Carina Wohlleben

7 vegane Rezepte



< 2,00€
/Portion



Rote-Linsen-Bauerntopf

4 Portionen

Zutaten:

400 g rote Linsen
2 rote Paprikas
6 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tube Tomatenmark
2 l Wasser
2 EL Gemüsebrühe
2 EL Sojasoße
2 TL italienische Kräuter
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und Kartoffeln schälen und ebenso wie die Paprikas in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken.
2. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, dann Paprika und Kartoffeln hinzufügen und für 2-3 weitere Minuten braten.
3. Die Linsen hinzufügen und mit dem Wasser ablöschen. Zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Kartoffeln und die Linsen gar sind.
4. Nun das Tomatenmark einrühren und mit Sojasoße, Gemüsebrühepulver und Kräutern würzen und so lange köcheln lassen, bis eine sämige Suppe entstanden ist



Western-Pfanne

4 Portionen

Zutaten:

800 g Kartoffeln
300 g grüne Bohnen (TK)
1 Dose Kidneybohnen
1 Paprika
1 Zwiebel
200 g Räuchertofu in Würfeln
1 TL Paprika edelsüß
0,5 TL geräuchertes Paprikapulver
0,5 TL Knoblauchpulver
1 EL Öl zum Anbraten
Pfeffer, Salz
1 Becher vegane Crème Fraîche
4 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, würfeln und garen, die grünen Bohnen ebenfalls garen.
2. Währenddessen Paprika und Zwiebel würfeln und die Kidneybohnen in ein Sieb gießen und abspülen.
3. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebeln anbraten, bis sie beginnen braun zu werden. Dann den Räuchertofu in Würfeln hinzufügen und knusprig anbraten.
4. Nun werden die Kartoffeln in die Pfanne gegeben und mit Paprikapulver und Knoblauchpulver gewürzt, dann folgen die weiteren Zutaten (bis auf die vegane Crème Fraîche und die Petersilie).
5. Unter regelmäßigem Wenden weitere 5 Minuten braten. Dann mit einem Klecks veganer Crème Fraîche sowie gehackter Petersilie servieren.



Spitzkohl-Schmortopf

4 Portionen

Zutaten:

- 1 kleiner Spitzkohl
- 1 Zwiebel
- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Sojagranulat/andere trockene Hackfleischalternative
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Bratöl

Zubereitung:

1. Den Spitzkohl halbieren und den Strunk entfernen. Dann in schmale Streifen schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen und würfeln, die Zwiebel ebenfalls würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Dann den Spitzkohl hinzufügen und so lange braten, bis er etwas zusammengefallen ist.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Sojagranulat sowie Tomatenmark, Sojasoße und Paprikapulver einrühren.
5. Die Kartoffeln hinzufügen und alles zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Zwischendurch umrühren.



Pasta mit Karotten-Bolognese

4 Portionen

Zutaten:

- 4 geraspelte Karotten
- 150 g Sojagranulat/trockener veganer Hackfleischersatz
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g passierte Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 900 ml Wasser
- 3 EL Sojasauce
- 2 TL Oregano, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 500 g Nudeln

Zubereitung:

1. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die geraspelten Karotten hinzufügen und für 2-3 weitere Minuten dünsten.
2. Das Sojagranulat und das Wasser hinzufügen. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Sojasoße und Oregano einrühren.
3. Nun die Nudeln aufsetzen und nach Packungsanweisung garen
4. Die Soße mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und abschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Kürbis-Linsen-Suppe

4 Portionen

Zutaten:

- 800 g Butternut-Kürbis
- 400 g Kartoffeln
- 400 g Rote Linsen
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 l Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne/Sojasahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 EL Öl

Zubereitung:

1. Den Kürbis und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls würfeln und den Knoblauch fein hacken.
2. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten.
3. Dann den Kürbis und die Kartoffeln hinzufügen und so lange weiterbraten, bis sie beginnen, Farbe zu bekommen.
4. Nun mit der Gemüsebrühe ablöschen und die roten Linsen dazugeben.
5. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
6. Die Hafersahne hinzufügen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Chili sin Carne mit Reis

4 Portionen

Zutaten:

- 2 rote Paprikas
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 400 g passierte Tomaten
- ½ Tube Tomatenmark
- 150 g Sojagranulat
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 300 ml Wasser
- 2 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Öl
- 400 g Reis

Zubereitung:

1. Die Paprikas und die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken und die Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken.
2. Den Reis nach Packungsanweisung garen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel und den Knoblauch, dann die Paprikawürfel und die Chili hinzufügen. Für etwa 3 Minuten braten.
4. Mit den passierten Tomaten und dem Wasser ablöschen, das Sojagranulat und das Tomatenmark einrühren.
5. Mit Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver edelsüß, Paprikapulver geräuchert, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.
6. Zugedeckt für etwa 15 Minuten köcheln lassen.
7. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und in den Topf geben. 5 weitere Minuten köcheln lassen.



Bratkartoffeln mit Tofuwürstchen

4 Portionen

Zutaten:

- 1, 5 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Paprikapulver (geräuchert)
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl
- 4 Tofuwürstchen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Für 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit die Stärke austreten kann. So werden die Bratkartoffeln knuspriger.
2. Die Zwiebeln würfeln und in Würfel schneiden.
3. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie beginnen braun zu werden. Dann herausnehmen und in eine Schüssel füllen.
4. Das Kartoffelwasser abgießen.
5. Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und nun die Kartoffeln hineingeben. Den Deckel auf die Pfanne legen und nach 2 Minuten wenden. So lange fortführen, bis die Kartoffeln knusprig und gar sind.
6. Nun die Zwiebeln unterheben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
7. Zum Schluss die Tofuwürstchen in etwas Öl knusprig anbraten.