

Petra Canan, Heidi Terpoorten

TierfreiSchnauze

Band 2



“Befriedigt die Gier - auch ohne Tier”



Rezepte für den TM31 und TM5

Inzwischen wird die vegane Lebensweise landauf und landab, sowohl in Deutschland, als auch in der Türkei und anderswo diskutiert. Filme und Zeitungsberichte über veganes Leben zeigen, wie lecker und gesund die Pflanzenküche ist.

Mit Band II und unseren neuen Lieblingsrezepten aus der Pflanzenküche wollen wir einen weiteren Beitrag zu Genuss, Gesundheit, Klimaschutz und zu mehr Nachhaltigkeit für Mensch und Tier leisten.

Mein Mann und ich haben im Juli 2012 unser veganes Leben begonnen und inzwischen ist auch in unserem direkten Umfeld die Akzeptanz immer größer geworden.

Neben interessierten Fragen und gern angenommenen Essenseinladungen bei uns daheim, ist auch in unserem schwäbischen Landkreis Dillingen veganes Leben immer mehr ein Begriff.

Ich selber bin gesünder, hab viel mehr Energie und mein Rheuma beschäftigt mich kaum noch. Meine Hausärztin bestätigt mir absolut gute Blutwerte im Vergleich der letzten 15 Jahre.

Heidi Terpoorten

Am tollsten find ich, dass unser Buch nicht nur von Menschen gekauft wird, die sich vegan/vegetarisch ernähren. Es ist schön, dass sich immer mehr mit diesem Thema beschäftigen und tierische Produkte von ihrem täglichen Speiseplan streichen - sei es aus gesundheitlichen Gründen, oder sei es wegen der Massentierhaltung. Medien decken immer mehr auf, was sich in der Massentierhaltung wirklich abspielt und dass z. B. Milch gar nicht so gesund ist, wie wir immer dachten.

Deshalb: Jede tierfreie Mahlzeit ist ein Gewinn für Mensch und Tier...

Petra Canan

TierfreiSchnauze II vereint schwäbische, türkische und weitere internationale vegane Rezepte für den TM31 und TM5.

Vorwort

Was haben wir eigentlich gegessen, bevor wir unser Leben, unsere Küche und vor allem unsere Ernährung veränderten?

Heute, mit all den vielfältigen Köstlichkeiten der Pflanzenküche, platzen unsere Küchen, die in Antalya und die in Binswangen, aus allen Nähten bzw. Schränken. Wir genießen die hinzugewonnene Gesundheit, Energie und freuen uns, einen Teil beizutragen zu einem tierfreundlichen und ressourcenschonenden Umgang mit unserer Erde und allen Lebewesen darauf.

Seit der Erscheinung unseres veganen Erstlingswerks, TierfreiSchnauze, vegan ist in - vegan macht kreativ, ist viel passiert.

Sowohl in Deutschland als auch in der Türkei gibt es immer mehr Menschen, die Widerstand leisten gegen die Ausbeutung von Mensch und Tier in der industriellen Massentierhaltung, ja generell gegen die "Nutzung" von Tieren in der Landwirtschaft. Die Medien schreiben bereits: Der Kampf um die Rechte der Tiere ist das neue gesellschaftliche Großprojekt für die folgenden Generationen.

Hierzu leisten wir mit TierfreiSchnauze I und II unseren Beitrag.

Wir erhielten viel Zuspruch und Unterstützung, auch viele Fragen.

Zahlreiche Diskussionen, Erfahrungen, zufriedene und neugierige Gesichter an unseren Esstischen haben dazu beigetragen, dass wir weiterhin fleißig vegane Rezepte für

den TM entwickelten und hier mit Band II unsere neuesten Lieblingsrezepte präsentieren.

Wir sagen Danke für all die kreativen Köchinnen und Köche, die unsere Rezepte mögen und ihren Speiseplan damit erweitern.

Wir sagen Danke an alle, die uns inspiriert und unterstützt haben, die getestet, geprüft und mit ihren Ideen dazu beigetragen haben, dass unser Projekt Früchte trägt. Wir sind glücklich und sehr dankbar über unser hier vorliegendes neuestes TierfreiSchnauze, denn es befriedigt die Gier auch ohne Tier.

Wir wünschen euch viel Freude beim Entdecken neuer Köstlichkeiten, beim Nachkochen und Ausprobieren, Experimentieren und Variieren.

Petra Canan & Heidi Terpoorten im Juli 2014

Allgemeine Infos:

Vegane Küche, vollwertig umgesetzt, mit hochwertigen Lebensmitteln aus ökologischer, nachhaltiger, fair gehandelter und kleinbäuerlicher Landwirtschaft, schafft gesunde Grundlagen für ein Leben im Einklang mit der Erde und allen Lebewesen darauf.

Biovegane Lebensmittel kommen zudem ganz ohne "tierische" Düngung etc. aus und bieten sich daher besonders an.

Hier die wichtigsten Nährstoffe und ihr Vorkommen zusammengefasst:

Eisen: Hülsenfrüchte, Vollgetreide, Ölsamen, Nüsse, Saaten, Gemüse, Trockenfrüchte, Meeresalgen, Zuckerrübensirup...

Jod: Am gesündesten in Algen, sonst, wenn nötig, in jodiertem Speisesalz...

Vitamin D: Geringe Menge in Pilzen, Avocados; täglich mind. 15 Minuten in die Sonne oder in Nahrungsergänzungsmitteln...

Zink: Vollgetreide, Hülsenfrüchte, Ölsamen, Nüsse...

Omega 3 Fettsäuren: Alpha Linolsäure in pflanzlichen Ölen wie Lein-, Hanf-, Walnuss- und Rapsöl, Nüssen, vor allem Walnüssen, Lein-, Chiasamen...

Vitamin B12: Angereicherte Lebensmittel, Zahnpasta oder Nahrungsergänzung. Verwertbar am besten als Methylcobalamin...

Kalzium: Dunkelgrüne Gemüsearten wie Grünkohl, Broccoli, Spinat, Wildpflanzen, Sesam, Nüsse...

Vitamin B2/Riboflavin: Hülsenfrüchte, Ölsamen, Pilze, Nüsse, Vollgetreide...

Protein/Eiweiß: Getreide, Hülsenfrüchte, Quinoa, Süßlupine, Sojaprodukte, Ölsamen... - Hier machts der Mix.

Vollwertige Pflanzennahrung liefert wie keine andere einen Überfluss an all diesen wertvollen Ballast- und Vitalstoffen. Öfter mal schlau kombinieren empfiehlt beispielsweise Dr. Rüdiger Dahlke. Er empfiehlt, häufiger Getreide und Hülsenfrüchte in der selben Mahlzeit zu kombinieren, um die biologische Wertigkeit der pflanzlichen Eiweiße zu verbessern. Dann kann der Körper sie leichter in die Zellstrukturen einbauen.

Soja: Wir verwenden ausschließlich Sojaprodukte aus biologischem Anbau; nur damit ist ein wirksamer Schutz gegen das Abholzen des Regenwaldes für genmanipuliertes Soja sichergestellt.

Infos zum Buch: Unsere Rezepte sind so aufgeteilt, dass ein Ausspülen des Mixtopfes nicht nötig ist - außer es steht dabei. Wer mag, kann diesen natürlich gerne durchspülen.

Wir verwenden meistens **frische bzw. gefrorene Kräuter**, da diese geschmacklich am besten sind. Wer diese nicht zur Hand hat, nimmt einfach die halbe Menge an getrockneten Kräutern.

In den Rezepten wurde "getrocknet" mit "getr." abgekürzt, "gerieben" mit "ger.", "gestrichen" mit "gestr." und "gehäuft" mit "geh." .

Sämtliche **Gewürzmischungen** zu den Rezepten findet ihr zum Selbermixen in diesem Buch, sie wurden im **Rezept jeweils mit einem * markiert**. Die Rezepte vom **Suppengrundstock, der Bratensoßenpaste und unserem Kräutersalz** findet ihr in Band 1 oder auf unserer öffentlichen Facebookseite (siehe unten) in den **Notizen**. **Alles kann natürlich durch gekaufte Pülverchen ersetzt werden**, die Menge dementsprechend dem Geschmack anpassen. 😊

Pflanzendrink, Cuisine, Zucker, Zuckerersatz-Sirup und Öl könnt ihr in den Rezepten austauschen wie ihr wollt und wie es euch schmeckt, aber Achtung: **Kaltgepresste Öle werden bei starkem Mixen bitter!!**

Genauso ist es bei der **Auswahl des Mehles**, dementsprechend dann die Wassermenge (bei süßen Sachen auch die Zuckermenge, Vollkornmehl braucht mehr Zucker) anpassen. Zum Backen verwenden wir **Weinsteinbackpulver**. Ein Würfel **Hefe hat 42 g**.

Lupinenmehl aus Süßlupinen verwenden wir gerne als Ei-Geschmacks- und Farbersatz; daher bei den jeweiligen Rezepten wirklich auch Lupinenmehl verwenden - sonst schmeckts net so guat. 😊 Genauso **Rauchsalz**, bitte ohne Aroma, das schmeckt künstlich.

Bezugsquellenliste für sämtliche Zutaten siehe S. →.

Aus Nachhaltigkeitsgründen kaufen wir überwiegend regionale **Bio-Produkte**.

Aus geschmacklichen Gründen verwenden wir ausschließlich **Tomatenmark aus dem Glas**.

Die Rezepte sind für ca. **3 bis 4 Personen** (je nach Hunger) berechnet.

Thermomix® ist eine geschützte Marke. Der Name wird hier nur genannt, da der Thermomix® bei der Zubereitung dieser Rezepte verwendet wird. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Wir versichern, dass alles ausreichend getestet und kontrolliert wurde.

Alle Rezeptfotos mit manchen Schritt für Schritt Erklärungen findet ihr unter:

www.tierfreischnauze.de

Bei Fragen stehen wir euch dort und in unserer Facebookgruppe

Veggi-Thermohexen / TierfreiSchnauze auch gerne zur Verfügung. 😊

Inhaltsverzeichnis

Gewürzmischungen

- Granatapfel-Essigsirup
- Tahin - Sesampaste
- Bärlauchpaste
- Vondor
- Currypulver
- Vleischgewürz
- Italy-Gewürzmischung
- Salatkräuter-Mischung
- Weihnachtsgewürz

Salate und Vorspeisen

- Orientalisches gelbes Linsenpüree
- Broccoli-Power Rohkostsalat
- Mungobohnen-Granatapfel Salat
- Karotten-Sesam Rohkostsalat
- Gefüllte Tomaten
- Türkisches Ezme

Suppen

- Kürbissuppe orientalisch
- Fruchtige Kürbis-Kokos Suppe
- Maronen-Sesam Suppe
- Zucchini-Pastinaken Suppe
- Wilde Kräutersuppe
- Spargelreste Suppe

Rotkohlsuppe

Hauptgerichte

Pressknödel

Ofenschnecken (partytauglich)

Spargelpizza

Cevapcici

Saure Austernpilze

Frittierte Saitühnchen mit griech. Reisnudeln

Kernige Gemüse-Lupinenbratlinge

Belugabällchen

Schwäbische Schupfnudeln mit mediterranem Kraut

Gefüllte getrocknete Auberginen

Linsen-Gnocchi

Krautkrapfen nach Mama Hoser

Türkische Manti - gefüllte Teigtaschen

Gefüllte Kohlrabi mit roter Soß'

Kürbis-/Sellerieschnitzel

Rosenkohl-Hirsotto

Shiitake-Fenchel Risotto

Minifladen an geschmorten Fenchel-Tomaten

Türkische grüne Bohnen

Linsenbraten (Festtagsrezept)

Caponata - sizilianischer Gemüsetopf

Farinata - Kichererbsenfladen

Kräuter-Polenta

Djuvec Reis

Kartoffel-Hafer Knödel

Dips und Soßen

Sonnenblumencreme-Kräuterdressing

Avocado-Remoulade
Grünes Tomaten Chutney
Zucchini-Paprika Chutney
Rhabarber-Ketchup
Süßer Feigensenf
Erdnuss-Bärlauchsenf
Süß/scharfer Rhabarbersenf
Pizzasauce auf Vorrat
Ajvar
BBQ Sauce
Minzsauce mit Zucchini spaghetti
Rohkost-Sommersauce
Feigen-Chili Sauce
Linsensauce
Orangen-Linsensauce
Tempehzola-Spinatsauce
Räuchertofu-Ragù
Spargelsauce auf Vorrat
Salbei-Zitronen Pesto
Rucola Pesto
Bärlauch Pesto

Süßes

Rohkostpudding Schoko-Chili
Leinsamen-Beeren Pudding
Chiapudding "Froschkönig"
Avocado-Mohn Eis
Apfel-Gurken Eis
1001 Nacht Eis
Kokos-Bananen-Straciatella Eis
Orangen-Kokos Parfait

Lupineneis Vanille
Zwetschgenmichl mit Vanillesoße
Reis-Mais-Hirse Waffeln
Bananen-Buchweizen Waffeln
Kichererbsen-Nuss Waffeln
Rhabarber-Löwenzahn Kompott
Schlesische Hefeklöße mit Heidelbeersoße
Aprikosenknödel
Schokolaaadee für alle Fälle
Schoko-Nuss Bolla

Torten und Kuchen

Schwarzwälder-Kirschbombe
Österr. Mohn-Apfelkuchen
Pina Colada-Qvark Torte
Kürbis-Brownies
Karottenkuchen
Amerikaner
Zupfkuchen - sojafrei
Ananasschnitten - glutenfrei
Orangenschnitten libanesisch - glutenfrei
Schokotraumtorte ohne backen
Rohkosttorte Marzipan-Karotte - glutenfrei
Blueberry-Streusel Muffins
Krapfen
Weihnachtskuchen
Limetten-Ingwer Augen
Nougat-Mohn Taler
Türkische Mehlkekse
Amaranth-Kartoffellebkuchen

Brot und Brötchen

Mediterranes Faltenbrot

Kürbisbrot

Malzbier-Flockenbrot

Hanf-Nussbrot (Nussdrinkrückstandsverwertung 😊)

Körnchenbrot

Karottenspaghettibrot

Rosinen-Zimtstrudelbrot

Orient-Express Hörnchen

Guten-Morgen-Müsli Brötchen

Aufs Brot

Veta - sojafrei

Walnuss-Schmelzkäse

Paprikavurst / Aufschnitt

Vleischsalat

Türkischer Tofutieraufstrich

Hausmacher Lebensvurst

Hanf-Erdäpfelkäs

Orient Aufstrich

Ali-Baba's Dattelwolke

Rote Linsen-Ananas Aufstrich

Fruchtige Chilimarmelade

Feigenmus

Schoko-Zwetschgenstreich

Dattelcreme/Dattelsirup

Orangen-Löwengelee

Löwen-Sirup

Getränke

Soja-Nussdrink

Bibi's Nuss-Reisdrink
Haferkorndrink
Supergreen-Hulk Smoothie
Apfel-Fenchel Drink
Eyerpunsch
Advocaad - Eyerlikör
Vaileys

...nun:

Lasst' s eich schmecka, an Guad'n, Mahlzeit und Afiyet
olsun... 😊

und... seid kreativ...

Granatapfel-Essigsirup

500 g Granatapfeldirektsaft

300 g Vollrohrzucker

130 g frisch gepressten Zitronensaft

1 TL Zitronensäure, Weinsteinsäure oder Essigessenz

in den Mixtopf geben und **30 Min./Varoma/St. 2 ohne Messbecher** einkochen. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Deckel stellen.

In eine ausgespülte Flasche füllen und am besten im Kühlschrank aufbewahren.

- Wir verwenden gerne diese fruchtige Säure für Salate.
- Ihr könnt ihn auch fertig im türkischen Supermarkt kaufen (Nar ekşisi sosu). Siehe Bezugsquellenliste S. [→](#).

Tahin - Sesampaste

300 g geschälten Sesam

in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

In den Mixtopf geben und **20 Sek./St. 10** fein mahlen. Nach unten schieben.

250 g neutrales Öl (z. B. Raps oder Sonnenblume)

½ TL Salz

dazugeben und **6 Min./St. 6** zu einer cremigen Masse mixen. Bei Bedarf die Masse zwischendurch nach unten schieben.

In ein Schraubglas füllen.

- Tahin ist eine Zutat für viele türkische/orientalische Rezepte und hält sich mehrere Monate.
- Wenn ihr Tahin mit Traubensirup (Pekmez) 1 : 1 mischt, habt ihr einen leckeren, süßen Brotaufstrich.
- Ihr könnt Tahin und Pekmez auch fertig im türkischen Supermarkt kaufen. Siehe Bezugsquellenliste S. →.

Danke an Sputnik für diese TM-Idee... 😊

Bärlauchpaste

200 g Bärlauch

200 g Olivenöl

20 g Kräutersalz

Saft 1 Zitrone

im Mixtopf **Stufe 6-7** zerkleinern, nach Bedarf runterschieben und Vorgang wiederholen.

In ein Schraubglas füllen, mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

- Auch außerhalb der Bärlauchzeit verwendbar für viele leckere Bärlauchrezepte.
- Hält bis zur nächsten Bärlauchsaison, außer es ist vorher aufgebraucht. 😊

Vondor

1 Messbecher getr. Suppengrün
1 EL Hefeflocken
1 EL getr. Petersilie
1 kleines Lorbeerblatt
1 Streifen getr. Bio-Zitronenschale
½ getr. Knoblauchzehe
1 Macisblüte
5 schwarze Pfefferkörner
½ TL Kurkuma
½ Messbecher Milchreis

im Mixtopf **1 Min./St. 10** mahlen.

½ Messbecher Salz

zufüllen und **40 Sek./St. 10** mixen.

- Vondor verfeinert z. B. Kartoffelpüree, Soßen, Seitan... und schmeckt auch sehr gut in vielen Salaten.
- Knoblauch und Zitronenschale lassen sich leicht auf der Heizung oder mit Restwärme im Backofen trocknen.
- Wer ein Dörrgerät hat, kann auch das Suppengrün selbst dörren und dann mixen. Wir verwenden dazu: 2 Karotten, 2 Tomaten, 1 Pastinake, 1 ½ Stangen Lauch, 1 große Zwiebel, 1 Handvoll Petersilie, 1 faustgroße Sellerieknolle oder Selleriegrün, 1 Knoblauchzehe, 1 EL frische Liebstöckelblättchen.

Danke an Monika für dieses Rezept.

Currypulver

3 EL Kurkuma

3 EL Chiliflocken oder wer es nicht scharf mag

Paprikapulver süß

3 EL Koriandersamen

3 EL Kreuzkümmel (Cumin)

1 ½ EL Ingwerpulver

1 EL Bockshornklee

1 TL Pfeffer weiß

1 TL Senfkörner gelb

½ TL Zimt

4 Nelken

4 Kardamomkapseln

in den Mixtopf geben und **1 Min./St. 10** mixen
und ne Nase voll einatmen... 😊

Vleischgewürz

2 EL Paprikapulver süß
2 EL getr. Zwiebeln
1 EL Sumak
1 EL getr. Thymian
1 EL getr. Majoran
1 EL getr. Champignons
1 EL Senfkörner gelb
1 TL Ingwerpulver
1 TL Koriandersamen
1 TL getr. Salbei
½ TL Pfeffer
1 Lorbeerblatt
1 getr. Knoblauchzehe
20 g getr. Tomaten
½ Messbecher Rauchsatz

in den Mixtopf geben und **1 Min./St. 10** mixen.

- Ein klasse Gewürz zum Würzen für Bratlinge oder Seitan.
- Sumak / Gewürzsumach sind gemahlene Früchte vom Essigbaum und schmecken säuerlich. Zu finden in orientalischen Geschäften oder online. Siehe Bezugsquellenliste Seite [→](#).

Italy-Gewürzmischung

2 EL getr. Zwiebeln

je 2 EL getr. Basilikum, Oregano

2 EL Salz

1 ½ EL getr. Rosmarin

je 1 EL getr. Salbei, Selleriegrün, Petersilie

1 EL Paprikapulver süß

1 TL Pfeffer

1 TL Chiliflocken

3 getr. Knoblauchzehen

20 g getr. Tomaten

in den Mixtopf geben und **30 Sek./St. 10**
mixen.

- Für alle italienischen Soßen und zum Würzen von Salaten.

Salatkräuter-Mischung

1 Messbecher getr. Zwiebeln

2 getr. Knoblauchzehen

1 TL Senfkörner gelb

1 EL Sumak

getr. Schale 1 Bio-Zitrone

2 EL Hefeflocken

5 Pfefferkörner schwarz

2 TL Kurkuma

½ Messbecher Salz

½ Messbecher Milchreis

je 2 EL getr. Petersilie, Schnittlauch, Dill

je 1 EL getr. Liebstöckel, Kerbel

in den Mixtopf geben. **20 Sek./St. 10** mixen.

3 EL getr. Dill

je 2 EL getr. Petersilie, Schnittlauch

je 1 TL getr. Liebstöckel, Kerbel

1 EL Sumak

zugeben und mit dem Spatel vermischen.

- Perfekt für jede Salatsoße.
- Sumak / Gewürzsumach sind gemahlene Früchte vom Essigbaum und schmecken säuerlich. Zu finden in orientalischen Geschäften oder online. Siehe Bezugsquellenliste Seite →.

Weihnachtsgewürz

4 Stück ca. 8 cm lange Zimtstangen

1 EL Nelken

1 EL Koriandersamen

1 EL Kardamomkapseln

1 TL Ingwerpulver

1 TL Anissamen

1 TL Fenchelsamen

½ TL Pimentpulver

1 Msp. Muskat

2 EL braunen Zucker

1 Vanilleschote

getrocknete Schale 1 Bio-Orange

2 ½ EL Milchreis

in den Mixtopf geben und **30 Sek./St. 10** mixen.

Einmal tiieeff einatmen... Wahnsinn, oder??

- Die Schale der Orange schälen wir mit dem Sparschäler ab und trocknen sie auf der Heizung oder bei Restwärme im Backofen.
- Zum Verfeinern von Plätzchen, Früchtebrot, Kuchen, Stollen, Tee, Punsch, Glühwein, Likör und und und...



Bärlauchpaste S. →



Currypulver S. →



Italy-Gewürzmischung S. →