



# Sandra's Rezeptsammlung

## Erdäpfel-Gemüse-Suppe

- In Olivenöl Porree, Knoblauch, Zwiebel, Erdäpfelwürfel (roh) und Karotten anschwitzen
- Mit Salz, Ahornsirup, wenig Kurkuma und ein wenig Pfeffer würzen
- Ca. 20 Minuten köcheln lassen
- Wenn gewünscht, noch Erbsen (TK) hinzufügen
- Für die Variante „Weiße-Erdäpfel-Gemüse-Suppe“:  
2 Esslöffel Cashew-Mus oder vegane Creme Fraiche auf einen Teller geben, einen Schöpfer heiße Suppe dazugeben und gut verrühren (temperieren). Anschließend alles in den Suppentopf dazu geben, gut verrühren und noch einmal aufkochen lassen.

### Erdäpfel-Gemüse-Suppe



## Klare Gemüsesuppe

- Suppengrün waschen und samt der Schale klein schneiden
- Im Olivenöl anbraten
- mit Wasser aufgießen und Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Liebstöckel (frisch oder getrocknet) und Kurkuma dazu geben
- 1 – 2 Stunden köcheln lassen
- Suppengrün abschöpfen – eventuell an Hunde oder Hühner verfüttern ☺
- Mögliche Suppeneinlage: vegane Suppennudeln, Karottenstückchen, Tellerlinsen, Dinkelreis, gekochte Hirse, Zucchinistreifen,...

Klare Gemüsesuppe mit veganen Suppennudeln



## Tomatensuppe

- In Olivenöl Porree, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen
- Mit Passierten Tomaten aus der Flasche aufgießen
- Die Flasche halb mit Leitungswasser füllen und auch dazu geben
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Kurkuma, edelsüß Paprika würzen
- Gewünschte Menge an Reis hinzufügen und mitkochen lassen
- 25 Minuten köcheln lassen
- Mögliche Suppeneinlage: Reis, Dinkelreis (bereits gekocht, hinzugeben), Quinoa (gekocht dazu geben),...

### Tomatensuppe mit Reis



## Cremesuppen

- In Olivenöl Porree, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen
- Das gewünschte Gemüse dazu  
zum Beispiel Knoblauch (bei Knoblauchcremesuppe immer 2 – 4 rohe Erdäpfel mit dazu geben), Brokkoli, Kürbis oder Karfiol
- Mit Salz, Ahornsirup und ein wenig Pfeffer würzen
- Ca. 30 Minuten köcheln lassen
- 2 Esslöffel Cashew-Mus dazu geben, gut verrühren und einmal aufkochen lassen
- Mit dem Stabmixer fein pürieren
- Wenn es dazu passt, mit Kürbiskernöl servieren
- Mögliche Varianten: Knoblauchcremesuppe, Brokkoli-Cremesuppe, Karfiol-Cremesuppe, Brokkoli-Karfiol-Cremesuppe, Kürbis-Cremesuppe, ...

Knoblauch-Creme-Suppe mit Kürbiskernöl



## Bauernhof Smoothies

- Gewünschtes Obst in einen Messbecher geben  
zum Beispiel Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, ... tiefgefroren oder frisch je nach Saison.
- Mit Kokosnussdrink oder Mandeldrink aufgießen
- 1 Esslöffel weißes Mandelmus / Cashew-Mus dazu geben
- Agavendicksaft dazu
- Mit dem Stabmixer fein pürieren

### Himbeer-Smoothie



## Veganes Frucht-Eis

- Tiefgefrorene Früchte  
zum Beispiel Himbeeren, Heidelbeeren, Ribisel, ... in einem Messbecher geben
- mit Kokosnussdrink oder Mandeldrink die Früchte fast bedecken (nicht komplett bedecken, sonst stimmt das Verhältnis nicht mehr)
- 1 – 2 Esslöffel weißes Mandelmus / Cashew-Mus dazu geben
- Agavendicksaft hinzufügen
- mit Stabmixer pürieren
- Schnell genießen 😊😊

### Himbeer-Heidelbeer-Cashew-Mus-Eis



## Warme Früchte mit Cashewmus

- Tiefgefrorene Früchte  
zum Beispiel Himbeeren, Heidelbeeren, Ribisel, ...  
gemeinsam mit Agavendicksaft in der Mikrowelle langsam erwärmen
- Wenn die Früchte weich und warm sind (die Früchte dürfen nicht zu heiß sein, sonst zerfallen sie beim Essen)  
einen Esslöffel Cashew-Mus dazu geben
- Vorsichtig umrühren und genießen ☺

Himbeer-Heidelbeer-Cashewmus



## Bunter Salat-Teller mit Kren zum Frühstück

- Gewünschtes Gemüse eher grob schneiden  
zum Beispiel: Gurken, Radieschen, Tomaten, Petersilie, Rucola, Kohlrabi, Schnittlauch,...
- Das ganze Gemüse roh auf einem Teller anrichten
- Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Kren würzen
- Zum Frühstück mit pflanzlicher Margarine und Brot genießen

Salatteller mit Kren



## Aufstrich-Brot mit Gemüse und Salat-Topping

- Dunkles Brot
- Veganer Gemüse Aufstrich
- Pflücksalat, Tomaten, Porree, Gurken, Radieschen, ... auf das Brot legen
- Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen

Brot mit Aufstrich und Gemüse-Salat-Topping



## Selbstgemachtes Müsli

- Zutaten nach Belieben  
zum Beispiel Haferflocken feinblättrig, Dinkelflocken, gepuffter Amaranth, gepuffter Quinoa, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Cashew-Kerne, ...  
In ein Vorrats-Geschirr oder ähnlichem hinein geben (Mischverhältnis nach Belieben) mit einem Löffel gut umrühren (reicht für ca. 1,5 Wochen)
- In der Mikrowelle oder am Herd Kokosnussdrink oder Mandeldrink gemeinsam mit Agavendicksaft erwärmen und eventuell gefrorene Früchte dazu geben
- 4 – 5 Esslöffel Müsli in den warmen Pflanzendrink geben und gut umrühren
- Nach Belieben Äpfel, Birnen... klein schneiden und dazu geben
- Für die Variante mit veganem Joghurt:  
Haferflocken feinblättrig, Walnüsse, gepuffter Quinoa, Granny Smith Apfelstückchen, Ahornsirup und veganer Joghurt vermengen und genießen ☺

Müsli mit Granny Smith Äpfel



## Schneller Vogerlsalat–Radieschen–Salat

- Vogerlsalat und Radieschen–Scheiben in eine Schüssel geben
- Sonnenblumenöl darüber geben
- Balsamico–Essig oder Apfelessig darüber geben
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer würzen

Vogerlsalat–Radieschen–Salat



## Blattsalat mit Linsen und Tomaten

- Tellerlinsen nach Anleitung kochen
- Dressing:  
Balsamico Essig, Sonnenblumenöl, Estragon-Senf (vegan),  
Tomatenmark, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Petersilie, Schnittlauch,  
klein geschnittener Porree und Knoblauch vermengen
- Verschiedene Blattsalate  
zum Beispiel Pflücksalat, Vogelsalat, Eisbergsalat, Baby-Spinat, Rucola  
in eine Schüssel geben, Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten, Radieschen  
(je nach Belieben) dazu geben
- Die kalt abgeschwemmten Tellerlinsen über den Salat geben und alles gut  
miteinander vermengen

Blattsalat, Tomaten, Gurken, ... mit Linsen



## Quinoa-Salat

- Quinoa nach Anleitung kochen
- Dressing:  
Hesperiden Essig, wenig Estragon-Senf (vegan), Pflanzenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Schnittlauch und klein geschnittenen Porree vermengen
- Verschiedene Blattsalate  
zum Beispiel Pflücksalat, Vogersalat, Eisbergsalat, Baby-Spinat, Rucola in eine Schüssel geben. Tomaten, Gurken, Paprika (je nach Belieben) dazu geben
- Den gekochten, kalt abgeschwemmten, möglichst abgekühlten Quinoa über den Salat geben und alles gut miteinander vermengen

Quinoa-Salat mit Rucola, Tomaten und Gurken



## Warmer Karfiol-Salat mit Vogerlsalat

- Karfiol Röschen ca. 10 – 15 Minuten lang kochen (bis sie weich sind)
- Marinade:  
Apfelessig, Estragon-Senf (vegan), Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Petersilie vermengen
- Die Karfiol Röschen mit einem Knödelheber aus dem heißen Wasser, direkt in die Marinade geben
- Ca. 10 Minuten ziehen lassen
- Vogerlsalat drüber geben
- Ausreichend Kürbiskernöl und etwas Pflanzenöl über den Salat geben
- Alles vorsichtig vermengen

Warmer Karfiol-Salat mit Vogerlsalat



## Veganer Nudelsalat

- Nudeln (vegan) nach Anleitung kochen, mit kaltem Wasser gut abschwemmen
- Dressing:  
Mayonnaise (vegan), wenig Apfelessig, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Petersilie vermengen
- Gemüse dazu geben  
zum Beispiel fein geschnittener Paprika, Mais aus der Dose, Erbsen aus der Dose, Baby-Karotten aus der Dose
- Die kalten Nudeln dazu geben
- Alles vorsichtig vermengen
- Am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen

Veganer Nudelsalat



## Gurken-Mais Salat

- Dressing:  
Mandeljoghurt vegan, sehr wenig Apfelessig, etwas Estragon-Senf (vegan), Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Dille
- Alternativ Marinade:  
Apfelessig, Estragon-Senf (vegan), Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Dille
- Gurken sehr fein schneiden, zum Beispiel mit einem V-Hobel
- Mais aus dem Glas oder Dose dazu

Gurken-Mais Salat



## Dinkel-Apfel-Karotte-Porree-Salat

- Dinkelreis nach Anleitung kochen und danach kalt abschwemmen
- In eine Schüssel geschnittene Äpfel (sauer-süß), fein geschnittenen Porree und geschnittene Karotten geben
- Gekochten, kalten Dinkelreis dazu (Wichtig: Mischverhältnis 70% Äpfel/Karotten/Porree (gemeinsam) und 30% Dinkelreis)
- Apfelessig, Sonnenblumenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer darüber geben und alles gut vermengen

## Dinkel-Apfel-Karotte-Porree-Salat



## Hirse-Tomaten-Salat

- Hirse nach Anleitung kochen und danach kalt abschwemmen
- Tomaten klein schneiden
- Marinade:  
Sonnenblumenöl, Balsamico Essig, eine Prise Zimt, Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Petersilie
- Kalte Hirse, Tomaten, Marinade miteinander vermengen
- Tipp: Baby-Spinat oder Vogelsalat dazu servieren ☺

Hirse-Tomaten-Salat



## Susi-Omas-Kürbiskernöl-Salat

- Marinade:  
Porree und Knoblauch klein schneiden, Balsamico Essig, Ahornsirup,  
Salz, Pfeffer vermengen
- Blattsalate, Gurken, rohe Karotten schneiden und mit Dressing vermengen
- Kürbiskernöl über den Salat geben

### Susi-Omas-Kürbiskernöl-Salat



## Käferbohnen-Blatt-Salat

- Käferbohnen nach Anleitung einweichen und kochen.  
Tipp: Beim Einweichen über Nacht 2 Lorbeerblätter und Ahornsirup dazu (dann blähen die Bohnen nicht so sehr)
- Nach dem Kochen kalt abschwemmen
- In eine Schüssel verschiedene Blattsalate zum Beispiel Vogelsalat, Eisbergsalat, grüner Salat geben und die kalten Käferbohnen dazu
- Marinade:  
Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Kürbiskernöl

Käferbohnen-Blatt-Salat



## Steirischer-Käferbohnen-Salat

- Käferbohnen aus der Dose, gut abschwemmen und abtropfen lassen, in eine Schüssel geben
- Zwiebel fein schneiden und in die Schüssel dazu geben
- Marinade:  
Hesperiden Essig, Salz, Ahornsirup, Kürbiskernöl

### Steirischer-Käferbohnen-Salat



## Selbstgemachte Pizza-Stangerl zu den Salaten

- Veganen Pizzateig
- Diesen mit einem Messer oder Pizza-Schneider in Streifen schneiden
- Die Pizza-Streifen drehen (siehe Bild unten)
- Nach Anleitung im Ofen ca. 10 – 12 Minuten (je nach Bräune) backen
- In einer kleinen Schüssel Olivenöl, frisch gepresster Knoblauch, Salz, Pfeffer und einen Schuss Ahornsirup vermengen
- Die heißen Pizza-Stangerl zu Salaten genießen und in das Olivenöl-Knoblauch-Gemisch eintauchen

Selbstgemachtes Pizzastangerl, hier mit Dinkel-Apfel-Karotten-Poree-Salat



## Backofen-Gemüse

- Gewünschtes Gemüse eher grob schneiden  
zum Beispiel Zwiebel, Porree, Zucchini, Erdäpfel, Paprika, Tomaten, Karotten, Kürbis,...
- Das ganze Gemüse roh auf einem Backblech mit Backpapier auflegen
- Mit Olivenöl, Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Liebstöckel, Rosmarien würzen
- Im Backrohr bei ca. 180 Grad Heißluft 40 Minuten garen

Backofen-Gemüse mit Erdäpfel



## Zucchini-Gemüse-Pfanne mit Humus

- Gewünschtes Gemüse schneiden  
zum Beispiel Zucchini, Paprika, Tomaten, Karotten, Kürbis,...
- In einer Pfanne Olivenöl, Zwiebel, Knoblauch, Porree anrösten
- Gemüse dazu geben
- Humus:  
Kichererbsen (gut abgeschwemmt und abgetropft), 2 Esslöffel Tahin (Sesam-Mus), Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Esslöffel Zitronensaft, Kümmel gemahlen, ein wenig Wasser in eine Schüssel geben mit einem starken Stabmixer (mind. 750 Watt) pürieren
- Zum Gemüse, in die Pfanne, noch etwas Rucola dazu
- Gemüse auf einem Teller anrichten
- Humus am Teller mit edelsüß Paprika und Olivenöl garnieren

Zucchini-Gemüse-Pfanne mit Humus



## Creme-Gemüse-Pfanne mit Rucola-Topping

- Im Olivenöl Porree, Zwiebel, Knoblauch anschwitzen
- Gewünschtes Gemüse dazu  
zum Beispiel Zucchini, Tomaten, Karotten, Paprika, Fisolen, Erbsen, Melanzani,...
- Alles gemeinsam dünsten bis das Gemüse weich ist
- 2 Esslöffel weißes Mandelmus / Cashew-Mus dazu geben, gut verrühren und einmal aufkochen lassen
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Petersilie oder Dille würzen
- Am Teller anrichten und dann den Rucola auf das heiße Gemüse als Topping geben

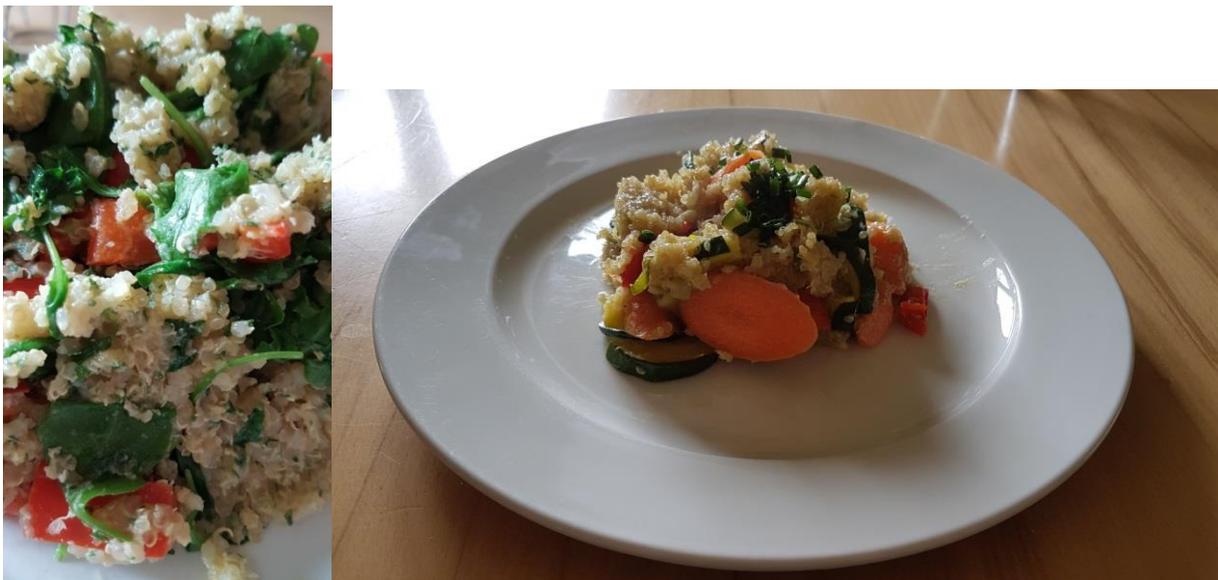
## Creme-Gemüse-Pfanne mit Rucola oder Baby-Spinat-Topping



## Gemüse Quinoa Pfanne

- Quinoa nach Anleitung kochen  
Wichtig: vor dem Kochen mit heißem Wasser abwaschen
- Im Olivenöl Porree, Zwiebel, Knoblauch anschwitzen
- Gewünschtes Gemüse dazu  
zum Beispiel Zucchini, Tomaten, Karotten, Paprika, Baby-Spinat, ...
- Alles gemeinsam dünsten bis das Gemüse weich ist
- Gekochten Quinoa dazu geben
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen
- Tipp: Baby-Spinat/Rucola erst ganz zum Schluss dazu geben ☺
- Tipp: statt Quinoa kann man auch gekochte Tellerlinsen nehmen

Gemüse Quinoa Pfanne



## Spargel mit Petersil-Erdäpfel

- Spargel kochen, zum Wasser Ahornsirup, Salz, pflanzliche Margarine dazu geben
- Erdäpfel kochen
- Erdäpfel schälen, halbieren und in einer Pfanne mit pflanzlicher Margarine geben und mit Petersilie, Salz, Pfeffer, wenig Ahornsirup würzen
- Spargel aus dem Wasser nehmen und gemeinsam mit den Petersil-Erdäpfel servieren

Weißer Spargel mit Petersil-Erdäpfel



## Geröstete Erdäpfel mit passiertem Spinat

- Passierten Spinat in einem Topf geben
- Ein wenig Wasser, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Ahornsirup dazu geben
- Erdäpfel kochen
- Erdäpfel schälen, in Scheiben schneiden, und in einer Pfanne mit Pflanzenöl anrösten
- Erdäpfel mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup würzen
- Zum passierten Spinat einen Esslöffel Cashew-Mus dazu geben, sehr gut umrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen.

Geröstete Erdäpfel mit passiertem Spinat



## Blattspinat–Kichererbsen Pfanne

- Kichererbsen aus dem Glas oder Dose gut abschwemmen und abtropfen lassen
- Im Olivenöl Porree, Zwiebel, Knoblauch anschwitzen
- Gewünschtes Gemüse dazu  
zum Beispiel Tomaten, Paprika, Blattspinat (gefroren),...
- Alles gemeinsam dünsten bis das Gemüse weich/aufgetaut ist
- Essfertige Kichererbsen dazu geben
- 2 Esslöffel weißes Mandelmus oder Cashew–Mus dazu geben, gut verrühren und einmal aufkochen lassen
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Schnittlauch würzen
- Baby–Spinat dazu geben,...

Blattspinat–Kichererbsen Pfanne



## Buntes Gemüse mit Dinkelreis

- Dinkelreis nach Anleitung kochen
- Im Olivenöl Porree, Zwiebel, Knoblauch anschwitzen
- Gewünschtes Gemüse dazu  
zum Beispiel Tomaten, Karotten, Paprika, Baby-Spinat, Zucchini,...
- Alles gemeinsam dünsten bis das Gemüse weich ist
- Gekochten Dinkelreis dazu geben
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer würzen
- Tipp: Rucola kann man als Topping nehmen ☺
- Tipp: statt Dinkelreis kann man auch gekochte Tellerlinsen nehmen

### Buntes Gemüse mit Dinkelreis



## Weißbrot mit Tomaten–Baby–Spinat Topping

- Weißbrot aufschneiden
- Nach Belieben mit Pflanzen–Margarine bestreichen
- Tomaten klein schneiden, in eine Schüssel geben
- Fein geschnittener Porree und Baby–Spinat dazu geben
- Marinieren:  
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, wenig Kurkuma
- Topping auf dem Weißbrot anrichten

Weißbrot mit Pflanzen–Margarine und Tomaten–Baby–Spinat Topping



## Zucchini–Streifen Pomodoro

- Zucchini mit einem V–Hobel in dicke Streifen schneiden
- In einer Pfanne Olivenöl, Knoblauch, Zwiebel, Porree und die Zucchini–Streifen anrösten
- Wenn die Zucchini–Streifen weich sind, Tomaten gewürfelt–geschnitten aus der Dose dazu geben
- Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Basilikum würzen
- Wenn gewünscht, 1 Esslöffel Cashew–Mus dazu geben  
alles noch einmal kurz aufkochen lassen

### Zucchini–Steifen Pomodoro



## Gemüse-Laibchen mit Petersilie-Erdäpfel

- Zucchini, Karotten fein reiben und in eine Schüssel geben (vom Verhältnis: 2/3 Zucchini, 1/3 Karotten)
- Porree, Zwiebel, Knoblauch sehr fein schneiden und dazu geben
- Haferflocken feinblättrige dazu geben, alles gut vermengen
- Die Masse sollte ca. 3 – 4 Stunden rasten, eventuell noch ein paar Haferflocken dazu geben
- Erdäpfel kochen
- Erdäpfel schälen, halbieren und in einer Pfanne mit pflanzlicher Margarine geben, würzen mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Ahornsirup
- Die Gemüse-Laibchen-Masse zu Laibchen formen und in Olivenöl in einer Pfanne herausbraten

Gemüse-Laibchen mit Petersilie-Erdäpfel



## Creme-Fisolen mit Erdäpfel

- Fisolen kochen bis sie weich sind
- Im Olivenöl Porree, Zwiebel, Knoblauch anschwitzen
- Gekochte Fisolen hinzufügen
- 3 Esslöffel Cashew-Mus dazu geben, gut verrühren und einmal kurz aufkochen lassen
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Dille würzen
- Tipp für eine Champion-Sauce als Alternative:  
Champions in der Pfanne mit Olivenöl, Porree, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen  
Cashew-Mus dazu geben, gut verrühren, einmal kurz aufkochen lassen  
mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen

Creme-Fisolen mit Erdäpfel



## Erdäpfel-Gröstl mit Blattspinat

- Erdäpfel kochen
- Die gekochten Erdäpfel schälen und in Scheiben schneiden
- In einer Pfanne Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen
- Die Erdäpfel-Spalten dazugeben und anrösten
- Gemüse nach Wahl  
zum Beispiel Blattspinat, Zucchini, Karotten, Paprika schneiden und in die Pfanne dazu geben
- Wenn gewünscht, können auch gekochte Linsen dazu gegeben werden
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma würzen

Erdäpfel-Gröstl mit Blattspinat



## Geröstete Käferbohnen mit Gemüse

- Käferbohnen nach Anleitung einweichen und kochen.  
Tipp: Beim Einweichen über Nacht: 2 Lorbeerblätter und Ahornsirup dazu  
(dann blähen die Bohnen nicht so sehr)
- Nach dem Kochen kalt abschwemmen
- In einer Pfanne Porree, Zwiebel in Olivenöl anschwitzen
- Die gekochten Käferbohnen dazu geben und etwas anrösten lassen
- Gemüse nach Wahl  
zum Beispiel roter Paprika und Rucola in die Pfanne geben
- Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer würzen

Geröstete Käferbohnen mit Gemüse



## Tomaten-Rucola-Pizza mit Chashew-Mus

- Pizzateig (vegan) auf dem Blech ausbreiten
- Tomaten aus der Dose (gewürfelt und geschält), Porree, Knoblauch, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Thymian, Oregano und Olivenöl in einer Schüssel miteinander vermengen und anschließend auf dem Pizzaboden verteilen
- Pizza in den Backofen geben – Anleitung von Pizzaboden beachten (die Pizza ist nach ca. 15 Minuten fertig)  
aus dem Ofen nehmen
- 3 Esslöffel Cashew-Mus auf dem Belag verteilen, Rucola darüber geben, mit Olivenöl beträufeln

### Tomaten-Rucola-Pizza



## Rote-Rüben aus dem Ofengeschirr

- Rote Rüben schälen und in Scheiben schneiden
- Erdäpfel in Scheiben schneiden
- In einem backofengeeignetes Geschirr geben (wichtig, mit Deckel)
- Mit Porree, Knoblauch, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Ahornsirup, Kümmel gemahlen, Liebstöckel, Thymian und Majoran würzen
- Backofen vorheizen auf ca. 200 Grad, Heißluft und das Gemüse ca. 60 – 70 Minuten im Ofen garen, bis die Roten-Rüben weich sind
- Tipp:  
Mit Reis oder Quinoa servieren, wenn man keine Erdäpfel im Ofen mit gegart hat

## Rote-Rüben mit Erdäpfel aus dem Ofengeschirr



## Mangold mit Erdäpfel

- Erdäpfel kochen, schälen, in pflanzen Margarine schwenken, mit Salz, Ahornsirup würzen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen
- Mangold Stiele klein schneiden, in die Pfanne geben und dünsten lassen
- Danach die Mangold Blätter schneiden, ebenfalls in der Pfanne dünsten
- Würzen: Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup, eventuell etwas Kümmel gemahlen

Mangold mit Erdäpfel



## Bandnudeln mit Eierschwammerl–Creme–Sauce

- Bandnudeln (vegan) nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch und Zwiebel anrösten
- Eierschwammerl in die Pfanne dazu geben
- Mit 2 Esslöffel Cashew–Mus verfeinern, gut umrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen
- Die gekochten Bandnudeln in die Pfanne dazu geben
- Würzen: Petersilie, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup

Bandnudeln mit Eierschwammerl–Creme–Sauce



## Creme-Kohlrabi mit Erdäpfel

- Erdäpfel kochen, schälen, in einer Pfanne mit Pflanzen-Margarine schwenken, würzen mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup
- In einer anderen Pfanne Porree und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen
- Geschälten, gewürfelten Kohlrabi dazu geben
- Mit 2 Esslöffel Cashew-Mus verfeinern, gut umrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen
- Würzen: Dille, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup

Creme-Kohlrabi mit Erdäpfel



## Gnocchi mit braunen Champions und Blattspinat

- Gnocchi (vegan) nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel, braune Champions, Blattspinat in Olivenöl anschwitzen
- Mit 1 Esslöffel Cashew-Mus verfeinern, gut umrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen
- Gekochte Gnocchi dazu geben und gut umrühren
- Würzen: Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup

Gnocchi mit braunen Champions und Blattspinat



## Penne mit Gemüse-Sugo

- Penne (vegan) nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel, feine Streifen von Zucchini und Karotten und Sonnenblumenhack in Olivenöl anschwitzen
- 2 Dosen Tomaten (gewürfelt und geschält) dazu geben
- Würzen: Thymian, Oregano, Liebstöckel, Basilikum, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup
- Sugo ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Auf einem Teller anrichten: Penne und darüber das Gemüse-Sugo

Penne mit Gemüse-Sugo



## Tricolore Quinoa mit grünem Gemüse

- Tricolore Quinoa nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel, Erbsen, Blattspinat und Fisolen in Pflanzenöl anschwitzen
- Gekochten, abgeschwemmten Quinoa in die Pfanne dazu geben und gut umrühren
- Würzen: Petersilie, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup

Tricolore Quinoa mit grünem Gemüse



## Spaghetti mit bunten Gemüse–Streifen

- Spaghetti (vegan) nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel, Tomaten, grobe Streifen von Zucchini und Karotten in Olivenöl anschwitzen
- Würzen: Petersilie, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup
- Auf einem Teller anrichten: Spaghetti und darüber das Gemüse

Spaghetti mit bunten Gemüse–Streifen



## Tortellini mit Creme-Tomaten-Sauce

- Tortellini (vegan) nach Anleitung kochen
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel in Olivenöl anschwitzen
- 1 Dose Tomaten (gewürfelt und geschält) dazu geben und kurz köcheln lassen
- Mit 1 Esslöffel Cashew-Mus verfeinern, gut umrühren, noch einmal kurz aufkochen lassen
- Gekochte Tortellini dazu geben und gut umrühren
- Würzen: Basilikum, Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup

Tortellini mit Creme-Tomaten-Sauce



## Grünes Gemüse mit Erdäpfelspalten

- Erdäpfel kochen, schälen, in Spalten schneiden
- In einer Pfanne Porree, Knoblauch, Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen
- Gemüse nach Wahl  
zum Beispiel Fisolen, Erbsen, Mangold, Zucchini in die Pfanne dazu geben, dünsten bis das Gemüse weich ist
- Die Erdäpfelspalten dazu geben, gut verrühren
- Würzen: Salz, Pfeffer, wenig Kurkuma, Ahornsirup, Petersilie
- Mit einem Esslöffel pflanzen Margarine verfeinern

Grünes Gemüse mit Erdäpfelspalten



## Veganes Kebab auf Erbsenprotein-Basis

- Weißbrot in Scheiben schneiden, langsam im Plattengriller tosten
- In einer Pfanne Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen
- Veganes Kebab auf Erbsenprotein-Basis dazu geben und kurz anrösten
- Gemüse nach Wahl  
zum Beispiel Gurken, Tomaten, Blattsalate waschen und aufschneiden
- Am Teller anrichten:  
Getoastetes Weißbrot, veganer Frischkäse-Aufstrich, veganes Kebab, Tomaten, Gurken, Blattsalat, noch einmal ein getoastetes Weißbrot drauf legen

Veganes Kebab

