

# SOUL FOOD

# VEGANE *Snacks*



# Vegane Snacks

© Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, Köln  
Emil-Hoffmann-Str. 1, 50996 Köln  
Rezeptfotos: TLC Fotostudio  
Coverfoto: TLC Fotostudio  
Alle Rechte vorbehalten  
ISBN 978-3-8155-8848-2

[www.naumann-goebel.de](http://www.naumann-goebel.de)

# Inhalt

Auberginen-Zucchini-Spieße  
Dinkelstangen mit Mohn und Sesam  
Gefüllte Champignons  
Kichererbsen-Frikadellen  
Potato wedges  
Tomatenbrot mit veganem Mozzarella  
Paprika-Muffins  
Nachos  
Mini-Frikadellen nach marokkanischer Art  
Mediterrane Kirschtomaten  
Pilze mit Tofuhäubchen  
Reibekuchen auf Schwarzbrot  
Maki-Sushi mit Tofu  
Kräuter-Tomaten-Quiche  
Gebackener Kürbis mit Nüssen und Ingwer  
Rösti-Burger  
Enchiladas mit Bohnen-Tofu-Füllung  
Pitabrote mit Falafel  
Blätterteigrolle mit Ratatouille  
Kartoffel-Focaccia  
Seitan-Burger  
Flammkuchen mit Räuchertofu  
Bohnen-Avocado-Wraps

Deftiger Krautstrudel  
Herzhafte Hotdogs  
Kräuter-Champignon-Tartar  
Rote-Bete-Carpaccio mit Birnen  
Oliven-Aufstrich mit getrockneten Tomaten  
Vollkorn-Zwiebelkuchen  
Pizza Bella Italia  
Sonnenblumen-Schnittlauch-Aufstrich  
Haferflocken-Frikadellen  
Kümmel-Paprika-Hörnchen  
Süßkartoffelquiche  
Vegane Leberwurst  
Provenzalische Pissaladière  
Obatzda  
Pizza Calzone mit Spinat  
Bananen im Backteig  
Fruchtige Sandwiches  
KiBa-Muffins mit Schokostückchen  
Karamelläpfel mit Sojasahne  
Rübli-Cupcakes mit Orangen-Frosting  
Schoko-Cashew-Cookies  
Mango-Bananen-Kuchen  
Rhabarberschnitten vom Blech  
Linzer Mini-Törtchen  
Schoko-Doppelkekse mit Vanillefüllung

Karamell-Halva

Süße Mandelwraps

# Auberginen-Zucchini-Spieße



## **4 Portionen:**

1/2 Tl Pfefferkörner  
1/2 Tl Pimentkörner  
1/2 Tl Korianderkörner  
1/2 Tl getrockneter Thymian  
1/2 Tl getrockneter Oregano  
Salz  
100 ml Olivenöl  
2 Auberginen  
2 Zucchini  
2 große Zwiebeln  
frisch gemahlener Pfeffer

**1** Die Gewürze und Kräuter mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen und mit dem Olivenöl vermengen.

**2** Die Auberginen und die Zucchini waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. Das Gemüse längs vierteln und in 2 cm dicke Scheiben schneiden.

**3** Die Zwiebeln abziehen und achteln. Auberginen, Zucchini und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem angerührten Öl bestreichen.

**4** Auf dem heißen Grill rund 20 Minuten grillen, dabei immer wieder mit dem Würzöl bestreichen. Die gegrillten Spieße mit dem Würzöl beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
Garzeit: ca. 20 Minuten

# Dinkelstangen mit Mohn und Sesam



## **24 Stück:**

350 g Dinkelmehl (Type 630)  
1 Würfel frische Hefe  
1 El Zucker  
50 g Weizenvollkornmehl  
1/2 Tl Salz  
2 El gehackte frische Rosmarinnadeln  
1 Msp. Cayennepfeffer  
3 El Sonnenblumenöl  
3 Tl Mohn  
3 Tl Sesam  
3 Tl grobes Meersalz

**1** 240 ml Wasser erwärmen. 100-150 g von dem Dinkelmehl mit der zerbröselten Hefe, dem Zucker und ca. 100 ml Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Abdecken und 15-30 Minuten gehen lassen. Dann das restliche Mehl sowie Salz, Rosmarin, Cayennepfeffer und Öl hinzufügen und alles mit weiteren ca. 140 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Evtl. noch etwas Mehl oder Wasser zugeben. Abdecken und weitere 50-60 Minuten gehen lassen.

**2** Dann den Teig noch einmal kurz durchkneten. Anschließend zu einem etwa 1 cm dicken Rechteck auf eine Länge von 24 cm ausrollen. Abgedeckt noch einmal 15 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Von dem Rechteck quer zur Länge 24 Streifen abschneiden.

**3** Die Streifen leicht anfeuchten und je 8 Stück mit Mohn, Sesam bzw. Meersalz bestreuen. Die Saaten und das Salz behutsam andrücken. Dann jeden Streifen in sich verdrehen und alle nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech legen. Die Dinkelstangen ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Zeit zum Gehen: ca. 1 Stunde 45 Minuten

Pro Stück ca. 78 kcal/327 kJ, 3 g E, 2 g F, 13 g KH

# Gefüllte Champignons



## **4 Portionen:**

8 große Champignons  
100 ml Olivenöl  
3 Scheiben Vollkorntoastbrot  
250 g Cocktailtomaten  
1 Bund glatte Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
2 El gemahlene Haselnüsse  
1 unbehandelte Zitrone (1 Tl abgeriebene Schale und etwas Saft)  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
1 Prise Zucker

**1** Champignons vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Stiele aus den Champignons herausbrechen und klein schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen und die Stiele darin anbraten. Vollkornbrot toasten und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und das Fruchtfleisch ebenfalls fein würfeln.

**2** Den Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen. Petersilie, Knoblauch, gemahlene Haselnüsse, abgeriebene Zitronenschale und das restliche Olivenöl in einem Mixer zu Pesto pürieren.

**3** Toastbrotwürfel, gebratene Pilzstiele und Tomaten mit der Hälfte des Pestos gut vermischen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Mischung in die Champignons füllen und diese 5–8 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

**4** Die Champignons mit dem restlichen Pesto servieren.