

## Rauf aufs Brot

von herzhaft bis süß



**laktosefrei - glutenfrei - vegetarisch - vegan - lecker**

## Vorwort

Bedingt durch Allergien gegen Weizen, Tomaten, Karotten, Laktose, Histamin, ... und unsere vegane Lebensweise, bereiten wir unsere Mahlzeiten zum größten Teil komplett selber zu. Viele unserer Freunde haben dann ab und an nach Rezepten gefragt, um bei unseren Besuchen etwas zu kochen, das alle vertragen können. Das hat uns zunächst zu einer Homepage ermuntert und vor einiger Zeit haben wir dann beschlossen, zunächst erst einmal ein kleines E-book zu erstellen, das nicht nur Fotos von leckeren Mahlzeiten enthält, sondern natürlich auch die Rezepte. Nach langem Hin und Her haben wir uns für den Bereich „Rauf aufs Brot, von herzhaft bis süß“ entschieden.

Alle hier beschriebenen Aufstriche, Marmeladen, Dips und Salate kann man aufs Brot, aber natürlich auch einfach so oder teilweise als Soße für Nudeln, Kartoffeln und Reis benutzen. Gerade die unterschiedliche Verwendung bringt Abwechslung und Spaß in die Ernährung.

Die Aufstriche, Marmeladen, Dips und Salate, die wir hier vorstellen sind alle laktosefrei, glutenfrei, vegetarisch bzw. vegan bei Verwendung der von uns beschriebenen Zutaten. Natürlich können Sie verschiedenen Zutaten durch ähnliche Produkte ersetzen, achten Sie dabei aber auf Unverträglichkeiten und andere Dinge, die Ihnen in Ihrer Ernährung wichtig und manchmal auch notwendig sind.

Alle Aufstriche, Salate, Marmeladen und Dips sind von uns selber erstellt und die Rezepte selber geschrieben worden. Am Ende gibt es noch einen kleinen Überblick einiger Zutaten, die wir verwendet haben incl. Fotos.

Mit den Erlösen von diesem E-book bezahlen wir unserem Patenkind in Afrika (Eddy) die Schule und Kleidung und unterstützen ein veganes Projekt auf Teneriffa.



Wir hoffen, mit diesem Buch ein paar Inspirationen setzen zu können und würden uns natürlich über Feedback freuen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Infos und Tipps:</b>		<b>Seite</b>
	Brot selber machen	4
	Aufstriche einkochen	5
<b>Rezepte:</b>		
	Zitronen-Mayonnaise	6
	Eiersalat	7
	Hummus	8
	Juttas Chilibohnen-Paste	9
	Chilibohnen-Paprika-Räucher-Paste	10
	Curry-Linsen-Paste mit Mango und Kokos	11
	Hokkaido-Creme	12
	Mett vegan	13
	F(V)leischsalat	14
	Beluga trifft süße Zwiebel	15
	Linsensalat	16
	Mango-Kichererbsen-Paste	17
	Dänische Remoulade	18
	Paprika Bruscetta	19
	Moringa-Paprika-Paste	20
	Rote-Beete-Zucchini-Paste	21
	Avocadocreme	22
	Kräuter- "butter"	23
	Schwarze-Bohnen-Oliven-Paste	24
	Pfeffer-Käse-Creme	25
	Kräuterfrischkäse	26
	Löwenzahnhonig	27
	Orangenmarmelade	28
	Vutella ;- ) weiß	29
	Vutella ;- ) Erdnuss-Orange	30
<b>Zutatenliste mit Fotos:</b>		
	<b>Ab Seite</b>	<b>31</b>

## Brot selber backen

Hier kommt der einzige nicht glutenfreie Beitrag in diesem Buch:  
**die Brotherstellung**

Wir verwenden keinen Weizen, da Jutta allergisch darauf reagiert, außerdem werden bei der Dinkelproduktion so gut wie nie Chemikalien eingesetzt, da der Dinkel nicht so anfällig gegen Schädlinge ist.

Der Getreideanteil bei unseren Broten bzw. Brötchen ist zu 95% Dinkel, aber niemals Weizen!

**Achtung! Dinkel ist nicht glutenfrei!**

Allerdings zeigen Weizenallergiker bei Produkten aus Dinkelmehl selten Reaktionen. Dinkel hat ein anderes Eiweißmolekül und ist für die meisten Weizenallergiker fast immer verträglich.

**Aber Zöliakie-Patienten sollten unbedingt auch Produkte aus Dinkel meiden!**

Wir backen unser Brot selber. Dazu benutzen wir für den Teig eine Brotbackmaschine mit der Stufe „Teig erstellen“. Das hat den Vorteil, dass ein Hefeteig in Ruhe gehen kann und gegen Kälte bzw. Zugluft geschützt ist. Gebacken wird das Brot dann im Ofen.

Der Energieaufwand, für Brot zum Bäcker zu gehen, ist allemal größer als das „Selberbacken“.

So haben wir noch den weiteren Vorteil, dass wir wissen, was im Brot drin ist!

Wir können es unseren Wünschen entsprechend variieren und es ist sogar wesentlich preiswerter. Übrigens kann man Brot auch sehr gut einfrieren, daher ist diese Methode auch für kleine Haushalte gut geeignet.

Wir mahlen unser Getreide auch selber, aber es gibt gutes, hochwertiges, Dinkelmehl zu kaufen.



## Aufstriche einkochen

Da wir für unsere Rezepte keinerlei Konservierungsstoffe verwenden, halten sich diese in der Regel 3-4 Tage im Kühlschrank (manchmal auch länger). Bei größeren Mengen haben wir uns entschieden, die Aufstriche „Einzukochen“. Wir befüllen fast ausschließlich Sturzgläser mit unseren Aufstrichen (Dann bekommt man auch alles wieder raus). Gläser vor Gebrauch auf etwaige kleine Absplitterungen und Beschädigungen überprüfen, einfach mit den Fingerspitzen abfühlen.

**Sauberkeit ist gerade beim Einkochen eine grundlegende Voraussetzung.**

Vor dem Einkochen schwenken wir die sauberen Gläser und Deckel mit einem Schluck Essig, also, etwas Essig rein, Deckel drauf, schütteln, Essig ins nächst Glas schütten...usw. Die gefüllten Gläser müssen sauber sein, evtl. den Rand mit einem in Essig getränktem Küchentuch abwischen.

Die Gläser soweit befüllen, dass bis zum Deckel ca. 1cm frei bleibt. Nach dem Einfüllen den Glasrand sauber abwischen (Küchentuch in Essig getränkt) und mit dem Deckel verschließen.

Auf den Boden des Topfs ein Spültuch oder ähnliches legen (verhindert das Klappern). Die Gläser in den Topf stellen, Wasser bis zur  $\frac{3}{4}$  Höhe der Gläser auffüllen. Sehr wichtig, Wasser und Glasinhalt müssen in etwa die gleiche Temperatur haben. Jetzt langsam mit kleiner Hitze erwärmen, der Glasinhalt muss Zeit haben, auf Temperatur zu kommen. Sobald das Wasser kocht, beginnt die eigentliche Einkochzeit, die je nach Inhalt unterschiedlich ist. Erfahrungsgemäß liegen diese so zwischen 90 Minuten und 2 Stunden. Wenn die Einkochzeit abgelaufen ist, die Gläser entnehmen und auf einem Küchentuch auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Dann die Deckelprobe: Wenn der Deckel auf leichtem Druck nachgibt, wird dieser Inhalt dieses Glases zuerst gegessen.

Zur Haltbarkeit können wir noch nicht so viele Tipps geben. Wir stellen auch die eingekochten Aufstriche in den Kühlschrank. 6 Wochen hat der längste "überlebt", meist sind sie schon vorher aufgegessen!



## Zitronen-Mayonnaise



### Zutaten:

250 ml	Soja Cuisine (Provamel)
110 ml	Rapsöl (Cirka-Angabe)
1 EL	Essig
Saft $\frac{1}{4}$	Zitrone
1 TL	Senf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 Teel.	Zitronenmarmelade

### Tipp:

*Einfach die Zitronenmarmelade weglassen und schon hat man eine „normale“ Salatmayonnaise, die wir z.B. auch beim Fleischsalat benutzt haben.*

### Zubereitung:

Soja und Öl sollten ungefähr die gleiche Temperatur haben.

Zuerst die Soja Cuisine mit dem Rührgerät etwas schaumig schlagen (wenn man die Mayonnaise sehr fluffig haben möchte, muss man halt länger schlagen). Dann das Rührgerät auf die kleinste Stufe stellen und das Rapsöl langsam dazugeben. Als nächstes die weiteren Zutaten hinzu geben, ggf. zwischendurch abschmecken und die Zutaten je nach Geschmack etwas variieren. Die fertige Mayonnaise abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Haltbarkeit ist ca. 2 Wochen (Hat die lecker Mayonnaise bei uns nie erlebt!)

## Eiersalat



### Zubereitung:

#### Zutaten:

300 g	Kichererbsen gekocht (Konserven)
100 g	Dinkel Spirelli
150 g	Mayonnaise vegan
1 TL	Kurkuma
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Kala Namak
	Schnittlauch oder Petersilie

Der „Ersatz“ für die Eier ist die Nudel-Kichererbsen-Mischung und natürlich das Kala-Namak!

Zuerst kochen wir die Nudeln, bis sie bissfest sind. Wir nehmen immer wenig Salz. Die Nudeln kalt werden lassen. Die Kichererbsen zusammen mit einer Prise Kala Namak und 1 TL Kurkuma mit einem Mixer grob pürieren. Wenn die Nudeln kalt sind, auch mit dem Mixer zerkleinern. Jetzt alles zusammen in eine Schüssel geben und die Mayonnaise dazugeben, alles gut durchmengen ggf. mit Salz und Pfeffer etwas nachwürzen.

Zum Servieren streuen wir gerne Petersilie oder Schnittlauch drüber.

## Hummus



### Zutaten:

1 Dose	Pürierte Kichererbsen
2-3 Eßl	Sesammas
1 Prise	Orientalische Gewürze
1 Prise	Kreuzkümmel

### Zubereitung:

1 Dose pürierte Kichererbsen öffnen, 2-3 Eßl. Sesammas dazugeben und gut abschmecken mit einer orientalischen Gewürzmischung auf Basis von Kreuzkümmel.  
Fertig!

### Tipp:

*Die Hülsenfrüchte aus der Dose oder dem Glas sollte man abwaschen, weil der Sud, in dem sie schwimmen, sehr intensiv und nicht sehr gut verträglich ist.*

Das fertige Hummus ist etwas zitronenlastig, ihr könnt statt der pürierten Dose Kichererbsen auch selber eine kl. Dose Kichererbsen fein pürieren und dann nur ein klein wenig Zitrone dazugeben, je nach Geschmack.  
Wichtig für das Gesamtergebnis ist das Tahin, Sesammas.



## Juttas Chilibohnen-Paste



### Zutaten:

1 Dose	Chili Bohnen (LIDL)
1 Glas	Bohnen (LIDL)
$\frac{1}{2}$	Zucchini
1	Paprikaschote rot
$\frac{1}{2}$ kleiner	Porree
20 g	Paprikamark
1 Prise	Salz
1/2 Teel.	Zucker
3 Eßl.	Edelhefe (Hefeflocken)
3 Eßl.	Olivenöl
	Kräuter nach Wunsch

### Zubereitung:

Zuerst den Porree in dem Öl anbraten, dann den geschnittenen Paprika dazu, am Schluss den zerkleinerten Zucchini. Wenn alles gar ist, in der Mitte der Pfanne auf etwas Öl das Paprikamark mit dem Zucker anbraten. Wir müssen die Tomatensoße, in der die Bohnen in der Dose schwimmen, leider fast ganz abwaschen, Jutta verträgt Tomaten nicht so gut, im Prinzip kann die Soße aber mit rein (scharf!). Die weißen Bohnen gründlich abwaschen. Dann alles würzen, Hefe dazu, in den Mixer und vormixen, die Bohnen dazu und alles schön geschmeidig mixen. Wird beim Abkühlen noch etwas fester. Geht auch mit dem Pürrierstab, meist ist die Paste dann etwas gröber. Falls die Paste zu dünnflüssig ist, kann sie mit Guarkernmehl verdickt werden.  
Fertig!

## Chilibohnen-Paprika-Räucher-Paste



### Zutaten:

1 Dose	Chilibohnen
1 Stk.	Frühlingszwiebel
20 g	Paprikamark
50 g	Räuchertofu
1 EL	Zucker
1 Schuss	Heinz Barbecue-Sauce
2,5 EL	Rapsöl
30 ml	Soya Cuisine
20-50ml	Wasser
1 Prise	Salz
3 Prisen	Pfeffer

### Zubereitung:

Die Chilibohnen gründlich abwaschen, dann in den Mixer. (Geht auch mit einem Pürierstab)

Den Räuchertofu (wir nehmen immer den vom Denn`s) und die Frühlingszwiebeln (Porree tut es auch) kleinschneiden und in Öl anbraten. Alles zusammen incl. Öl in den Mixer. Jetzt eine Pfanne erhitzen, dann das restliche Öl und direkt das Paprikamark und den Zucker dazu. Mit dem Schneebesen die ganze Zeit rühren, und wenn es anfängt zu spritzen, mit dem Wasser ablöschen und ab in den Mixer.

Die restlichen Zutaten auch in den Mixer und alles so lange durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz da ist.

## Curry-Linsen-Paste mit Mango und Kokos



### Zutaten:

1 Glas	Linsen hier: braune
$\frac{1}{4}$	rote Zwiebel
2 Eßl.	Kokosraspeln
2 Teel.	Curry
$\frac{1}{2}$ Stange	Lauch
1 Stk.	Mango
1 Teel.	Kurkuma
1 Teel.	Cajun
1 Teel.	Salz
etwas	Öl
etwas	Sojasoße

### Zubereitung:

Rote Zwiebel, Kokosraspeln und Curry in Öl anbraten und in den Mixer schütten.

Lauch, Mango, Kurkuma, Cajun und Salz in der gleichen Pfanne in Öl anbraten und in den Mixer geben.

Ein Glas Linsen (oder frisch gekochte) abwaschen auch in den Mixer.

Alles gut durchmischen.

Unserer schaffte es nicht ganz, weshalb wir etwas Wasser, Öl und Sojasoße in die Mitte geträufelt haben, bis er wieder fasste.

## Hokkaido-Creme



### Zutaten:

1 kleiner	Hokkaido
50 ml	Soja Cuisine
ggf.	Heißes Wasser
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Salz
1 TL	Gemüsebrühe

### Tipp:

*Zum Aufwärmen kann man es sehr gut in kleine Formen füllen und im Backofen erhitzen.*

### Zubereitung:

Einen kleinen Hokkaido ca. 15 min. kochen.  
Den Kürbis in der Mitte teilen und die Kerne mit einem Löffel entfernen.  
Das Kürbisfleisch in kleine Stücke teilen und mit wenig Salzwasser fast weichköcheln.  
Abseihen und das Kochwasser auffangen.  
Leicht abkühlen lassen und pürieren, 50ml. Soja Cuisine zugeben. Wenn es noch zu fest für den Blender ist, schluckweise das Kochwasser hinzufügen, bis alles fein püriert, aber noch fest ist. Abschmecken mit Salz und etwas Brühe und Muskatnuss.

## Mett vegan



### Zutaten:

100 g	Reiswaffeln salzig
50 g	Paprikamark
350 ml	kaltes Wasser
1-2	Frühlingszwiebeln
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprika rosenscharf
1 Prise	Thai Currypulver
1 Teel.	Olivenöl

### Tipp:

*Die 2. Frühlingszwiebel schneiden wir immer sehr fein und geben sie beim Servieren dazu.*

### Zubereitung:

Die Reiswaffeln sehr klein bröseln und in eine Schale geben. Paprikamark (Geht natürlich auch mit Tomatenmark) und 1 kleine Frühlingszwiebel feingehackt dazu tun. Pfeffer und Salz begeben (Wenn man salzige Reiswaffeln verwendet etwas weniger Salz nehmen) Dann 300 ml Wasser drüber gießen und das Ganze gut „durchmatschen“.

Solange matschen und gegebenenfalls mehr Wasser dazutun, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dann noch einen kleinen Löffel Olivenöl daruntermischen.

Jetzt das Ganze für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank.

Das Mett ist einige Tage im Kühlschrank haltbar.

## Vleischsalat



### Zutaten:

150 g	Dinkel wie Reis
2	Frühlingszwiebeln
75 g	Salatmayonnaise
250 ml	Provamel /Soya Cuisine
100 g	Gewürzgurken
1 Stk	gehackte Walnüsse
2 Stk	kleine Möhren
1 TL	Kala Namak sehr wichtig! (gibt den Ei-Geschmack)
2 Prisen	Pfeffer
1 Prise	Paprika rosenscharf
2 Prisen	Thai Curry

### Zubereitung:

Den Dinkel wie Reis in Wasser mit Gemüsebrühe ca. 25 min. kochen.

Möhren, Frühlingszwiebeln, Gewürzgurken klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Je nach Geschmack mit Salz (Vorsicht, das Kala Namak salzt ordentlich), Pfeffer, Paprika rosenscharf, Thai Curry und braunem Rohrzucker würzen.

Wir stellen den Vleischsalat immer mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank und nehmen es 15 min. vor Verzehr raus.

## Beluga trifft süße Zwiebel



### Zutaten:

200g	Beluga Linsen
600 ml	Wasser
1 Stk	große rote Zwiebeln
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer
1 Tel.	Crema di Balsamico
2 EL	Zucker

### Zubereitung:

200g Beluga-Linsen mit der 3 fachen Menge ungesalzenem Wasser 30 min. auf kleiner Flamme kochen. Kurz vor Erreichen der Garzeit salzen.

1 große rote Zwiebeln in Würfel schneiden und andünsten. Kurz vor Schluß den Balsamico, Pfeffer und den Zucker dazugeben und dann alles in den Mixer und so lange durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz da ist, ggf. etwas Wasser dazu.

### Tipp:

*Natürlich geht das Rezept auch mit anderen Linsen und mit vorgekochten aus der Dose, aber mit selbstgekochten Linsen war es bisher immer am leckersten.*

## Linsensalat



### Zubereitung:

### Zutaten:

200 g	Linsen
2-3	Bunte Paprika
2 Stk	Frühlingszwiebeln
2 Prisen	Salz
1 TL	Gemüse Brühe
1 TL	Würzmischung „Penne Arrabiata“
2 EL	Crema di Balsamico
2 EL	Oliven Öl

200 g Linsen mit der 3 fachen Menge ungesalzenem Wasser 30 min. auf kleiner Flamme kochen. Kurz vor Erreichen der Garzeit salzen.  
2-3 bunte Paprika andünsten, 3 Frühlingszwiebel dazu, gut würzen mit Salz, Gemüsebrühe(Pulver) und Penne Arabiatta.  
Alles leicht abkühlen lassen, mit 2 Eßl. Balsamico crema und 2 Eßl. Öl anrühren.  
Abschmecken und ggf. nachwürzen.

### Tipp:

*Das Rezept geht natürlich mit jeder Art von Linsen. Uns hat es am besten mit Belugalinsen geschmeckt. Sollte noch Linsensalat übrig bleiben, kann man den auch sehr gut in einem Mixer zu einem Aufstrich verarbeiten*



## Mango-Kichererbsen-Aufstrich



### Zubereitung:

### Zutaten:

1 Glas	Kichererbsen
1	Frühlingszwiebel
2 Teel.	Thai-Curry
1 Stk.	Mango
1 Teel.	Cajun
1 Teel.	Salz
etwas	Öl

Frühlingszwiebel und Curry in Öl anbraten und in ein hohes Gefäß geben.

Mango, Cajun und Salz in der gleichen Pfanne in Öl anbraten und auch in das Gefäß geben. Ein Glas Kichererbsen (oder frisch gekochte) abwaschen und dazugeben. Mit dem Stabmixer grob zerkleinern.

Alles gut durchmischen. Unserer schaffte es nicht ganz, weshalb wir etwas Wasser, Öl und Sojasoße in die Mitte geträufelt haben, bis er wieder fasste.

In saubere, mit Essig ausgespülte Glaser füllen.

## Dänische Remoulade



### Zutaten:

25 ml	Soja Cuisine
80 ml	Öl
1/2 Teel	Senf (süß)
1	Schalotte(n)
2 EL	Schnittlauch
1	Gurke sauer
1/2 Teel	Curry
1 Prise	Salz
1 Teel	Ingwerkonfitüre
1 EL	Petersilie
1/2 Teel	Kala Namak
1 Prise	Pfeffer weiß
	Zitronensaft

### Zubereitung:

Sojacuisine mit dem Pürierstab etwas aufschäumen.  
Langsam das Öl zugeben, bis die Mayo fest wird.

Etwas Senf, Salz, Curry dazu, kleingeschnittene Kräuter und Gurke und ein Schuss Zitrone und die Marmelade (geht auch eine andere helle, dann etwas Ingwer extra).

Mit dem Stab schön fluffig pürieren, abschmecken und noch etwas im Kühli ziehen lassen.

Fertig!

## Paprika-Bruscetta



### Zubereitung:

### Zutaten:

2 Essl	Kaltgepresstes Olivenöl
100g	Sojagranulat geröstet (von Davert)
50g	Sojagranulat fein
2 Stk	Paprika
1 Stk	Frühlingszwiebel
20g	Paprikamark
4 Prisen	Salz
3 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker
2 Prisen	VLAFFAVORITE Penne Al Arrabiata

Beide Sojagranulate in einen Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Penne Al Arrabiata würzen. Dann Wasser draufgießen bis es 2 Finger über dem Granulat steht, einmal kurz aufkochen und dann bei kleiner Flamme weiterköcheln, bis alles Wasser verkocht ist. Den Paprika und die Frühlingszwiebeln klein schneiden und gut anbraten. Die Hälfte des Paprikas in den Mixer, Paprikamark, 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz und eine Prise Arrabiata dazugeben und mit Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist, dann gut durchmischen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, das Granulat anbraten, den restlichen Paprika und die Frühlingszwiebeln dazu und dann die gemixte Soße drüber gießen. Alles gut durchmischen und ggf. noch etwas nachwürzen. Das frisch gebackene Brot mit dem super leckeren Olivenöl bestreichen, mit der Paprikapaste belegen und ab in den Ofen (10 Minuten bei 180°).

## Moringa-Paprika-Paste



### Zutaten:

500g	rote Paprikaschoten
1 Stk	Rote Zwiebel
2 Stk	Knoblauchzehen
3 EL	Pflanzenöl
2 EL	Balsamico-Creme
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Arrabiata Gewürz
mehrere	Moringa Blätter

### Zubereitung:

Den Paprika in der Pfanne scharf anbraten. Zusammen mit den Moringablättern im Mixer oder mit dem Pürierstab grob zerkleinern.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel bei mittlerer Hitze darin ca. 5 Min. goldgelb schmoren. Das Moringa-Paprikapüree dazugeben und unter Rühren ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Masse dick ist.

Balsamico-Creme und Arabiata unterrühren und die Paste mit Salz und Pfeffer würzen.

In Gläser füllen und bei Bedarf (wenn die Paste länger gelagert werden soll) einkochen.

## Rote-Beete-Zucchini-Paste



### Zutaten:

1 Stk.	Zucchini
1 Stk.	Rote Beete mit etwas Saft
1 Eßl.	angebratene Frühlingszwiebel
1 Eßl.	Angebratener Räuchertofu
1 Teel.	Salz
1 Eßl.	Frischer Ingwer
½ Teel.	Koriander (frisch)
1 Prise	Lebkuchengewürz
1 Eßl.	Hefeflocken
Nach Bedarf	Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Zucchini, Räuchertofu und Frühlingszwiebeln klein schneiden und anbraten. Die rote Beete sind aus dem Glas.

Alle Zutaten in den Mixer und alles so lange durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz da ist. Es geht auch mit dem Pürierstab, vor allen Dingen, wenn die Konsistenz nicht ganz so fein werden soll.

### Tipp:

Statt rote Beete aus dem Glas kann man natürlich auch frische rote Beete nehmen. Ist etwas mehr Aufwand in der Vorbereitung schmeckt aber etwas besser.

## Avocadocreme



### Zutaten:

2 Stk.	Avocado
1 Stk	Limone
30 ml	Soja Cuisine
1 Stk	Knoblauchzehe
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer

### Zubereitung:

Die Avocados der Länge nach halbieren und die Hälften mit einer Drehbewegung vom großen Kern lösen. Dann die Schale abziehen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Jetzt die Würfel am einfachsten mit einer Gabel zerdrücken. Frisch gepressten Limonensaft, Soja Cuisine Pfeffer, Salz und durchgepresstem Knoblauch dazu.

Die Avocadocreme bis zum Servieren abgedeckt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

### Tipp:

*Möglichst reife, schon etwas weichere Avocados verwenden.*

*Je länger die Creme im Kühlschrank ziehen kann, desto besser schmeckt sie.*

## Kräuter „butter“



### Zutaten:

50 g Mais Margarine  
 20 ml Olivenöl  
 3 Prisen Knoblauchgranulat  
 1 Prise Salz  
 1 Prise Zucker  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter  
 Kräuter

### Zubereitung:

Margarine aus dem Kühlschrank und auf Zimmertemperatur bringen, alle anderen Zutaten dazu, Gewürze und Kräuter ganz nach Wunsch, alles gut verrühren und ab in die Tiefkühltruhe. Einmal einfrieren und dann zurück in den Kühlschrank

### Tipp:

*Natürlich kann man dafür getrocknete oder eingefrorene Kräuter nehmen, wenn man gerade keine frischen hat.  
 Mit frischen Kräutern schmeckt es aber etwas besser.  
 Also beim nächsten Angebot von frischen Kräutern zuschlagen und einfach größere Mengen zubereiten und portionsweise einfrieren.*

## Schwarze-Bohnen-Oliven-Paste



### Zutaten:

300 g	Schwarze Bohnen
50 g	Schwarze Oliven
2 Essl.	Olivenöl
3 Stk	Kleine Chili
1/2	mittlere rote Zwiebel
1 Handvoll	„türkischer“ Thymian
1 Handvoll	Petersilie
2 Prisen	Salz
3 Prisen	Pfeffer
1 Prise	Zucker

### Zubereitung:

Getrocknete schwarze Bohnen 3 Stunden in Wasser mit Chilis und etwas Gemüsebrühe kochen, abgießen und den Sud dabei auffangen und beides über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag die rote Zwiebel in Würfelchen schneiden und kurz anbraten. Dann alle Zutaten in den Mixer und mit dem Sud solange auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine kleine Prise Zucker nicht vergessen.

### Tipp:

*Natürlich kann man dafür auch eingelegte schwarze Bohnen und getrocknete oder eingefrorene Kräuter nehmen, wenn man gerade keine frischen hat.*



## Pfeffer-Käse-Creme



### Zutaten:

100 g	Tofutti CREAMY SMOOTH Streichkäse Kräuter
100 ml	Provamel Soja Cuisine
5 Prisen	frischen Pfeffer
2 Prisen	Paprika rosenscharf
1 Prise	Muskatnuss Knoblauch-Schnittlauch Petersilie

### Zubereitung:

100g "Tofutti CREAMY SMOOTH Streichkäse Kräuter/Schnittlauch" von Tofutti mit 100 ml Provamel Soja Cuisine vermischen und dazu 3 Prisen frischen Pfeffer, 2 Prisen Paprika rosenscharf, gehackte Petersilie, gehackter Knoblauch-Schnittlauch und eine kleine Prise Muskatnuss gegeben. Dann das Ganze mit einer Gabel im Becher vermischen und 30 Min. in den Kühlschrank.

### Tipp:

*Für die Grundwürze nehmen wir fein gemahlene Pfeffer aus dem Glas, wenn alles fertig ist, mischen wir noch frisch gemahlene Pfeffer darunter.*

## Kräuterfrischkäse



### Zubereitung:

### Zutaten:

200g	Cashewkerne
1 Essl.	Olivenöl
1 Essl.	Petersilie
1 Handvoll	Schnittlauch
1 Teel.	Gerieben Schalotte
½ Teel.	Geriebener Knoblauch
1 Schuß	Zitronensaft
1 Teel.	DijonSenf
2 Prisen	Salz
2 Prisen	Pfeffer

Die Cashewkerne mindestens eine Stunde einweichen. Abtropfen lassen und mit etwas Olivenöl pürieren. Dabei solange schluckweise Wasser zugeben, bis die Konsistenz etwas weicher als Frischkäse ist. Das ist deswegen wichtig, weil die Masse im Kühlschrank noch fester wird. Die restlichen Zutaten gut untermischen und nochmal gründlich durchpürieren. Die Masse abgedeckt in den Kühlschrank stellen und gut durchziehen lassen. Man kann natürlich auch alles gleich verputzen, aber uns hat der „Cashewkäse“ am besten zum Frühstück auf Baguette geschmeckt, wenn er über Nacht durchgezogen war.

### Tipp:

Einfach mal mit Paprika, Chili und Tomate oder doch Walnuss und Apfel probieren und sich überraschen lassen, was alles möglich ist.

## Löwenzahn-Honig



### Zubereitung:

#### Zutaten:

400 g	Löwenzahnblüten
1 Stk	Ungespritzte Zitrone
2 Liter	Wasser
2 Kilo	Zucker

#### Tipp:

Sehr wichtig ist die Erntel.  
Sehr gute Plätze sind z.B. nicht mehr bewirtschaftete Streuobstwiesen.  
Gesammelt werden nur die Blütenköpfe.

Die Blütenköpfe - gezupft oder ganz - werden dann gewaschen und im Wasser mit der in Scheiben geschnittenen Zitrone für 30 Minuten gekocht. Wir haben gezupft, aber Berichten zu Folge soll es nicht bitter werden, wenn man die ganze Blüte nimmt. Anschließend lässt man den Sud für ca. 24 Stunden abgedeckt stehen. Nach der Ruhezeit gießt man den Sud durch ein Küchentuch und presst aus den abgeseihten Blütenköpfen mit dem Tuch die restliche Flüssigkeit heraus. In den aufgefangenen Sud gibt man nun den Zucker, rührt das Ganze um und lässt es ca. 4-6 Stunden (oder sogar länger) kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wichtig ist, dass der Honig die ganze Zeit leicht sprudelnd vor sich hin kocht. Die Gläser heiß ausgewaschen, einmal mit etwas Alkohol "desinfizieren", den Honig rein Deckel drauf und auf den Kopf gestellt.  
Nach 3 Stunden die Gläser wenden.

## Orangenmarmelade



### Zubereitung:

#### Zutaten:

4 kg Süße Orangen  
1 Kg Ungespritzte Orangen  
1 Kg Gelierzucker 3 zu 1

#### Tipp:

Manchmal pressen wir noch den Saft einer ganzen Zitrone rein um einen etwas säuerlicheren Geschmack zu bekommen.

Die 5 Kg Orangen ergeben hinterher ca. 3 kg Orangenfilet und Saft.

Die ungespritzten Orangen dünn schälen, alles Weiße entfernen und dann in Stiften schneiden. Die Orangen filetieren, dann noch auspressen und mit Gelierzucker 1/3 einmal aufkochen und dann unter ständigem Rühren noch 2 Minuten weiter köcheln.

Die Gläser heiß ausgewaschen, einmal mit etwas Alkohol "desinfizieren", die gekochte Orangenmarmelade rein, Deckel drauf und auf den Kopf gestellt.

Nach 3 Stunden die Gläser wenden.

## Vutella weiß



### Zutaten:

- 50 g Kokosfett (z.B. Palmin)
- 100 g Weiße Schakalode
- 50 g Milchpulver (Kaffeeweißer),  
laktosefrei
- 1 Schluck Wasser
- 1 Schuß Soja Cuisine

### Zubereitung:

Auf kleiner Flamme schmelzen. Dauert etwas, bis es eine homogene Masse ist. Lange mit dem Schneebesen rühren. Vorsichtig in ein Glas abfüllen

## Vutella Erdnuß-Orange



### Zutaten:

25 g	Kokosfett (z.B. Palmin)
60 g	Nougat
40 g	Schokolade Zartbitter mit Orange
1 Essl.	Erdnussbutter
1 Essl.	Orangenmarmelade
50 g	Milchpulver (Kaffeeweiß), laktosefrei
1	Schluck Wasser
1	Schuß Soja Cuisine

### Zubereitung:

Auf kleiner Flamme schmelzen. Dauert etwas, bis es eine homogene Masse ist. Lange mit dem Schneebesen rühren. Vorsichtig in ein Glas abfüllen.

## Zutaten

Hier ist eine kleine Auflistung der besonderen Zutaten, die wir für unsere Aufstriche verwendet haben. Oft ist es leider mühselig, alle diese Zutaten bei den örtlichen Anbietern zu bekommen, mal ganz abgesehen davon, dass viele davon oft überhaupt nicht im Sortiment sind. Seit wir vegan leben, haben wir die besonderen Sachen immer bei „alles-vegetarisch.de“ bestellt. Ansonsten legen wir Wert auf eine gute Qualität der Zutaten, die wir verwenden. Wir kaufen selten Ware, die mit „BIO“ gekennzeichnet wird, wir gehen lieber 2 Mal pro Woche auf den Gemüsemarkt und kaufen sozusagen direkt beim Bauern. Wenn es bei Produkten, die wir häufig verwenden, Sonderangebote gibt, kaufen wir in großen Mengen ein und frieren die Produkte verarbeitungsfertig (z.B. beim Paprika oder Frühlingszwiebeln in Würfeln geschnitten) ein. Wir verwenden meistens die ganze Pflanze, also beim Broccoli machen wir aus den Röschen einen Auflauf und aus den Stielen und Blättern eine Suppe oder ein Püree. Es gibt viele Möglichkeiten lecker zu „sparen“.



**Provamel**  
**SOYA CUISINE**

Wir benutzen Soya Cuisine als Ersatz für Sahne zum Verfeinern von Soßen, Suppen, Aufläufen, Aufstrichen und Pasten. Soya Cuisine schmeckt aus unserer Sicht von allen Produkten am wenigsten nach Soja.



**Byodo**  
**CREMA DI BALSAMICO**

Crema di Balsamico verwenden wir für Salatdressings, Aufstriche und Pasten. Er gibt die schöne feine säuerliche Note, die wir manchmal gut finden.



**Rapunzel**  
**BELUGA LINSEN**

Diese sehr leckeren Linsen benutzen wir meistens für Suppen, Bratlinge und Salate. Im Aufstrich oder als Paste geben sie eine schöne dunkle Farbe und einen super würzigen Geschmack!

Foto: © [www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)

## Zutaten



**Tofutti CREAMY SMOOTH  
SOUR SUPREME**

Der schmeckt wie ein Sauerrahm, lecker direkt auf Brot oder mit Kräutern und anderen Zutaten gemischt zu einer leckeren Kräutercreme



**Tofutti CREAMY SMOOTH  
Streichkäse Kräuter  
Schnittlauch**

Der schmeckt wie ein leckerer Kräuterfrischkäse. Natürlich einfach als Brotaufstrich oder Dipp oder gerne auch als Basis für würzige Soßen



**Tofutti CREAMY SMOOTH  
Streichkäse Natur**

Wie ein Frischkäse Natur. Sehr lecker auf Brot und dann mit Marmelade bestrichen. Sehr ergiebig und gut geeignet als Basis für Gratin, Soßen etc.



**Vantastic Foods VEGGIE  
SEIDENTOFU geräuchert**

Den geräucherten Seidentofu kann man natürlich sehr gut als Belag fürs Brot nehmen oder auch in Würfeln für Salate etc. verwenden. Wir nehmen ihn gerne kurz angebraten und dann mit weiteren Zutaten für Aufstriche.



**Vegetalis  
BIO TOFU geräuchert**

Dieser geräucherte feste Tofu ist sehr gut geeignet für Pasteten und Aufstriche, angebraten als Basis für den „Rauchigen“ Geschmack



**Rapunzel Vollkorn  
DINKEL-SPIRELLI**

Diese Spirelli benutzen wir für einige Aufstriche wie z.B. den „Eier“salat. Natürlich kann man dafür auch Weizen-Spirelli benutzen. Vorsicht bei Allergien.

Foto: © www.alles-vegetarisch.de



## Zutaten



**Vitam  
HEFEFLOCKEN**

Wir benutzen diese Hefeflocken für alle unsere „Käse“ Ersatzprodukte wie z.B. Hefeschmelz oder auch bei einigen Aufstrichen und Pasten um eine zusätzliche würzige Note reinzubringen.



**Vantastic Foods  
WEIßE SCHAKALODE**

Dieser Schokoladenersatz ist einfach genial. Natürlich super zu verwenden bei weißer Vutella oder anderen Süßspeisen. Leider ist der bei uns immer schnell weg (Naschen zwischendurch).



**Vantastic Foods WHITY  
Kaffeeweißer**

Der Kaffeeweißer ist wirklich eine sehr gute und leckere Alternative und kann z.B. sehr gut genommen werden für Weiße Vutella und andere süße Aufstriche.



**Vlavorite  
KALA NAMA**

Kala Namak ist ein sehr interessantes Gewürz bzw. Salz. Wir nehmen es bei allen Gerichten, die einen leichten „Ei“ Geschmack vertragen, ganz speziell natürlich beim Eiersalat.



**Vlavorite PENNE AL  
ARRABBIATA Gourmet  
Gewürzmischung**

Das ist unsere absolute Lieblings-Gewürzmischung. Wir benutzen sie für unsere Bolognese und natürlich auch für Aufstriche und Pasten



**Vlavorite SPICY GRILL  
Gewürzmischung**

Diese leckere Gewürzmischung findet bei uns immer Verwendung bei allen Grillgerichten, wie zum Beispiel Spareribs, Grillspieße etc.

Foto: © [www.alles-vegetarisch.de](http://www.alles-vegetarisch.de)