

Vegane Rezepte zum Nachbacken und -kochen

Hier findet ihr vegane Rezepte für regionales Obst- und Gemüse der Saison, sowie vegane Alternativen für allseits beliebte Gerichte.

Kürbissuppe mit Kokosmilch



Zutaten:

500 g Kürbis (Hokkaido)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehe
10 g Ingwer
1 L Gemüsebrühe
100 ml Kokosmilch
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Paprikapulver
½ TL Kurkumapulver

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen und klein würfeln.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Dann alles in ein bisschen Gemüsebrühe im Topf andünsten.
3. Den gewürfelten Kürbis hinzugeben und kurz anbraten.
4. Das Ganze mit Gemüsebrühe aufgießen, bis das Gemüse vollständig bedeckt ist.
5. Die Gewürze hinzufügen und das Gemüse so lange kochen lassen, bis es weich ist (etwa 5 bis 10 Minuten).
6. Die Kokosmilch dazugeben und alles pürieren, bis es cremig ist.
7. Die Suppe bei Bedarf mit Kürbiskernen dekorieren und servieren.

Feiner Apfelkuchen



Zutaten:

160 g Margarine
140 g Rohrzucker
1 Prise Salz
2 Pck. Vanillezucker
260 g Dinkelmehl
3 TL Backpulver
1 Tl Zitronenabrieb
200 ml Sojamilch
4 Äpfle

Zubereitung:

1. Die Springform (28 cm Durchmesser) mit Margarine einfetten.
2. Margarine, Zucker, Salz und Vanillezucker schaumig schlagen.
3. In einer weiteren Schüssel Backpulver und Mehl vermischen.
4. Dann die trockenen Zutaten abwechselnd zur Sojamilch unterrühren und die Zitronenschale hinzugeben.
5. Den Teig in die Springform umfüllen. Danach die Äpfel halbieren, entkernen und mehrmals längs einschneiden (siehe Bild). Die Äpfel in den Teig drücken.
6. Den Kuchen bei 170°C etwa 50 Minuten backen. Am besten mit der Stäbchenprobe nachprüfen.
7. Nach Geschmack mit Puderzucker servieren.

Vegane Spaghetti Carbonara



Zutaten:

500 g Spaghetti
250 g Räuchertofu
500 ml Hafersahne
3 TL Speisestärke
225 ml Wasser
2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 TL Zucker

Zubereitung:

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen, abseihen und abtropfen lassen.
2. Währenddessen das Räuchertofu abtropfen lassen und danach fein würfeln. Das Tofu in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und dann mit Hafersahne ablöschen.
3. Das Nudelwasser zusammen mit der Speisestärke in die Pfanne geben und die Zutaten nach Verrühren aufkochen lassen.
4. Abschließend den Knoblauch hineinpresse und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Anschließend die Spaghetti in die Soße geben und servieren.