

# Inhaltsverzeichnis

Calzone mit Kartoffeln.....	3
Blätterteigpizza mit Pfifferlingen und Rucola.....	4
Vegeburger.....	5
Spargeln mit Peperoni-Sesam-Vinaigrette und Petersilienkartoffeln.....	7
Kürbisrisotto.....	9
Lauwarmer Gemüsesalat.....	10
Himmel und Erde.....	12
Grillspieße «provençales» mit Randen-Rösti.....	15
Avocadosalat mit gebratenen Kartoffeln.....	17
Falafel Selbstgemacht.....	18
Süßkartoffelbrei.....	19
(Wie) Hühnerspieße.....	20
Vegetarische Bratlinge.....	22
Auberginenpürree.....	23
Veganes Hühnchen in Ingwer-Kokossauce.....	24
Vegetarisch auf Japanisch: Temaki Tofu.....	25
Vegetarische Kürbis Pommes.....	26
Vegetarische Fusilli mit Veggi Hack.....	27
Vegetarische Pilz Burger.....	29
Vegetarischer Döner.....	31
Vegetarische Fettuccine in Wacholder-Tomaten Sauce.....	33
Vegetarisches Thai Tofu im Wok.....	34
Vegetarische gefüllte Paprikaschoten.....	35
Vegetarische Zucchini Pfanne.....	37
Asiatische Pfannkuchen.....	39
Flammkuchen.....	41
Kartoffel-Broccoli-Auflauf.....	43
Pizza Bolognese.....	45
Sushi mit Tofu.....	47
Vegetarischer Festtagsbraten.....	48

Seitangeschnetztes.....	50
Tofubrätlinge.....	52
Reispfanne mit Bohnen.....	53
Geschmorte Kräuterkartoffeln ( Römertopf ).....	57
Bohnen-Tomaten-Auflauf.....	58
Kartoffel-Zucchini-Auflauf.....	59
Polenta-Gemüse-Quiche.....	60
Nudeln mit Champignons und grünem Spargel.....	62
Bandnudeln mit Linsensauce.....	63
Rosenkohl-Pfanne.....	64
Gemüse-Reispfanne mit roten Linsen.....	65
Feuriger Kartoffelaufbau.....	67
Gemüseküchlein.....	69

## Calzone mit Kartoffeln



### **Zutaten:**

- 2 Champignon(s)
  - 300 ml Gemüsebrühe
  - 1 Pck Hefe
  - 2 El Hefeflocken
  - 2 Kartoffel(n) groß
  - 2 Knoblauchzehe(n)
  - 1 Lauch klein
  - 450 g Mehl
  - 4 El Olivenöl
  - 2 TI Oregano
  - 1 Pr Pfeffer
  - 2 TI Pizzagewürz
  - 1.5 TI Salz
  - 50 g Tomate(n) in Öl
  - 1 Zwiebel(n)
- (möglichst vegane Version verwenden)

### **Zubereitung:**

Aus Mehl, Hefe, 1 Pr Salz und 300 ml Gemüsebrühe einen Hefeteig zubereiten. Diesen Teig gehen lassen, dann nochmals gut durchkneten und in 4 Teile teilen, diese zu ca. 30 cm großen Kreisen ausrollen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten hacken, Lauch in feine Ringe und Champignons in Scheiben schneiden.

Im heißen Öl die Zwiebeln goldbraun braten, dann die Kartoffeln, den Knoblauch, die Tomaten und den Lauch zugeben und unter Rühren braten, bis die Kartoffeln fast gar sind. Pilze zugeben und einige Minuten mitbraten. Die Füllung mit reichlich Pizzagewürz, Oregano, Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Füllung zu gleichen Teilen auf die Teigkreise verteilen. Dann die Teigkreise zusammenklappen und die Ränder gut zusammendrücken (evtl. einschlagen).

Im vorgeheizten Ofen bei 220°C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Das vorliegende Rezept ist glutenfrei möglich.

(Quelle: [veganwelt.de](http://veganwelt.de))

**[Blätterteigpizza mit Pfifferlingen und Rucola](#)**

**Zutaten:**

- 1 Pck Blätterteig
  - 2 Knoblauchzehe(n)
  - 3 El Olivenöl
  - 1 Tl Oregano
  - 4 Pr Pfeffer
  - 250 g Pfifferlinge
  - 1 Pck Rucola
  - 4 Pr Salz
  - 300 g Tomate(n)
- (möglichst vegane Version verwenden)

**Zubereitung:**

Blätterteig antauen lassen und zu einem großen Rechteck (oder 4 kleineren Rechtecken) zusammenkleben; auf ein Backblech legen und bei 180°C 10 Minuten vorbacken. Tomaten in Scheiben schneiden, Pfifferlinge putzen und evtl. halbieren, Rucola putzen, Knoblauchzehen halbieren. Im heißen Olivenöl die Knoblauchzehen anbraten, dann die Pilze zugeben und 2 - 3 Minuten anbraten. Blätterteig mit den Tomatenscheiben belegen, diese mit Oregano und Pfeffer bestreuen, dann die Pfifferlinge darüber verteilen. Im Ofen ca. 10 Minuten backen. Vor dem Servieren salzen und mit Rucola bestreut servieren. Das vorliegende Rezept ist glutenfrei möglich.

(Quelle: [veganwelt.de](http://veganwelt.de))

**Vegebürger**



### **Zutaten für 2 Personen:**

4 TI Öl  
2 Brötchen  
50 ml Gemüsebrühe  
50 g Gurke(n) in Scheiben  
40 g Haferflocken fein  
2 TI Ketchup  
200 g Kidneybohnen gekocht  
1 Knoblauchzehe(n)  
2 Pr Pfeffer  
2 Blätter Salat  
0.5 TI Salz  
2 El Semmelbrösel (optional)  
2 TI Senf  
2 TI Sojasauce  
1 Tomate(n)  
60 g Zwiebel(n)  
(möglichst vegane Version verwenden)

### **Zubereitung:**

Bohnen mit der Gemüsebrühe zermatschen (mit der Gabel oder im Mixer), gehackte Zwiebeln und Knoblauch, sowie Haferflocken, Sojasauce, Senf, Salz und Pfeffer unterkneten, falls die Masse sich nicht gut formen lässt, noch ein paar Semmelbrösel untermischen.

Aus der Masse Burger formen, diese im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Brötchen halbieren, mit Ketchup bestreichen und mit Salatblatt, Burger und Tomatenscheiben belegen.

Das vorliegende Rezept ist nicht glutenfrei.

(Quelle: [veganwelt.de](https://www.veganwelt.de))

**Spargeln mit Peperoni-Sesam-Vinaigrette und Petersilienkartoffeln**

**Zutaten für 4 Personen:**

1 kg grüne Spargeln

**Vinaigrette:**

je eine ½ rote und gelbe Peperoni

4 EL Olivenöl

2 EL Aceto balsamico, weiß (oder anderer Essig)

Salz und Pfeffer

1 Spritzer Sojasauce

1 MS Senf

1 kleine Frühlingszwiebel mit Röhrchen

1 gestrichener EL Sesam, geschält

**Zubereitung:**

Die Spargeln nur im unteren Drittel schälen, evtl. angetrocknete Enden wegschneiden. Reichlich Wasser zum Kochen bringen, Salz und eine Prise Zucker zufügen und die Spargeln darin garen.

**Vinaigrette:**

Die Haut der Peperoni mit einem Sparschäler entfernen, Peperoni halbieren, rüsten, dann der Länge nach in dünne Streifen schneiden, diese wiederum in kleine Würfel. Das Weiße der Frühlingszwiebel fein hacken, ca. die Hälfte der Röhrchen in feine Ringe schneiden. Den Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis er anfängt zu duften. Abkühlen lassen. Olivenöl, Essig und die Gewürze verrühren, Zwiebeln, Peperoni und Sesam unterheben und alles gut miteinander vermischen.



Die Spargeln fächerförmig auf Teller legen, einen Teil der Vinaigrette auf dem unteren Drittel der Spargeln verteilen. Restliche Sauce separat dazu reichen.

**Variante:**

Anstelle Sesam geröstete Pinienkerne verwenden.

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))



### **Zubereitung:**

Die Kürbiskerne ohne Fett in einer Teflonpfanne rösten, bis sie anfangen zu duften, beiseite stellen. Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch im heißen Olivenöl andämpfen, den Reis dazugeben und gut mit dem Olivenöl vermischen, er sollte vollständig damit überzogen sein und glasig aussehen. Die Kürbiswürfel mit der Zitronenschale und dem Lorbeerblatt hinzufügen und kurz mit dem Reis weiterbraten. Dann nach und nach unter stetigem Rühren die heiße Gemüsebouillon zugeben (immer erst wieder Bouillon beifügen, wenn der Reis die vorherige Menge aufgenommen hat). Den Reis bei mittlerer Hitze fertig garen, das dauert ca. 15 bis 20 Minuten. Er sollte eine sämige Konsistenz und noch «Biss» haben. Das Lorbeerblatt entfernen. Falls nötig, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Am Schluss die Kürbiskerne unterheben. Vor dem Servieren den Risotto mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit der Petersilie garnieren.

### **Variante:**

Wer es gerne etwas asiatisch mag, kann:

- anstelle des Lorbeerblatts 1 bis 2 TL frischen Ingwer, geschält und in sehr kleine Würfel geschnitten oder gerieben, nach ca. 10 Minuten Kochzeit beifügen
- die Hälfte der Gemüsebouillon durch Kokosmilch ersetzen
- 1 EL gerösteten Sesam statt Kürbiskerne hinzufügen • wenig geröstetes Sesamöl anstelle Kürbiskernöl über den Risotto träufeln
- und den Risotto mit frischem Koriander garnieren (so man den Geschmack von Koriander gerne hat)

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))

### **Lauwarmer Gemüsesalat**

**Zutaten:**

45 g Rosinen  
600 g Auberginen  
300 g Cherrytomaten (ersatzweise große Tomaten)  
5 Zweige Stangensellerie  
2 Frühlingszwiebeln  
200 g grüne Oliven, entsteint  
2 EL Pinienkerne  
ca. 1 dl Olivenöl  
1 TL Zucker  
ca. ½ dl Rotweinessig  
2 EL Kapern (wenn möglich in Öl eingelegt)  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund Basilikum

**Zubereitung:**

Die Rosinen in warmem Wasser einweichen. Die Auberginen ungeschält in Würfel schneiden, salzen und ca. 20 Minuten Flüssigkeit ziehen lassen. Kalt abspülen, auf Küchenpapier geben und trockentupfen. Die Cherrytomaten halbieren. Stielansatz entfernen (werden große Tomaten verwendet, diese enthäuten, entkernen und würfeln). Den Stangensellerie rüsten, in Stäbchen schneiden, schönes Blattgrün fein hacken. Die Frühlingszwiebeln halbieren, in feine Streifen schneiden. Oliven halbieren. Die Pinienkerne ohne Fett in einer Teflonpfanne anrösten, bis sie leicht duften, abkühlen lassen. Etwa die Hälfte des Olivenöls erhitzen und die Aubergine unter Wenden 8 bis 10 Minuten golden braten. Herausnehmen. Öl nachgeben, den Stangensellerie samt Blattgrün und die Frühlingszwiebeln 5 Minuten anbraten.

Tomaten beifügen, kurz mitdünsten, dann Zucker, Essig, Kapern, Oliven und abgetropfte Rosinen dazugeben. Auberginen untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ganze weitere 10 Minuten dämpfen. Am Schluss die Pinienkerne und das in feine Streifen geschnittene Basilikum beifügen.

Nochmals abschmecken. Den Salat lauwarm servieren.

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))

**Zutaten:****Kartoffelpüree:**

1 dl Wasser  
¼ TL Salz  
2 Prisen Zucker  
2 Kartoffeln (ca. 250 g), mehlig kochend  
1 mittlerer Apfel  
etwas Kümmel  
1 EL Pflanzenmargarine  
½ TL Zitronensaft  
1 Prise Muskatnuss  
Pfeffer aus der Mühle

**Nuss-Schalotten-Mischung:**

1 TL Walnussöl (ersatzweise Olivenöl) 1 Schalotte 2 EL Walnüsse

**Garnitur:**

4 Walnushälften 2 Blätter Radicchio rosso, in feinen Streifen ein paar Rucolablätter und Sprossen 4 Thymianzweigelein

**Zubereitung:****Kartoffelpüree:**

Kartoffeln und Apfel schälen. Kartoffeln in Würfel schneiden, den Apfel vierteln (Kerngehäuse entfernen). Das Wasser zum Kochen bringen, Salz und Zucker hinzufügen und Kartoffeln und Apfel mit dem Kümmel im Salzwasser gar kochen. Die Kochflüssigkeit in eine Tasse abgießen. Kartoffeln und Apfel durchs Passevite streichen und dann so viel der Kochflüssigkeit mit einem Schneebeesen unterarbeiten, bis eine sämige Konsistenz

erreicht ist. Die Margarine untermischen, mit Zitronensaft, Muskatnuss, Pfeffer abschmecken, evtl. noch etwas nachwürzen.

***Nuss-Schalotten-Mischung:***

Die Schalotte schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden, die Walnüsse grob hacken. Das Walnussöl erwärmen, die Schalottenstreifen darin glasig anbraten, die Walnüsse zum Schluss kurz mitbraten.

**Anrichten:**

Das Kartoffelpüree auf einen Teller geben, die Nuss-Schalotten-Mischung darauf oder daneben verteilen, mit dem Radicchio rosso, den Rucolablätter, den Sprossen und Thymianzweiglein garnieren. Die Garnitur je nach Belieben mit etwas Zitronensaft und Walnussöl beträufeln.

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))

## Grillspieße «provençales» mit Randen-Rösti



### **Zutaten:**

¾ kg fester Tofu

¼ kg braune Champignons, geputzt

einige mittelgroße Zwiebeln, halbiert

gelbe und rote Peperoni, geputzt, entkernt

2 Bund Kräuter nach Belieben (z.B. Salbei, Thymian, Rosmarin, Majoran), klein gehackt

Olivenöl

Knoblauch

1 kg Kartoffeln, geschält

2 rohe Randen, geschält

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

#### **Marinade:**

Knoblauch schälen und durch Knoblauchpresse drücken. Mit Olivenöl und den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Spieße**

Peperoni halbieren und die beiden Hälften vierteln. Tofu in solche Würfel schneiden, dass sie in der Größe den Champignons und der Peperoni entsprechen. Den unteren Teil des Stiels der Champignons abschneiden. Halbierte Zwiebeln kurz blanchieren.

Alle Zutaten (Tofuwürfel, Peperoni, Zwiebeln und Champignons) mit der Marinade in eine Schüssel geben, gut durchmischen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Stücke abwechselnd auf die Spieße stecken.

**Rösti:**

Kartoffeln in eine Pfanne mit genügend kaltem Wasser geben, salzen.

Erhitzen und kochen lassen, bis die Kartoffeln, wenn man sie mit einem Messer halbiert, an der Schnittfläche ungefähr zur Hälfte gar sind (d.h. weicher und von weniger weißer Farbe). Abgießen und die Kartoffeln mit einer Raffel zu Röstistreifen verarbeiten. Auf einer flachen Unterlage auslegen, damit die Masse ausdampfen kann. Die beiden Ränder vierteln und 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren.

Ebenfalls raffeln.

**Fertigstellen:**

Die Spieße in einer Bratpfanne in etwas Öl anbraten (nicht auf zu heißem Feuer und nicht zu kurz, da wir die Champignons und die Zwiebeln gut gebraten und bis ins Innere heiß wollen). Wenden und immer wieder mit der übrig gebliebenen Kräutermarinade beträufeln.

Im Backofen bei 80 Grad warm halten.

Die Röstmassen aus Kartoffeln und Rändern mischen und in zwei Bratpfannen gleichzeitig à la minute in Olivenöl/Erdnussöl (halb und halb) anbraten. Zum Wenden den Deckel der Bratpfanne oder einen passenden Teller auflegen, Pfanne umdrehen und Rösti wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Jede Seite jeweils salzen und pfeffern. Vom Rand her wenig Öl nachgießen.

Die Rösti sollte eine goldgelbe bis braune Farbe annehmen.

**Anrichten:**

Rösti auf die vorgewärmten Teller geben. Je zwei Spieße über Kreuz darauf platzieren.

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))



## Avocadosalat mit gebratenen Kartoffeln



### **Zutaten:**

2 Avocados, geschält und entkernt  
0,5 kg neue Kartoffeln  
Olivenöl  
Chilischote, entkernt  
Saft und Abrieb einer Limette  
frischer Ingwer  
Sojasauce  
weißer Balsamicoessig

### **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und knapp gar kochen. Vierteln. Ingwer schälen und raffeln. Kartoffeln in Olivenöl anbraten, Ingwer zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln für ca. 1 Stunde bei 100 Grad in den Ofen geben. Avocados in Streifen schneiden. Entkernte Chilischote in feine Streifen schneiden.

Für die Sauce: Chilistreifen, Limettensaft und -abrieb, einige Spritzer Sojasauce, Balsamicoessig und Bratrückstand der Kartoffeln in einer Schüssel verquirlen. Salzen und pfeffern. Kartoffeln lauwarm auskühlen lassen und vorsichtig mit den Avocadostreifen mischen.

Mit der Sauce übergießen.

(Quelle: [vegetarismus.ch](http://vegetarismus.ch))

## **Falafel Selbstgemacht**



### **Zutaten für 2 Personen:**

250 g Kichererbsen aus der Dose  
2 kleine Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1/2 Bund Petersilie  
2 TL gemahlener Koriander  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1/2 TL Cayennepfeffer  
Salz  
3 EL Rapsöl

### **Zubereitung:**

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen danach nur grob hacken. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Petersilie pürieren. Am besten eignet sich ein handelsüblicher Pürierstab. Mit dem de Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Salz würzen. Mit angefeuchteten Händen 10 walnussgroße Bällchen formen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Bällchen darin in 5 min rundherum braun anbraten. Am Besten schmecken die Falafel, wenn sie frittiert worden sind.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Süßkartoffelbrei



### **Zutaten:**

800 g Süßkartoffeln  
100 g vegane Majonaisse  
20 ml Olivenöl  
1,5 EL Kräutersalz

### **Zubereitung:**

Süßkartoffeln kochen.

Alle Zutaten zusammen pürrieren, in eine gefettete Auflaufform füllen und bei 200 Grad eine halbe Stunde überbacken.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](https://vegetarische-rezepte.com))

## (Wie) Hühnerspieße



### **Zutaten:**

- 8 geröstete vegane Hühnchenscheiben ([VegeFarm](#))
- 2 Holzspieße
- 1 kleine Möhre
- 100g Erbsen
- 1/2 Kochbanane (erhältlich im Obst und Gemüse Laden)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Grüner-Thai-Curry
- 1 Stück Zitronengras
- 6 Blätter Thai-Basilikum
- 2 Zitronenblätter
- 1 TL Zucker
- Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Kokosmilch

### **Dazu:**

- Duft- Reis (erhältlich im China Laden)

### **Zubereitung**

Als erstes schneiden Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhren in kleine Stücke. Den Knoblauch wenn möglich pressen.

Die Kochbananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Kochbananen geben Sie als erstes in die Pfanne und braten diese an. Nun geben Sie die Zwiebeln, den Knoblauch und den grünen Thai Curry hinzu. Die Erbsen und Möhre zufügen und kräftig anbraten.

Zum abschließenden Würzen geben Sie das Zitronengras, die Zitronenblätter und den Thai-Basilikum dazu. Nun mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nachdem alles gut angebraten ist mit der Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen. Die Pfanne nun vom Herd nehmen und die Kochbananen in Scheiben unterrühren.

Die vegane Hühnchenspieße in eine **extra** Pfanne geben und goldbraun anbraten. Danach legen Sie die Zutaten auf den Duft Reis und übergießen die veganen Hühnerspieße mit der Sauce aus der anderen Pfanne.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische Bratlinge



### **Zutaten:**

400 ml gekochten Basmati Reis  
5 Möhren geraspelt  
eine Zwiebel, sehr fein gehackt  
200 g Semmelbrösel  
4 Eier

### **Gewürze:**

Thymian  
frischen Basilikum, gehackt  
Meersalz  
Pfeffer aus der Mühle  
Paprikapulver  
Olivenöl

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel kräftig vermengen.
2. Nun kleine vegetarischen Bratlinge formen und in eine Pfanne mit Olivenöl geben. Von beiden Seiten kräftig anbraten, bis die vegetarischen Frikadellen gold-gelb-braun sind. Zu den vegetarischen Bratlingen passt bestens auch der [selbstgemachte Kartoffelbrei](#)

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## **Auberginenpürree**



### **Zutaten:**

700 g Auberginen

2 Zehen Knoblauch

1 Bund glatte Petersilie

6 EL Zitronensaft

6 EL Tahin (Sesampaste)

Salz

Cayennepfeffer

2 EL Pinienkerne

8 schwarze entsteinte Oliven

### **Zubereitung:**

Die Auberginen waschen, trocknen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf dem Rost 40-50 Minuten garen, dabei öfters wenden. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und durchpressen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die gegarten Auberginen anschließend halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben, fein hacken und in eine Schüssel geben. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Die Sesampaste mit 3 EL Zitronensaft verrühren und unter die Auberginen heben.

Knoblauch und Petersilie unterrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und restlichem Zitronensaft würzen. Mit Oliven und Pinienkernen bestreut servieren.

**Tipp:** Die Auberginen nicht im Mixer pürieren, da die Creme sonst schnell bitter wird.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Veganes Hühnchen in Ingwer-Kokossauce



### **Vegane Zutaten:**

- 100g natürliche vegane Hühnchenscheiben
- 1 kleine Möhre
- 8-10 Brokkoliröschen
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 kleine Chili
- 2 Zitronenblätter
- 1 MS Zitronengraspulver
- 1 TL Zucker
- Prise Salz
- Pfeffer
- 1 Tasse Kokosmilch

### **Zubereitungszeit**

Die Zubereitung des veganen Hühnchen dauert ca. 20 bis 30 Minuten.

### **Zubereitung:**

Zuerst den Brokkoli in feine, kleine Röschen schneiden. Danach schneiden Sie die Möhren in dünne Scheiben. Nun zerkleinern Sie den Ingwer, den Knoblauch, die Zwiebeln sowie den frischen Chili. Verwenden Sie jedoch nicht zu viel Chili, da sonst der scharfe Geschmack alles überdeckt. Nun braten Sie kurz alle Zutaten zusammen in Öl mit Zitronenblätter an. Nach 5 Minuten geben Sie Zitronengras-, Galgantpulver, Zucker, Salz, Pfeffer und die Kokosmilch hinzu. Sie lassen nun alles bei schwacher Hitze köcheln. Nachdem alle Zutaten gut gegahrt sind, geben Sie die veganen Hühnchenscheiben hinzu. Nun lassen Sie alles bei starker Hitze kurz aufkochen.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))



## Vegetarisch auf Japanisch: Temaki Tofu



### **Zutaten für 6 Stück:**

- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ rote Paprikaschote
- 6 kleine grüne Salatblätter
- 150 g Tofu oder auch Räucher-Tofu
- 3 geröstete Noriblätter (erhältlich im Asia Shop)
- ½ Rezept vorbereiteter [Sushi-Reis](#)
- 1 TL Wasabipaste (erhältlich im Asia Shop)
- Essigwasser

### **Zubereitung**

1. Die Frühlingszwiebeln und Paprikaschote waschen, putzen und in knapp 10 cm lange dünne Streifen schneiden. Salatblätter waschen und trockentupfen. Den Tofu in fingerdicke, knapp 10 cm lange Streifen teilen. Noriblätter jeweils quer halbieren.
  
2. Die Hände mit Essigwasser befeuchten. Aus dem Reis sechs Bällchen formen. Je ½ Noriblatt mit der glatten Seite nach unten in die linke Handfläche legen. Darauf 1 Salatblatt legen und ein Reisbällchen setzen. Mit einer Fingerspitze Wasabi bestreichen. Je ein Sechstel der zubereiteten Zutaten auf den Reis legen. Leicht andrücken, damit alles aneinander haftet.
  
3. Die Noriblätter mit der Füllung zu einer Tüte aufrollen, die unten leicht spitz zuläuft. So kann der Inhalt nicht herausrutschen. Das äußere Noriblattende mit einigen Reiskörnern an der Tüte festkleben.

Zubereitungszeit: 30 min.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische Kürbis Pommes



### **Zutaten:**

1 Kürbis  
eine Prise Kreuzkümmel  
Currypulver  
150 ml Olivenöl  
Meer-Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Den Kürbis entkernen, halbieren und waschen.
2. Nun den Kürbis in Streifen, ähnlich wie bei Pommes, schneiden.
3. Den Backofen auf 180 bis 200 Grad vorheizen. Die Kürbisstreifen auf ein großes Backblech verteilen und mit dem Olivenöl begießen. Nun mit Paprika, Curry, Meersalz , Kreuzkümmel und Pfeffer würzen.
4. Die Kürbis- Streifen etwa 40 Minuten backen. Immer mal wieder die Kürbisstreifen wenden.
5. Nun mit [Dipps](#) servieren.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische Fusilli mit Veggi Hack



### **Zutaten:**

150 g veganes Schweinehack  
Fusilli Nudeln  
2 Knoblauchzehen  
2 kleine Zwiebel  
6 Champignon  
2 rote Paprika  
1 TL frischen Rosmarin  
Prise Salz  
Pfeffer  
Zucker  
1 TL Butter oder Margarine

### **Zubereitung**

1. Als Erstes eine Knoblauchzehe, eine Zwiebel klein hacken und mit vegetarischen "Schweinehack" zusammen vermengen. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Das Veggi Hack zu kleinen Bällchen formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.
2. Die Fusilli Nudeln in Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, bis die Fusilli Nudeln gar sind.
3. In der Zwischenzeit die Champignons und Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Die restlichen Knoblauchzehe und Zwiebeln klein hacken und in einer Pfanne mit Öl (Olivenöl) anbraten. Nachdem die Zwiebeln glasig angebraten sind, die

Champignons und Paprika hinzufügen. Etwas Rosmarinnadeln klein hacken und ebenfalls in die Pfanne dazugeben.

4. Die gekochten Fusilli Nudeln und die vegetarischen Fleischbällchen in die Pfanne geben. Nun etwas mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zum Abschluß die Butter mit untermischen. Mit etwas frischen Kräutern die vegetarischen Fusilli auf großen Tellern garnieren.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische Pilz Burger



### **Zutaten:**

500 g Champignons,  
1 bis 2 Zwiebeln,  
2 EL Bio Sonnenblumen Öl,  
2 Knoblauchzehen  
2 Scheiben trockenes Weißbrot,  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle,  
1 TL grober mittelscharfer Senf,  
60 g Cashewkerne,  
1 EL gehackte Petersilie,  
1 Ei oder veganer Ei- Ersatz (erhältlich im Reformhaus)  
Salz  
2 EL Paniermehl  
4 Hamburger Brötchen  
Salatblätter  
Hamburger Sauce

### **Zubereitung:**

Die Champignons putzen und in grobe Stücke hacken. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und würfeln diese in feine Stücke. den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse durchpressen. Nun erhitzen Sie das Sonnenblumen- Öl in einer Pfanne und geben die Zwiebelwürfel und Knoblauch dazu. Diese lassen Sie darin andünsten. Die Champignons zugeben und alles unter Wenden bei großer Hitze kurz anbraten.

Nun geben Sie die verwendeten Zutaten in eine Schüssel und lassen diese etwas abkühlen.

Als nächstes die Weißbrot- scheinchen fein zerkrümeln. Von den Cashewkernen vier zur Seite legen, den Rest können Sie nun fein hacken. Die Brotkrümel mit Senf, Ei (oder veganen Eiersatz), die Cashewkernen, Salz, Pfeffer und 1 EL Paniermehl zur Champignonmasse geben. Nun müssen Sie alle Zutaten in der Schüssel gut vermischen.

Nun wieder etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit feuchten Händen vier Burger formen; falls die Masse zu feucht ist, etwas Paniermehl zugeben. Im heißen Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Der große Augenblick ist erreicht; die Brötchen aufschneiden. Jedes mit Salatblättern und Burger, Käse und Hamburgersauce belegen, mit Cashewnuss garnieren und servieren. Dazu wahlweise auch Ketchup und Hamburger Käse.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarischer Döner



### **Zutaten:**

2 Tomaten

1/2 grüne Salatgurke

Sojoba Sauerrahm (vegan aus Sojamilch)

[Weizengluten](#) oder im Reformhaus: "Veggi Döner Kebab"

Knoblauch

Rotkohl

1 frische Zwiebel

Paprikapulver

Oregano

Basilikum

Majoran

Pfeffer

türkisches Fladenbrot

Öl

### **Zubereitung:**

1. Bevor wir beginnen, mischen Sie das Dönergewürz zusammen. Alternativ können Sie aber auch Dönergewürz im Supermarkt kaufen, dass allerdings mit Geschmacksstoffen versehen ist. Sie nehmen Paprika-pulver, Oregano, Basilikum, Majoran und Pfeffer und mischen alles zusammen. Wenn nötig, können Sie auch ein Prise Jodsalz dazu streuen. Danach eine Zehe Knoblauch mit einer Knoblauchpresse auspressen. Wir nehmen nun den Sojoba Sauerrahm und mischen damit die Gewürze.

2. Alle frischen Zutaten waschen. Nun schneiden Sie die Gurke in dünne Scheiben, den Rotkohl sehr fein in Streifen. Die 2 Tomaten werden in kleine Stücke geschnitten. Die Zwiebel schneiden Sie in Zwiebelringe.

3. Wenn Sie [Weizengluten](#) verwenden, dann schneiden Sie diesen in längliche (wie beim Dönerfleisch) in Scheiben und würzen diesen ebenfalls mit Pfeffer, Paprika, Salz, Oregano und Majoran. Wenn Sie das "Veggi Döner" aus dem Reformhaus verwenden, dann brauchen Sie NICHT nachwürzen. Nun mit den Zwiebelringen kross auf hoher Stufe anbraten.

4. In der Zwischenzeit schneiden Sie das türkische Fladenbrot in 6 längliche Teile auf, so dass kleine Taschen entstehen. Wenn Sie mögen, können Sie die Taschen kurz im Backofen erwärmen.

5. Nun bestreichen Sie die Innenseiten mit der Dönersauce, füllen die Tasche erst mit dem vegetarischen Döner "Fleisch", und geben die Tomaten, Gurken und den Rotkohl hinzu. Fertig ist die vegetarische Dönertasche.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))



## Vegetarische Fettuccine in Wacholder-Tomaten Sauce



### **Zutaten:**

500 g Fettuccine (grüne, rote oder gelbe Bandnudeln)  
250 g Zwiebeln  
2 TL Pflaumenaufstrich\*  
ca. 300 ml Tomatensoße\*  
150 ml Rotwein  
250 g DiWi Gourmet Ragout mit Zwiebeln\*  
Meer-Salz  
10 Wacholderbeeren  
5 Lorbeerblätter  
Kräutermix aus Petersilie, Schnittlauch und etwas Fenchel  
Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Die Fettuccine ca. 7 bis 9 Minuten mit etwas Salz kochen, bis diese Bissfest (Al dente) sind.
2. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und zusammen mit 5 Lorbeerblättern sowie 15 Wacholderbeeren und 3 TL Pflaumen- Konfitüre in einer Pfanne mit Öl anbraten bis sich alles karamellisiert.
3. Nach ca. 3 Minuten mit einer Tomatensauce und 150 ml trockenem Rotwein ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun alles kurz aufkochen lassen.
4. Nun nehmen Sie die Lorbeerblätter wieder herausnehmen. Über die Fettuccine die Soße geben und mit frischen Kräutern (z.B. Petersilie, Schnittlauch und etwas Fenchel) garnieren.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarisches Thai Tofu im Wok



### **Zutaten:**

250 g Tofu natur (im China Laden viel günstiger)

50 ml Sojasoße (auch hier im China Laden günstiger, als im Supermarkt)

Zitronen- Saft frisch gepresst,

1 TL Sambal Oelek,

Salz,

1 frische Ananas

500 g Möhren,

2 Bund Lauchzwiebeln,

1 EL Öl,

Pfeffer aus der Mühle,

200 g Sojabohnenkeimlinge

Basmatireis (auch im China Laden kostengünstiger)

### **Zubereitung:**

Zuerst den Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Die Sojasoße mit Zitronensaft und Sambal Oelek verrühren und den Tofu darin 30 Minuten marinieren. Inzwischen Ananas schälen und in Würfel teilen. Die Möhren putzen, schälen und in feine Streifen schneiden.

Danach die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in kleine Stücke schneiden.

Nun das Sonnenblumen- Öl im Wok erhitzen und die Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und im Wok rundherum kross anbraten. Marinade beiseite stellen. Tofu mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen. Möhren, Lauchzwiebeln, Ananas und Keimlinge in dem Bratfett unter großer Hitze 2 Minuten braten, salzen und pfeffern. Tofu zufügen, weitere 3 Minuten braten und mit der Marinade beträufeln. Nun das vegetarische Gericht zusammen mit Basmatireis servieren.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische gefüllte Paprikaschoten



### **Zutaten:**

4 große Paprikaschoten  
2 Esslöffel Sonnenblumen-Öl  
1/4 Liter Gemüsebrühe

### **Füllung:**

500 g Champignon  
30 g Margarine  
1 Esslöffel gehackte Zwiebel  
50g Vollkorn-Reis oder weißer Reis  
1 Esslöffel gehackte Petersilie  
Schafskäse (vegan: Ohne Schafskäse)  
Etwas Salz  
Curry

dazu: ein trockener Weißwein, sowie frisches Weißbrot

### **Zubereitung:**

Zur Zutatenvorbereitung ist es notwendig, den Vollkorn-Reis mit wenig Salz vorher zu kochen.

Zunächst Champignons unter kaltem Wasser sauber putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Einen Topf mit Butter erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Nach ca. 3 Minuten die Champignons dazu geben und andünsten, bis diese kleiner sowie dunkler geworden sind.

Die Stufe vom Herd kleiner stellen. Den gekochten Reis dazu geben. Mit Salz, Curry, Pfeffer und klein gehackter Petersilie würzen. Weiter andünsten lassen. Die Paprikaschoten waschen und aushölen. Eine Auflaufform mit der Gemüsebrühe leicht bedecken. Die Paprikaschoten nun mit dem Topfinhalt und ein wenig Schafskäse füllen. Nun die vegetarischen Paprikaschoten in die Auflaufform geben. Im Backofen rund 15 Minuten garen, bis die Paprikaschoten weich sind. Öfter mal mit der Gemüsebrühe die vegetarischen Paprikaschoten übergießen.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Vegetarische Zucchini Pfanne



### **Zutaten:**

2 Zucchini  
frisch gepresster Zitronensaft (Eine Zitrone)  
Meer-Salz  
2 rote Zwiebeln  
Traubensaft  
1 EL Tomatenmark  
4 Wacholderbeeren  
2 Esslöffel Öl  
2 Scheiben Gouda Käse  
1 Teelöffel Speisestärke  
Ein Schuss Weißwein halbtrocken

### **Zubereitung:**

Die Zucchini waschen und putzen. Nun die Zucchini längs in dünne Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit Zitronensaft beträufeln. Etwas salzen. Danach ca. 10 Minuten stehen lassen, damit der Zitronensaft einwirken kann.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein klein hacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln leicht anbraten.

Nun den Traubensaft, das Tomatenmark und die Wacholderbeeren dazu geben. Nach ca. 3 Minuten die Zucchini dazu geben und auf niedriger Hitze garen. Am besten einen Deckel über die Pfanne decken, damit die Flüssigkeit nicht verloren geht. Die Zucchini immer mal wieder mit einem Pfannenwender umdrehen und ein kleiner Schuss Weißwein dazu.

Wenn die Zucchini weich sind, die Soße mit Speisestärke etwas andicken. Nach belieben zwei Scheiben Gouda über die Zucchinipfanne legen, kurz den Deckel drauf und warten bis der Käse zerlaufen ist. Passend dazu ein leichter halbtrockener Weißwein und als Beilage Weißbrot oder Reis.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))

## Asiatische Pfannkuchen



### **Zutaten:**

250 g Mehl  
170 ml kochendes Wasser  
100 g Champignons  
100 g Austernpilze  
100 g Spinat TK  
100 ml [Gemüsebrühe](#)  
2 kleine Zwiebeln  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Stück frischer Ingwer (2cm)  
10-12 EL Sesamöl  
4 EL Sojasauce  
3 EL Balsamicoessig  
3 EL kaltes Wasser  
1 TL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

### **Zubereitung:**

1. Das Mehl, eine Prise Salz, 2 EL Sesamöl in eine Schüssel geben und das kochende Wasser hinzufügen und alles zu einem Teig verkneten.
2. Die Schüssel abdecken und 1 Stunde ruhen lassen, danach in acht gleiche Portionen aufteilen.
3. Auf einer bemehlten Fläche zu acht Teigkreisen ausrollen.
4. Jeden Pfannkuchen in erhitztem Sesamöl von beiden Seiten goldgelb backen.
5. Die Pilze feucht abreiben und in dickere Scheiben schneiden, den Spinat auftauen, ausdrücken und durch einem Sieb abtropfen lassen.

6. Die Schalotten häuten und in feine Würfel schneiden, Knoblauchzehen schälen und durchpressen, Ingwer schälen und fein reiben.
7. Das restliche Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Pilze kräftig darin anbraten, zum Schluss den Spinat unterheben.
8. Ingwer dazugeben, mit der Brühe ablöschen, Sojasauce und Balsamico-essig dazugeben.
9. Speisestärke mit 3 EL Wasser verrühren und dazugeben, alles zum Kochen bringen und 1-2 Minuten garen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Pilzfüllung auf den Pfannkuchen verteilen, zu einer Taschen fixieren und mit einem Zahnstocher festigen.

(Quelle: [vegetarische-rezepte.com](http://vegetarische-rezepte.com))



## Flammkuchen



### **Zutaten:**

#### **Teig:**

- 200g Mehl
- 120 ml Wasser
- ½ Pk. Hefe, trocken
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz

#### **Belag:**

- 100g Räuchertofu
- 200 ml Sojasahne
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Peperoni
- ½ TL Salz
- ½ TL Paprikagewürz, edelsüß

### **Zubereitung:**

#### **Teig**

Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Rührschüssel vermischen. Wasser nach und nach hinzugeben, bis sich ein gut knetbarer, nicht klebender Teig ergibt. Je nach Mehl kann das auch etwas mehr oder etwas weniger Wasser als angegeben sein. Den Teig etwa eine halbe Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, danach ausrollen und den Rand umschlagen.

#### **Belag**

Sojasahne, Salz und Paprikagewürz vermengen. Peperoni entkernen, kleinschneiden und zur Sahne mischen. Ein wenig der Sahnemischung auf dem Teig verteilen. Räuchertofu in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen. Frühlingszwiebeln ringeln und auch verteilen. Die restliche Sahnemischung darüber geben.

Den Flammkuchen bei 200°C rund 20 Minuten backen.

(Quelle: [rezeptefuchs.de](https://rezeptefuchs.de))

## Kartoffel-Broccoli-Auflauf



### **Zutaten für 1 Portion:**

230g Kartoffeln  
170g Brokkoli  
40 ml Sojasahne  
1 EL Margarine  
½ TL Salz  
Pfeffer, schwarz

### **Hefeschmelz:**

150 ml Wasser  
4 EL Edelhefeflocken  
2 EL Margarine  
3 TL Mehl  
1 TL Senf  
1 TL Salz

### **Zubereitung:**

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Sojasahne mit Salz und Pfeffer vermischen.

Auflaufform mit Margarine einfetten. Abwechselnd mit Kartoffelscheiben und Brokkoli füllen. Zwischen die einzelnen Schichten die gewürzte Sojasahne gießen.

Hefeschmelz über den Auflauf geben. Ca. 30 Minuten lang bei 180°C Umluft backen.

### **Hefeschmelz**

Margarine in einem Topf schmelzen. Mehl hinzugeben und verrühren. Etwas Wasser hinzugeben und mit Senf und Salz würzen. Die Edelhefeflocken untermischen, das restliche Wasser hinzugeben und einmal kurz aufkochen.

(Quelle: [rezeptefuchs.de](https://rezeptefuchs.de))

## Pizza Bolognese



### **Zutaten:**

#### **Hefeteig:**

500g Mehl

250 ml Wasser

1 Pk. Hefe, frisch alternativ 1 Pk. Hefe trocken

8 EL Sonnenblumenöl alternativ dazu 8 EL Olivenöl

1 TL Salz

#### **Bolognese:**

100g Sojahack

75g Tomatenmark

500 ml Wasser

3 Tomaten

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Brühwürfel

1 TL Salz

1 TL Oregano

Pfeffer, schwarz

### **Zubereitung:**

#### **Hefeteig:**

Mehl, Salz und Öl in eine Schüssel geben. Hefe dazubröseln. Unter ständigem Rühren langsam das Wasser hinzugeben und zu einer einheitlichen Masse verarbeiten.

Teig 60-90 Minuten mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen.

**Bolognese:**

Sojahack mit Wasser vermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Knoblauchzehen und Zwiebel hacken. Die Tomaten klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einem Topf vermischen und erwärmen. Circa 15 Minuten lang köcheln lassen.

Teig ausrollen und mit der Bolognese bestreichen. Im vorgewärmten Ofen ca. 15 Minuten lang bei 200°C backen.

(Quelle: [rezeptefuchs.de](https://rezeptefuchs.de))

## Sushi mit Tofu



### **Zutaten:**

300g Tofu  
200g Tofu Mexicana  
200g Reis, Arborio  
100g Bambussprossen, eingelegt  
400 ml Wasser  
200 ml Reissessig  
10 Nori-Algen-Blätter  
5 EL Sonnenblumenöl  
4 EL Sojasoße

### **Zubereitung:**

Tofu in längliche Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Soja-Soße anbraten. Abkühlen lassen. Tofu Mexicana danach in der gleichen Pfanne kurz erhitzen. Reis mit dem Wasser köcheln bis das Wasser aufgesogen ist. (ca. 15 Minuten) Reis auf die Algen streichen, so dass jeweils ungefähr 3/4 der Alge bedeckt ist. Tofu, Bambussprossen ebenfalls hineinlegen. Die Algen mit Hilfe einer Matte oder eines Küchentuches einrollen. Das letzte Viertel mit Reissessig bestreichen und an der Rolle festkleben. Die Rolle in jeweils ca. 5 Stücke schneiden.

Den restlichen Reissessig als Dip verwenden.

(Quelle: [rezeptfuchs.de](http://rezeptfuchs.de))

## Vegetarischer Festtagsbraten



### **Zutaten für 6 Portionen:**

½ l Wasser  
300g Lauch  
250g Grünkern, grob geschrotet  
100g Mandeln, gerieben  
100g Paniermehl  
100g Möhren  
100g Zwiebeln  
50g Sonnenblumenöl  
20g Mehl  
1 Brühwürfel  
3 EL Hefeflocken  
1 EL Sojasoße  
1 EL Thymian, getrocknet  
Senf  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskatnuss-Würzer  
Salz

### **Zubereitung:**

Geschroteten Grünkern mit dem Sonnenblumenöl in einer Pfanne andünsten. Zwiebeln, Möhren und Lauch sehr klein schneiden und mit dem Thymian ebenfalls hinzugeben und mitdünsten.

Den Brühwürfel mit dem Wasser zusammen zu Gemüsebrühe kochen und diese unter Rühren mit in die Pfanne geben. Etwa 20 Minuten lang quellen lassen.



Geriebene Mandeln, Mehl, Paniermehl, Hefeflocken und Sojasoße gleichmäßig unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss Würzer abschmecken.

Einen länglichen Laib formen und diesen komplett mit Senf bestreichen.

Etwa 40 Minuten lang bei 180°C Umluft backen.

### **Kommentar**

Passt sehr gut zu überbackenem Gemüse (Blumenkohl etc.) und einer hellen weißen Soße.

Der Braten schmeckt noch besser und hat eine optimale Konsistenz, wenn er einen Tag vorher zubereitet wird und dann vor dem Servieren nur kurz im Ofen erwärmt wird.

Zubereitungszeit: 120 min. / Gesamtzeit: 180 min.

(Quelle: [rezeptefuchs.de](http://rezeptefuchs.de))

## Seitangeschnetzeltes



### **Zutaten:**

#### **Für den Teig:**

1 Tasse Gluten (Weizeneiweiß)

1 Tasse Wasser

#### **Für den Sud:**

Sojasoße

1l Gemüsebrühe

#### **Für die Marinade:**

1/2 Tasse Olivenöl

1 TL Senf

1 Chilischote scharf

Knoblauch

Pfeffer

Salz

beliebige Kräuter

### **Zubereitung:**

*Japanische Mönche haben es erfunden. Danke an dieser Stelle.*

Wie ersparen uns die Mühe das Gluten aus dem Weizenmehl zu waschen und benutzen Glutenpulver. Das ist häufig nicht sehr leicht zu bekommen. Am besten in einem Mühlenladen, bei einem Bäcker oder im Bioladen nachfragen.

Zuerst 1 Tasse Gluten und eine Tasse Wasser mit dem Rührgerät zu einem Teig verknetet. Wenn man weniger Wasser als Gluten nimmt, wird der Seitan später fester

Den Teig in Stücke schneiden, da er sonst in der Mitte roh bleibt. In einem Topf eine salzige Brühe und Sojasoße zum kochen bringen. Die Teigstücke hineingeben und ca. 25-30 min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Gewürze für die Marinade mit dem Senf und einer halben Tasse Olivenöl vermischen. Als Kräuter eignen sich Rosmarin, Thymian, Basilikum, Oregano und Salbei. Die Chilischote und den Knoblauch klein hacken und mit dazu geben.

Den größer gewordenen Teigklumpen aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, und in beliebig große Stücke schneiden. Den Seitan jetzt zusammen mit der Marinade in eine Schüssel geben. Mindestens 1 Stunde vor dem Weiterverarbeiten darin liegen lassen.

Das fertige Seitangeschnitzelte kurz und scharf anbraten, und z.B. mit Gemüse und Kartoffeln servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Tofubratlinge



### **Zutaten:**

250 g neutraler Tofu  
125 g Reis  
2 Stangen Lauch  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1-2 Eier  
Kräutersalz  
Kräuter der Provence  
Maggi  
Delikata  
Gemüsebrühe  
Sojaöl

### **Zubereitung:**

Den Reis in Gemüsebrühe garen.

Möhren raspeln, Lauch in feine Streifen schneiden, Tofu grob reiben, Zwiebeln schälen und fein hacken. Alles miteinander vermischen, Eier dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Sollte der Teig zu locker sein, dann Paniermehl oder Kloßpulver darunter mischen. Aus der Masse Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig braten.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Reispfanne mit Bohnen



### **Zutaten:**

1 Zwiebel  
ca 30 g Margarine  
200 g Champignons  
250 g grüne Bohnen  
1 Dose Kidney-Bohnen  
ca 200 g Dinkel oder Naturreis  
Salz  
Pfeffer  
Bohnenkraut  
Paprika  
frische Kräuter

### **Zubereitung:**

Dinkel in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Dann im Einweichwasser 20-25 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und ca. 1 Stunde ausquellen. Oder den Reis in Salzwasser gar kochen.

Grüne Bohnen in Stücke, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel mit der Margarine in einer großen Pfanne andünsten, Champignons zugeben und kurz anschmoren. Grüne Bohnen und Bohnenkraut zugeben, salzen, pfeffern und alles gar dünsten.

Wenn nahezu alle Flüssigkeit verkocht ist die abgetropften Kidney-Bohnen und den gekochten Reis oder Dinkel dazugeben. Alles noch einmal kräftig anbraten, dabei behutsam umwenden, damit es nirgendsansetzt.

Mit den Gewürzen abschmecken und reichlich mit gehackten Kräutern bestreuen.

**Hinweis:**

*Geben Sie keinesfalls den Reis oder Dinkel dazu, solange die Pfanne noch "unter Wasser" steht, sonst wird das Gericht breiig.*

**Zubereitungszeit:** ca. 45 min.

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Linsenrisotto mit Gemüse



### **Zutaten:**

80 g Linsen  
80 g Naturreis  
1 Lorbeerblatt  
400 ml Wasser  
1 Zwiebel  
etwas Margarine  
1 Gemüsebrühwürfel  
60 g Möhren  
60 g Knollensellerie  
60 g Lauch  
1 kleiner Spitzkohl  
1 Tl. Thymian  
Liebstöckel  
2-3 Tl. Majoran  
Salz  
Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Linsen und den Reis mit dem Lorbeerblatt 6-10 Stunden in dem Wasser einweichen.

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Margarine glasig braten. Die Reismischung und den Brühwürfel dazugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen das Gemüse putzen und waschen. Die Möhren und den Sellerie in kleine Würfel, den Lauch und den Spitzkohl in schmale Streifen schneiden.

Das Gemüse, den Thymian und den Liebstöckel unter den Linsen-Reis mischen. 10-15 Minuten garen, bis der Reis ausgequollen ist.

Das Lorbeerblatt entfernen. Mit Majoran und Salz abschmecken.

Risotto mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))



## Geschmorte Kräuterkartoffeln (Römertopf)



### **Zutaten:**

1 kg kleine Kartoffeln  
2 Zucchini  
1 Bd. Lauchzwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
Thymian  
Majoran  
Rosmarin  
3 El. Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

### **Zubereitung:**

***Römertopf mindestens 1 Stunde wässern.***

Kartoffeln gründlich waschen, nach Möglichkeit nicht schälen, Zucchini in Stücke schneiden, Lauchzwiebeln putzen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden, Knobis schälen und fein hacken. Zutaten in den Römertopf vermengen und Gewürze und Olivenöl darüber verteilen. Topf in den kalten Backofen setzen, Temperatur auf 175°-200° C stellen und das Gericht etwa 1 1/4 Stunden garen.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 1/2 Std.

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## **Bohnen-Tomaten-Auflauf**



### **Zutaten:**

700 g Kartoffeln  
40 g Margarine  
40 g Mehl  
500ml Milch  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Rosmarin  
800 g geputzte Bohnen  
Salz  
6 Schalotten  
450 g Kirschtomaten  
Muskatnuss  
100 g geriebener Gauda-Käse  
Petersilie

### **Zubereitung:**

Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten garen. Fett in einem Topf schmelzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Milch und Brühe angießen, Lorbeer und Rosmarin zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen. Schalotten und Tomaten halbieren. Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, pellen und längs halbieren. Mit Bohnen, Schalotten und Tomaten in ein Auflaufform schichten. Lorbeer und Rosmarin aus der Soße entfernen. Soße mit Salz und Muskat würzen und auf dem Gemüse verteilen. Käse auf den Auflauf streuen. Im Backofen bei ca. 170° C 25-30 Minuten überbacken. Auflauf mit Petersilie garnieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Std.

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## **Kartoffel-Zucchini-Auflauf**



### **Zutaten:**

750 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3-4 kleine Zucchini  
Öl  
eventuell getr. Tomaten  
Kräuter nach Geschmack  
Salz  
Pfeffer  
Pr. Zucker  
Paprika  
150 ml Sahne zum Kochen  
geriebener Käse

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, getr. Tomatenfein würfeln. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl anbraten, Tomaten und Kräuter unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Die Hälfte der Kartoffelscheiben in eine gebutterte Auflaufform geben, die Zucchinimasse darauf verteilen, mit den restlichen Kartoffelscheiben abschließen. Die Sahne darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im Backofen bei 175°C Heißluft 25 Minuten überbacken.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Polenta-Gemüse-Quiche



### **Zutaten:**

625 ml halb Wasser, halb Milch

1 TL Salz

wenig Muskat

125 g Maisgrieß

30 g Parmesan

### **Belag:**

2 EL Margarine

1 Zucchini ( evtl. mehr )

1/2 gelbe Paprikaschote

1/2 kl. Blumenkohl

1 Zwiebel

1 Möhre ( evtl. mehr)

Thymian

Salz

Pfeffer

2 Tomaten

150 g Gorgonzola

30 g Parmesan

### **Zubereitung:**

Wasser und Milch mit Salz und Muskat aufkochen, Maisgrieß hinzufügen. Den Mais unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei ausquellen lassen.

Den Parmesan reiben und untermischen. Eine flache, runde Pizzaform oder Tarteform ausfetten, den Mais gleichmäßig hineinstreichen und auskühlen lassen.

Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden, Blumenkohl in Röschen teilen.  
Zwiebel in Ringe, Möhren in dünne Scheiben schneiden.

Fett in einem Topf zerlaufen lassen, das vorbereitete Gemüse zugeben, im geschlossenen Topf bissfest garen, dann würzen.

Tomaten in dicke Scheiben schneiden, auf die Polenta legen, die Gemüsemischung darauf verteilen.

Gorgonzola würfeln, Parmesan reiben, beides über das Gemüse geben.

Im Backofen bei ca. 150°-170° C Heißluft 30-40 Minuten gratinieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Nudeln mit Champignons und grünem Spargel



### **Zutaten:**

500 g grüner Spargel  
200 g Champignons  
10 Kirschtomaten  
400 g Nudeln  
1-2 EL. Balsamico, dunkler  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
Parmesan, frisch gerieben

### **Zubereitung:**

Den Spargel nur an den Enden schälen bzw. schneiden. Champignons putzen und mit dem Spargel in Scheiben schneiden, Kirschtomaten halbieren. Spargel in heißem Olivenöl 5-10 Minuten andünsten, dann die Champignons in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen, nach belieben ein wenig gehackten Knoblauch zugeben und bei kleiner Hitze weiterbraten lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Die Tomaten, eine Kelle Nudelwasser und den Balsamico unter dem noch knackigem Spargel rühren und in der Pfanne etwas ziehen lassen. Abgetropfte Nudeln unterheben. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 45 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## **Bandnudeln mit Linsensauce**



### **Zutaten:**

2 Zwiebeln  
2 Stangen Porree  
2 EL Öl  
250 ml Gemüsebrühe  
150 g Cremefine zum Kochen  
150 g rote Linsen  
Salz  
Pfeffer  
Zucker  
Zitronensaft  
400 g Bandnudeln

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und den Porree zugeben und einige Minuten andünsten. Nun die Gemüsebrühe und Cremefine zugeben, die Linsen abspülen und ebenfalls in die Pfanne geben. Alles bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Bandnudeln nach Packungsangaben kochen. Die Linsensauce mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Abgetropfte Bandnudeln mit der Linsensauce servieren.

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## **Rosenkohl-Pfanne**



### **Zutaten:**

600 g Kartoffeln  
1 kg Rosenkohl  
3 Möhren  
1 Zwiebel  
Butterschmalz  
ca 1 L Gemüsebrühe  
1 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Tofu

### **Zubereitung:**

Kartoffeln, Rosenkohl und Möhren schälen bzw. putzen. Kartoffeln und Möhren würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Alles im heißen Butterschmalz ca. 5 Minuten braten, Mehl unterrühren, würzen, und mit der Brühe aufgießen. Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln. Tofu, frisch oder geräuchert, in kleine Würfel schneiden, würzen, und in einer kleinen Pfanne goldbraun anbraten. Gemüse abschmecken und die Tofuwürfel kurz vor dem servieren darüber streuen.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min.

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))



## Gemüse-Reispfanne mit roten Linsen



### **Zutaten:**

1 grüne Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
5 Frühlingszwiebeln  
2 kleine Zucchini  
3 Möhren  
1 Fleischtomate  
Sonnenblumenöl  
200 g Langkornreis  
600 ml Wasser  
100 g rote Linsen  
Salz, Pfeffer  
1 TL. Kurkuma  
instant Gemüsebrühe  
gehackte Petersilie

### **Zubereitung:**

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zucchini waschen und in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Stifte schneiden. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, den Reis darin glasig dünsten, mit Wasser aufgießen und die Linsen zugeben. Aufkochen lassen, Kurkuma und Gemüsebrühe darin auflösen und köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das Gemüse zufügen und zugedeckt weiter 10-15 Minuten garen.  
Mit Petersilie bestreut servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 min

(Quelle: [vegetarischerezepte.com](http://vegetarischerezepte.com))

## Feuriger Kartoffelauflauf



### **Zutaten:**

- 1 kg Kartoffeln
- Öl
- 2 Tassen Sojamilch
- 2 EL Margarine
- 1 EL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Senf
- 3 gehäufte EL Mehl
- 3 EL Hefeflocken
- 1 TL Paprikapulver
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 1 frische grüne Peperoni
- 1 frische rote Peperoni
- Salz

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgießen und schälen.

Eine Auflaufform mit Oliven- oder Sonnenblumenöl einfetten.

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden und in die Form schichten.

Knoblauch schälen, in kleine Stücke und Peperoni in dünne Scheiben schneiden, auf den Kartoffeln verteilen.

Ofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.

In die Sojamilch Senf, Mehl, Paprikapulver, Salz und Hefeflocken einrühren und unter Rühren erhitzen.

Wenn die Soße heiß ist, die Margarine und das Gemüsebrühpulver einrühren, zum Kochen bringen.

Die noch heiÙe SoÙe über die Kartoffeln geben, in den Ofen schieben und ca. 20 Minuten überbacken.

**Hinweis:**

Als Hauptgericht macht der Auflauf gut 2 Personen satt, als Beilage reicht er für 4 Personen.

**Variante:**

Es kann auch ein Teil der Kartoffeln durch Gemüse (z.B. Paprika, Zucchini, Aubergine, etc.) ersetzt werden, ebenso können schwarze getrocknete Oliven mit dem Knoblauch und den Pepperoni auf den Kartoffeln verteilt werdenö

(Quelle: [tierrechtskochbuch.de](http://tierrechtskochbuch.de))

## Gemüseküchlein



### **Zutaten:**

150g Spinat (tiefgekühlt)  
100g Erbsen (tiefgekühlt)  
100g Tofu  
1 Tasse Mehl  
1/3 Pk. (ca. 80g) Margarine  
2-3 EL Wasser  
½ Tasse Sojamilch  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Hefeflocken  
2 EL Stärke  
1 Msp. Muskat  
Salz  
1 Msp. Kurkuma (optional)  
1 Knoblauchzehe  
Öl

### **Zubereitung:**

Mehl mit Margarine und Wasser zu einem glatten Teig kneten, eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Spinat mit etwas Wasser, Salz und Muskat etwa 10 Minuten kochen, im Sieb abtropfen lassen.

Erbsen kochen und abgießen.

Tofu zerdrücken, mit Sojamilch, Zitronensaft, Hefeflocken, Stärke, etwas Salz, 1-2 TL Öl, nach Wunsch der geschälten Knoblauchzehe und Kurkuma pürieren.

Teig in sechs Teile teilen, in geölte Muffinförmchen drücken, so daß Boden und Rand bedeckt sind.

Die Hälfte davon mit Spinat, die andere mit Erbsen füllen.

Tofucreme daraufgeben. Optional: Mit der Füllung verrühren.

Bei 180°C etwa zwanzig Minuten im Ofen backen.

Ergibt: 6 Gemüse-"Muffins".

**Varianten:**

Statt Spinat und Erbsen kann natürlich auch jeweils nur die doppelte Menge Spinat oder Erbsen verwendet werden oder auch anderes Gemüse wie etwa Mais.

(Quelle: [tierrechtskochbuch.de](http://tierrechtskochbuch.de))