



glücksGEFÜHL

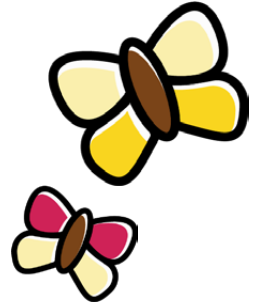
Dein Wochenplan zum Einstieg in ein
besseres Lebensgefühl

glücksGEFÜHL?

Wir von Glücksgefühl haben herausgefunden, wie du dein Lebensgefühl verbessern kannst. Und das schmerzlos, schmackhaft und schnell! Und alles was du dafür tun musst, ist dich pflanzlich zu ernähren. Klingt jetzt vielleicht echt eklig, ist es aber nicht.

Um dir den Umstieg zu erleichtern, haben wir hier ein Wochenplan erstellt, der die zeigt, was du so kochen kannst. Die Rezepte gehen schneller wie Flash und sind aus Zutaten, für die du nicht in einen speziellen Bio-Laden gehen musst.

Wir garantieren dir, nach dem du es probiert hast, möchtest du den Löffel nicht mehr abgeben!



pflanzlich ERNÄHREN?

Pflanzlich, wie der Name schon sagt. Nur Pflanzen, also Gras, Heu und Salat.

Nur ein kleiner Scherz. Eine pflanzliche Ernährung ist sehr vielseitig und es gibt unzählige Dinge, die du essen kannst. Natürlich braucht es am Anfang Zeit und Geduld, bis man weiß, was es alles gibt. Dafür lernt man massig neue Sachen und entdeckt die Besten neuen Rezepte.

Wichtig ist nur, dass du auf Verpackungen nach fett gedruckten, tierischen Zutaten suchst, wie „Vollei“ und „Magermilchpulver“ und diese nicht in deinen Einkaufswagen legst. Und natürlich Fleisch, Eier, Milch, Käse, Honig und andere offensichtliche tierischen Lebensmittel weglässt.

was BRINGTS?

Wenn du jetzt denkst: „öööh, ist ja voll stressig. Nur Sachen weglassen... Was hab ich davon?“. Dann kommt jetzt die Antwort!

Eine verbesserte Gesundheit und viele neue Geschmackserlebnisse. Nun mal Klartext - eine rein pflanzliche Ernährung ist unglaublich gesund. Nachgewiesenermaßen beugt es UNTER ANDEREM Krebs, Diabetes, Übergewicht und Herz-Kreislaufkrankheiten vor. Die Blutwerte sind meist besser, wenn man sich pflanzlich ernährt. Viele Veganer berichten auch, dass sie sich nach dem Umstieg gewaltig fühlen, also wie Hulk. Ist ja auch grün. Wie Gemüse. Und nicht mehr so träge nach dem Essen, einfach fitter und aktiver. Und sind glücklicher und stolz auf sich selbst. #justsaying

Deeenn neben dem gesundheitlichen Vorteilen, kommen auch noch andere nice Nebeneffekte dazu. Für die Umwelt ist es besser, also nur so viel weniger Treibhausgase, weniger Wasser-, Luft- und Bodenverschmutzungen und weniger Regenwaldabholzung. Um nur ein paar Punkte aufzuzählen.

Super ist es natürlich auch für Tiere. Aber wir denken, Schockbilder kennt man bereits. Lassen wir's dabei. Aaaaaber falls du eine Katze oder einen Hund besitzt - der älteste Hund wurde 27 Jahre alt UND - funfact - wurde vegan ernährt.

Auch wenn es am Anfang Zeit braucht, sich zu informieren und die Ernährung umzustellen, gewinnt ihr mehr Lebenszeit und -qualität. Der Plan soll euch helfen, mit einfachen und schnellen Rezepten zu starten. Auf der Website findet ihr aber noch mehr Tipps, wie ihr was ersetzt und was es sonst noch für genussvolle Gaumenschmäuse gibt.

*Anzumerken ist, dass sich deine Gesundheit auch nur verbessert, wenn du nicht nur Pommes, Chips und anderes Fast-Food in dich hineinstopfst. Aber das ist ja bei jeder Ernährung so. Ein bisschen geht, aber nicht jeden Tag.

wochenPLAN

Tag	Mittagessen	Snacks	Abendessen
MO	Kirschtomaten-Spaghetti	Obst	Salat mit paniertem Tofu
DI	Couscoussalat	Obst	Hummus mit Brot oder Gemüse
MI	Kichererbsen-curry	Gemüsesticks mit Hummus	Wraps mit Gemüsefüllung
DO	Sushibowl	Chia-Kokos-Pudding*	Zucchini- oder Tomaten-Bruschetta
FR	One-Pot-Pasta mit Pilzrahmsauce	Mousse au chocolat*	Zucchinicremesuppe
SA	Bohnenpatties mit Kartoffelwedges	Obst	Restliche Bohnenpatties im Burgerbrot
SO	Reispfanne mit Tofu und Gemüse	Tassen-schokokuchen	Pizza mit Mandelmuskäse

*am Vortag vorbereiten

einkaufsLISTE

Die Einkaufsliste ist so aufgebaut, dass ein Teil aus Grundnahrungsmitteln besteht, die am 1. Tag gekauft werden. Diese müssen nicht in den genauen Mengen gekauft werden, da sie länger halten und für verschiedene Gerichte verwendet werden können. Auch Zwiebeln und Knoblauch sind unter anderem auf dieser Liste zu finden, da diese Zutaten richtig gelagert lange haltbar sind, und einfacher in großen Packungen zu kaufen sind. Viele Zutaten davon sind auch Dinge, die man schon Zuhause hat, wie Nudeln, Öl oder Reis. Einfach wegstreichen, was du schon hast. Dann wirkt die Liste auch nicht mehr so übertrieben lang.

Der 2. Teil ist Gemüse, welches geplant am 1. Tag und am 4. gekauft wird, damit nichts schlecht wird. Also 2x einkaufen, 7 Tage genießen.

Die Zutaten sind für Mittagessen und Abendessen. Zusätzlich solltest du noch etwas Obst kaufen und Lebensmittel fürs Frühstück. Margarine und pflanzliche Milch haben wir dir schon auf der Liste vermerkt und einen Aufstrich unter den optionalen Zutaten aufgeschrieben, damit du im Supermarkt nichts vergisst.

Viel Spaß beim Einkaufen und Nachkochen!

Anmerkung:

- Fl. - Flasche
- TL - Teelöffel
- EL - Esslöffel
- Pkg. - Packung

Grundnahrungsmittel

250 g Vollkornspaghetti
200 g Couscous
200 g Naturreis
150 g Rundkornreis
250 g Penne

1 Pkg. Mehl
1 FL. Olivenöl
1 Fl. Rapsöl
1 Fl. Reisessig
1 Pkg. Semmelbrösel
1 Fl. weißer Balsamicoessig
1 Fl. Sojasoße
1 Senf

10 g Pinienkerne
20 g Sonnenblumenkerne
30 g Cashewkerne
Sesamkörner

1 Pkg. Haferflocken
1 Pkg. Chiasamen
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. veganes Kakaopulver
180 g Zartbitterschokolade

4 Wraps
1 Pizzateig

1 Pkg. Noriblätter
1 Pkg. Aufbackbrötchen
1 Pkg. Burgerbrötchen

1 Glas Mandelmus
1 Glas Tahini
1 Pkg. pflanzliche Margarine
pflanzliche Milch
250 ml Soja- oder Hafer Cuisine
300 g Tofu, Natur
Agavendicksaft

1 Knoblauch
1 rote Zwiebel
7 weiße Zwiebeln
2 kleine Dosen Mais
1 Dose passierte Tomaten
1 Dose Kokosmilch
2 Dosen Kichererbsen
1 Dose Tomatensoße
1 Dose Kidneybohnen
TK- oder frische Früchte

Optional

1 Bund Koriander
Aufstrich, fürs Frühstück
Basilikum
Wasabi
Sesamöl
Brot oder Gemüse für
den Hummus



Gemüse ab Montag

- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleiner Salatkopf
- 1 Gurke
- 7 Karotten
- 1 Zitrone
- 2 Paprikas
- 1 Zucchini

Gemüse ab Donnerstag

- 1 Avocado
- 1 Gurke
- 1 Zucchini oder 4 Tomaten
- 1 Zucchini
- 150 g Champignons
- 1 Sack Kartoffeln
- 2 Paprikas
- 1 Brokkoli
- 1 Bio-Orange



frühSTÜCK

Da es am Morgen meiste schnell gehen muss, haben wir hier 2 schnelle, frische Frühstücksmöglichkeiten für dich - Vollkorntoast oder Haferbrei.

Auf der nächsten Seite findest du noch ein Rezept für Pancakes und eines für Rührtofu. Falls man mal etwas mehr Zeit hat. #Gönnung

frühstückSBROT

Wir empfehlen dir, bei Brot auf Vollkorn zu setzen. Es enthält mehr Ballaststoffe und sorgt dafür, dass du länger satt bleibst.

Süß

Für alle Süßen unter euch gibt es die gute Nachricht, dass Marmelade meistens vegan ist, außer es ist Honig enthalten. Auch vegane Nutella bzw. Nuss-Nougat-Cremes sind bei DM und Merkur zu finden. Die Butter dann noch durch pflanzliche Margarine ersetzen und schon steht einem guten, pflanzlichen Frühstück nichts im Weg.

Herzhaft

Für die, die es etwas herzhafter mögen – es gibt allerlei Aufstriche. Tomate-Basilikum, Frischkäse oder verschiedene Hummus-Sorten. Wobei man Hummus auch einfach, schnell und nach dem eigenen Geschmack, selbst machen kann (das Rezept findest du weiter hinten). Getoppt werden kann das Ganze noch mit Gurken, Tomaten und Paprikas.

Lecker ist auch ein Avocadotoast. Dazu eine reife Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz, Zitronensaft und beliebigen Gewürzen abschmecken und auf dem Toast verteilen.

So ein belegtes Brot kann man auch super gut zu Abend essen. Es geht schnell und ist gesund. Besser geht nicht.



haferBREI

Klingt vielleicht altmodisch, kann man aber super vorbereiten und lässt sich fabelhaft transportieren, falls du bei der Arbeit frühstückst. Mit den richtigen Toppings, ist der Haferbrei ein gänzlich neues Geschmackserlebnis. Bei der Zubereitung gibt es zwei Möglichkeiten:

*die Mengenangaben sind für eine Portion

Porridge*

50 g Haferflocken

150 ml pflanzliche Milch oder Wasser

Die Haferflocken mit der Flüssigkeit in einen Topf gegeben. Das Ganze aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und die Haferflocken noch 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Dabei regelmäßig umrühren und je nach eigenem Geschmack, kann man noch mehr Flüssigkeit dazugeben.

Overnight Oats*

50 g Haferflocken

120 ml pflanzliche Milch oder Wasser

Für die Overnight Oats werden die Haferflocken mit der Flüssigkeit vermischt und über Nacht stehen gelassen. In dieser Zeit quellen sie und sind am nächsten Morgen direkt bereit, um vernascht zu werden.

Wichtig

Beide Versionen werden erst richtig lecker, wenn man sie mit Früchten aufpeppt. Ein klein geschnittener Apfel, Bananenscheiben oder frische Himbeeren möbeln den Haferbrei auf. Hat man mal keine Zeit um Früchte zu schneiden, kann man auch auf Apfelmus zurückgreifen. Auch mega lecker!

Mit Gewürzen kann man auch arbeiten - zum Apfelporridge passt Zimt herrlich dazu und der Bananen-Porridge schmeckt mit etwas Kakaopulver super lecker!

Du kannst auch einen Teil der Haferflocken mit Chiasamen, Flohsamenschalen oder Nüsse ersetzen und ergänzen. Einfach ausprobieren!

Welche pflanzliche Milch-Sorten es gibt und worin sie sich unterscheiden, erfährst du auf unserem Milchguide, unter:

www.gluecksgefuehl.at/anleitung/einsteigertipps

Pancakes

20 Minuten, für 8 Pancakes

- 5 EL Mehl, gehäuft
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Chiasamen, optional
- 1 Pck. Vanillezucker, alternativ 1 EL Zucker
- 1 TL Backpulver
- 100 ml Pflanzenmilch
- Prise Salz
- Öl für die Pfanne (Kokos- oder Rapsöl)

1. Mehl, Haferflocken, Chiasamen, Vanillezucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.
2. Nun die pflanzliche Milch zu den trockenen Zutaten geben und verrühren. Kleine Klumpen im Teig sind nicht so schlimm, rührt man nämlich zu lange, werden die Pancakes nicht so fluffig.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Pancakes in die Pfanne schöpfen.
4. Auf beiden Seiten braun anbraten und mit frischem Obst servieren.



Rührtofu

20 Minuten, für 2 Personen

½ Zwiebel
200 g Tofu
½ TL Kurkuma
1 EL Sojasoße
50 ml Soja Cuisine
1 Tomate
Pfeffer
Schnittlauch, optional

1. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomate waschen und klein schneiden.
2. Den Tofu mit einer Gabel oder mit den Händen zerkrümeln. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten.
3. Nach ca. einer Minute die Zwiebeln dazugeben.
4. Nach 3-4 Minuten mit Kurkuma würzen und mit Wasser und Soja Cuisine ablöschen. Alles kurz köcheln lassen.
5. Anschließend den Tofu mit Sojasoße und Pfeffer würzen.
6. Die Tomate unterrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Zu guter Letzt den Schnittlauch klein schneiden und den Tofu damit bestreuen.

Optional kann auch noch eine Karotte klein gehobelt werden und mit den Zwiebeln in die Pfanne gegeben werden. Auch anderes Gemüse, wie Paprika oder Zucchini können klein geschnitten und mitangebraten werden. Optimal zur Resteverwertung.



Kirschtomaten-Spaghetti

25 Minuten, für 2 Personen

250 g Vollkornspaghetti
10 g Pinienkerne
1 EL Öl
1 Knoblauchzehe
200 g Kirschtomaten
Salz, Pfeffer
Basilikum, optional

1. Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten. Wenn sie fertig sind, 2-3 EL Nudelwasser aufbewahren und den Rest abgießen. Die Nudeln im Topf beiseitestellen.
2. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, herausnehmen und Beiseite stellen.
3. Knoblauchzehe und Basilikum klein schneiden und die Tomaten waschen und vierteln. In der Pfanne Öl erhitzen und Knoblauch hinzugeben. Nach 1-2 Minuten Tomaten und Basilikum hinzugeben und 2-3 Minuten dünsten.
4. Die Tomaten und Pinienkerne unter die Nudeln mischen. Mit Salz und Olivenöl abschmecken.



Wenn du ein Chili-Knoblauch-Öl besitzt, kannst du das noch untermischen. Damit bekommen die Nudeln noch eine scharfe Note und schmecken noch besser.



Salat mit paniertem Tofu

20 Minuten, für 2 Personen

Salat

$\frac{2}{3}$ Salatkopf

$\frac{1}{2}$ Gurke

1 kleine Dose Mais

panierter Tofu

200 g Tofu, Natur oder geräuchert

30 g Mehl

50 g pflanzliche Milch

60 g Semmelbrösel

Salz, Pfeffer, Kurkuma,
Paprikapulver

Rapsöl

Dressing

1 EL Senf

3 EL weißer Balsamicoessig

4 EL Öl

20 g Sonnenblumenkerne

Etwas Wasser

Salz, Pfeffer, Kräuter

1. Für den Salat das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Tofu in 1-cm große Würfel schneiden.
3. Semmelbrösel in eine Schüssel geben. Mehl, Milch und Gewürze in einer anderen Schüssel vermischen. Das Gemisch sollte breiartig sein und am Tofu haften.
4. Den Tofu mit der Mehl-Milch-Mischung überziehen und in den Semmelbröseln wenden.
5. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und den panierten Tofu goldbraun anbraten.
6. In der Zwischenzeit können die Zutaten für das Dressing vermischt werden.
7. In einer Schüssel den Salat mit dem Dressing vermischen und den panierten Tofu darüber geben.



Couscoussalat

30 Minuten, für 2 Personen

- 1 Kaffeetasse Couscous (ca. 120 g)
+ ½ Kaffeetasse Couscous für Wrap vorbereiten
- 1 - 2 Karotten
- ½ Gurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 Bund Koriander, optional
- 3 EL weißer Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel, Kurkuma
- 30 g Cashewkerne

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.
2. In der Zeit, in der der Couscous quillt, Karotten, Gurke und Zwiebel schälen. Die Zwiebel klein schneiden und Karotte und Gurke fein hobeln.
3. Cashewkerne halbieren bzw. etwas zerkleinern.
4. Gemüse, Koriander und Cashewkerne mit dem fertigen Couscous vermischen. Essig dazugeben und alles vermengen.
5. Eine halbe Stunde ziehen lassen und noch mal mit Gewürzen und Essig abschmecken.



Der Couscous-Salat ist auch perfekt zum Mitnehmen geeignet. Also einfach etwas mehr für den Folgetag machen. Oder, wie in diesem Plan vorgesehen, mehr Couscous mitkochen und mit Gemüse als Füllung für einen Wrap verwenden.



Hummus

10 Minuten

1 Dose Kichererbsen (ca. 275 g)
40 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Saft von ½ Zitrone
20 g Tahini
Salz, Pfeffer,
beliebige Gewürze (Paprikapulver, Petersilie,
Kreuzkümmel)

1. Kichererbsen abtropfen lassen – Die Hälfte des Kichererbsenwassers für den Hummus verwenden, damit er cremiger wird, die andere Hälfte im Kühlschrank aufbewahren für eine schnelle und super leckere Mousse au chocolat (Rezept folgt).
2. Alle Zutaten in einem Standmixer pürieren und mit Gewürzen abschmecken.
3. Servieren oder in ein sauberes Marmeladenglas umfüllen und mit etwas Öl abdecken.

Man kann Hummus unter anderem als Brotaufstrich oder als Dip für Gemüse, Cracker, Kartoffeln oder Falafel verwenden. Einfach ausprobieren. Je nach Geschmack kann man noch andere Zutaten hinzufügen, wie Auberginen oder Tomaten und Basilikum.

Die übrige Zitrone kannst du in Scheiben schneiden und in dein Wasser geben. Super erfrischend.



Tahini ist eine Sesampaste und in verschiedenen Supermärkten und Drogeriemärkten erhältlich (unter anderem bei Spar, Billa, Merkur und DM)



Kichererbsencurry

30 Minuten, für 2 Personen

- 200 g Naturreis
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika, rot, gelb oder orange
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch - die genaue Menge hängt vom Geschmack ab
- Salz, Pfeffer, Currypulver, Kurkuma

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten
2. Kichererbsen abtropfen lassen – und Kichererbsenwasser wieder aufbewahren für eine schnelle und leckere Mousse au chocolat. (Diese kannst du, wenn du Zeit hast, auch schon heute oder morgen vorbereiten)
3. Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen und in Würfel schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika 2-3 Minuten anbraten. Würzen.
5. Kichererbsen hinzufügen und alles noch einmal 2-3 Minuten weiter anbraten. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
6. Ca. 150 ml Kokosmilch und die passierte Tomaten zu den Kichererbsen geben. Den Herd auf mittlere Stufe schalten und alles für ein paar Minuten köcheln lassen. Nun das Ganze noch einmal abschmecken und je nach Geschmack mehr Kokosmilch oder Tomaten hinzufügen.

Die übrig gebliebene Kokosmilch kannst du direkt weiterverarbeiten zu einem Chia-Kokos-Pudding (Rezept folgt). Ist schnell, einfach und sehr lecker.



Wraps mit Gemüsefüllung

20 Minuten, für 2 Personen

4 Tortillas

Couscous vom Vortag

$\frac{1}{3}$ Salat

$\frac{1}{2}$ Zucchini

1 Karotte

1 Paprika, rot oder gelb

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel

Hummus nach Rezept

1 EL Rapsöl

Salz, Pfeffer

1. Gemüse waschen. Karotten schälen. Karotten und Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika und Salat in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne ca. 1 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Zucchini, Karotten und Paprika darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Wraps nach Packungsanleitung wärmen. Mit Hummus bestreichen. Anschließend mit Couscous, Salat und Gemüse füllen und falten.



Sushibowl

Zubereitungszeit: 10 Minuten, Gesamtdauer: 30 Minuten, für 2 Personen

Bowl

- 200 g Naturreis
- 1 Karotte
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- ½ Noriblatt
- 2 EL Sesam

Dressing

- 3 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl, alternativ geschmackneutrales Öl oder
- 1 TL Tahini + 1 TL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 MSP Wasabi, optional

1. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Eher etwas länger kochen, damit der Reis weicher wird.
2. Karotte und Gurke waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen hobeln. Avocado halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Sesam in einer Pfanne ohne Öl kurz goldbraun rösten. Dabei viel rühren, damit der Sesam nicht anbrennt.
4. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und glatt rühren.
5. Reis in eine Schüssel geben, Gemüse darauf verteilen und mit dem Dressing übergießen.
6. Die Noriblätter mit einer Schere in dünne Streifen schneiden und mit Sesam über den Sushi-Bowls verteilen.



Die restliche Avocado kann fürs Frühstück verwendet werden.



Chia-Kokos-Pudding

Zubereitungszeit: 5 Minuten, sollte über Nacht quellen, für 2 Personen

3 EL Chia-Samen
200 ml Kokosmilch
50 ml Hafer- oder Sojamilch
2 EL Haferflocken
½ Pkg. Vanillezucker

Zutaten ungefähr an die übrig gebliebene Menge Kokosmilch anpassen.

1. Zutaten verrühren und in Schälchen geben.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Mit saisonalen Beeren oder aufgewärmten Tiefkühlfrüchten servieren.



Ideal zum Frühstück oder als Nachtisch am Folgetag.



Zucchinibruschetta

15 Minuten, für 2 Personen

1 Pkg. Aufbackbrötchen

1 Zucchini

1 Knoblauchzehe

1 weiße Zwiebel

Rapsöl

Salz, italienische Kräuter (z.B. Oregano)

1. Aufbackbrötchen aufschneiden und mit etwas Öl beträufeln.
2. 5-10 Minuten bei 200° C backen, bis sie goldfarben sind. Die Dauer hängt vom verwendeten Brot ab.
3. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini hinzufügen. Würzen und solange kochen, bis die Zucchini durch sind.
5. Die Zucchini auf den fertigen Aufbackbrötchen verteilen.



Tomatenbruschetta

15 Minuten, für 2 Personen

- 1 Pkg. Aufbackbrötchen
- 4 Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- Basilikum, falls vorhanden
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ rote Zwiebel
- Salz, italienische Kräuter (z.B. Oregano)

1. Aufbackbrötchen aufschneiden und mit Öl beträufeln.
2. 5-10 Minuten bei 200° C backen, bis sie goldfarben sind.
Die Dauer hängt vom verwendeten Brot ab.
3. Tomaten waschen und klein würfeln. In eine Schüssel geben. Falls die Tomaten sehr viel Wasser abgeben, dieses etwas abschütten.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
Basilikumblätter in Streifen schneiden. Mit Olivenöl und Gewürzen unter die Tomaten mischen.
5. Die Tomatenmischung auf den fertigen Aufbackbrötchen verteilen.



Zwiebeln und Knoblauch wirklich sehr klein schneiden, damit der Geschmack dieser nicht dominiert.



One-Pot-Pasta mit Pilzrahmsauce

20 Minuten, für 2 Personen

- ½ weiße Zwiebel
- 150 g Champignons
- 250 g Penne
- 400 ml Wasser
- 150 ml Soja Cuisine
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 EL Mandelmus, optional
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

1. Zwiebeln fein hacken. Champignons waschen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel, Champignon, Penne, Wasser, Soja Cuisine und Mandelmus in einen Kochtopf geben und mit einer Prise Salz und 1 TL Gemüsebrühe würzen. Den Deckel aufsetzen und die Brühe zum Kochen bringen.
3. Kocht die Brühe, kann man den Herd auf mittlere Stufe schalten und lässt die Pasta mit aufgesetztem Deckel für 10-15 Minuten köcheln. Zwischendurch immer wieder umrühren.
4. Wenn die Pasta durch ist, mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern, wie Oregano und Rosmarin, abschmecken.



Besonders lecker wird es, wenn man die Hälfte der Champignons in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig brät, mit Salz würzt und beim Servieren über die Nudeln streut.



Mousse au chocolat

15 Minuten, 6 Portionen

Aufgehobenes Kichererbsenwasser
von 1 ½ Dosen Kichererbsen
(Auch Aquafaba genannt)

180 g vegane Zartbitterschokolade
beliebige Früchte

1. Schokolade über einem Wasserbad zum Schmelzen bringen.
2. Das Kichererbsenwasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer aufschlagen, bis es eine Eischnee-ähnliche Konsistenz bekommt. Das kann bis zu 10 Minuten dauern.
3. Die geschmolzene, etwas abgekühlte Schokolade zum Kichererbsenschnee hinzufügen und noch mal durchmischen.
4. Anschließend die Masse in Schälchen füllen und für ein paar Stunden, min. 3 oder besser über die ganze Nacht, in den Kühlschrank stellen.
5. Mit Früchten garnieren und servieren.



Zucchinicremesuppe

15 Minuten, für 2 Personen

- 1 weiße Zwiebel
- 1/2 EL Rapsöl
- 1 Zucchini
- 1 TL Gemüsebrühe-Gewürz
- 3/4 L Wasser
- 100 ml Soja Cuisine
- Salz, Cayennepfeffer, Kurkuma

1. Wenn ein Wasserkocher vorhanden ist, 750 ml Wasser einschalten, damit die Suppe später schneller kocht.
2. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zucchini in grobe Stücke schneiden.
3. Die Zwiebelwürfel in einem Topf mit dem Öl andünsten. Nach kurzer Zeit Zucchini hinzufügen. Mit Gemüsebrühe würzen.
4. Soviel Wasser hinzufügen, dass die Zucchini mit Wasser bedeckt sind. Maximal 750 ml Wasser, da die Suppe sonst zu flüssig wird. Alles zum Kochen bringen.
5. Die Suppe kochen lassen, bis die Zucchini weich sind.
6. Anschließend die Suppe pürieren.
7. Die Soja Cuisine hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken.



Falls Suppe übrig bleibt, einfach einfrieren oder am nächsten Tag als Vorspeise wieder aufwärmen.



Bohnenpatties mit Kartoffelwedges

50 Minuten, für 5 Patties

Bohnenpatties

- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
evtl. Brathuhngewürz
- Etwas Mehl

Wedges

- 5 - 6 Kartoffeln, je nach Hunger
- Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



Die Patties können auch als Burger serviert werden, mit Essiggurken, Salatblatt, Ketchup und veganer Mayonnaise.

1. Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden. Mit Öl und Gewürzen mischen und auf ein Backblech mit Backpapier verteilen. Bei 200° für 45 Minuten backen. Die Wedges alle 20 Minuten durchrühren.
2. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Karotte waschen, schälen und fein hobeln.
3. Zwiebel schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne kurz glasig braten und auf die Seite stellen.
4. Die Kidneybohnen in eine Schüssel geben und entweder pürieren oder mit einer Gabel zermatschen. Die Masse muss nicht komplett fein püriert sein.
5. Anschließend die Zwiebel und die Karotte hinzufügen. Den Knoblauch pressen und in die Masse geben, sowie die restlichen Zutaten (Haferflocken, Öl und Gewürze). Die Zutaten miteinander vermengen, gerne auch mit den Händen. Wenn die Masse noch zu klebrig ist, etwas Mehl hinzufügen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen. Patties formen und diese in der Pfanne anbraten.
7. Die Bohnen-Patties mit Wedges servieren.



Reispfanne mit Tofu und Gemüse

30 Minuten, für 2 Personen

1 Tasse Naturreis
100 g Tofu, Natur
20 g Mehl
1 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Paprikas
1 Karotte
200 g Brokkoli
30 g Cashewkerne

Soße

1 Bio-Orange
3 EL Sojasoße
1 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer

1. 1 Tasse Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Brokkoli, Karotte und Paprika waschen. Den Brokkoli in Röschen zerlegen. Der Stiel kann geschält und in kleine Würfel geschnitten werden. Die Karotten nach belieben schälen und in Scheiben schneiden. Paprika vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe klein und Zwiebel in Scheiben schneiden.
3. Für die Soße Orange waschen, trocken reiben und etwas Schale abreiben. Anschließend die Orange pressen. Orangensaft und die Schale mit Sojasoße und Agavendicksaft vermischen und beiseite stellen.
4. Den Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in etwas Mehl wälzen.
Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den mehlierten Tofu anbraten. Wenn er knusprig aussieht, gibt man den Tofu in eine Schüssel und stellt ihn beiseite.
5. Wieder etwas Öl in die Pfanne geben und den Brokkoli hinzufügen. Nach einer Minute die Paprikastreifen und Karotten hinzufügen.
6. Nach einer weiteren Minute die Soße darüber geben und auf niedriger Stufe 4 und zugedeckt garen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Cashewkerne und Tofu dazu geben, umrühren und mit dem Reis servieren



Tassenschokokuchen

5 Minuten, für 1 Person

3 EL Mehl

½ Pkg. Vanillezucker

1 EL veganes Kakaopulver

1 EL Öl

2 EL pflanzliche Milch

2 EL gehackte, dunkle Schokolade

1. Zuerst die trockenen Zutaten vermischen, dann die flüssigen Zutaten dazugeben und zu guter Letzt die gehackte Schokolade unterrühren.
2. Für maximal 1 Minute in die Mikrowelle geben.
Der Kuchen ist fertig, wenn die Mikrowelle voller Dampf ist.



Pizza mit Mandelmus-Käse

40 Minuten, für 2 Personen

- 1 fertiger oder selbst gemachter Pizzateig
- ½ Dose Tomatensoße
- Italienische Kräuter
- 1 Zwiebel
- Mais, Pilze, Zucchini, Brokkoli

Mandelmus-Käse

- 2 EL Mandelmus
- Ein paar Spritzer Zitronensaft
- Salz, Italienische Kräuter

3 EL Wasser

1. Die Zutaten für den Mandelkäse in einer Schüssel vermischen.
2. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
Beliebiges Gemüse waschen, schälen und klein schneiden.
3. Den Pizzaboden auf ein Backblech mit Backpapier legen.
Die Tomatensoße drauf geben und verteilen.
Mit beliebigem Gemüse belegen.
4. Die Mandelsoße nun auf der belegten Pizza verteilen und alles bei 200° für 15-20 Minuten backen.
5. Genießen!



Die übrige Tomatensauce kann am nächsten Tag auf ein Toastbrot verteilt werden, beliebiger Belag drauf, etwas Mandelmuskäse und im Ofen für 15 Minuten backen.