinzufügen.

Die vegane Koriander - Sauce ist fertig und kann als Dip, Marinade oder Topping für eine Vielzahl von veganen Gerichten verwendet werden.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie diese leckere Koriandersauce für:

Verwenden Sie die Sauce als Marinade für gegrillte Gemüsespieße.

Tofu oder Tempeh: Gießen Sie die Sauce über gebratenen oder gegrillten Tofu oder Tempeh.

Mischen Sie die Sauce mit gekochten Nudeln und Gemüse für einen erfrischenden Nudelsalat.



Verwenden Sie die Sauce als Dip für vegane Frühlingsrollen.

Verwenden Sie sie als Dressing für Salate, insbesondere für asiatisch inspirierte Salate.

Diese Koriandersauce verleiht Ihren veganen Gerichten eine würzige und aromatische Note. Experimentieren Sie damit und passen Sie sie nach Ihrem Geschmack an!

Saucen:

Petersilie - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Bund frische Petersilie, grob gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

etwas Saft von 1 Zitrone

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

60 Milliliter Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eine Prise Cayennepfeffer (eventuell, für Schärfe)

etwas Veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

Die grob gehackte Petersilie, den gehackten Knoblauch, den Zitronensaft, die pflanzliche Sahne und das Olivenöl in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. Mixen Sie die Zutaten bei mittlerer Geschwindigkeit, bis die Sauce glatt und cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Bedarf eine Prise Cayennepfeffer für zusätzliche Schärfe hinzufügen.

Die vegane Petersilie - Sauce ist fertig und kann als Topping für Pasta, Kartoffeln oder Gemüse verwendet werden. Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen.

Diese leckere Petersilie - Sauce eignet sich hervorragend als würziges Topping für verschiedene vegane Gerichte. Sie können sie über Nudeln, Kartoffeln oder Gemüse gießen oder als Dip für Brot verwenden.

Saucen:

Löwenzahn - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm frische Löwenzahnblätter, mit kaltem Wasser ab gespült und grob gehackt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

120 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

etwas Saft von 1 Zitrone

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (optional)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute lang anbraten, bis er duftet.

Die grob gehackten Löwenzahnblätter in den Topf geben und unter ständigem Rühren zusammenfallen lassen. Dies dauert in der Regel nur ein paar Minuten.

Die pflanzliche Brühe hinzufügen und den Löwenzahn weitere 2-3 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist.

Die pflanzliche Sahne untermischen und die Sauce etwa 5 Minuten lang köcheln lassen, bis sie eindickt.

Den Zitronensaft in die Sauce geben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Die vegane Löwenzahn - Sauce ist fertig, wenn der Löwenzahn weich ist und die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen.

Unser Tipp:

Genießen Sie diese nährstoffreiche vegane Löwenzahn - Sauce als Topping für Pasta oder gedünstetes Gemüse!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Sellerie - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Sellerie, mit kaltem Wasser abgespült und in Würfel geschnitten

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

120 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Veganer Parmesan-Käse Alternative zum Servieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und etwa 1 Minute lang anbraten, bis er duftet.

Die Selleriewürfel in den Topf geben und unter ständigem Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Die Gemüsebrühe und den getrockneten Thymian hinzufügen. Die Hitze reduzieren und die Mischung etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist.

Saucen (Fortsetzung: Sellerie - Sauce)

Die pflanzliche Sahne unterrühren und die Sauce weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis sie heiß ist.

Die vegane Sellerie - Sauce mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Alternativ können Sie die Sauce in einem Mixer pürieren und dann zurück in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sauce über gekochte Pasta oder Kartoffeln gießen. Nach Belieben mit veganem Parmesan-Käse Alternative bestreuen und servieren.

Unsere Tipps:

Diese vegane Selleriesauce ist herzhaft und köstlich. Sie passt perfekt zu Pasta, Kartoffeln oder gedünstetem Gemüse.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Gurken - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Gurken, geschält, entkernt und grob gerieben

240 Gramm vegane Joghurtalternative (zum Beispiel Sojajoghurt oder Mandeljoghurt)

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 Esslöffel frischer Dill, gehackt

Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Olivenöl, Nussöl oder Rapsöl

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die geriebenen Gurken in ein feines Sieb geben und leicht ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Die ausgedrückten Gurken in eine Schüssel geben und den veganen Joghurt, gehackten Knoblauch, frischen Dill und Zitronensaft hinzufügen. 1 Esslöffel Olivenöl, Nussöl oder Rapsöl hinzufügen und die Zutaten gut vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die vegane Gurken - Sauce mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Vor dem Servieren erneut umrühren und nach Bedarf mit zusätzlichem Dill garnieren.

Unsere Tipps:

Diese erfrischende vegane Gurkensauce ist eine großartige Ergänzung zu vielen Gerichten. Verwenden Sie sie als Dressing für Salate, als Dip für Gemüse oder als Beilage zu gegrilltem Tofu. Sie ist leicht zuzubereiten und passt perfekt zu warmem Wetter!

Saucen:

Paprika - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große rote Paprikaschoten

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Paprikapulver (süß oder geräuchert)

1 Dose gestückelte Tomaten (400 Gramm)

1 Teelöffel getrockneter Oregano

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Frische Kräuter (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) zum Garnieren

Die roten Paprikaschoten mit kaltem Wasser abspülen, entkernen und in große Stücke schneiden.

Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Das Paprikapulver hinzufügen und kurz anrösten, um das Aroma freizusetzen.

Saucen (Fortsetzung: Paprika - Sauce)

Die roten Paprikastücke in den Topf geben und etwa 10 Minuten lang anbraten, bis sie weich werden.

Die gestückelten Tomaten und getrockneten Oregano hinzufügen. Gut umrühren und die Sauce köcheln lassen, bis die Paprika vollständig weich sind, etwa 15-20 Minuten.

Die Paprika -Sauce mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist. Alternativ können Sie die Sauce in einem Mixer pürieren und dann zurück in den Topf geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Die vegane Paprikasauce über gekochte Pasta, Reis, Gemüse oder gegrillten Tofu gießen.

Mit frischen Kräutern (zum Beispiel Basilikum oder Petersilie) garnieren und servieren.

Unser Tipp:

Diese aromatische vegane Paprikasauce ist einfach zuzubereiten und verleiht vielen Gerichten einen herzhaften Geschmack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Linsen - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

220 Gramm grüne oder braune Linsen, gut ab gespült

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Möhren, gewürfelt

2 Selleriestangen, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (süß oder geräuchert)

1 Dose gestückelte Tomaten (400 Gramm)

4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

2 Esslöffel Apfelessig oder Rotweinessig

etwas Salz

etwas Pfeffer nach Geschmack



Außerdem:

1/2 Bund frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

Die gut ausgespülten Linsen nach Packungsanweisung kochen, bis sie weich sind. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel, gewürfelte Möhren und Sellerie hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse weich wird.

Saucen (Fortsetzung: Linsen - Sauce)

Den gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute anbraten, bis die Gewürze duften.

Die gestückelten Tomaten, gekochten Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist und die Aromen sich vermischen.

Den Essig in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passen Sie die Essig - Menge nach Ihrem Geschmack an.

Die vegane Linsen - Sauce über gekochte Pasta, Reis oder Gemüse gießen.

Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren und servieren.

Unsere Tipps:

Diese herzhafte vegane Linsensauce mit einem Hauch Essig ist ein köstlicher und nahrhafter Begleiter zu verschiedenen Beilagen. Genießen Sie sie als würzige Pasta-Sauce oder zu Reis, Gemüse oder gegrilltem Tofu.

Saucen:

Bohnen - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Bohnen Ihrer Wahl (z.B. Kidneybohnen, Schwarzaugenbohnen, Kichererbsen), abgetropft und gründlich gespült

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

1 Dose gestückelte Tomaten (400 Gramm)

1 Teelöffel Paprikapulver (süß, scharf oder geräuchert)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

ein paar frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Koriander) zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Die gewürfelte rote Paprika hinzufügen und weitere 3-4 Minuten anbraten, bis sie weich wird.

Saucen (Fortsetzung: Bohnen - Sauce)

Das Paprikapulver und den Kreuzkümmel hinzufügen und etwa 1 Minute lang anrösten, um das Aroma freizusetzen.

Die gestückelten Tomaten hinzufügen und gut umrühren.

Die abgetropften und gespülten Bohnen in den Topf geben und vorsichtig unter die Tomatenmischung rühren.

Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, damit sich die Aromen vermischen und die Bohnen gut durchgewärmt sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vegane Bohnen - Sauce über gekochte Pasta, Reis oder Gemüse gießen.

Nach Belieben mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie oder Koriander) garnieren und servieren.

Unsere Tipps:

Diese herzhaft-vegane Bohnensauce ist einfach zuzubereiten und bietet eine gute Portion pflanzlichen Proteins. Sie passt hervorragend zu verschiedenen Beilagen und ist vielseitig einsetzbar.

Saucen:

Erbsen - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 - 320 Gramm grüne Erbsen (frisch oder gefroren)

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

240 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)

1 Teelöffel Zitronensaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frische Minze oder 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Die grünen Erbsen in den Topf geben und etwa 5 Minuten lang anbraten, bis sie aufgetaut sind (falls Sie gefrorene Erbsen verwenden).

Saucen (Fortsetzung: Erbsen - Sauce)

Die pflanzliche Sahne hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und die Mischung etwa 5-7 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Den Zitronensaft hinzufügen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

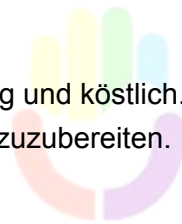
Die vegane Erbsen - Sauce mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt und cremig ist. Alternativ können Sie die Sauce in einem Mixer pürieren und dann zurück in den Topf geben.

Die Sauce über gekochte Pasta, Reis oder Gemüse gießen.

Nach Belieben mit frischer Minze oder Petersilie garnieren und servieren.

Unsere Tipps:

Diese vegane Erbsensauce ist reichhaltig und köstlich. Sie passt hervorragend zu verschiedenen Beilagen und ist einfach zuzubereiten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Haferflocken - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 - 220 Gramm Haferflocken (Haferflocken, je nach gewünschter Konsistenz)

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

1 Teelöffel getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

1 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Die Haferflocken hinzufügen und für etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren anbraten, bis sie leicht geröstet sind. Die Gemüsebrühe und den getrockneten Thymian hinzufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und die Haferflocken - Sauce etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind und die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Sie können zusätzliche Gemüsebrühe hinzufügen, wenn die Sauce zu dick wird.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Saucen (Fortsetzung: Haferflocken - Sauce)

Die vegane Haferflocken - Sauce über gekochte Pasta, Gemüse oder Kartoffeln gießen.

Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren und servieren.

Unsere Tipps:

Diese Haferflocken - Sauce ist eine köstliche Alternative zu traditionellen Saucen und enthält die Vorteile von Haferflocken. Sie ist einfach zuzubereiten und vielseitig einsetzbar.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

braune Reis - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen gekochter brauner Reis (etwa 1 Tasse ungekochter Reis vor dem Kochen)

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Paprikapulver (süß oder geräuchert)

2 Esslöffel Tomatenmark

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel Sojasauce oder Tamari

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren (eventuell)

Den braunen Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen, bis er gar ist. Dann abtropfen lassen und beiseite stellen.

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis sie weich und glasig sind.

Das Paprikapulver und das Tomatenmark hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute lang anrösten, um das Aroma freizusetzen.

Saucen (Fortsetzung: braune Reis - Sauce)

Die Gemüsebrühe und Sojasauce (oder Tamari) hinzufügen. Gut umrühren und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, damit sie eindickt und die Aromen sich vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den gekochten braunen Reis in die Sauce geben und gut vermengen, bis der Reis gleichmäßig mit der Sauce überzogen ist.

Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Schnittlauch garnieren und servieren.

Unser Tipp:

Diese Sauce passt gut zu Reisgerichten, Gemüse, Tofu oder veganem Fleisch!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Mandel - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

150 - 180 Gramm Mandeln, blanchiert und geschält

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Bund frische Petersilie oder Minze zum Garnieren (eventuell)

Die blanchierten und geschälten Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Dies dauert etwa 3-5 Minuten. Achten Sie darauf, die Mandeln nicht zu verbrennen.

Die gerösteten Mandeln in einen Mixer geben und zerkleinern, bis sie zu einer groben Paste werden.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch hinzufügen und einige Minuten anbraten, bis er duftet, aber nicht braun wird.

Saucen (Fortsetzung: Mandel - Sauce)

Die Mandelpaste in den Topf geben und den gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 1 Minute lang anrösten, um das Aroma freizusetzen.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren und die Sauce etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, damit sie eindickt und die Aromen sich vermischen.

Den Zitronensaft in die Sauce rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die vegane Mandel - Sauce über gekochtes Gemüse, Nudeln oder Reis gießen.

Nach Belieben mit frischer Petersilie oder Minze garnieren und servieren.

Unsere Tipps:

Diese vegane Mandel - Sauce ist einfach zuzubereiten und verleiht Ihren Gerichten eine nussige und cremige Note.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Walnuss - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

100 - 120 Gramm Walnüsse, leicht geröstet

1 Knoblauchzehe, geschält

60 Milliliter Olivenöl

2 Esslöffel frischer Zitronensaft

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell, für eine leichte Süße)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

120 Milliliter Wasser (oder mehr, je nach gewünschter Konsistenz)

Außerdem:

1/4 Bund gehackte frische Petersilie (eventuell, als Garnitur)

Erhitzen Sie eine Pfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie die Walnüsse hinein. Rösten Sie sie unter gelegentlichem Rühren etwa 5-7 Minuten lang, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Achten Sie darauf, sie nicht zu verbrennen. Nehmen Sie die gerösteten Walnüsse aus der Pfanne und lassen Sie sie abkühlen.

Geben Sie die abgekühlten Walnüsse und die geschälte Knoblauchzehe in eine Küchenmaschine oder einen Mixer.

Sauce (Fortsetzung: Walnuss - Sauce)

Hinzufügen von Olivenöl, Zitronensaft und Süßungsmittel: Fügen Sie das Olivenöl, den frischen Zitronensaft und eventuell den Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu.

Mixen Sie die Zutaten in der Küchenmaschine oder im Mixer, bis eine grobe Paste entsteht.

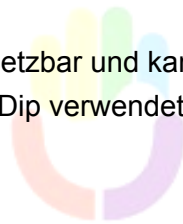
Nach Bedarf Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Beginnen Sie mit etwa 1/2 Tasse Wasser und passen Sie je nach Bedarf an.

Schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und passen Sie die Gewürze nach Ihrem Geschmack an.

Gießen Sie die Walnuss - Sauce über gekochte Nudeln, Gemüse oder andere Beilagen Ihrer Wahl. Sie können auch gehackte frische Petersilie darüber streuen, um das Gericht zu garnieren.

Unsere Tipps:

Diese Walnuss - Sauce ist vielseitig einsetzbar und kann zu verschiedenen Gerichten wie Pasta, Gemüse, Salaten oder sogar als Dip verwendet werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Saucen:

Chiasamen - Sauce (vegan)

Menge: 4 Portionen

45 Gramm Chiasamen

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch)

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell Gewürze und Kräuter nach Geschmack (zum Beispiel Paprikapulver, frische Kräuter wie Basilikum oder Petersilie)

Die Chiasamen in eine Schüssel geben und die pflanzliche Milch hinzufügen. Gut umrühren, um sicherzustellen, dass die Chiasamen gut verteilt sind.

Die Schüssel abdecken und die Chiasamen mindestens 30 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

Saucen (Fortsetzung: Chiasamen - Sauce)

Nachdem die Chiasamen gut gequollen sind, werden sie eine puddingartige Konsistenz haben. Geben Sie den gehackten Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl hinzu. Rühren Sie die Mischung gut um.

Schmecken Sie die Chiasamen - Sauce mit Salz und Pfeffer ab und passen Sie die Gewürze nach Ihrem Geschmack an. Sie können auch zusätzliche Gewürze oder Kräuter hinzufügen, um den Geschmack zu variieren.

Unsere Tipps:

Verwenden Sie die Chiasamensauce als Dip für Gemüsesticks, als Dressing für Salate oder als Sauce für Sandwiches und Wraps. Sie können sie auch als gesunde, proteinreiche Basis für Pasta- oder Nudelsaucen verwenden.

Die Chiasamen - Sauce ist vielseitig einsetzbar und kann auf verschiedene Arten verwendet werden, je nach Ihren Vorlieben. Sie ist eine großartige Möglichkeit, gesunde Omega-3-Fettsäuren und Proteine in Ihre Mahlzeiten zu integrieren



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:



**PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ**
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Veganes Käse - Omelette mit Kräutern (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das Omelette:

125 Gramm Kichererbsenmehl

240 Milliliter Wasser

35 Gramm veganer Käse (nach Wahl), gerieben

1 Bund gehackte frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch, Dill)

1/2 Teelöffel Kurkuma (für die Farbe)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Für die Füllung (eventuell):

180 Gramm Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Paprika, Zwiebeln, Pilze), gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Esslöffel Pflanzenöl



In einer großen Schüssel das Kichererbsenmehl, Wasser, Kurkuma, veganen Käse, gehackte Kräuter, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen.

Währenddessen können Sie das Gemüse für die Füllung vorbereiten, falls Sie eine verwenden möchten. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und das Gemüse zusammen mit dem gehackten Knoblauch anbraten, bis es weich ist. Stellen Sie die Pfanne beiseite.

Fortsetzung (Abendessen: Veganes Käse - Omelette mit Kräutern)

Eine antihafbeschichtete Pfanne leicht einfetten und erhitzen. Gießen Sie eine viertel Tasse des Omelette Teigs in die Pfanne und verteilen Sie ihn gleichmäßig, um eine dünne Schicht zu bilden. Sie können die Pfanne hin und her schwenken, um den Teig gleichmäßig zu verteilen.

Braten Sie das Omelette bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten auf der ersten Seite, bis es leicht fest wird und goldbraun ist.

Falls gewünscht, legen Sie eine Portion des vorbereiteten Gemüses auf die eine Hälfte des Omeletts.

Falten Sie das Omelette über die Füllung, um eine Halbmondform zu erhalten. Drücken Sie es leicht zusammen und braten Sie es weitere 2-3 Minuten auf der anderen Seite, bis es fest ist und eine goldene Farbe annimmt.

Wiederholen Sie den Vorgang mit dem restlichen Teig und der Füllung.

Die veganen Käse-Omeletts mit Kräutern können heiß serviert werden. Sie können sie auch mit zusätzlichen frischen Kräutern und einer Prise Pfeffer garnieren.

Unser Tipp:

Servieren Sie Ihr veganes Käse-Omelette mit Kräutern als herzhaftes Frühstück, Brunch oder leichtes Abendessen!



Abendessen:

Vollkornbrot mit Walnuss - Aufstrich (vegan)

Menge: 4 Portionen

Zutaten für das Vollkornbrot:

250 Gramm Vollkornmehl

100 Gramm Haferflocken

65 Gramm gehackte Walnüsse oder Mandeln

1 Teelöffel Salz

2 Teelöffel Backpulver

360 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Apfelessig

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 Esslöffel geschmolzenes Kokosöl oder Pflanzenöl

Zutaten für den Walnuss - Aufstrich:

125 Gramm Walnüsse oder Mandeln

1 Knoblauchzehe, geschält

1/2 Bund frische Petersilie

etwas Saft einer halben Zitrone

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Wasser nach Bedarf (zur Konsistenz - Anpassung)



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Für das Vollkornbrot:

Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Kastenform leicht einfetten.

Abendessen (Fortsetzung: Vollkornbrot mit Walnuss - Aufstrich)

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Haferflocken, gehackte Walnüsse oder Mandeln, Salz und Backpulver vermengen.

In einer separaten Schüssel die pflanzliche Milch, den Apfelessig, Ahornsirup (oder Agavendicksaft) und das geschmolzene Kokosöl (oder Pflanzenöl) vermischen.

Die flüssigen Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform gießen und glatt streichen.

Das Vollkornbrot etwa 35-40 Minuten backen, oder bis es goldbraun ist und sich fest anfühlt, wenn Sie darauf klopfen. Die Backzeit kann je nach Ofen variieren.

Das Brot aus dem Ofen nehmen und in der Form etwas abkühlen lassen, bevor Sie es aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Für den Walnuss - Aufstrich:

Alle Zutaten für den Aufstrich - Walnüsse oder Mandeln, Knoblauch, frische Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer - in einem Mixer oder einer Küchenmaschine pürieren. Fügen Sie nach Bedarf etwas Wasser hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Den Walnuss - Aufstrich abschmecken und gegebenenfalls mehr Salz, Pfeffer oder Zitronensaft hinzufügen.

Schneiden Sie das vegane Vollkornbrot in Scheiben und servieren Sie es mit dem Walnuss - Aufstrich. Dieses Brot eignet sich hervorragend als gesunde und köstliche Mahlzeit für das Frühstück oder den Snack. Sie können es auch mit frischem Gemüse oder Salat garnieren, um einen zusätzlichen Geschmacks - Kick zu erhalten.

Abendessen:

Roggenbrot mit veganem Frischkäse und Agavendicksaft (vegan)

Menge: 4 Portionen

Zutaten für das Roggenbrot:

185 Gramm Roggenmehl

185 Gramm Weizenmehl

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Zucker

1 Päckchen Trockenhefe (etwa 7 Gramm)

300 Milliliter lauwarmes Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Zutaten für den veganen Frischkäse:

200 Gramm ungezuckerte Cashewnüsse (über Nacht eingeweicht und abgetropft)

etwas Saft von 1 Zitrone

2 Esslöffel Nutritional Yeast (Hefeflocken)

1 Knoblauchzehe (eventuell)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



Außerdem:

etwas Agavendicksaft zum Süßen (eventuell)

Für das Roggenbrot:

In einer großen Schüssel das Roggenmehl, Weizenmehl, Salz und Zucker vermengen.

Abendessen (Fortsetzung: Roggenbrot mit veganem Frischkäse und Agavendicksaft)

In einer kleinen Schüssel die Trockenhefe im lauwarmen Wasser auflösen und etwa 5 Minuten stehen lassen, bis sie schäumt.

Das Hefewasser und das Pflanzenöl zum Mehlgemisch hinzufügen und alles gut vermengen, bis ein Teig entsteht.

Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche kneten, bis er geschmeidig und elastisch ist, dies dauert etwa 10 Minuten.

Den Teig in die Schüssel zurücklegen, abdecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde lang gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den Backofen auf 190 Grad Celsius vorheizen.

Den aufgegangenen Teig auf eine gefettete Backform legen und in den vorgeheizten Ofen schieben. Backen Sie das Brot etwa 30-35 Minuten oder bis es goldbraun ist und beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.

Aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Für den veganen Frischkäse:

Alle Zutaten - eingeweichte Cashewnüsse, Zitronensaft, Hefeflocken, Knoblauch (falls gewünscht), Salz und Pfeffer - in einem Hochleistungsmixer oder einer Küchenmaschine pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist.

Den veganen Frischkäse nach Geschmack mit Agavendicksaft süßen. Schneiden Sie das abgekühlte Roggenbrot in Scheiben und servieren Sie es mit großzügigen Portionen des veganen Frischkäses. Träufeln Sie etwas Agavendicksaft über den Frischkäse, um eine süße Note hinzuzufügen. Dieses vegane Roggenbrot mit Frischkäse und Agavendicksaft ist eine köstliche und herzhafte Mahlzeit für Frühstück, Brunch oder Snacks.

Abendessen:

Avocado Pommes (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

130 Gramm Paniermehl (vegan)

1/2 Teelöffel Paprikapulver

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Zwiebelpulver

1/2 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel Pfeffer

1/4 Teelöffel Kreuzkümmel (eventuell)

2 Esslöffel Mehl (vegan)

etwas Pflanzenöl zum Frittieren (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

etwas Vegane Dip - Sauce Ihrer Wahl (zum Beispiel veganer Joghurt - Dip, Salsa oder Sriracha-Mayo)

Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Schneiden Sie das Avocado - Fruchtfleisch in dünne Streifen oder Pommes.

In einer Schüssel das Paniermehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz, Pfeffer und eventuell den Kreuzkümmel vermengen.

In einer anderen Schüssel das Mehl mit etwas Wasser vermengen, um eine dickflüssige Paste herzustellen.

Die Avocado-Pommes zuerst in die Mehl-Paste tauchen und dann in die Paniermehl - Mischung rollen, sodass sie gleichmäßig bedeckt sind.

Abendessen (Fortsetzung: Avocado Pommes)

In einem Topf oder einer Fritteuse genügend Pflanzenöl erhitzen, um die Pommes zu frittieren (ca. 180 Grad Celsius). Sie können die Temperatur überprüfen, indem Sie einen Holzlöffel - Stiel ins Öl tauchen. Wenn Blasen um den Stiel aufsteigen, ist das Öl heiß genug.

Die panierten Avocado-Pommes in das heiße Öl geben und in kleinen Chargen goldbraun und knusprig frittieren. Dies dauert normalerweise etwa 2-3 Minuten pro Charge.

Die frittierten Avocado Pommes auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Mit Ihrer Lieblings-Dip Sauce servieren, wie veganer Joghurt - Dip, Salsa oder Sriracha-Mayo.

Unsere Tipps:

Diese knusprigen veganen Avocado Pommes sind ein köstlicher Snack oder eine Beilage und können auch als Vorspeise serviert werden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Veganes Rührei mit Erbsen (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Gramm Kichererbsenmehl

480 Milliliter Wasser

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Hefeflocken (eventuell, für einen käsigen Geschmack)

1 Teelöffel Kurkuma (für die Farbe)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

170 Gramm gefrorene Erbsen, aufgetaut

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1/2 Bund frische Kräuter nach Wahl (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch) zum Garnieren

In einer großen Schüssel das Kichererbsenmehl, Wasser, pflanzliche Milch, Hefeflocken (falls verwendet), Kurkuma, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die aufgetauten Erbsen kurz anbraten, bis sie warm sind. Stellen Sie die Pfanne beiseite.

Die Pfanne erneut erhitzen und etwas Pflanzenöl hinzufügen. Gießen Sie eine Portion des Kichererbsenteigs in die Pfanne und lassen Sie ihn bei mittlerer Hitze stocken.

Abendessen (Fortsetzung: Veganes Rührei mit Erbsen)

Sobald das Rührei an der Unterseite fest ist, mit einem Spatel vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite braten, bis es goldbraun ist und eine leicht knusprige Textur hat. Wiederholen Sie dies für den restlichen Teig.

Die gebratenen Rühreier auf Teller verteilen und die angebratenen Erbsen darüber geben.

Mit frischen Kräutern garnieren und nach Belieben mit zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Rührei mit Erbsen ist ein köstliches und proteinreiches Frühstück oder eine herzhafte Mahlzeit, die Sie zu jeder Tageszeit genießen können. Es ist eine großartige Alternative zu traditionellem Rührei und enthält keine tierischen Produkte.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Gefüllte Avocado mit veganem Käse (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados
70 Gramm veganer Käse (gerieben, nach Wahl)
35 Gramm Tomaten, gewürfelt
1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
1/2 Bund frische Petersilie oder Koriander, gehackt
Saft einer Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eine Prise Chili-Flocken oder Paprikapulver für eine würzige Note (eventuell)

Schneiden Sie die Avocados der Länge nach auf und entfernen Sie den Kern. Verwenden Sie einen Löffel, um vorsichtig etwas Fruchtfleisch aus der Mitte zu entfernen, um Platz für die Füllung zu schaffen.

Das entfernte Avocado-Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln, um eine Oxidation zu verhindern (das Braunwerden der Avocado).

In die Schüssel mit dem Avocado-Fruchtfleisch den veganen Käse, gewürfelte Tomaten, gehackte Zwiebel, gehackte Petersilie oder Koriander, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls Chili-Flocken oder Paprikapulver geben. Alles gut vermengen.

Abendessen (Fortsetzung: Gefüllte Avocado mit veganem Käse)

Die Mischung gleichmäßig in die vorbereiteten Avocado - Hälften füllen.

Nach Belieben mit zusätzlichen Kräutern und einer Prise Pfeffer garnieren.

Die gefüllten Avocado - Hälften auf einem Servierteller anrichten und sofort servieren.

Unsere Tipps:

Diese gefüllten Avocado - Hälften mit veganem Käse sind eine köstliche Vorspeise oder ein gesunder Snack. Sie sind reich an gesunden Fetten und voller Geschmack. Sie können sie auch nach Belieben anpassen, indem Sie andere Gemüsesorten oder Gewürze hinzufügen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Veganes Rührei (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Gramm Kichererbsenmehl

480 Milliliter Wasser

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Hefeflocken (eventuell, für einen käsigen Geschmack)

1 Teelöffel Kurkuma (für die Farbe)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Außerdem:

Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Paprika, Zwiebeln, Spinat, Tomaten), gewürfelt

In einer großen Schüssel das Kichererbsenmehl, Wasser, pflanzliche Milch, Hefeflocken (falls verwendet), Kurkuma, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und das gewünschte Gemüse (falls verwendet) darin anbraten, bis es weich ist. Stellen Sie die Pfanne beiseite.

Abendessen (Fortsetzung: Veganes Rührei)

Die Pfanne erneut erhitzen und etwas Pflanzenöl hinzufügen. Gießen Sie eine Portion des Kichererbsenteigs in die Pfanne und lassen Sie ihn bei mittlerer Hitze stocken.

Sobald das Rührei an der Unterseite fest ist, mit einem Spatel vorsichtig umdrehen und auf der anderen Seite braten, bis es goldbraun ist und eine leicht knusprige Textur hat. Wiederholen Sie dies für den restlichen Teig.

Das gebratene Rührei in der Pfanne mit dem angebratenen Gemüse (falls verwendet) vermengen und weitere 2-3 Minuten braten, bis alles gut durchwärmt ist.

Das vegane Rührei auf Teller verteilen und nach Belieben mit frischen Kräutern oder zusätzlichem Pfeffer garnieren.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Rührei ist eine köstliche und proteinreiche Alternative zum traditionellen Rührei. Sie können es mit Ihrem Lieblingsgemüse oder Gewürzen anpassen und nach Belieben servieren. Es eignet sich hervorragend für ein herzhaftes Frühstück oder Brunch.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

veganes Pfifferlings - Käsebrot (vegan)

Menge: 4 Portionen

8 Scheiben Vollkornbrot (oder eine andere Brotart Ihrer Wahl)
160 Gramm frische Pfifferlinge, gründlich gereinigt und in Scheiben geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
260 Gramm veganer Käse (gerieben, nach Wahl)
60 Gramm vegane Mayonnaise
1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1/2 Bund Frische Kräuter zum Garnieren (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch)

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel darin anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun ist.

Den gehackten Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute anbraten, bis er duftet.

Die geschnittenen Pfifferlinge hinzufügen und braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Dies dauert normalerweise etwa 5-7 Minuten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Abendessen (Fortsetzung: veganes Pfifferlings - Käsebrot)

In einer separaten Schüssel den veganen Käse, die vegane Mayonnaise und den Senf vermengen, um die Käsesauce zuzubereiten. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfifferlinge - Mischung vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

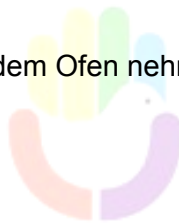
Die Brotscheiben auf ein Backblech legen und leicht tosten, bis sie knusprig sind.

Die Pfifferlinge - Mischung gleichmäßig auf die getoasteten Brotscheiben verteilen.

Die Käsesauce großzügig über die Pfifferlinge - Mischung gießen.

Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und etwa 10-15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und leicht goldbraun ist.

Die veganen Pfifferlings-Käsebröte aus dem Ofen nehmen, mit frischen Kräutern garnieren und heiß servieren.



Unsere Tipps:

Dieses vegane Pfifferlings-Käsebröte ist eine köstliche und herzhafte Mahlzeit, die perfekt als Vorspeise oder Hauptgericht serviert werden kann. Die Kombination aus herzhaftem Pilzgeschmack und cremiger Käsesauce ist einfach köstlich!

UMWELT
PARTEIMENSCHEN
TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Gegrillte Zucchini Blüten (vegan)

Menge: 4 Portionen

12 frische Zucchini Blüten

125 Gramm Kichererbsenmehl

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Knoblauchpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

240 Milliliter Wasser

etwas Pflanzenöl zum Grillen (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Außerdem:

ein paar Zitronenspalten und frische Kräuter zum Servieren (eventuell)

Die Zucchini Blüten vorsichtig abspülen und die Stiele entfernen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Blüten nicht beschädigen.

In einer Schüssel das Kichererbsenmehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Nach und nach das Wasser hinzufügen und gut umrühren, bis ein glatter Teig ohne Klumpen entsteht. Der Teig sollte die Konsistenz einer dünnen Pfannkuchenteig haben.

Die Zucchini Blüten vorsichtig in den Teig tauchen, um sie gleichmäßig zu bedecken.

Abendessen (Fortsetzung: Gegrillte Zucchini Blüten)

Einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze vorheizen und leicht mit Pflanzenöl einfetten.

Die panierten Zucchini - Blüten auf den Grill legen und von beiden Seiten goldbraun grillen, normalerweise dauert dies etwa 3-4 Minuten pro Seite.

Sobald die Zucchini Blüten knusprig und leicht gebräunt sind, vom Grill nehmen.

Die gegrillten Zucchini - Blüten auf einem Servierteller anrichten und nach Belieben mit Zitronenspalten und frischen Kräutern garnieren.

Unsere Tipps:

Diese gegrillten Zucchini - Blüten sind eine köstliche Vorspeise oder ein Beilagen-Gericht. Sie sind knusprig, herzhaft und haben einen zarten Zucchini-Geschmack. Genießen Sie sie als Teil eines sommerlichen Grillfests oder als besonderes Gericht.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Gebratener Mangold (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Bund Mangold (ca. 800-900 Gramm)
2 Esslöffel Olivenöl
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (eventuell)
etwas Saft einer Zitrone
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Pinienkerne oder gehackte Nüsse zum Garnieren (eventuell)

Außerdem:

Gekochte Nudeln oder Reis nach Wahl (als Beilage)

Den Mangold gründlich waschen, die Stiele von den Blättern trennen und beides in Streifen schneiden.

In einer großen Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gehackte Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und etwa 2-3 Minuten braten, bis sie weich werden und leicht goldbraun sind.

Die Mangoldstiele in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten braten, bis sie zart werden.

Die Mangoldblätter hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren weitere 3-5 Minuten braten, bis die Blätter welken und der Mangold insgesamt weich ist.

Abendessen (Fortsetzung: Gebratener Mangold)

Das geräucherte Paprikapulver (falls verwendet) über den gebratenen Mangold streuen und gut umrühren.

Den Zitronensaft über den Mangold gießen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Gut vermengen und noch 1-2 Minuten braten, um den Zitronengeschmack zu integrieren.

Den gebratenen Mangold auf Teller verteilen und nach Belieben mit Pinienkernen oder gehackten Nüssen garnieren.

Servieren Sie den gebratenen Mangold alleine oder auf gekochten Nudeln oder Reis für eine vollständige Mahlzeit.

Unsere Tipps:

Dieser gebratene Mangold als Hauptspeise ist nicht nur gesund, sondern auch köstlich. Sie können ihn mit Ihrer Wahl von Beilagen wie Nudeln oder Reis servieren oder ihn einfach alleine servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Veganes Omelette mit veganem Lachs und Gurke (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das vegane Omelett:

480 Gramm Kichererbsenmehl
480 Milliliter Wasser
60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Teelöffel Kurkuma (für die Farbe)
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Zwiebelpulver
etwas Salz
etwas Pfeffer nach Geschmack
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

Für die Füllung:

1 Packung Vivera veganer Lachs
1/2 Gurke, in dünne Scheiben geschnitten



Außerdem:

1 Bund Frische Kräuter nach Wahl (zum Beispiel Dill oder Schnittlauch), gehackt

Das Vivera veganen Lachs nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten. Normalerweise können Sie ihn in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis er goldbraun ist. Stellen Sie ihn beiseite.

Abendessen (Fortsetzung: Veganes Omelette mit veganem Lachs und Gurke)

In einer großen Schüssel das Kichererbsenmehl, Wasser, pflanzliche Milch, Hefeflocken, Kurkuma, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Lassen Sie den Teig etwa 10 Minuten ruhen.

In einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen.

Gießen Sie eine Portion des Kichererbsenteigs in die Pfanne und lassen Sie ihn bei mittlerer Hitze stocken.

Sobald das Omelett an der Unterseite fest ist, drehen Sie es um und braten Sie es auf der anderen Seite, bis es goldbraun und knusprig ist. Wiederholen Sie diesen Schritt für die restlichen Omeletts.

Die Omeletts auf Teller legen und mit veganem Lachs, dünnen Gurkenscheiben und frischen Kräutern füllen.

Die gefüllten Omeletts zusammenklappen und servieren.

Unsere Tipps:

Diese veganen Omeletts mit Vivera veganem Lachs und Gurke sind eine herzhafte und befriedigende Mahlzeit. Der Vivera Lachs bietet den Geschmack und die Textur von Fisch, ohne tierische Produkte zu enthalten. Das Omelett selbst wird aus Kichererbsenmehl zubereitet, das eine großartige Ei-Alternative ist.



Abendessen:

Vollkornbrot mit Zucchini (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Gramm Vollkornmehl

1 Paket Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)

260 Gramm geriebene Zucchini (ca. 2 mittelgroße Zucchini)

60 Milliliter pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

2 Esslöffel Apfelessig

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Bund frische Kräuter (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch), gehackt

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Kastenform einfetten.

In einer großen Schüssel das Vollkornmehl, Backpulver, Salz und gemahlene Kreuzkümmel vermengen.

Die geriebenen Zucchini in ein sauberes Küchentuch legen und den Saft ausdrücken. Die abgetropften Zucchini - Raspel in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben.

Fügen Sie das pflanzliche Öl, die pflanzliche Milch und den Apfelessig hinzu. Gut vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Abendessen (Fortsetzung: Vollkornbrot mit Zucchini)

Die gehackten Knoblauchzehen und frischen Kräuter in den Teig einarbeiten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

Den Teig in die vorbereitete Kastenform gießen und glattstreichen.

Das Vollkornbrot im vorgeheizten Ofen etwa 45-50 Minuten backen oder bis es fest und goldbraun ist. Sie können die Brot - Mitte mit einem Zahnstocher oder einem Messer testen; wenn kein Teig mehr kleben bleibt, ist das Brot fertig.

Das Vollkornbrot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor Sie es in Scheiben schneiden.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Vollkornbrot mit Zucchini ist ein köstliches und nahrhaftes Hauptgericht. Es eignet sich auch hervorragend für Sandwiches oder als Beilage zu Suppen und Salaten. Servieren Sie es frisch aus dem Ofen oder geröstet mit Aufstrichen Ihrer Wahl!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Orientalischer Blattsalat (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Salat:

1 Kopf Romanasalat oder grüner Blattsalat, gewaschen und grob gehackt
1/2 Bund Rucola
1/2 Bund frische Minze, gehackt
1/2 Bund frische Petersilie, gehackt
1 rote Zwiebel, dünn geschnitten
1 Tomate, gewürfelt
1/2 Gurke, gewürfelt
1/2 rote Paprika, gewürfelt
1/2 gelbe Paprika, gewürfelt
40 Gramm Kalamata-Oliven, entkernt und halbiert
35 Gramm geröstete Pinienkerne (eventuell)
50 Gramm Granatapfelkerne (eventuell)

Für das Dressing:

60 Milliliter Olivenöl extra vergine
etwas Saft von 2 Zitronen
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen (Fortsetzung: Orientalischer Blattsalat)

In einer großen Salatschüssel den gehackten Romanasalat, Rucola, frische Minze und Petersilie kombinieren.

Die dünn geschnittene rote Zwiebel, gewürfelte Tomate, gewürfelte Gurke und gewürfelte rote und gelbe Paprika zum Salat hinzufügen.

Die Kalamata-Oliven über den Salat streuen.

Wenn Sie mögen, können Sie geröstete Pinienkerne und Granatapfelkerne hinzufügen, um dem Salat zusätzliche Textur und Geschmack zu verleihen.

In einer separaten Schüssel das Olivenöl, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer vermengen, um das Dressing zuzubereiten.

Das Dressing über den Salat gießen und vorsichtig vermengen, um alle Zutaten zu bedecken.

Den orientalischen Blattsalat auf Serviertellern anrichten und nach Belieben zusätzliches Dressing darüber träufeln.

Sofort servieren und genießen!



Unsere Tipps:

Dieser orientalische Blattsalat ist reich an Aromen und Aromen aus dem Nahen Osten und ist sowohl gesund als auch köstlich. Er eignet sich perfekt als Hauptmahlzeit oder Beilage zu gegrilltem Gemüse oder pflanzlichem Protein.

BÄUDELN
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Abendessen:

Gegrillte Möhren (vegan)

Menge: 4 Portionen

16 mittelgroße Möhren, geschält und längs halbiert

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
2 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
2 Teelöffel Knoblauchpulver
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

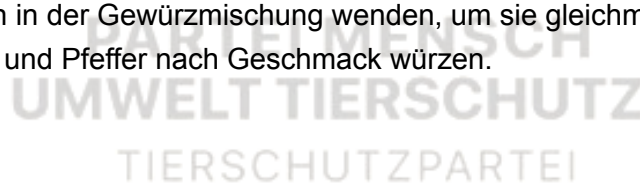
ein paar Zitronensaft und frische 1/2 Bund Petersilie zum Garnieren (eventuell)

Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen.

Die Möhren längs halbieren, um sie auf dem Grill leichter handhaben zu können.

In einer Schüssel das Olivenöl oder Rapsöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Knoblauchpulver vermengen.

Die halbierten Möhren in der Gewürzmischung wenden, um sie gleichmäßig zu beschichten. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



Abendessen (Fortsetzung: Gegrillte Möhren)

Die marinierten Möhren auf den Grill legen und etwa 10-15 Minuten grillen. Wenden Sie sie gelegentlich, bis sie weich sind und schöne Grill - Markierungen haben.

Die gegrillten Möhren auf einen Servierteller legen und nach Belieben mit Zitronensaft und frischer Petersilie garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Diese gegrillten Möhren sind eine köstliche und gesunde Hauptspeise. Der Grill verleiht den Möhren ein rauchiges Aroma und eine angenehme Textur. Sie können sie alleine genießen oder mit Ihrer Lieblingssauce oder einem veganen Dip servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Kokos - Himbeer - Eis (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm gefrorene Himbeeren

1 Dose (400 Milliliter) Kokosmilch (ungesüßt)

80 Gramm Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Eine Prise Salz

Stellen Sie sicher, dass Ihre gefrorenen Himbeeren bereits eingefroren sind, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen.

Geben Sie die gefrorenen Himbeeren, Kokosmilch, Ahornsirup, Vanilleextrakt und eine Prise Salz in einen leistungsstarken Mixer.

Mixen Sie die Zutaten auf hoher Geschwindigkeit, bis Sie eine glatte und cremige Eismasse erhalten. Je nach Mixer kann dies einige Minuten dauern. Sie können zwischendurch stoppen und den Mixer-Inhalt umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut vermischt wird.

Probieren Sie die Eismischung und passen Sie die Süße an, indem Sie bei Bedarf mehr Ahornsirup hinzufügen.

Sobald die Mischung glatt ist und den gewünschten Geschmack hat, können Sie sie in eine gefrierfeste Behälter geben.

Dessert (Fortsetzung: Kokos - Himbeer - Eis)

Das Kokos-Himbeer-Eis für mindestens 4 Stunden oder über Nacht einfrieren, bis es fest ist.

Vor dem Servieren das Eis ein paar Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, um es etwas weicher zu machen, und dann in Schalen oder Waffelbechern servieren.

Nach Belieben mit frischen Himbeeren oder Kokosraspeln garnieren und sofort genießen!

Unsere Tipps:

Dieses selbstgemachte Kokos-Himbeer-Eis ist erfrischend und lecker. Es ist ein perfektes Sommer Dessert und eine großartige Möglichkeit, gefrorene Himbeeren und Kokosmilch zu verwenden.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Vanille - Joghurt mit Beeren (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja - Joghurt, Mandel - Joghurt oder Hafer Joghurt-)

2 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl

250 Gramm frische gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)

1 Esslöffel gehackte frische Minze oder frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

In einer Schüssel den pflanzlichen Joghurt mit dem Vanilleextrakt und Ahornsirup vermengen. Die Mischung gut umrühren, bis sie glatt und aromatisiert ist.

Die frischen Beeren gründlich waschen und je nach Größe eventuell halbieren oder vierteln.

Die Vanillejoghurt-Mischung gleichmäßig auf vier Dessertschalen oder Gläser verteilen. Die frischen Beeren über den Joghurt geben und gleichmäßig verteilen.

Nach Belieben mit gehackter frischer Minze garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieses einfache Dessert ist erfrischend und voller Geschmack. Der cremige pflanzliche Joghurt passt perfekt zur Süße der Beeren, und die Zugabe von Vanille und Ahornsirup verleiht dem Dessert eine köstliche Note. Dieses Dessert ist nicht nur vegan, sondern auch glutenfrei und eine großartige Option für alle, die nach einer leichten und gesunden Nachspeise suchen.

Desserts:

Mango - Quark Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Mangos, geschält und gewürfelt (ca. 2 Tassen gewürfelte Mango)
240 Gramm pflanzlicher Quark (zum Beispiel Sojaquark oder Mandelquark)
2 Esslöffel Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach eigener Wahl
etwas Saft von 1 Limette oder Zitrone
1 Teelöffel Vanilleextrakt
eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die gewürfelten Mangos in einen Mixer geben.

Fügen Sie den pflanzlichen Quark, Ahornsirup, Limetten- oder Zitronensaft, Vanilleextrakt und eine Prise Salz hinzu.

Mixen Sie alle Zutaten in Ihrem Mixer, bis Sie eine glatte und cremige Mischung erhalten. Bei Bedarf können Sie mehr Ahornsirup hinzufügen, um die gewünschte Süße zu erreichen.

Die Mango-Quark Creme in Dessertgläser oder -schalen verteilen.

Das Dessert in den Kühlschrank stellen und mindestens 30 Minuten kühlen lassen, damit es gut durchziehen kann.

Dessert (Fortsetzung: Mango - Quark Creme)

Vor dem Servieren nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Diese vegane Mango-Quarkcreme ist eine erfrischende und aromatische Dessert - Option. Sie kombiniert die Süße und das Aroma von reifen Mangos mit der Cremigkeit des pflanzlichen Quarks. Dieses Dessert ist nicht nur vegan, sondern auch glutenfrei und eine großartige Möglichkeit, reife Mangos zu servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Schokoladen - Parfait (vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Gramm pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder Kokossahne), gut gekühlt

200 Gramm vegane Zartbitterschokolade, grob gehackt
120 Gramm Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker
eine Prise Salz

Außerdem:

gehackte Nüsse, Beeren oder Schokoladensplitter zum Garnieren (eventuell)

Die pflanzliche Sahne in eine große Schüssel geben und mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine steif schlagen. Stellen Sie sicher, dass die Sahne gut gekühlt ist, um ein besseres Aufschlagen zu ermöglichen.

In einem hitzebeständigen Behälter die grob gehackte vegane Zartbitterschokolade schmelzen. Dies kann im Wasserbad oder in der Mikrowelle erfolgen. Achten Sie darauf, die Schokolade nicht zu überhitzen und rühren Sie sie regelmäßig um, bis sie vollständig geschmolzen ist.

Die geschmolzene Schokolade leicht abkühlen lassen und dann den Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzufügen. Gut vermengen, bis die Mischung glatt ist.

Die geschmolzene Schokoladenmischung vorsichtig in die geschlagene pflanzliche Sahne einrühren. Falten Sie die Schokolade sanft in die Sahne, bis alles gut vermischt ist und eine gleichmäßige Masse entsteht.

Dessert (Fortsetzung: Schokoladen - Parfait)

Die Schokoladen-Parfait-Mischung in Dessertgläser oder -schalen füllen.

eventuell können Sie gehackte Nüsse, Beeren oder Schokoladensplitter auf die Parfaits streuen.

Die Parfaits mindestens 2 Stunden im Gefrierschrank oder bis zur gewünschten Festigkeit einfrieren.

Vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen und einige Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen, damit sie leichter zu löffeln sind.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieses Schokoladen-Parfait ist ein köstliches und luxuriöses Dessert, das Ihre Gäste beeindrucken wird. Es ist cremig, schokoladig und voller Geschmack. Die Kombination aus pflanzlicher Sahne und geschmolzener Schokolade macht dieses Dessert zu einem unwiderstehlichen Genuss.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Cashew - Nicecream (vegan)

Menge: 4 Portionen

340 Gramm Cashewnüsse, über Nacht eingeweicht und ab gespült

2 reife Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten (vorher einfrieren)
60 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Hafersahne oder Sojasahne)
60 Gramm Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker
eine Prise Salz

Außerdem:

Toppings wie gehackte Nüsse, Schokoladensplitter, Früchte oder Kokosraspeln (eventuell)

Die eingeweichten Cashewnüsse gründlich abspülen und in einen leistungsstarken Mixer geben.

Fügen Sie die geschnittenen, gefrorenen Bananen, pflanzliche Sahne, Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzu.

Mixen Sie alle Zutaten auf höchster Stufe, bis Sie eine cremige und glatte Eismischung erhalten. Sie müssen möglicherweise zwischendurch den Mixer stoppen und die Mischung umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut vermischt ist.

Probieren Sie die Nicecream und passen Sie die Süße oder Vanille nach Geschmack an.

Dessert (Fortsetzung: Cashew - Nicecream)

Die Cashew-Nicecream in Dessertgläser oder -schalen füllen.

Nach Belieben mit Toppings wie gehackten Nüssen, Schokoladensplittern, frischen Früchten oder Kokosraspeln garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Diese Cashew-Nicecream ist eine cremige und gesunde Desserts - Option, die frei von Milchprodukten und raffiniertem Zucker ist. Die Cashewnüsse verleihen ihr eine köstliche Cremigkeit, während die gefrorenen Bananen für die natürliche Süße und die richtige Konsistenz sorgen. Fügen Sie Ihre Lieblings-Toppings hinzu, um das Dessert zu personalisieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Joghurt Dessert mit Agavendicksaft (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm pflanzlicher Joghurt (zum Beispiel Soja - Joghurt, Mandel - Joghurt oder Hafer - Joghurt)

60 Gramm Agavendicksaft (oder mehr nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Frische Früchte und gehackte Nüsse zum Garnieren (zum Beispiel Erdbeeren, Blaubeeren, Walnüsse)

In einer Schüssel den pflanzlichen Joghurt, Agavendicksaft, Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermengen. Achten Sie darauf, den Agavendicksaft gut unterzurühren, um eine gleichmäßige Süße zu erzielen.

Probieren Sie die Mischung und passen Sie die Süße und den Vanillegeschmack nach Belieben an, indem Sie bei Bedarf mehr Agavendicksaft oder Vanilleextrakt hinzufügen.

Die Joghurt - Mischung in Dessertgläser oder -schalen füllen.

Nach Belieben mit frischen Früchten und gehackten Nüssen garnieren. Erdbeeren, Blaubeeren und Walnüsse sind eine köstliche Kombination.

Dessert (Fortsetzung: Joghurt Dessert mit Agavendicksaft)

Das Dessert für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit es gut durchziehen kann.

Vor dem Servieren die Joghurt-Desserts aus dem Kühlschrank nehmen, mit weiteren Früchten und Nüssen garnieren, wenn gewünscht, und sofort servieren.

Unsere Tipps:

Dieses vegane Joghurt-Dessert mit Agavendicksaft ist leicht zuzubereiten und erfrischend. Sie können es nach Belieben anpassen, indem Sie Ihre Lieblingsfrüchte und Nüsse verwenden. Es ist eine gesunde und köstliche Option für ein Dessert oder einen Snack.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Limetten - Minze - Creme (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (vollfett)
etwas Saft und abgeriebene Schale von 2 Limetten
60 Milliliter Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
1 Teelöffel Vanilleextrakt
10 - 15 Gramm frische Minzblätter, fein gehackt
eine Prise Salz

Außerdem:

ein paar Frische Minzblätter und Limettenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Die Dose Kokosmilch mindestens 4 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sich die festen und flüssigen Teile voneinander trennen. Die Kokosmilch sollte gut gekühlt sein.

Öffnen Sie die Dose Kokosmilch vorsichtig und schöpfen Sie den festen Teil (Kokoscreme) in eine Schüssel. Lassen Sie die Kokosmilch - Flüssigkeit in der Dose oder verwenden Sie sie für andere Zwecke.

Fügen Sie den Limettensaft und die abgeriebene Limettenschale zur Kokoscreme hinzu. Rühren Sie gut um, bis alles gut vermischt ist.

Fügen Sie den Ahornsirup, Vanilleextrakt, gehackte frische Minzblätter und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie erneut um, um alle Zutaten gut zu kombinieren. Probieren Sie die Mischung und passen Sie die Süße oder Limetten - Aromen nach Belieben an.

Dessert (Fortsetzung: Limetten - Minze - Creme)

Die Limetten-Minz-Creme in Dessertgläser oder -schalen füllen.

eventuell können Sie die Creme mit frischen Minzblättern und Limettenscheiben garnieren.

Das Dessert für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen, damit es gut durchziehen kann.

Vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, nach Belieben garnieren und sofort servieren.

Unsere Tipps:

Diese Limetten-Minz-Creme ist erfrischend und voller Aromen. Sie kombiniert die Frische der Limetten mit der süßen Cremigkeit der Kokosmilch und dem Duft von Minze. Es ist eine köstliche und erfrischende Option für ein Dessert oder einen Nachtisch.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Desserts:

Erdbeereis (vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm gefrorene Erdbeeren
1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch (vollfett)
60 Gramm Ahornsirup oder ein anderes Süßungsmittel nach Wahl
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker (eventuell)
eine Prise Salz

Die gefrorenen Erdbeeren in einen leistungsstarken Mixer geben.

Die Dose Kokosmilch öffnen und den festen Teil (Kokoscreme) in den Mixer geben.
Lassen Sie die Kokosmilch - Flüssigkeit in der Dose oder verwenden Sie sie für andere Zwecke.

Fügen Sie Ahornsirup, Vanilleextrakt oder Vanillezucker (falls verwendet) und eine Prise Salz hinzu.

Mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe, bis Sie eine glatte und cremige Eismischung erhalten. Sie müssen möglicherweise zwischendurch den Mixer stoppen und die Mischung umrühren, um sicherzustellen, dass alles gut vermischt ist.

Probieren Sie das Erdbeereis und passen Sie die Süße oder den Vanillegeschmack nach Belieben an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Vanilleextrakt hinzufügen.

Das Erdbeereis in Dessertgläser oder -schalen füllen.

Sofort servieren und genießen!

Getränke:



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Gurken - Melonen - Drink (vegan)

Menge: 4 Portionen

300 - 350 Gramm gewürfelte Wassermelone, entkernt

1 große Gurke, geschält und in Stücke geschnitten

etwas Saft von 2 Limetten

1 - 2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

240 Milliliter Wasser

Außerdem:

ein paar Eiswürfel

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die gewürfelte Wassermelone, die geschnittene Gurke, den Limettensaft und den Ahornsirup oder Agavendicksaft in einen Mixer.

Fügen Sie 1 Tasse Wasser hinzu, um die Zutaten zu verdünnen.

Mischen Sie alles auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten.

Probieren Sie den Drink und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Getränke (Fortsetzung: Gurken - Melonen - Drink)

Füllen Sie Gläser mit Eiswürfeln und gießen Sie den Gurken-Melonen-Drink darüber.

Nach Belieben können Sie den Drink mit frischen Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Gurken-Melonen-Drink ist nicht nur erfrischend, sondern auch gesund und voller Vitamine. Es ist perfekt für warme Sommertage oder als erfrischendes Getränk zu jeder Jahreszeit.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Zimt Wasser (vegan)

Menge: 4 Portionen

960 Milliliter Wasser

2 Zimtstangen

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Außerdem:

etwas Zitronenscheiben zum Garnieren (mit heißem Wasser abgespült)

Gießen Sie die 4 Tassen Wasser in einen Topf.

Fügen Sie die Zimtstangen hinzu.

Erhitzen Sie das Wasser bei mittlerer Hitze, bis es fast zum Kochen kommt. Lassen Sie es dann weitere 5-7 Minuten köcheln, um den Zimtgeschmack zu extrahieren.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie das Zimtwasser abkühlen.

Wenn Sie den Drink süßen möchten, rühren Sie eventuell 1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft ein und mischen Sie gut.



Getränke (Fortsetzung: Zimt Wasser)

Gießen Sie das Zimtwasser in Gläser und garnieren Sie es nach Belieben mit Zitronenscheiben.

Servieren Sie das Zimtwasser warm oder gekühlt, je nach Ihren Vorlieben.

Unsere Tipps:

Zimtwasser ist ein wohltuendes Getränk mit einem Hauch von Zimt - Aroma und kann warm oder kalt genossen werden. Es ist eine großartige Option für kalte Wintertage oder einfach als erfrischendes Getränk zu jeder Zeit des Jahres.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Healthy Green Shot (vegan)

Menge: 4 Portionen

35 Gramm frischer Spinat

1 grüner Apfel, gewaschen und in Stücke geschnitten (Boskop oder Granny Smith)
1 Gurke, geschält und in Stücke geschnitten
1 Zitrone, geschält und in Stücke geschnitten
1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 Zentimeter)
1 Teelöffel oder Ahornsirup (eventuell, zum Süßen)
1 Tasse Wasser

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Geben Sie den frischen Spinat, den grünen Apfel, die Gurke, die Zitrone und den Ingwer in einen Mixer.

Fügen Sie 1 Tasse Wasser hinzu, um die Zutaten zu verdünnen.

Mischen Sie alles auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten. Sie können je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.



Getränke (Fortsetzung: Healthy Green Shot)

Probieren Sie den grünen Shot und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie Ahornsirup hinzufügen.

Wenn Sie möchten, können Sie Eiswürfel hinzufügen, um den Shot kühler zu servieren.

Gießen Sie den gesunden grünen Shot in Gläser und servieren Sie ihn sofort.

Unsere Tipps:

Dieser grüne Shot ist reich an Vitaminen und Antioxidantien und bietet eine erfrischende Art, Ihre tägliche Dosis Gemüse und Obst zu genießen. Sie können die Süße und Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen und es ist eine großartige Möglichkeit, sich mit Nährstoffen zu versorgen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Melonen - Ingwer - Wasser (vegan)

Menge: 4 Portionen

700 Gramm gewürfelte Wassermelone, entkernt

1 Esslöffel frisch geriebener Ingwer

etwas Saft von einer Limetten

1 - 2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

950 Milliliter Wasser

Außerdem:

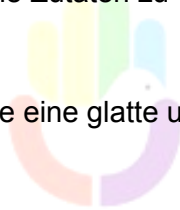
ein paar Eiswürfel

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die gewürfelte Wassermelone, den frisch geriebenen Ingwer, den Limettensaft und den Ahornsirup oder Agavendicksaft in einen Mixer.

Fügen Sie 4 Tassen Wasser hinzu, um die Zutaten zu verdünnen.

Mischen Sie alles auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke (Fortsetzung: Melonen - Ingwer - Wasser)

Probieren Sie das Melonen-Ingwer-Wasser und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Füllen Sie Gläser mit Eiswürfeln und gießen Sie das Getränk darüber.

Nach Belieben können Sie das Melonen-Ingwer-Wasser mit frischen Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieses Melonen-Ingwer-Wasser ist erfrischend und hat einen angenehmen Kick von Ingwer. Es ist perfekt für heiße Tage oder als erfrischendes Getränk zu jeder Jahreszeit.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Zitrus - Tee (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Teebeutel Schwarztee oder grüner Tee (je nach Vorlieben)

960 Milliliter heißes Wasser

etwas Saft von 2 Orangen

etwas Saft von 1 Zitrone

1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup (eventuell, zum Süßen)

Außerdem:

ein paar Zitronen- und Orangenscheiben zum Garnieren (eventuell)

ein paar Eiswürfel (eventuell)

Brühen Sie 4 Tassen Tee nach den Anweisungen auf der Teepackung. Lassen Sie den Tee ziehen und abkühlen, bis er auf Raumtemperatur abgekühlt ist.

Sobald der Tee abgekühlt ist, fügen Sie den Saft von 2 Orangen und den Saft von 1 Zitrone hinzu.

Wenn Sie den Tee süßen möchten, rühren Sie 1 Esslöffel Agavendicksaft oder Ahornsirup ein und probieren Sie, um die Süße nach Bedarf anzupassen.



Getränke (Fortsetzung: Zitrus - Tee)

Sie können den Zitrus-Tee entweder sofort servieren oder ihn im Kühlschrank kühlen, wenn Sie ihn eisgekühlt bevorzugen.

Wenn gewünscht, können Sie den Zitrus-Tee mit Zitronen- oder Orangenscheiben garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

Dieser Zitrus-Tee ist erfrischend und voller Vitamin C. Sie können die Süße und die Teesorte nach Ihrem Geschmack anpassen. Genießen Sie ihn warm an kühleren Tagen oder kalt an warmen Tagen!



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Hagebutten - Chili - Tee (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Beutel Hagebuttentee oder 4 Esslöffel getrocknete Hagebutten

960 Milliliter heißes Wasser

1 rote Chili, in Ringe geschnitten (je nach gewünschter Schärfe)

Außerdem:

2 - 3 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

ein paar Zitronenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Brühen Sie 4 Tassen Tee, indem Sie die Teebeutel Hagebuttentee oder die getrockneten Hagebutten in heißem Wasser ziehen lassen. Decken Sie den Tee ab und lassen Sie ihn etwa 10-15 Minuten ziehen.

Entfernen Sie die Teebeutel oder seihen Sie die getrockneten Hagebutten aus dem Tee.

Fügen Sie die in Ringe geschnittene rote Chili hinzu. Beginnen Sie mit einer kleinen Menge, um die Schärfe zu testen, und fügen Sie nach Bedarf mehr hinzu.

Rühren Sie 2-3 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft ein, um den Tee nach Ihrem Geschmack zu süßen. Passen Sie die Menge je nach gewünschter Süße an.



Getränke (Fortsetzung: Hagebutten - Chili - Tee)

Lassen Sie den Tee mit der Chili für einige Minuten ziehen, um den Geschmack zu intensivieren. Probieren Sie den Tee und passen Sie die Schärfe und Süße nach Ihren Vorlieben an.

Wenn gewünscht, können Sie den Hagebutten-Chili-Tee mit Zitronenscheiben garnieren.

Servieren Sie den Tee heiß und genießen Sie ihn!

Unsere Tipps:

Dieser Hagebutten-Chili-Tee hat eine interessante Kombination aus fruchtigem Hagebuttenaroma und einer dezenten Schärfe von der Chili. Er ist perfekt für Tage, an denen Sie etwas Aufregendes in Ihrem Tee genießen möchten. Achten Sie darauf, die Schärfe der Chili Ihren Vorlieben anzupassen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Rote - Bete - Drink (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Rote Beten, roh und geschält
2 Äpfel, geschält und entkernt (Boskop oder Granny Smith)
1 Zitrone, geschält und entkernt
1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 Zentimeter)
960 Milliliter Wasser
2 - 3 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)
ein paar Frische Minzblätter oder Zitronenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Schneiden Sie die rohen Rote Beten, Äpfel, die geschälte Zitrone und den frischen Ingwer in Stücke, die leicht in Ihren Mixer passen.

Geben Sie die geschnittenen Zutaten in den Mixer.

Fügen Sie 4 Tassen Wasser hinzu.

Mischen Sie alles auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten. Sie können je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.

Probieren Sie den Rote-Bete-Drink und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Getränke (Fortsetzung: Rote - Bete - Drink)

Wenn Sie möchten, können Sie den Drink mit Eiswürfeln servieren.

Nach Belieben können Sie den Rote-Bete-Drink mit frischen Minzblättern oder Zitronenscheiben garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Rote-Bete-Drink ist reich an Antioxidantien und hat einen erfrischenden Geschmack mit einem Hauch von Süße und einem leichten Kick von Ingwer. Er ist eine großartige Möglichkeit, Rote Bete in Ihre Ernährung aufzunehmen und gleichzeitig ein erfrischendes Getränk zu genießen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Bananen - Möhren - Saft (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen, geschält und in Stücke geschnitten
4 mittelgroße Möhren, geschält und in Stücke geschnitten
etwas Saft von 2 Orangen
etwas Saft von 1 Zitrone
1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer
960 Milliliter Wasser

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)
60 Gramm Agavendicksaft oder Ahornsirup zum Süßen (eventuell)

Geben Sie die in Stücke geschnittenen Bananen und Möhren in einen Mixer.

Fügen Sie den Saft von 2 Orangen und den Saft von 1 Zitrone hinzu.

Geben Sie 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer hinzu.

Füllen Sie den Mixer mit 4 Tassen Wasser.



Getränke (Fortsetzung: Bananen - Möhren - Saft)

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten.

Probieren Sie den Bananen-Möhren-Saft und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie Agavendicksaft oder Ahornsirup hinzufügen.

Wenn gewünscht, können Sie den Saft mit Eiswürfeln servieren.

Sofort servieren und genießen!

Dieser Bananen-Möhren-Saft ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, süß und erfrischend. Sie können die Süße nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als gesunden Snack oder ein erfrischendes Getränk servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Schokoladen - Shake (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Bananen, geschält und in Stücke geschnitten

4 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver

120 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

etwas vegane Schlagsahne (eventuell)

ein paar Vegane Schokoladensplitter oder Kakao-Nibs zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die in Stücke geschnittenen Bananen, das ungesüßte Kakaopulver, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und den Vanilleextrakt in einen Mixer.

Wenn Sie ein eisiges Getränk möchten, fügen Sie einige Eiswürfel hinzu.

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis der Schokoladen-Shake glatt und cremig ist.

Getränke (Fortsetzung: Schokoladen - Shake)

Probieren Sie den Shake und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Wenn gewünscht, können Sie den Schokoladen-Shake in Gläser gießen und ihn mit veganer Schlagsahne garnieren.

Verzieren Sie den Shake nach Belieben mit veganen Schokoladensplittern oder Kakao-Nibs.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser vegane Schokoladen-Shake ist ein köstlicher Genuss, der cremig, schokoladig und gleichzeitig milchfrei ist. Sie können die Süße und die Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als Dessert oder Leckerbissen zu jeder Tageszeit servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Kohl - Möhren - Cocktail (vegan)

Menge: 4 Portionen

70 Gramm zerkleinertes grünes Kohlblatt (zum Beispiel Grünkohl oder Spinat)
2 große Möhren, geschält und in Stücke geschnitten
1 Apfel, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten (Boskop oder Granny Smith)
etwas Saft von 2 Zitronen
480 Milliliter Wasser
1 - 2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel
ein paar frische Minzblätter oder Zitronenscheiben zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie den zerkleinerten Kohl, die geschälten Möhren, die Apfelstücke und den Zitronensaft in einen Mixer.



Fügen Sie 2 Tassen Wasser hinzu.

Mischen Sie alles auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten. Sie können je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser hinzufügen.

UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke (Fortsetzung: Kohl - Möhren - Cocktail)

Probieren Sie den Kohl-Möhren-Cocktail und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Füllen Sie Gläser mit Eiswürfeln und gießen Sie den Cocktail darüber.

Nach Belieben können Sie den Cocktail mit frischen Minzblättern oder Zitronenscheiben garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Kohl-Möhren-Cocktail ist reich an Vitaminen und Ballaststoffen und hat eine erfrischende Note durch den Apfel und den Zitronensaft. Sie können die Süße und die Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als gesunden Snack oder erfrischendes Getränk servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Fruchtiger Spinat Drink (vegan)

Menge: 4 Portionen

70 Gramm frischer Spinat

2 reife Bananen, geschält

160 Gramm gefrorene Beerenmischung (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, etc.)

480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

1 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

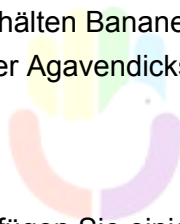
1 Teelöffel Vanilleextrakt

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)

ein paar frische Beeren oder Spinatblätter zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie den frischen Spinat, die geschälten Bananen, die gefrorene Beerenmischung, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und den Vanilleextrakt in einen Mixer.



Wenn Sie ein eisiges Getränk möchten, fügen Sie einige Eiswürfel hinzu.

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis der fruchtige Spinat-Drink glatt und cremig ist. Sie können je nach gewünschter Konsistenz mehr Milch hinzufügen.

PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke (Fortsetzung: Fruchtiger Spinat Drink)

Probieren Sie den Drink und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Wenn gewünscht, können Sie den fruchtigen Spinat-Drink mit frischen Beeren oder Spinatblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Dieser fruchtige Spinat-Drink ist eine großartige Möglichkeit, mehr Gemüse in Ihre Ernährung einzubringen und gleichzeitig den Geschmack von frischen Beeren zu genießen. Sie können die Süße und die Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als gesundes Frühstück oder erfrischendes Getränk zu jeder Tageszeit servieren.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Birnen - Orangen Mix (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Birnen, geschält, entkernt und in Stücke geschnitten

etwas Saft von 4 Orangen

1 Limette, geschält und entkernt

2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel

ein paar Frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die in Stücke geschnittenen Birnen, den Saft von 4 Orangen und das Fruchtfleisch der geschälten Limette in einen Mixer.

Fügen Sie 2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu, um den Mix zu süßen. Sie können die Menge je nach gewünschter Süße anpassen.

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis Sie eine glatte und gleichmäßige Flüssigkeit erhalten.



Getränke (Fortsetzung: Birnen - Orangen Mix)

Probieren Sie den Birnen-Orangen-Mix und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Füllen Sie Gläser mit Eiswürfeln und gießen Sie den Mix darüber.

Nach Belieben können Sie den Drink mit frischen Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Birnen-Orangen-Mix ist erfrischend, fruchtig und voller Vitamine. Er ist perfekt für warme Tage oder als erfrischendes Getränk zu jeder Jahreszeit.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Apfel - Bananen Mix (vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Äpfel, geschält und entkernt (Boskop oder Granny Smith)
4 reife Bananen, geschält
etwas Saft von 1 Zitrone
480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)
2 - 3 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)
1 Teelöffel Zimt (eventuell)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel (eventuell)
ein paar Frische Minzblätter oder Apfelscheiben zum Garnieren (eventuell)

Schneiden Sie die geschälten Äpfel in Stücke und geben Sie sie in einen Mixer.

Fügen Sie die geschälten Bananen, den Saft von 1 Zitrone, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und den eventuellen Zimt hinzu.

Wenn Sie ein eisiges Getränk möchten, fügen Sie einige Eiswürfel hinzu.



Getränke (Fortsetzung: Apfel - Bananen Mix)

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis der Apfel-Bananen-Mix glatt und cremig ist. Sie können je nach gewünschter Konsistenz mehr Milch hinzufügen.

Probieren Sie den Mix und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Wenn gewünscht, können Sie den Apfel-Bananen-Mix mit frischen Minzblättern oder Apfelscheiben garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Apfel-Bananen-Mix ist ein erfrischendes und fruchtiges Getränk, das sich gut für Frühstück oder als Snack eignet. Sie können die Süße und die Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Möhren - Orangen - Drink (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Möhren, geschält und in Stücke geschnitten

etwas Saft von 4 Orangen

1 Zitrone, geschält und entkernt

2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

1 Teelöffel frisch geriebener Ingwer (eventuell, für eine würzige Note)

Außerdem:

ein paar Eiswürfel

ein paar frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Geben Sie die in Stücke geschnittenen Möhren, den Saft von 4 Orangen und das Fruchtfleisch der geschälten Zitrone in einen Mixer.

Fügen Sie 2 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzu, um den Drink zu süßen. Passen Sie die Menge je nach gewünschter Süße an.

Wenn Sie einen würzigen Kick hinzufügen möchten, geben Sie eventuell 1 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer hinzu.



Getränke (Fortsetzung: Möhren - Orangen - Drink)

Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis der Möhren-Orangen-Drink glatt und gleichmäßig ist.

Probieren Sie den Drink und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen.

Füllen Sie Gläser mit Eiswürfeln und gießen Sie den Drink darüber.

Nach Belieben können Sie den Drink mit frischen Minzblättern garnieren.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Möhren-Orangen-Drink ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und hat einen erfrischenden Geschmack. Sie können die Süße und den Ingwer nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als gesunden Snack oder erfrischendes Getränk zu jeder Tageszeit genießen.



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Getränke:

Matcha - Frappuccino (vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Teelöffel Matcha-Pulver

480 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

2 Esslöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (je nach gewünschter Süße)

1 Teelöffel Vanilleextrakt (eventuell)

Außerdem:

Veganer Schlagsahne zum Garnieren (eventuell)

etwas Matcha-Pulver zum Bestäuben (eventuell)

ein paar Eiswürfel

Geben Sie das Matcha-Pulver, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder Agavendicksaft und eventuell den Vanilleextrakt in einen Mixer. Fügen Sie die Eiswürfel hinzu. Mischen Sie alle Zutaten auf hoher Stufe, bis der Matcha-Frappuccino cremig und gleichmäßig ist.

Probieren Sie den Frappuccino und passen Sie die Süße nach Bedarf an, indem Sie mehr Ahornsirup oder Agavendicksaft hinzufügen. Wenn gewünscht, können Sie den Matcha-Frappuccino mit veganer Schlagsahne garnieren und etwas Matcha-Pulver darüber bestäuben.

Sofort servieren und genießen!

Unsere Tipps:

Dieser Matcha-Frappuccino ist erfrischend und hat einen köstlichen grünen Teegeschmack. Sie können die Süße und die Konsistenz nach Ihrem Geschmack anpassen und ihn als erfrischendes Getränk oder als besondere Leckerei servieren.

14 Tage Ernährungsplan:



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

+ + + + +

Frühstück: Kokos - Kaki - Skyr (vegan)

Suppe: Süße Erdbeersuppe (vegan)

Salat: Romanasalat (vegan)

Mittagessen: Ofengemüse mit veganem Käse (vegan)

Desserts: Kokos - Himbeer - Eis (vegan)

Getränke: Gurken - Melonen - Drink (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Apfel - Sandwich mit Erdnussmus (vegan)

Suppe: Rucola Cremesuppe (vegan)

Salat: Bulgarischer Gemüsesalat (vegan)

Mittagessen: Vegane Käse Pasta (vegan)

Desserts: Vanille - Joghurt mit Beeren (vegan)

Getränke: Zimt Wasser (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Agaven Joghurt (vegan)

Suppe: Tomatensuppe mit Avocado (vegan)

Salat: Mangold Salat (vegan)

Mittagessen: Kartoffel Frittata (vegan)

Desserts: Mango - Quarkcreme (vegan)

Getränke: Apfel - Bananen Mix (vegan)



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

+ + + + +

Frühstück: Veganer Quark mit Agavendicksaft (vegan)

Suppe: Gemüsesuppe mit Kartoffeln (vegan)

Salat: Salat mit Pflaumen und veganem Mozzarella (vegan)

Mittagessen: Süßkartoffelauflauf (vegan)

Desserts: Schokoladen - Parfait (vegan)

Getränke: Healthy Green Shot (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Lebkuchen Creme (vegan)

Suppe: Basilikum - Suppe (vegan)

Salat: Kartoffelsalat (vegan)

Mittagessen: Pasta mit geschmorten Pfifferlingen (vegan)

Desserts: Cashew - Nicecream (vegan)

Getränke: Melonen - Ingwer - Wasser (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Smoothie mit Papaya und Pfirsich (vegan)

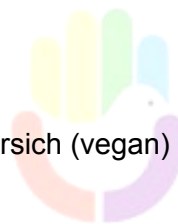
Suppe: Curry Linsensuppe (vegan)

Salat: Möhrensalat (vegan)

Mittagessen: Rösti mit Champignons (vegan)

Desserts: Joghurt Dessert mit Agavendicksaft (vegan)

Getränke: Zitrus - Tee (vegan)



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

+ + + + +

Frühstück: Veganer Pudding mit Bananen und Chia Samen (vegan)

Suppe: Spinat - Mandel-Parmesan - Suppe (vegan)

Salat: Zucchini - Mais Salat (vegan)

Mittagessen: Kartoffelauflauf (vegan)

Desserts: Limetten - Minze - Creme (vegan)

Getränke: Hagebutten - Chili - Tee (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Schokoladen - Bananen - Brotaufstrich (vegan)

Suppe: Vegane Shrimps Suppe (vegan)

Salat: Bunter Salat im Glas (vegan)

Mittagessen: Zucchini aus dem Ofen (vegan)

Desserts: Erdbeereis (vegan)

Getränke: Rote - Bete - Drink (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Pflaumen Grießbrei (vegan)

Suppe: Maissuppe (vegan)

Salat: Bunter Möhrensalat mit Mandeln oder Haselnüssen (vegan)

Mittagessen: Gemüse - Pasta (vegan)

Desserts: Mango - Quarkcreme (vegan)

Getränke: Schokoladen - Shake (vegan)



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

+ + + + +

Frühstück: Müsli mit veganem Quark und Obst (vegan)

Suppe: Cremige Rosenkohlsuppe (vegan)

Salat: Avocado - Koriander - Salat (vegan)

Mittagessen: Gegrillte Zucchini mit Rucola (vegan)

Desserts: Schokoladen - Parfait (vegan)

Getränke: Bananen - Möhren - Saft (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Veganer Haferflocken - Beeren Quark (vegan)

Suppe: Kokos - Grünkohl - Suppe (vegan)

Salat: Gurken - Tomaten - Salat (vegan)

Mittagessen: Kartoffelgratin (vegan)

Desserts: Cashew - Nicecream (vegan)

Getränke: Kohl - Möhren - Cocktail (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Erdbeerbrei mit Schmelzflocken (vegan)

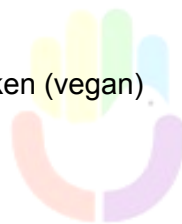
Suppe: Kürbissuppe mit Ingwer (vegan)

Salat: Kiwi Salat mit Avocado (vegan)

Mittagessen: Spagetti mit Mangold (vegan)

Desserts: Joghurt Dessert mit Agavendicksaft (vegan)

Getränke: Fruchtiger Spinat Drink (vegan)



PARTEI MENSCH
UND TIER
SCHUTZ
TIER
SCHUTZ
PARTEI

+ + + + +

Frühstück: Nektarinen - Haferbrei (vegan)

Suppe: Möhren - Curry - Suppe (vegan)

Salat: Couscous Linsen Salat (vegan)

Mittagessen: Süßkartoffel - Möhren - Gratin (vegan)

Desserts: Kokos - Himbeer - Eis (vegan)

Getränke: Birnen - Orangen Mix (vegan)

+ + + + +

Frühstück: Kaffe Smoothie (vegan)

Suppe: Cremige Blumenkohlsuppe (vegan)

Salat: Pikanter Feigensalat (vegan)

Mittagessen: Bunte Gemüse Wraps (vegan)

Desserts: Vanille - Joghurt mit Beeren (vegan)

Getränke: Apfel - Bananen Mix (vegan)

+ + + + +



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

NDR-Recherche deckt Ausmaß von illegalen Tierversuchen auf



Der Norddeutsche Rundfunk hat in einer Recherche aufgedeckt, dass es innerhalb von zwei Jahren in neun Bundesländern illegale Tierversuche gab. Und dies ist nur das, was in Kontrollen offenbar wurde. Die Dunkelziffer ist weitaus größer. Heute Abend um 22:00 Uhr gibt es auch eine Sendung zu Tierversuchen im NDR-Fernsehen – einschalten!

So gab es allein in Niedersachsen 24 Fälle, bei denen Versuche vorgenommen wurden, die nicht so genehmigt wurden, wie sie durchgeführt wurden oder gar nicht genehmigt worden waren. Die Details der Verstöße sind verstörend. Illegale Tierversuche sind also leider alltägliche Realität. Und juristische Konsequenzen müssen auch kaum befürchtet werden!

Die Sendung im NDR-Fernsehen zeigt heute Abend insbesondere das Leiden der Tierversuchshunde und wir empfehlen, einzuschalten – und bitte auch gerne den Mediathek-Link teilen!

Recherche:

https://www.ndr.de/der_ndr/presse/mitteilungen/Illegale-Tierversuche-Gravierende-Verstoesse-in-Versuchslaboren.pressemeldungndr24298.html

Mediathek: https://1.ard.de/Das_Leiden_der_Laborhunde



PARTEI MENSCH
UMWELT TIERSCHUTZ
TIERSCHUTZPARTEI

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de 



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 39.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen
Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)