

Anton Hildmann

Vegane Rezepte



Band 3: Hauptspeisen & Beilagen

VORWORT

Ich möchte mich vorab dafür bedanken, dass Sie sich für das Kochbuch

Vegane Rezepte,

Beliebte und einfache Rezepte der veganen Küche

entschieden haben. Ich bin mir sicher, dass es Ihnen viel Freude bereiten wird.

Ich muss gestehen, ich bin kein großer Schreiber, der viele Worte macht. Dementsprechend werde ich es in diesem Kochbuch auch sehr sachlich halten und Ihnen das präsentieren, weswegen Sie ein veganes Kochbuch gekauft haben: Für leckere Rezepte der veganen Küche.

Mir liegt es auch fern, Ihnen etwas über die Philosophie der Veganer vorzutragen. Sie werden auch nichts darüber lesen, wie toll und gesund es ist, das vegane Leben zu praktizieren. Diesbezüglich haben Sie sich bestimmt schon an anderer Stelle informiert und benötigen dementsprechend von mir nicht noch eine Informationslektüre.

Das, was ich Ihnen mit diesem Kochbuch geben werde, sind köstliche vegane Gerichte.

Ob Sie nun ein „alter“ Vegan-Profi sind oder kürzlich erst in das vegane Leben eingetaucht sind, Sie werden merken, Vegan sein ist ein Abenteuer, auf das man sich jeden Tag erneut einlassen muss. Rezepte finden, das ist nicht immer einfach und wenn man fündig geworden ist, sollten sie

möglichst auch noch schmecken. Ich bin mir sicher, dass Sie in diesem Kochbuch sehr wohl fündig werden und das Ihnen viele der Rezepte ans Schlemmer-Herz wachsen werden. Sie erfahren auch, dass es nicht immer zwingend notwendig ist, Tofu für alle Gerichte zu verwenden.

Gehen Sie auf eine köstliche und kulinarische Reise, die Ihnen dieses Kochbuch offenbaren wird. Von der Vorspeise über Suppen und Hauptspeisen, das Backen und Grillen, bis hin zum leckeren Dessert.

Bei **275 Rezepten**, ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei. Ich würde mir wünschen, dass Sie ihre Phantasie mit ins Spiel bringen. Kochen Sie nicht einfach nur ein Gericht aus einem Kochbuch, sondern kochen Sie IHR Gericht. Es ist doch völlig egal, ob der Auflauf 4 oder 6 Schichten hat, oder ob die Mayonnaise mehr gelblich oder schneeweiß ist.

Jeder weiß doch wie ein Eintopf, oder Tiramisu auszusehen hat. Kochen und genießen Sie mit allen Sinnen und dazu zählt meines Erachtens auch die Phantasie.

Fangen Sie doch gleich damit an. Überraschen Sie sich und Ihre Liebsten und lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf.

P.S.: Alle Gerichte sind für 2-4 Personen ausgelegt. Außer Speisen die gebacken werden.

INHALT

Vorwort

Disclaimer

Abkürzungen

Kapitel 3: Hauptspeisen & Beilagen

3.1. Vegane Tomaten-Quiche

3.2. Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja

3.3. Vegane Bratwurst

3.4. Lasagne

3.5. Hirse - Rührei

3.6. Hirse - Pfanne

3.7. Zitronen-Fenchel-Risotto

3.8. Sonnenblumencreme

3.9. Chili con Carne

3.10. Hühnerfrikassee

3.11. Linsenbratlinge

3.12. Paprika-Mortadella

3.13. Pizza mit Hefeschmelz

3.14. Frischkäse

3.15. Gemüsefrikadellen

3.16. Frikadellen

3.17. Russischer Hackfleischtopf

3.18. Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung

3.19. Bulgurcurry

3.20. Spinatnudelteig

- 3.21. Chinakohl-Hack-Pfanne
- 3.22. Landleberwurst
- 3.23. Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico
- 3.24. Rohkost-Lasagne
- 3.25. Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten
- 3.26. Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern
- 3.27. Apfel-Rotkohl
- 3.28. Auberginenragout
- 3.29. Auberginenspaghetti
- 3.30. Blumenkohl auf Nudeln
- 3.31. Curry-Nudelpfanne
- 3.32. Dampfnudeln
- 3.33. Kartoffelgulasch
- 3.34. Kartoffelklöße
- 3.35. Kichererbsen-Bohnen-Eintopf
- 3.36. Kürbisragout
- 3.37. Schnitzel-Pfanne
- 3.38. Gemüse-Paella
- 3.39. Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote
- 3.40. Hokkaido-Kürbis Lasagne
- 3.41. Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras
- 3.42. Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensauce
- 3.43. Pilz Burger
- 3.44. Tofuschnitzel
- 3.45. Bratwurst
- 3.46. Bohnenburger
- 3.47. Noch mal ein Burger, nur anders

- 3.48. Seitanschnitzel Zigeuner Art
- 3.49. Blumenkohlschnitzel
- 3.50. Frikadellen
- 3.51. Tofu - Frikadellen
- 3.52. Pommes aus dem Backofen
- 3.53. Curry - Gemüse mit Tofu
- 3.54. Indischer Linseneintopf
- 3.55. Hack - Nudel - Auflauf
- 3.56. Nudelteig
- 3.57. Spaghetti Napoli
- 3.58. Zwiebelkuchen
- 3.59. Pizza Knoblauch Champignon Paprika

DISCLAIMER

Alle bereitgestellten Bilder wurden gemeinfrei (Public Domain) entsprechend der Verzichtserklärung [Creative Commons CC0](#) von [Pixapay.com](#) zur Verfügung gestellt. Soweit gesetzlich möglich, wurden von den Autoren sämtliche Urheber- und verwandten Rechte an den Inhalten an [Pixapay.com](#) abgetreten.

Die Bilder unterliegen damit keinem Kopierrecht und können - verändert oder unverändert - kostenlos für kommerzielle und nicht kommerzielle Anwendungen in digitaler oder gedruckter Form ohne Bildnachweis oder Quellenangabe verwendet werden.

Anm. Autor:

Die Bilder dienen zu Dekorationszwecken des Buches und sollen den Appetit anregen. Zu einer Bebilderung der beschriebenen Rezepte sind die Illustrationen nicht vorgesehen.

Sollten Gerichte auf Grund von unbekanntem Namen erklärt wurden sein, so stammen diese Erklärungen überwiegend von der Plattform [Wikipedia.de](#). Dieser Disclaimer soll somit als Einzelnachweis dienen.

ABKÜRZUNGEN

Auf dieser Seite finden Sie zur Erklärung alle Abkürzungen, die Sie im Kochbuch vorfinden werden. Sollte ich das Ein oder Andere vergessen haben, dann bitte ich um Vergebung! Kommt hoffentlich nicht mehr vor.

Pck.	Packung	
St.	Stück	
g	Gramm	
kg	Kilogramm	
ml	Milliliter	
cm	Centimeter	
cl	Zentiliter	
l	Liter	
kcal	Kilokalorien	
evtl.	eventuell	
ca.	Circa	
m. große	mittel große	
Msp.	Messerspitze	1 ml
TL	Teelöffel	5 ml
EL	Esslöffel	15 ml
T	Tasse	200 ml
gestr	gestrichen	

geh.

n.B.

gehäuft

nach Bedarf

BAND 3: HAUPTSPESIEN & BEILAGEN

3.1. VEGANE TOMATEN-QUICHE

Eine **Quiche** ist eine Spezialität der französischen Küche, die ursprünglich aus dem Raum Lothringen stammt und in der Zubereitung einer Tarte entspricht. Es handelt sich um einen in einer runden, flachen Form gebackenen herzhaften Mürbeteig mit einer würzigen Füllung bzw. Auflage. Die französische Bezeichnung „*Quiche*“ wurde um 1845 von dem elsässischen Wort *Kichel* bzw. *Kuechel* abgeleitet, das dem hochdeutschen Wort „Kuchen“ entspricht. Quiches werden in runden Tarte-Formen gebacken.

Zutaten

Für den Teig

660 g	Weizen- oder Vollkornmehl
300 g	Margarine
160 ml	Wasser
1 TL	Meersalz

Für die Füllung

800 g	Seidentofu
800 g	Cherrytomaten

4 EL	Olivenöl
4 EL	Speisestärke
2 TL	Meersalz
2 TL	Kurkuma
2 Prisen	frisch geriebenen Muskat
2 TL	frischen Thymian
2 TL	frischen Oregano
2 EL	frischen Schnittlauch
6 EL	frischen Basilikum frisch gemahlene Pfeffer

Zubereitung

- Für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nun die Tomaten für die Füllung waschen, gut abtrocknen, halbieren und beiseite stellen.
- Den Seidentofu mit dem Öl, der Speisestärke, Salz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren.
- Die frischen Kräuter waschen, trocken, fein hacken und in die Füllung einrühren.
- Den Teig auf einem großem Stück Backpapier auf die Größe Ihrer Quiche-Form + Rand ausrollen und mit dem Backpapier in die Quiche-Form gleiten lassen.
- Den Teig an die Form andrücken und den Rand ebenfalls fest andrücken.
- Bei 200°C Ober-/Unterhitze 10 Minuten vorbacken. Anschließend die Füllung auf dem Teig verteilen und die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf).

- Die Quiche bei 200°C für weitere 20 Minuten backen und anschließend die Temperatur auf 175°C reduzieren und die Quiche weitere 15 Minuten fertigbacken.

↪ **Tipp:** Die Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 Minuten ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein kleiner bunter Salat.



3.2. CREMIGES ERDNUSSPFÄNNCHEN MIT GEMÜSE UND SOJA

Zutaten

3/4 Tasse	Sojagranulat
1 mittelgroße	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1/2	Möhre
1/2	Zucchini
1 Dose	Mais
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
150 ml	Sojamilch
3 EL	Sojasauce
3 EL	Erdnussbutter
1 EL	Petersilie
	etwas Chilipulver
	etwas Pfeffer
	eventuell Currypulver
	eventuell Paprikapulver
	etwas Pflanzenöl, zum Anbraten
	eventuell Mehl, zum Andicken