



vegane Blätterteigtaschen à la Viktoria

100 g Räuchertofu, gewürfelt
100 veganer Streichkäse
1 EL Sojasauce
500 g Stangenbohnen
1 rote Zwiebel, in Streifen
3 EL Tomatenmark
120 ml Brühe
1 TL Zucker
1/2 TL Kurkuma
1 TL Minze, getrocknet
Salz, Pfeffer
Öl
1 Rolle Blätterteig, aus der
Kühltheke
3 EL Sojamilch

Backofen auf 220° Ober/Unterhitze vorheizen. Den Räuchertofu kurz scharf darin anbraten. Dann mit der Sojasauce ablöschen. Weiter braten, bis er kross und knusprig ist. Bohnen halbieren und harte Enden entfernen. Zusammen mit roter Zwiebel, etwa 5 Minuten gut anbraten, dann Tomatenmark einrühren, erneut kurz anbraten und mit Brühe ablöschen. Räuchertofu, Zucker, Kurkuma und Minze dazu geben. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen. Den Blätterteig ausrollen und vierteln. Wenn Ihr wollt von jedem Rechteck zwei Herzen, Sterne oder andere Förmchen ausstechen. Da die ausgestochenen Formen am Ende oben auf der Blätterteigtasche sein sollen, müssen sie mittig von einer Hälfte, also bei ca. 1/4 des Teigs liegen. Die Blätterteigvierecke mit der Füllung belegen und zuklappen.

Die übereinanderliegenden Enden des Teigs mit einer Gabel zusammen drücken. Mit Sojamilch bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Auf mittlerer Schiene 10-12 Minuten backen.



Hummus à la Amelie

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1/2 Zitrone
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Wasser oder Olivenöl

Und dann worauf du Appetit hast oder was gerade weg muss :-)

- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprikapulv (geräuchert)
- 1/3 Bund Koriander – (optional)
- Tomatenmark
- Oliven klein geschnitten
- oder.....oder.....oder

Süße Alternative

z. B. mit Datteln und/oder Ahornsirup



Leberwurst a la Marie-Luise

200 g Räuchertofu, zerbröselt
1 Dose Kidneybohnen,
abgetropft
1 Zwiebel, gewürfelt
3 EL Olivenöl
2 TL Majoran, getrocknet
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel in Öl glasig dünsten.
Anschließend alle Zutaten miteinander
pürieren.
Salzen und pfeffern.

Mediterrane pikante Muffins à la Gisela

Zutaten Teig:

250 g Mehl
150 ml Pflanzenmilch
125 ml Pflanzensahne
2 TL Backpulver
1 TL Salz
1/2 TL Pfeffer
100 ml Rapsöl

Zubereitung:

Zutaten Gemüsefüllung:

1/2 Zwiebel
8 Cocktailtomaten
2 Handvoll schwarze Oliven, entsteint
1 kleine Frühlingszwiebel
2 EL gehackten Rosmarin
1 EL Gewürzmischung Kräuter Provence
Salz
Pfeffer
Etwas Paprikapulver
1-2 Handvoll veganer Schmelzkäse

Alle Zutaten für den Teig mit einem Schneebesen vermengen, Gewürze und Gemüse dazu und in die Formen gießen. Käse darüber und etwas einarbeiten.
Bei 180 Grad ca. 25 Min. auf Umluft backen.

Download





Download



Thunwischsalat à la Neli

1 Dose Kichererbsen
abgetropft
2 Gewürzgurken fein
gewürfelt
1 EL Nori-Flocken
1 Stange Sellerie fein gehackt
1 rote Zwiebel fein gehackt
50 g vegane Majonaise
1 EL Gurkensaft
2 TL Zitronensaft
Senf, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Kichererbsen grob zerdrücken, restliche
Zutaten hinzu, vermengen
und abschmecken. Mindestens eine halbe
Stunde in den Kühlschrank geben. Mit
Kräutern, Salat, Tomaten oder ganz nach
Gusto garnieren



Vegane Majonaise

100 ml Sojamilch
200-250 ml Rapsöl oder
Sonnenblumenöl
1 TL Zitronensaft
1/2 TL Senf
Salz

Zubereitung:

Pflanzliche Milch, Senf und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und für 30 Sekunden pürieren. Nach und nach das Öl hinzugeben, bis die Masse andickt und fester wird. Durchgängig und auf höchster Stufe pürieren. Mit Salz abschmecken