

Live and let live Lieblingsrezepte
vom Mitbring-Brunch am 02.11.2019



VEGANER OBAZDA! (Holger)

ZUTATEN FÜR EINE BROTZEIT-PORTION VEGANEN OBAZDA FÜR 4 PERSONEN:

200 g weicher Tofu Natur (Taifun)
120 g Alsan (vegane Butter)
80 g Cashewnüsse (oder Cashewmus, dann braucht man keinen Mixer)
100 ml Weißbier oder Wasser
optional: 2 EL Alba-Öl (Schwedisches Rapsöl mit Buttergeschmack)
2 Schalotten (oder eine kleine rote Zwiebel)
2 EL Herbaria „Obazd Is“ Gewürzmischung oder Paprikapulver, Kümmel, Petersilie...
4 EL Hefeflocken
Salz & Pfeffer
dazu: Zwiebelringe & Schnittlauch zur Deko, Brezn, Weißbier, andere Brotzeit-Requisiten...

Eigentlich recht simpel!

Zubereitung:

Die Cashewnüsse für mind. 1 Stunde in Wasser einweichen.
Die Butter, pardon, Alsan (ich empfehle die grüne, nicht-bio, die schmeckt buttriger) kann man auch schon mal aus dem Kühlschrank nehmen.
Der weiche Tofu (da schwöre ich auf Taifun Naturtofu) wird mit den Händen recht fein zerbröseln, in eine Schüssel. Dazu kommt Alsan in Stückchen.
Die eingeweichten Cashews werden dann abgegossen und mit 100 ml Weißbier oder Wasser, wie man möchte, und 2 EL Alba-Öl oder alternativ neutralem Raps/Sonnenblumenöl in einen Mixer gegeben und solange gemixt, bis eine cremige Masse mit so wenig Stückchen wie möglich entstanden ist. Alternativ 80 g fertiges Cashewmus mit 100 ml Weißbier verrühren, wenn man keinen Foodprocessor hat.
Dann ist es an der Zeit 2 Schalotten oder alternativ eine mittelgroße rote Zwiebel in kleine Würfel zu schneiden. Danach können Tofu, Alsan, Cashew-Creme mit den Zwiebeln vermischt werden und gut mit den Obazda-Gewürzen, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, evtl. noch etwas extra ganzem Kümmel, Kurkuma... abgeschmeckt werden.
Angerichtet wird Obazda oft in Halbkugelform auf Zwiebelringen, mit frischem Schnittlauch oben drauf neben Brezn und einem Weißbier. Natürlich kann man die vegane Käsecreme auch direkt nach der Zubereitung verzehren, aber richtig köstlich wird es – so wie beim klassischen Obazden auch – wenn er so richtig durchgezogen ist. Hält sich im Kühlschrank auch einige Tage!

Quelle: <https://www.paradiesfutter.de/veganer-obazda/>

Zubereitungstipp von Holger: ...warme Margarine, ohne Zwiebeln und 2 EL Hefeflocken mehr!

KIDNEYBOHNENAUFSTRICH WIE LEBERWURST (Holger)

Zutaten:

1 Dose Kidneybohnen (400g) 150 bis 200 g Räuchertofu
1 Zwiebel
2 – 3 Teelöffel Petersilie
2 Teelöffel Majoran (getrocknet)

Zubereitung:

Pfeffer, Salz, etwas Olivenöl Zwiebel und Majoran in Öl andünsten, Kidneybohnen dazu geben, salzen und pfeffern. Tofu zerkleinern, in einen Mix-Becher schütten, die Bohnenpfanne hinzufügen und alles zusammen mixen. Abschmecken, evtl. die Petersilie und noch etwas Öl (oder zerlassene vegane Magarine) dazu – fertig!

Optional: Ein paar Tropfen "Liquid Smoke" oder etwas Sojasauce

Quelle: https://www.youtube.com/watch?v=GjcJDWxeL_k

Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Blattspinat (Dagmar)

Zutaten für 8 Personen:

500 g Farfalle - Schmetterlingsnudeln
Salz
1 kg frischer Blattspinat
50 g Pinienkerne
1 Bund Lauchzwiebeln
50 g getrocknete Tomaten in Öl
1 EL Öl von den getrockneten Tomaten
1 Knoblauchzehe
50 g frisch gehobelten veganen Parmesan (z.B. von Vegusto rezent / würzig)
1 EL Organe
6 EL Olivenöl
3 EL Weißer Balsamico
Pfeffer

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Spinat verlesen, putzen waschen und in kochendem Salzwasser kurz zusammenfallen lassen. Eiskalt abrausen und gut abtropfen lassen.

2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Lauchzwiebeln abrausen, putzen und in Ringe schneiden. Grtrocknete Tomaten würfen. Knobi abziehen, fein würfeln.

3. Aus Parmesan, Oregano, Olivenöl, Essig, Tomatenöl, Salz und Pfeffer eine Marinade zubereiten. Mit restlichen Zutaten gründlich vermischen. Salat gut durchziehen lassen.

(Quelle: <https://www.kochbar.de/rezept/83243/Nudelsalat-mit-getrockneten-Tomaten-und-Blattspinat.html>)

Sigara Börek (Karl & Anita)

Zutaten:

Yufka - gibts beim Türken oder Araber zu kaufen
Fermentierter Tofu (Bedda Hirte oder Taifun Feto Käse)
Petersilie

Zubereitung:

Käse (zerbröseln) und Petersilie (kleingeschnitten) vermischen und dann in Yufka einrollen. Das Ende mit Wasser beträufeln, so dass es klebt. Danach in reichlich Öl frittieren, in der Pfanne braten, im Backofen oder der Heißluftfritteuse backen.

Mit Sojajoghurt (ungesüßt) genießen!

Für die Kartoffelfüllung Kartoffeln schälen, dann in der Heißluftfritteuse garen, dass sich Röstaromen bilden können. Dann zerdrücken, würzen (Paprikapulver!) und einrollen.

Vegane Quiche ohne Tofu (Meli)

Zutaten:

1 Tasse Kichererbsenmehl
1 Tasse Wasser
200 ml Sojasahne (Cuisine)
2 EL Kräuter der Provence
1 gestr. TL Salz
etwas Pfeffer
750 g Gemüse nach Wahl

Für den Teig:

250 g Mehl, Weizen oder Dinkel
1/2 gestr. TL Salz
150 g Margarine

Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Ruhezeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
Gesamtzeit ca. 1 Stunde 30 Minuten

Die verwendete Tasse fasst 150 ml.

Zuerst den Teig vorbereiten. Hierzu alle Teigzutaten mit 3 EL Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Eine Quiche- oder Springform fetten, mit Mehl ausstreuen und überschüssiges Mehl ausschütten. Den Teig etwas größer als die Form ausrollen und in die Form legen. Andrücken und überstehende Ränder abschneiden. Die Form für 30 min. in den Kühlschrank stellen.

Für die Füllung Gemüse nach Wahl in feine Streifen schneiden. Hierfür eignen sich z.B. Lauch, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Zucchini, Aubergine etc.

Das Kichererbsenmehl mit Wasser, Pflanzensahne, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer verrühren. Mit dem Schneebesen etwas schaumig schlagen. Das Gemüse in der Form verteilen und mit der Kichererbsen-Sahne-Mischung übergießen. Bei 175 °C (Umluft) bzw. 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 min. backen. Dazu passt Naturjoghurt und Weißwein.

Quelle: <https://www.chefkoch.de/rezepte/2736311425918363/Vegane-Quiche-ohne-Tofu.html>?

utm_source=net.whatsapp.WhatsApp.ShareExtension&utm_medium=Social%20Sharing%20CTA&utm_campaign=Sharing-iOS

Pesto-Blume (Nicole)

Eine super Idee, die schnell gemacht ist, super aussieht und alle Blicke auf sich zieht

Zutaten:

600 ml Mehl
300 ml Wasser, lauwarm
1 Würfel Hefe
1/2 TL Zucker
2 TL Salz
50 ml Öl
2 Gläser Pesto

Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Ruhezeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
Gesamtzeit ca. 1 Stunde 25 Minuten

Zubereitung:

Die Hefe klein bröckeln und in einem Teil des lauwarmen Wassers auflösen. Mehl, restliches Wasser, Zucker, Hefewasser, Salz und Öl zu einem Hefeteig kneten und zugedeckt eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Hefeteig in 3 gleiche Teile aufteilen. Teiglinge rund ausrollen, dafür am besten einen Springformboden oder einen runden Tortenretter unterlegen, um eine schöne runde Form zu bekommen.

Dann wird gestapelt: Ersten runden Teigling mit reichlich Pesto bestreichen und die nächste Teiglage darauf legen. Wieder mit Pesto bestreichen. Wer mag, nimmt hier ein andersfarbiges Pesto. Letzte Teiglage darauf legen.

Den Teig in 16 Stücke schneiden - den Kreis erst vierteln und dann die Viertel nochmals vierteln. In der Mitte muss ein Kreis freibleiben, so dass die Stücke nicht lose, sondern mit der Mitte verbunden sind. 2 Teile in die Hand nehmen und zweimal nach außen drehen. So mit allen weiteren Teilen verfahren. Zum Schluss können noch die einzelnen Enden miteinander verbunden werden, damit schöne Blätter entstehen.

Backofen auf 190° - 200° Ober-/ Unterhitze vorheizen und ca. 20 - 25 Minuten backen.

Tipp: Auf Youtube gibt es ein Video "Pestoblume", das bei der Zubereitung ganz nützlich sein kann.

Quelle: https://www.chefkoch.de/rezepte/2648731416211587/Pesto-Blume.html?fbclid=IwAR3Bg47r319Zf22fHh9EKUIDORu6dIta_0ld159UlcV9dcHxEduc8S6Uztw

Gemüse-Curry (Gaby)

Für 2 Portionen:

2 Zwiebeln und 2 Zehen Knoblauch klein gehackt in Kokosöl glasig dünsten. Eine Chilischote und ein daumengroßes Stück frischer Ingwer gehackt dazu, kurz mit dünsten. 2 große Kartoffeln (festkochend) gewürfelt mit dazu. Nach und nach, je nach Garzeit des Gemüse ca. 400 g gemischtes Gemüse der Saison leicht mit anbraten, dann 2 EL gelbe Thaicurrypaste dazu und leicht anrösten. Ablöschen mit 200 ml Kokosmilch und 200 ml Wasser oder Gemüsebrühe. Zum Schluss 2 Hand voll Spinat unterrühren und eine Dose Kichererbsen abgetropft. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Dazu Reis oder Fladenbrot servieren.

Torte (Lisa)

Kuchenfüllung (Joghurtcreme)

Zutaten:

10 EL Rohrohrzucker
200 ml Pflanzenmilch
1 Pck. vegetarisches Gerliermittel (16 g)
alternativ: 2 TL reines Agar-Agar
2 Becher Sojaquark
2 P. aufschlagbare Sojasahne (wenig gesüßt)
2 P. Sahnefest
1 Prise Salz

300 g Obst nach Wahl (Dosenmandarinen, TK-Himbeeren)
100 ml Wasser
2 EL Rohrohrzucker
2 EL Speisestärke

Zubereitung:

Pflanzenmilch mit Geliermittel und Zucker in einem Topf aufkochen. Sojasahne mit Sahnefest und 1 Prise Salz steif schlagen. Sojaquark in eine große Rührschüssel geben. Zuerst die gelierte Milch einrühren, dann die Sojasahne unterheben.

Dann kann die Creme mit Mandarinen wie Käsesahne verarbeitet werden. Oder die Beeren werden mit dem Zucker aufgekocht und püriert. Die Stärke wird mit 3 EL Wasser angerührt und in die kochenden Beeren eingerührt. Das Beerenpüree etwas abkühlen lassen und weiterverarbeiten.

Biskuit

Zutaten:

360 g Dinkelmehl 630
2 EL Speisestärke
200 g Rohrohrzucker
90 ml Sonnenblumenöl
350 ml Sprudelwasser
1,5 P. Backpulver
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
evtl. etwas Schale von 1 Bio Zitrone

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, dass die flüssigen Zutaten zugeben und mit dem Schneebesen zu einem geschmeidigen Teig verrühren. In eine Springform geben und bei 170 Grad Umluft ca. 40 Minuten backen.

Quark-Mohnkuchen (Liane)

Zutaten für 1 Springform (24 cm Durchmesser):

200 g Dinkelvollkornmehl
50 g gemahlene Haselnüsse
75 g Rohrohrzucker
1/2 P. Weinstein-Backpulver
150 g weiche ungehärtete Pflanzenmargarine
2 EL Pflanzenmilch
1 Msp. Vanillepulver

Für den Belag:

125 g Mohn
200 ml Pflanzenmilch (vorzugsweise Mandelmilch)
170 g Rohrohrzucker
4 EL Bio-Maisgries
2 EL Rum
400 g Bio Tofu (oder Seidentofu)
125 g ungehärtete Pflanzenmargarine
Schale und Saft von 1/2 Bio-Zitrone
1 EL Kokosmehl oder Sojamehl
1 EL Guakernmehl
1/2 TL Vanillepulver
Meer- oder Steinsalz

Zeitbedarf:

45 Minuten
60 Minuten ruhen
45 Minuten backen

Zubereitung:

Für den Teig das Dinkelvollkornmehl, die gemahlene Haselnüsse, den Rohrohrzucker und das Backpulver in eine Schüssel geben. Die weiche Pflanzenmargarine, die Pflanzenmilch, Vanillepulver und 1 Prise Salz dazugeben und alles gut miteinander verkneten. Den Teig bedeckt für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Mohn mahlen und mit der Pflanzenmilch, 3 geh. EL Rohrohrzucker, Maisgrieß und Rum verrühren und kurz aufkochen, bei ausgeschalteter Hitze zugedeckt weitere 10 - 15 Minuten quellen lassen.

In einer Schüssel den Tofu mit einer Gabel zerkleinern. Die weiche Pflanzenmargarine, den restlichen Zucker, abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und mit dem Mixstab zu einer glatten Masse pürieren. Kokosmehl, Guakernmehl, Vanille und 1 Prise Salz unterziehen. Die Springform fetten. Den Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen.

Den gekühlte Teig gleichmäßig in die Springform drücken und am Rand ca. 3 cm hochziehen. Zuerst die Mohn-Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Dann die Tofu-Masse gleichmäßig darüberstreichen.

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene in 45 Minuten goldbraun backen. Falls er zu dunkel wird, in den letzten Minuten mit Alufolie abdecken.

Quelle: Die Kunst vegan zu backen, Axel Meyer

Nougat-Geburtstagstorte (Caro)

570 g Mehl
150 g Nüsse
240 g Zucker
3 Pck. Backpulver
3 Pck. Vanillezucker
1 Prise Salz

150 ml Öl
660 ml Sprudel

Alles vorsichtig per Hand zusammenrühren

Umluft 160° Grad 35 - 45 Minuten

ca. 24 cm Form

Ganache

100 ml Hafer-, Soja- oder Reis Cuisine
100 g Zartbitterschokolade / Kuvertüre
100 g Nuss-Nougat

Die gehackte Kuvertüre und das Nuss-Nougat in eine Schüssel geben, die groß genug ist, um später die Sahne in die Kuvertüreschüssel füllen zu können. Je feiner die Kuvertüre gehackt wurde, desto rascher löst sie sich später in der heißen Sahne auf. Anschließend die Sahne aufkochen und direkt nach dem ersten Aufwallen vom Herd ziehen. Anschließend wird Kuvertüre mit der heißen Sahne aufgegossen. Nun mit dem einem Holzlöffel so lange glattrührend, bis die Ganache glänzt. Zimmerwarm abkühlen lassen und mit dem Handmixer aufschlagen.

Buchempfehlung: Veganpassion - vegane Lieblingsrezepte zum Backen: Das große Veganbackbuch, Stina Spiegelberg

SEIDENTOFU MANGOCREME (Gaby)

ZUBEREITUNG:

Wenn du einen Hochleistungsmixer hast, einfach alle Zutaten der Reihe nach in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine glatte und glänzende Creme entstanden ist.

Abwandlung: Blaubeercreme

200g Seidentofu
250g aufgetaute und abgetropfte TK-Blaubeeren - 100g Kokosöl nativ
1/2 TL gemahlener Kardamom
4 Medjoul-Datteln entkernt
1 Prise Salz

200g Seidentofu
400g reife Mango, geschält und gewürfelt
150g Kokosöl nativ
5-6 EL Zitronensaft • 4 EL Reissirup
1 Prise Salz 1 Prise Vanille nach Belieben

Carrot Cake (Easy)

275 g Mehl
200 g Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Natron
1 EL Zitronenschale
60 g Zitronensaft
100 g Pflanzenöl
170 ml Wasser

120 g Puderzucker
20 ml Wasser / Zitronensaft

Bei 180 Grad Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen.

Kürbiskuchen (Easy)

250 g Kürbis
1 - 2 TL Öl
200 ml Sojamilch
250 g Dinkelmehl
150 g gemahlene Mandeln
150 g Rohrzucker
2 TL Backpulver
Salz
Zimt
1 TL Natron oder Backpulver

Bei 180 Grad Umluft ca. 30 - 40 Minuten backen.

Vegane Marzipan-Zimt-Lebkuchen à la Mäusle (Meli) ergibt ca. 20 Stück

Zutaten:

200 g Mandeln, sehr fein gemahlen
100 g Puderzucker
100 g Marzipan, in kleine Würfelchen geschnitten
25 g Wasser, gut warm
1 EL Zitronensaft
1 EL Zimt
1 Prise Vanillepulver
1 Prise Salz

Für den Guss:

50 g Puderzucker
1 TL Zimt
Salz
1/2 TL Zitronensaft
2 TL Wasser

Zubereitung:

Arbeitszeit ca. 30 Minuten
Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
Gesamtzeit ca. 45 Minuten

Alle Zutaten für die Lebkuchen miteinander verkneten. Ist der Teig zu fest oder gar bröselig, noch einen EL Wasser zugeben.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Nun entweder...

1 EL vom Teig zu einer Kugel formen, etwas plattdrücken und auf's Backblech legen.

Oder eine 5 cm-Lebkuchenglocke benutzen.

Da wir Oblaten nicht so mögen, lasse ich sie weg. Es geht aber sicher auch mit Oblaten.

Die Lebkuchen etwa 15 Minuten backen, bis sie an den Rändern leicht braun sind.

Auf dem Backblech auskühlen lassen.

Nun alle Zutaten für den Guss glattrühren und die Lebkuchen damit bepinseln.

Und so geht's mit dem Thermomix:

Normalen Haushaltszucker 10 Sekunden Stufe 10 zu Puderzucker mahlen... umfüllen.

Ebenso die Mandeln 10 Sekunden Stufe 8 fein mahlen.

Den Puderzucker zugeben und die restlichen Teigzutaten zuwiegen... 30 Sekunden Stufe 3 vermengen.

Weiter verfahren, wie oben beschrieben.

Quelle: [https://www.chefkoch.de/rezepte/2466161388496866/Vegane-Marzipan-Zimt-Lebkuchen-a-la-Maeusle.html?](https://www.chefkoch.de/rezepte/2466161388496866/Vegane-Marzipan-Zimt-Lebkuchen-a-la-Maeusle.html?utm_source=net.whatsapp.WhatsApp.ShareExtension&utm_medium=Social%20Sharing%20OCTA&utm_campaign=Sharing-iOS)

utm_source=net.whatsapp.WhatsApp.ShareExtension&utm_medium=Social%20Sharing%20OCTA&utm_campaign=Sharing-iOS