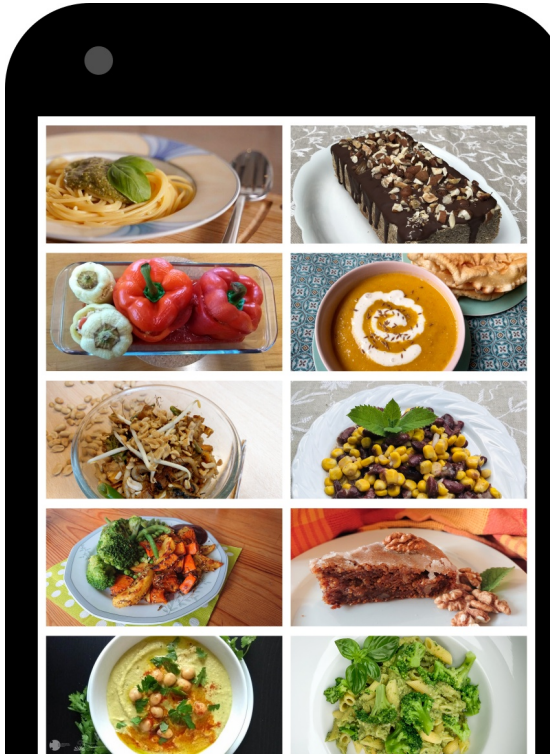
Veganes Kochbuch für die Mittagspause

grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe

Vegane Hochschulgruppe Karlsruhe



Vorwort

Liebe Student*innen,
Liebe Leser*innen,

dies ist das neuste vegane Kochbuch der grün-alternativen Hochschulgruppe (gahg) und der veganen Hochschulgruppe (vhg) mit vielen leckeren Rezepten für Dich zum Ausprobieren und Nachkochen. Wir, die gahg und vhg, wollen Dir mit diesem Kochbuch einfache, schnelle und leckere Rezepte für deine Studierendenküche an die Hand geben. Viele Gerichte lassen sich super vorbereiten und als Snack oder Mittagessen mit zur Uni nehmen, oder zwischen zwei Videovorlesungen essen.

Außerdem möchten wir der veganen Küche eine Bühne bieten und zeigen, wie lecker, bunt und vielfältig sie sein kann. Mal ganz zu schweigen davon, dass eine Ernährung ohne tierische Produkte gut für die Tiere, den Menschen und die Natur ist ;-)

In diesem Kochbuch findest du viele tolle Rezepte aus der ganzen Welt. Das reicht von einem würzigen orientalischen Linsengericht über eine überraschend geniale Brokkolisauce für Nudeln bis hin zu süßen Leckereien wie dem Möhren-Walnuss-Kuchen. Und noch viele weitere leckere Rezepte warten darauf von Dir entdeckt zu werden!

Wir wünschen Dir ganz viel Freude beim Nachkochen unserer tollen Rezepte und guten Appetit!

Deine gahg & vhg

grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe

Die grün-alternative Hochschulgruppe schreibt nicht nur vegane Kochbücher, sondern befasst sich mit allerhand ökologischen und sozialen Belangen am KIT, veranstaltet Vortagsabende beispielsweise zu nachhaltigem Reisen, führt Nachhaltigkeitsworkshops durch, produziert neuerdings auch Podcasts zu grünen Themen und macht noch ganz viel mehr… Wenn Du uns dabei unterstützen willst, dann schreib' uns einfach!

info@gahg-karlsruhe.de

Vegane Hochschulgruppe Karlsruhe

Die vegane Hochschulgruppe widmet sich voll und ganz der veganen Lebensweise. Sie setzt sich für ein breites Angebot veganer Speisen in den Mensen der Karlsruher Hochschulen ein, informiert über den veganen Lebensstil, bietet vegane Back-Workshops an und macht noch ganz viel mehr… Wenn du bei uns mitmachen willst, dann kontaktiere uns einfach unter

kontakt@vegane-hochschulgruppe.de

Rezepte

Deftig **8**
Couscous-Salat 9
Mais-Bohnen-Salat 11
Kichererbsensalat 13
Chili sin Carne 15
Gefüllte Paprika 17
Gemüsepfanne 19
Gemüsesuppe 21
Mais-Bohnen-Wraps 23
Rote Linsen Dal 25
Dal 27
Einfaches Curry 29
Ofenkartoffeln mit Gemüse 31
Spinatstrudel mit getr. Tomaten 33
Penne alla Vodka 35
Grünes Pesto 37
Penne mit Brokkolisauce 39
Veganer Mozzarella 41
Humus 43
Arepas (Maisfladen) 45
Erdnuss-Sauce 47
Tomatensauce 49
Vegane Bolognese 51
Vegane Pilzsoße 53
„Käse“-Soße 55

Süß **57**
Apfelküchle 58
Vegane Pfannkuchen 60
Rhabarber-Streusel-Kuchen 62
Milchreis 64
Bananenbrot mit Nussmus 66
Einfacher Haselnusskuchen 68
Möhren-Walnuss-Kuchen 70

Deftig

Couscous-Salat

Für 1 Portion

Zutaten

100 g	Couscous
100 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Tomatenmark
1–2 EL	Essig
1/2–1 TL	Currypaste, rot
1–2 EL	Sojasoße
etwas	Ahornsirup / Agavendicksaft / Zucker
etwas	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Petersilie, Kreuzkümmel

Zubereitung

Den Couscous in der Gemüsebrühe für ca. 5 Minuten kochen. Dabei mit den angegebenen Gewürzen oder Gewürzen nach Wahl abschmecken.

Nach Geschmack eine Paprika (oder auch Mais, Bohnen, Gurke, Tomaten etc.) klein schneiden und dem Couscous beifügen.

Mais-Bohnen-Salat

Für 1 Portion

Zutaten

1 Dose	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
1	Zwiebel
4 EL	Essig
1 Stück	Zitrone oder Schuss Zitronensaft
1/2 TL	Senf
1 EL	Ahornsirup / Agavendicksaft / etwas Zucker

Zubereitung

Für das Dressing die Zwiebel klein schneiden und mit Essig, Zitrone, Senf, Ahornsirup und einem Schuss Wasser mischen.

Den Mais und die Bohnen abtropfen lassen und das Dressing dazugeben.

Kichererbsensalat

Für 1 Portion

Zutaten

1 Tasse	gekochte Kichererbsen (oder aus der Dose)
1	kleine Zwiebel
1	Tomate
1/3	Gurke
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	vegane Mayo
	Saft einer halben Zitrone oder Limette
etwas	Salz, Pfeffer, Kurkumapulver

Zubereitung

Die Kichererbsen zerstampfen und in eine Schüssel geben.

Das Gemüse gewürfelt dazugeben und zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen.

Chili sin Carne

Für 1 Portion

Zutaten

25 g	Sojagranulat
	Gemüsebrühe
	Öl
ca. 160 g	passierte Tomaten
ca. 90 g	Kidneybohnen
1	Paprika
1	kleine Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
1 Zehe	Knoblauch
	Paprikapulver
	Chiliflocken

Zubereitung

Das Sojagranulat 15 Minuten lang in Gemüsebrühe einweichen. Danach die restliche Gemüsebrühe abgießen und das Soja kurz ausdrücken und in Öl knusprig anbraten.

Währenddessen die Zwiebel und die Paprika schneiden, die Zwiebel in Öl anbraten, mit den passierten Tomaten ablöschen, und die Paprika dazugeben. Die Knoblauchzehe in die Soße pressen, die Kidneybohnen und die Gewürze dazugeben und bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Das angebratene Sojagranulat mit dazugeben und verrühren. Die Menge der Chiliflocken langsam erhöhen, bis der gewünschte Schärfegrat erreicht ist (Vorsicht: Es wird schärfer wenn es eine Weile steht).

Gefüllte Paprika

Für 1 Portion

Zutaten

Gefüllte Paprika:

1–2	Paprika (je nach Größe)
1	kleine Karotte
1	kleine Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1	Tomate
70 g	Couscous
70 ml	Wasser
	Salz
	Pfeffer

↓

	Kräuter der Provence (Majoran, Rosmarin, Basilikum, Oregano, Thymian)
Soße:	
ca. 200 ml	passierte Tomaten
	Kräuter der Provence
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker

Zubereitung

Zwiebel, Karotte, Knoblauch und Tomate kleinschneiden und in eine Schüssel geben. Die Kräuter und etwas Salz und Pfeffer dazugeben und das Ganze mischen.

Das Wasser kochen und über den Couscous gießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen bei den Paprika den „Deckel“ abschneiden und die Kerne entfernen. Die Paprika mit der Couscous-Gemüse Mischung füllen und den „Deckel“ wieder draufsetzten.

Die passierten Tomaten in eine Auflaufform füllen und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen. Die Paprika in die Soße setzten. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten schmoren.

Gemüsepfanne

Für 1 Portion

Zutaten

1–2	Karotten
1 Stange	Lauch oder
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Öl
200 ml	Hafer Cuisine oder Soja Cuisine
	Gemüsebrühe
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Die Karotten und den Lauch schneiden und in etwas Öl oder Wasser kurz anbraten / dünsten. Mit der Hafer Cuisine ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Gemüse würzen und servieren. Dazu passen zum Beispiel Nudeln (100 g pro Person).

Gemüsesuppe

Für 1 Portion

Zutaten

1	Zwiebel
1	Karotte
2–3	Kartoffeln
1 Stange	Lauch
1/4	Sellerie
	Öl
	Gemüsebrühe
ca. 1/4 l	Wasser
	Salz
	Pfeffer
	evtl. Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse bekommt man im Supermarkt in dieser Zusammenstellung als Suppengrün.

Das Gemüse schneiden, das Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln und die Kartoffeln darin anbraten.

Die Gemüsebrühe in dem Wasser auflösen und wenn die Zwiebeln glasig werden diese damit ablöschen.

Das restliche Gemüse in den Topf geben und bei mittlerer Hitze langsam kochen, bis das Gemüse weich wird und die fertige Suppe dann würzen.

Wer möchte kann die Suppe pürieren.

Mais-Bohnen-Wraps

Für 4 Wraps

Zutaten

4	Wraps
1 Dose	Kidneybohnen (400 g / 255 g)
1 kl. Dose	Mais (150 g / 140 g)
1 TL	Kreuzkümmel
	etwas Salz

Zubereitung

Den größten Teil der Flüssigkeit bei Bohnen und Mais entfernen. Zusammen mit dem Kreuzkümmel in einem kleinen Topf kurz aufkochen. Die Hälfte der Bohnen zerdrücken. Mit Salz abschmecken.

Wraps in einer großen Pfanne, in der Mikrowelle oder direkt auf der Herdplatte etwas erhitzen bzw. wärmen. Mit der Paste füllen. Beliebige andere Zutaten hinzufügen, z.B. Salat, Tomaten, Sojajoghurt, Zwiebeln, Gewürzgurken, Paprika, Sojakäse, Räuchertofu, Kichererbsen, Erbsen, grüne Bohnen, Oliven, Kapern, Kapernäpfel usw.

Rote Linsen Dal

Für 2–3 Portionen

Zutaten

25 ml	neutrales Öl
2–4 Zehen	Knoblauch
1	mittelgroße Zwiebel
1/2 TL	Kurkuma
2 TL	Garam Masala
1/2 TL	Chilipulver
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
180 g	rote Linsen
ca. 250–300 ml	Gemüsebrühe

↓

400 g	Kartoffeln
2 Dosen	gehackte Tomaten (400 g pro Dose)
ca. 1/2 Dose	Kokosmilch (nach Belieben)
1–2 TL	Zuckerrübensirup

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln kleinschneiden, Knoblauchzehen für die Presse vorbereiten oder kleinhacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln hinzugeben und Knoblauchzehen in den Topf pressen. Beides anbraten bis die Zwiebeln goldbraun sind (ca. 2–3 Minuten).

Kurkuma, Garam Masala, Chilipulver und gemahlenen Kreuzkümmel hinzugeben und gemeinsam kurz anbraten. Die Dosen gehackte Tomaten, Kokosmilch, Linsen, Kartoffeln und Gemüsebrühe hinzugeben. Alles aufkochen lassen und dann auf mittlere Temperatur reduzieren. Köcheln lassen bis die Linsen und Kartoffeln weich sind (ca. 30 Minuten). Zwischendurch umrühren. Für die Süße je nach Geschmack 1–2 TL Zuckerrübensirup hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dal

Für 4 Portionen

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
150 g	Karotten
100 g	mehligkochende Kartoffeln
150 g	gelbe Linsen (gibt's im Asialaden)
2 EL	Pflanzenöl
750 ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
1 TL	Kurkuma
1 Msp.	gemahlener Kumin

↓

1 Msp.	Chili
2 EL	Limettensaft
50 g	Sojajoghurt (funktioniert auch mit allen anderen pflanzl. Joghurtsorten, sollte nur ungesüßt sein)
	Kreuzkümmelsamen zum Bestreuen
	Papadam (Fladenbrot aus dem Asialaden)

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten und Kartoffeln schälen. Beides grob zerteilen. Die Linsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel zugeben. Kurz mitdünsten, dann die Linsen einrühren und mit der Brühe aufgießen. Salzen, pfeffern. Gewürze und Limettensaft zugeben und bei mittlerer Hitze 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind. Die Suppe pürieren, den Sojajoghurt einrühren. Alles abschmecken. Mit Kreuzkümmelsamen und Papadam anrichten.

Einfaches Curry

Für 1 Portion

Zutaten

1/2 Tasse	Reis
1	Paprikaschote
6	mittelgroße Champignons
1 Zehe	Knoblauch
1 Dose	Kokosmilch
etwas	Tomatenmark
etas	Currypulver, Paprikapulver, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, Zimt
etwas	Olivenöl

Zubereitung

Zuerst den Reis laut Packungsanleitung kochen.

Währendessen Paprika, Champignons sowie die Knoblauchzehe würfeln, in etwas Olivenöl anbraten und Kräuter der Provence zugeben.

Nun mit der Kokosmilch ablöschen, gut umrühren und aufkochen lassen. Dann etwas köcheln lassen und währenddessen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, etwas Zimt und Currypulver würzen. Zuletzt noch das Tomatenmark untermischen.

Bis zur gewünschten Sämigkeit kochen und abschmecken.

Ofenkartoffeln mit Gemüse

Für 1 Portion

Zutaten

200 g	Kartoffeln oder Süßkartoffeln
1/2	Hokkaidokürbis
	Brokkoli
	Bohnen
	Erbsen
1 Zehe	Knoblauch
3 EL	Öl
etwas	Sesam
etwas	Rosmarin, Paprikagewürz, Italienische Kräuter, Chili, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Die Kartoffeln und den Kürbis in Spalten schneiden.

Für die Marinade den Knoblauch, Öl, Sesam und die Gewürze vermischen. Kartoffeln und Kürbis in der Marinade wälzen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Circa 30 Minuten backen.

Währenddessen den Brokkoli, die Erbsen und die Bohnen in etwas Wasser und bei geschlossenem Deckel dünsten.

Spinatstrudel mit getrockneten Tomaten

Für 1 Portion

Zutaten

1 Rolle	Blätterteig (vegan)
8	getrocknete Tomaten
2 Zehen	Knoblauch
1 handvoll	Walnüsse
200 g	Spinat
1	Zwiebel
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die getrockneten Tomaten, die Walnüsse, eine Knoblauchzehe und einen guten Schuss Olivenöl in einen Mixer geben und daraus ein Pesto herstellen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel und die verbliebene Zehe Knoblauch würfeln, in etwas Olivenöl oder einem Schuss Wasser in einer Pfanne glasig dünsten.

Dann Spinat dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Blätterteig auf einem Backblech ausbreiten und mit dem Tomatenpesto bestreichen.

Danach den Spinat darauf verteilen und von der langen Seite her zu einem Strudel rollen.

Mit etwas Wasser bestreichen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze backen, bis der Blätterteig goldbraun ist.

Penne alla Vodka

Für 1 Portion

Zutaten

1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 Msp.	Chiliflocken
200 g	Dosentomaten
1 EL	Tomatenmark
100 g	Nudeln

↓

1 EL	Vodka
ca. 60 ml	Soja Cuisine oder Hafer Cuisine
	etwas Koriander
	Salz

Zubereitung

Den Knoblauch mit den Chiliflocken, dem Öl und etwas Salz in einer Pfanne erhitzen. Mit den Tomaten ablöschen und 30 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Nudeln in Salzwasser kochen. Die gekochten Nudeln zur Sauce geben. Den Vodka und die Sahne dazugeben und (am besten mit einem Deckel) bei niedriger Hitze eine Weile ziehen lassen. Zum Schluss die Korianderblätter fein hacken und unterrühren.

Grünes Pesto

Für 2 Portionen

Zutaten

75 g	gesalzene Cashewkerne
10 g	gefrorenes Basilikum
50 g	Öl
1 Zehe	Knoblauch

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen pürieren. Kalt, z.B. zu gekochten Nudeln, servieren.

Penne mit Brokkolisauce

Für 1 Portion

Zutaten

180 g	Brokkoli
2 Zehen	Knoblauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
100 g	Penne
10 g	gemahlene Mandeln
3 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl
1 EL	Harissa oder Sambal Oelek
etwas	Salz

Zubereitung

Den Brokkoli waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bei geschlossenem Deckel etwa 8 Minuten garen.

Währendessen den Knoblauch und die Petersilie hacken und die Penne nach Packungsanleitung kochen.

Etwa 4–6 EL Kochwasser zurückbehalten. Den Brokkoli abgießen und etwa 1/3 der Röschen beseite legen.

Den Rest mit Knoblauch, Petersilie, Mandeln, Zitronensaft, etwas Nudelwasser und Öl zu einer Sauce pürieren.

Die Sauce mit Salz und Harissa abschmecken.

Abschließend die Sauce mit den Nudeln und den Brokkoliröschen vermischen.

Veganer Mozzarella

Zutaten

100 g	Cashewnüsse
2 EL	Flohsamenschalen
etwas	Saft einer halben Zitrone oder Limette
etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Cashewnüsse in Wasser geben. Dann die Flohsamenschalen in 400 ml Wasser geben. Beides ca. 2 Stunden einweichen lassen.

Anschließend die Cashews abtropfen lassen und dann zusammen mit den Flohsamenschalen (inkl. Wasser) und den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Alles auf mittlerer Stufe ca. 1 Minute mixen bis eine homogene Masse entsteht.

Die Masse für 1–2 Stunden in einem Behälter in den Kühlschrank stellen.

Der Mozzarella ist im Kühlschrank ca. 3–4 Tage haltbar.

Humus

Zutaten

200–250 g	Kichererbsen getrocknet
2 EL	Sesampaste (Tahin)
	Zitronensaft (nach Geschmack)
2–4 Zehen	Knoblauch
	neutrales Öl
2 EL	Kreuzkümmel
	Chiliflocken
1 EL	Currypulver
	Salz
	weißer Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

Die Kichererbsen kurz aufkochen und über Nacht in dem Wasser einweichen lassen. (Wenn man Kichererbsen aus der Dose verwendet, 400–500 g, entfallen das Kochen und Einweichen.)

Die Kichererbsen in einen Mixer geben und zerkleinern. Die Gewürze, den gepressten Knoblauch, die Sesampaste und den Zitronensaft mit in den Mixer geben und nochmals kurz mixen. Immer wieder etwas Öl in den Mixer geben, verrühren und mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Hummus passt unter anderem zu Fladenbrot und als Dip zum Beispiel für Gemüse. Der fertige Hummus ist im Kühlschrank etwa eine Woche haltbar.

Arepas: traditionelle Maisfladen aus Venezuela

Für 4 Stück

Zutaten

1 Tasse	vorgekochtes Maismehl
1 Tasse	Wasser
etwas	Salz

Zubereitung

Das Mehl zusammen mit dem Wasser in einer Schüssel mixen und zu einer homogenen Masse kneten.

Den Teig ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Die Masse zu Fladen formen und in der Pfanne mit etwas Öl braten.

Dazu schmecken: Veganer Käse, Aufstriche, Avocado, Tomate, Champignons, usw.

Erdnuss-Sauce

Zutaten

175 ml	Kokosmilch
80 g	Erdnussbutter
	Saft von 1/3 Zitrone
1/2	Chili
	Salz
	etwas Ingwer
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Sojasoße
1 EL	Sesamöl
	gehackte Erdnüsse
	Curry
1 TL	Rohrohrzucker

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Passt zu gebratenen Nudeln, zu Glasnudelsalat, zu Reis oder als Dip.

Tomatensauce

Für 1 Portion

Zutaten

1 Dose	passierte Toamten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence (Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran)

Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in einer Pfanne anbraten oder in etwas Wasser dünsten bis sie glasig werden.

Die passierten Tomaten zu den Zwiebeln in den Topf geben. Die Sauce mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Nach Belieben kann man noch weitere Zutaten hinzufügen, zum Beispiel: Oliven, Kapern, Mais, Brokkoli, Zucchini, frische Tomaten.

Dazu passen Nudeln (80–100 g) oder auch Gnocchi.

Vegane Bolognese

Für 1 Portion

Zutaten

200 g	Tomaten
1	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
50 g	Sojagranulat
	Salzwasser oder Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence (Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Majoran)

Zubereitung

Das Sojagranulat in einer Schüssel füllen, mit Salzwasser/Gemüsebrühe übergießen und 1/4 Stunde quellen lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in einer Pfanne anbraten bis sie glasig werden. Die Tomaten würfeln und zu den Zwiebeln in den Topf geben.

Die Sauce mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und ein wenig Zucker würzen und bei mittlerer Hitze ziehen lassen.

Währenddessen das restliche Wasser aus dem Sojagranulat gießen und es ein bisschen ausdrücken und danach in Öl anbraten bis es knusprig wird.

Das angebratene Soja in die Tomatensauce geben und verrühren.

Dazu passen Nudeln (80–100 g).

Vegane Pilzsoße

Für 1 Portion

Zutaten

1	Zwiebel
200 g	Champignons
250 ml	Soja Cuisine oder Hafer Cuisine
	Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	Gemüsebrühe

Zubereitung

Die Zwiebel würfeln und die Stückchen in Öl anbraten oder in etwas Wasser dünsten, bis sie glasig werden.

Die Pilze in die Pfanne geben, etwas salzen und bei mittlerer Hitze braten, bis sie Flüssigkeit verlieren.

Die Soja Cuisine bzw. Hafer Cuisine dazugeben und die Soße mit Pfeffer, Gemüsebrühe und Petersilie würzen.

Dazu passen zum Beispiel Nudeln (80–100 g), Reis oder Semmelknödel.

„Käse“-Soße für Nudeln, Chips, Brot usw.

Zutaten

3 Tassen	Wasser
1 Tasse	geschälte und gewürfelte Kartoffeln
1/4 Tasse	geschälte und gewürfelte Karotten
1	kleine Zwiebel, halbiert
1/2 Tasse	Cashewkerne

↓

4 EL	Hefeflocken
etwas Saft	einer halben Zitrone oder Limette
1 Zehe	Knoblauch
1/2 TL	Paprikapulver oder Chilipulver
1/2 TL	Kurkumapulver
etwas	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Drei Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Dann die Kartoffel- und Karottenwürfel zusammen mit der Zwiebel in das Wasser zugeben und für ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das fertig gekochte Gemüse abtropfen lassen und eine Tasse des Wassers aufheben.

Das gekochte Gemüse zusammen mit dem Wasser und allen anderen Zutaten in einen Mixer geben. Auf mittlerer Stufe mixen bis eine dickflüssige Mischung entsteht.

Die Soße ist im Kühlschrank ca. 4–5 Tage haltbar. Schmeckt zum Beispiel mit Nudeln, Nachos, Tortilla-Chips, als Brotaufstrich oder als Salatdressing/-Topping.

Süß

Apfelküchle

Für 12 Stück

Zutaten

100 ml	Sojadrink
100 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 EL	Sojamehl
2 EL	Sprudel oder Sojadrink
1–2	Äpfel
	Öl zum Ausbacken
	Zimt und Zucker zum Bestreuen

Zubereitung

Das Sojamehl im Sprudel bzw. Sojadrink auflösen und mit dem Mehl, Sojadrink und Salz vermischen. Die Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Wer sich die Zeit nehmen möchte kann den Teig kurz für 5–10 Minuten ruhen lassen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Apfelscheiben kurz im Teig wenden und dann in der Panne ausbacken bis sie schön braun sind. Mit Zimt und Zucker bestreuen und servieren/genießen.

Vegane Pfannkuchen

Zutaten

100 g	Mehl
180 ml	Sojadrink
1 EL	Sojamehl
2 EL	Sprudel oder Sojadrink
1 Prise	Salz
	Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Das Sojamehl im Sprudel bzw. Sojadrink auflösen und mit dem Mehl, Sojadrink und Salz vermischen. Wer sich die Zeit nehmen möchte kann den Teig kurz für 5-10 Minuten ruhen lassen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen darin ausbacken bis sie schön braun sind.

Dazu passt Apfelmus, Fruchtkompott, aber auch die vegane Bolognese oder die Pilzsoße.

Rhabarber-Streusel-Kuchen

Zutaten

Streusel:

120 g	Mehl
20 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1/2	Bio-Zitrone (Schale davon)
70 g	Alsan (Margarine)

Teig:

200 g	Mehl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker

↓

80 g	gemahlene (Wal-)Nüsse
130 g	Zucker
100 g	Alsan (Margarine)
250 ml	Soja- oder Hafermilch

Belag:

500–600 g	Rhabarber
50 g	Zucker

Zubereitung

Den Rhabarber waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden und mit dem Zucker vermischen.

Die Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und kneten und die bröslige Masse in den Kühlschrank stellen.

Für den Teig das Alsan (Margarine) schmelzen, die trockenen Zutaten miteinander vermischen, die restlichen Zutaten zugeben und verrühren.

Den Teig in eine gefettete Form geben und 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180°C vorbacken.

Die Backform aus dem Ofen holen und den Teig mit Rhabarber und den Streuseln bedecken.

Nach weiteren 40 Minuten im Ofen ist der Kuchen fertig.

Milchreis

Für 1 Portion

Zutaten

0,5 Liter	Soja-/Hafer-/Mandel-/Reis-Milch
125 g	Rundkornreis (Milchreis)
	Salz

Zubereitung

Die Sojamilch zusammen mit einer Prise Salz in einen mindestens 3 Liter fassenden Topf geben und den Reis hinzugeben. Alles zum Kochen bringen und dabei gelegentlich gut umrühren.

Den Reis 20 Minuten im geschlossenen Topf und bei niedriger Hitze (1 von 3) sanft kochen, ca. alle 5 Minuten umrühren.

Danach die Herdplatte ausschalten und den Milchreis 5–10 Minuten auf der Resthitze nachziehen lassen, kurz umrühren.

Der Brei kann warm oder kalt gegessen werden. Dazu passen frische oder eingelegte Früchte, Marmelade, Apfelmus, Zucker, Zimt, Kakao, . . .

Bananenbrot mit Nussmus (ohne Zuckerzusatz)

Zutaten

3	Bananen (sehr reif)
120 g	Erdnussmus (alternativ: Mandelmus)
50 ml	Öl
130 ml	Pflanzendrink (z.B. Sojamilch)
1 TL	Zimt
240 g	Dinkel-Vollkornmehl

↓

2 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
40 g	Zartbitterschokolade (optional)

Zubereitung

Eine Banane in der Mitte durchschneiden und eine der Hälften beiseite legen. Den Rest der Bananen mit dem Nussmus, Öl und dem Pflanzendrink pürieren.

Das Mehl, Zimt, Backpulver und Salz darunter mischen. Die Schokolade klein hacken und unter den Teig heben.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Kastenform mit Backpapier auskleiden und den Teig in die Form geben.

Die halbe Banane längs aufschneiden und die zwei Hälften auf den Teig drücken.

Das Bananenbrot 30 Minuten bei 180 °C backen. Anschließend die Temperatur auf 160 °C reduzieren und das Brot für weitere 20 Minuten backen.

Einfacher Haselnusskuchen mit Rum

Zutaten

250 g	gemahlene Haselnüsse
250 g	Dinkelmehl
250 ml	Soja- oder Haferdrink
180 g	Kokosblütenzucker (alternativ: weißer Zucker oder gemischt)
3 TL	Backpulver

↓

1/2 TL	Zimt
1 Schuss	Rum (wer mag)
1/2–1 Pkg.	Schokoladenkuvertüre (Bitterschokolade)

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Alle Zutaten miteinander mischen und in eine gefettete oder mit Backpapier ausgekleidete Kastenform geben.

Circa 50 Minuten backen und anschließend abkühlen lassen.

Die Schokolade schmelzen und den Kuchen mit der Kuvertüre überziehen.

Möhren-Walnuss-Kuchen mit Zitronenfrosting

Zutaten

Teig:

125 g	Karotten
1 EL	Leinsamen
125 g	Dinkelmehl
1 TL	Backpulver
1 TL	Zimt
100 g	Zucker

↓

60 g	Öl
50 ml	Sojamilch
50 g	Walnüsse
1 TL	Essig
1 Prise	Salz

Zitronenfrosting:

10 g	Alsan (Margarine)
100 g	Puderzucker
1–2 EL	Zitronensaft

Zubereitung

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

Die Leinsamen mit 3 EL Wasser verrühren und kurz quellen lassen.

Die Walnüsse zerbröseln.

Anschließend alle Zutaten (bis auf Alsan (Margarine), Puderzucker und Zitronensaft) kurz miteinander verrühren.

Für circa 30 Minuten backen.

Währenddessen für das Zitronenfrosting Alsan (Margarine) schmelzen und mit dem Puderzucker und dem Zitronensaft verrühren. Das Frosting im Kühlschrank abkühlen lassen und den fertigen Kuchen damit bestreichen.

Impressum

grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe

Vegane Hochschulgruppe Karlsruhe

Dieses vegane Kochbuch ist ein Projekt der grün-alternativen Hochschulgruppe in Kooperation mit der veganen Hochschulgruppe.

Vielen Dank an die vielen Helfer*innen aus beiden Gruppen für die vielen Rezepte und Bilder.

Redaktion: Paula Slawik

grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe e.V.
C/O AStA am KIT
Adenauerring 7
76131 Karlsruhe