

Tomaten-Avocado-Brotsalat

- 1 Schale Kirschtomaten
- 1 Avocado
- 1 Bund Frühlingslauch
- 1 Veganes Brot
- 1 Limette
- 1 Schale Kresse, Bund Rosmarin, Bund Thymian
- hellen Essig, Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Rohrzucker, Chile gemahlen

Zubereitung:

Zuerst das Brot in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit Öl und frischen Kräutern vorsichtig anbraten (geht auch im Backofen). Nun das Gemüse waschen. Die Kirschtomaten halbieren und in ein Gefäß geben. Die Avocado halbieren, schälen und den Kern herauslösen, anschließend kleinschneiden und zu den Tomaten geben. Gegen das Braunwerden auch den Avocadokern hineinlegen. Alles mit Limettenabrieb, Salz, Zucker, Chili, Limettensaft und etwas Essig marinieren und ziehen lassen. In der Zwischenzeit den Frühlingslauch schneiden und hinzugeben. Zum Schluss Olivenöl hinzugeben und abschmecken. Zusammen mit dem Brot auf einem Teller anrichten.

Gazpacho

200g Strauchtomaten
1 Salatgurke
1 Paprika rot
1 Paprika grün
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel rot
1 Dose Tomatenwürfel
200ml Gemüsebrühe
50ml Olivenöl
20ml Balsamico hell
1 Chili
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

Für die Suppe das Gemüse waschen, kleinschneiden und in einem Mixer mit Öl, Essig, Salz, Zucker, Pfeffer, Gemüsebrühe und den Dosentomaten pürieren. Das Ganze kalt stellen.

Spaghetti Bolognese

750g Sojagranulat	1 Bund Frühlingslauch
1L Gemüsebrühe	Olivenöl
800g reife Tomaten	500g Dinkel Spaghetti
2 Zwiebeln	Lorbeerblatt
2 Knoblauchzehen	3EL Tomatenmark
2 Chilis	10 schwarze Oliven
3 Karotten	2EL Kapern
	1 Bund Basilikum

Zubereitung:

Das Sojagranulat in eine Schüssel geben und mit kochender Gemüsebrühe übergießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Absieben, dabei die Gemüsebrühe auffangen, das fertige Soja abtropfen lassen. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und eine Minute ziehen lassen. Mit kaltem Wasser abschrecken und häuten. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Karotten und Lauch kleinschneiden. Die Pasta al dente kochen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili im heißen Öl anschwitzen. Nun das Sojagranulat, Karotten und Lauch hinzufügen und mitanschwitzen. Tomatenmark, Tomaten, Oliven, Kapern, das Lorbeerblatt sowie Salz und Pfeffer hinzugeben und weitere fünf Minuten garen lassen. Die Pasta aus dem Wasser nehmen und in der Bolognese schwenken. Mit kleingeschnittenem Basilikum bestreuen.

Gemüsecurry mit Reis

500g Basmatireis	1 kleine Chilischote
Öl	Korianderpulver
1 Brokkoli	Paprikapulver, edelsüß
1 kleine Zucchini	Paprikapulver, rosenscharf
1 kleiner Blumenkohl	Salz und Pfeffer
1 Zehe Knoblauch	Currypulver
etwas Ingwerwurzel	1 Prise Zucker
2 Zwiebeln	1 Bund Koriander, Minze,
Currypaste	Schnittlauch
1 Dose Kokosmilch	Zitronensaft

Zubereitung:

In etwas Öl Koriander-, Paprika- und Currypulver anschwitzen. Den Reis hinzugeben. Anschließend die doppelte Menge Wasser zum Reis geben und aufkochen lassen. Danach bei kleiner Flamme 12 bis 15 Minuten ziehen lassen. Blumenkohl und Brokkoli in gleich große Röschen teilen und in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl anbraten. Zucchini und Zwiebel kleinschneiden und hinzugeben. Die Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und frischem Knoblauch würzen. Danach die Currypaste hinzugeben. Den Ingwer klein hacken und begeben. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, anschließend mit Zitronenabrieb und -saft sowie einer Prise Zucker abschmecken. Mit grob gehackten Kräutern und feinen Chilischoten bestreuen und zum Reis servieren.

Pfannkuchen mit Beeren und Schokoladeneis

Pfannkuchen:

350ml Wasser mit
Kohlensäure

300g Weizenmehl

200ml Sojadrink

40g Alsan (zerlassen)

1TL Vanillezucker

1Msp. Backpulver

1 Prise Salz

(Erd-)Beeren nach Belieben

Schokoladeneis:

1 Tafel vegane
Zartbitterschokolade

150ml Sojamilch

250ml Sojasahne

2EL Zucker

1 Tütchen Vanillezucker

Zubereitung:

Alle Pfannkuchenzutaten miteinander verrühren. Vor dem Ausbacken 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleingeschnittene Erdbeeren unter den Teig rühren. Nun etwas Alsan in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pfannkuchen backen.

Für das Schokoladeneis die Tafel vegane Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen lassen. Danach die Sojamilch und die Sojasahne unterrühren. Nun kommen der Zucker und das Tütchen Vanillezucker dazu und ab in die Eismaschine. Pfannkuchen und Schokoladeneis zusammen genießen.