

Sandra Hager

Vegetarisch und Zuckerfrei



Erläuterungen zu den Rezepten in diesem Buch:

- Auf meinem Youtube-Kanal „sandra hager“ könnt ihr, unter anderem, mehr über Zuckeraustauschstoffe erfahren
- https://www.youtube.com/channel/UCm8uuk0Vf-eHS_VIDGEWI0Q
- Erythrit und Xylit verwende ich als Zuckeraustauschstoffe.
- Siehe auch: <http://zuckerfreihager.jimdo.com/zuckeralternativen/>
- Saatenmix: Blaumohn, Leinsamen, Schwarzkümmel Sesam
- Großmutter's Küchengewürz ist eine Gewürzzubereitung mit 38 % Meersalz Zutaten: Meersalz, Paprika, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Piment, Lorbeerblätter, Nelken
- Orientalisches Lammgewürz
- Zutaten: Paprika, Pfeffer, Meersalz, Knoblauch, Zwiebel, Oregano, Rosmarin
- Suppengewürz Nr. 7
- Zutaten: Karotten, Pastinaken, Sellerie, Petersilie, Zwiebel, Tomaten
- Tsampa ist ein tibetisches Grundnahrungsmittel. Tsampa ist Mehl aus geröstetem
- Getreide, üblicherweise Gerste.
- Reibegenuss ist eine Alternative zu Reibekäse

- Gaumenschmaus-Gewürzmischung
- Zutaten: Steinsalz, Paprika, Zwiebeln, schwarzer Pfeffer, Ysopkraut, Knoblauch, Wacholder, Koriandersamen

- Pizza Baharat
- Zutaten: Majoran, Knoblauch, Basilikum, Bohnenkraut, Oregano, Minze

Kapitelübersicht herzhaft

Vorwort der Autorin
Apfel trifft Sauerkraut
Apfel liebt Sellerieknolle
Blätterteig mit Sauerkraut
Bohnen mit Hack
Bohnensalat
Brot ohne Hefe und Mehl 1
Brot ohne Hefe und Mehl 2
Buchweizenpfanne
Deftige Bohnen-Maispfanne
Eierpfanne
Gemüse-Teig
Grüner Bohnensalat
Jackfruit mit Linsen
Karotten-Lasagne
Korianderknöpfchen
Kürbis-Pizza
Linsenaufstrich
Olivenröllchen
Pappadums mit Cashewpaste
Pfannkuchen mit Gemüse
Quinoa-Paprika-Taschen
Romanesco-Pfanne
Zacusca
Kapitelübersicht-Süßes

VORWORT

In diesem Buch: "Vegetarisch und Zuckerfrei" findet ihr viele leckere, herzhaft und auch süße Rezepte.

Vegetarisch und nicht vegan, da in vielen dieser Rezepte Eier und auch ab und an Honig verwendet wird. Auf Milchprodukte wurde gänzlich verzichtet.

Als Zuckeraustausch wird Xylit, Erythrit, Honig, Dattelsirup, Carobsirup und Yaconsirup verwendet.

Die Rezepte sind wie immer einfach und rasch zuzubereiten und bieten viele abwechslungsreiche Ideen der vegetarischen Küche.

Viel Spaß beim suchen und finden eurer neuen Lieblingsrezepte.

Sandra



Apfel trifft Sauerkraut

Zutaten:

2 Handvoll	Äpfel geraspelt
2 Handvoll	Sauerkraut
1 Esslöffel	Saatenmix
	Salz & Chilipulver
1	Blätterteig
	Happy Cashew Pastawürze - vegane Alternative zu Parmesan

Zubereitung:

Die Äpfel und das Sauerkraut mit dem Saatenmix, dem Salz und dem Chilipulver mischen. Den Blätterteig auf ein Backblech geben und den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Auf den Teig mittig eine Spur der Füllung legen und von beiden Seiten zusammenklappen. Die Enden des Teiges gut zusammen drücken. Mit etwas Wasser betreufeln und ungefähr 10 bis 15 Minuten backen. Noch warm mit Happy Cashew bestreuen.





Apfel liebt Sellerieknolle

Zutaten:

1/2 Sellerieknolle

3 Äpfel

1 Becher Kokosjoghurt 200 g Radieschensprossen

Zubereitung:

Sellerieknolle und die Äpfel schälen und raspeln. Mit dem Kokosjoghurt vermischen und den Radieschensprossen bestreuen.





Blätterteig mit Sauerkraut

Zutaten:

1	Zwiebel
4	Knoblauchzehen
	Kokosfett
1 Packung	Blätterteig „Sac Yufka 500 g“ - 3 Blätter
1 Packung	Sonnenblumenhack
1 Glas	Sauerkraut 680 g
3	Spitzpaprika
3 Esslöffel	Kokosmilch
1 Becher	Kokosjoghurt 400 g
	Reibegenuss - vegane Schmelzkäsealternative
1 Bund	Petersilie frische

Zubereitung:

Zwiebel, 2 Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit Kokosfett samt Sonnenblumenhack anbraten. Das Sauerkraut dazugeben. Paprika kleinschneiden und in die Pfanne geben. Den halben Becher Kokosjoghurt und die Kokosmilch dazugeben. Alles vermischen. Den Blätterteig auf das gefettete Backblech

geben und einen Teil der Füllung darauf verteilen. Wieder eine Blätterteigschicht auf die Füllung legen und die restliche Füllung darauf verteilen. Mit dem letzten Blatt abschließen. Den halben Becher Joghurt mit Wasser auffüllen und mit dem restlichen Joghurt im Becher vermischen. Über die letzte Teigschicht geben. Reibegenuss darüberstreuen. Bei 180 Grad ungefähr 10 bis 15 Minuten backen. Mit frisch gehackter Petersilie und 2 gehackten Knoblauchzehen vor dem Servieren bestreuen.¹²

