

EI AUFSTRICH

--- 4 Portionen ---

150 g Naturtofu
¼ Zwiebel
2 Essiggurkerl
Schnittlauch
4 EL vegane Mayonnaise
(z.B. von Plamil)
1 TL Kurkuma
½ TL Kala Namak (Schwarzes
Salz)
1 TL Paprikapulver

Den Naturtofu gut ausdrücken. Zwiebel und Gurkerl klein schneiden und untermengen. Mit dem Stabmixer pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und mischen. Je nach Vorliebe mit Paprikapulver abschmecken.

Tipp: In ausgehöhlten Tomaten gefüllt und mit Petersilie dekoriert, sieht der Aufstrich besonders lecker aus.



» VIELE MEINER FREUNDINNEN KÖNNEN GAR NICHT GLAUBEN, DASS MEIN EI-AUFSTRICH TATSÄCHLICH VEGAN IST. DAS GEHEIMNIS IST DAS SCHWARZE SALZ MIT SEINEM SCHWEFELHALTIGEN AROMA. EIN ABSOLUTER GEHEIMTIPP! «



KRAUTFLECKERL

— — — — — 4 Portionen — — — — —

Rapsöl
3 Zwiebel
2 EL Agavensirup
1 Krautkopf
Salz, Pfeffer
200 ml Gemüsebrühe
500 g gekochte Nudeln
ohne Ei

Zwiebel klein schneiden und in Rapsöl anbraten. Agavensirup dazugießen und leicht karamellisieren lassen. Kraut fein schneiden und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe begeben und 10 Minuten bissfest dünsten. Fertiges Kraut unter die gekochten Nudeln mischen.



» ALS MEINE LIEBE NACHBARIN ERFUHR, DASS ICH MICH VEGAN ERNÄHRE, HAT SIE MICH ÖFTER AUF KRAUTFLECKERL EINGELADEN. ICH FAND DIESE SO LECKER, DASS ICH SIE UM DAS REZEPT GEBETEN HABE. DIESE VARIANTE WIRD AUCH NICHT-VEGANER_INNEN SCHMECKEN. GARANTIERT! «

BUCHTELN MIT VANILLESAUCE

— — — — — 8 Stück — — — — —

BUCHTELN

500 g Mehl
1 Pkg. Trockengerm
70 g Zucker
50 g vegane Margarine
Marillenmarmelade
200 ml warmes Wasser

VANILLESAUCE

500 ml Soja-Vanillemilch
3 EL Maisstärke
2 EL Zucker

etwas Staubzucker
100 g Beeren
frische Minzblätter

Mehl, Trockengerm und Zucker mischen. Margarine schmelzen und mit warmen Wasser zur Mehlmischung geben. Zu einem kompakten Teig verkneten. Teig an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen. Nach 1 Stunde nochmals durchkneten und in 8 gleiche Stücke teilen. Die Stücke zu Kugeln formen, etwas flachdrücken und jeweils 1-2 TL Marillenmarmelade hineingeben. Gut verschließen, zu Kugeln rollen und in eine eingefettete Form setzen. Nochmals 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° 30 Minuten backen.

Maisstärke mit 100 ml Soja-Vanillemilch mischen. Die restliche Milch mit Zucker erhitzen und das Stärkegemisch mit dem Schneebesen einrühren.

Die Vanillesauce in einen tiefen Teller geben und die Buchteln darauf anrichten. Mit Beeren und frischen Minzblättern dekorieren und mit Staubzucker bestreuen.



» AUCH SÜSSE HAUSMANNSKOST DARF AUF DEM VEGANEN SPEISEPLAN STEHEN. BEI UNS WERDEN NICHT NUR DIE BUCHTELN, SONDERN AUCH MARMELADEN SELBSTGEMACHT. «

