

## Rezepte Woche 4

### Thai-Quinoa-Salat

#### Du brauchst für 4 Personen:

- 350 g bunter Quinoa
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1/2 Rotkohl
- 2 Paprikas
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Bund Koriander
- 200 g Cashewkerne
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 30 ml Limettensaft
- 120 g Erdnussmus
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Reissirup
- 4 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer



#### So geht's:

- Den Quinoa gut waschen und nach Packungsanweisung garen.
- Die Zwiebeln würfeln, die Paprikas, die Möhren, den Rotkohl in dünne Streifen schneiden und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- Den Koriander und die Cashewkerne hacken.
- Quinoa, Gemüse und Cashewkerne in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Ingwer schälen und reiben.
- Das Erdnussmus zusammen mit dem Reissirup in einem Topf zum Schmelzen bringen.
- Nun den Topf vom Herd nehmen und Ingwer, Sojasoße, Apfelessig, Limettensaft und Sesamöl hinzufügen.
- Den Salat mit Dressing und Koriander servieren.



# Spaghetti mit Ofenkürbis und Veta

## Du brauchst für 4 Personen:

- 500 g Vollkornspaghetti
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 1 Block veganer Feta
- 4 Knoblauchzehen
- 70 ml Olivenöl
- 1 EL Olivenöl für den Kürbis
- 1 Handvoll Walnüsse
- Salz, Pfeffer, Currypulver



## So geht's:

- Den Kürbis halbieren, entkernen und würfeln.
- In eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl mischen. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und in eine Auflaufform geben.
- Bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten backen.
- Den veganen Feta zerbröseln und die Walnüsse grob hacken. Nach 15 Minuten über den Kürbis geben.
- Die Nudeln aufsetzen und den Knoblauch hacken.
- Nach Ende der Garzeit, die Nudeln abgießen.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die Spaghetti hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Die Spaghetti auf Teller verteilen und den Ofenkürbis darüber verteilen.



# Kartoffelsuppe mit Knoblauch-Champignons

## Du brauchst für 4 Personen:

- 1,5 kg Kartoffeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 250 ml Hafersahne
- 4 Tofu-Wiener (z. B. von Taifun)
- 300 g Mini-Champignons
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL vegane Austernsoße
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, Muskat



## So geht's:

- Die Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln in Würfel, die Möhren in Scheiben schneiden.
- Den dunkelgrünen Teil des Lauchs entfernen, den hellen in feine Ringe schneiden.
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse scharf anbraten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und für etwa 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis es weich ist.
- In der Zwischenzeit die Tofu-Wiener in Scheiben schneiden und die Champignons putzen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons anbraten. Die Knoblauchzehen dazupressen und mit Soja- und Austernsoße würzen.
- Die Hafersahne in die Suppe geben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Suppe auf Teller verteilen und die Tofu-Wiener und Knoblauch-Champignons in die Teller geben.



# Chili sin Carne

## Du brauchst für 4 Personen:

- 2 Paprikas
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili-Schote
- 400 g passierte Tomaten
- 1/2 Tube Tomatenmark
- 150 g Sojagranulat
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 TL Oregano
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 3 EL Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- etwas Öl zum Anbraten



## So geht's:

- Die Paprika und die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken und die Chilischote längs halbieren, entkernen und ebenfalls hacken.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Zwiebel und den Knoblauch, dann die Paprikawürfel und die Chili hinzufügen. Für etwa 3 Minuten braten.
- Mit den passierten Tomaten und dem Wasser ablöschen, das Sojagranulat und das Tomatenmark einrühren.
- Mit Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.
- Zugedeckt für etwa 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Kidneybohnen in ein Sieb geben, abspülen und in den Topf geben. 5 weitere Minuten köcheln lassen.



# Buddha Bowl

## Du brauchst für 3 Personen:

- 250 g Reismudeln
- 250 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 100 g Mungobohnensprossen
- 1 Avocado
- 150 g Edamame
- 1 Block Räuchertofu
- 1/2 Salatgurke
- 100 g Blattspinat
- 1 TL Sesam
- 1 EL Erdnussmus
- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Sweet-Chili-Soße
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Wasser
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Reissirup
- Sesamöl



## So geht's:

- Die Reismudeln nach Packungsanweisung garen. Anschließend abtropfen lassen.
- Die Champignons in Scheiben schneiden, die Paprika und den Räuchertofu würfeln.
- Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Gurke längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
- Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons und die Paprika darin anbraten. Mit 1 EL Sojasoße würzen und herausnehmen.
- Die Gurke in eine Schüssel geben und mit dem Sesam, dem Reissessig, dem Reissirup, 1 EL Sesamöl und 1 EL Sojasoße würzen.
- Erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen und den Räuchertofu knusprig anbraten. Ebenfalls herausnehmen.
- Nun alle Komponenten nach belieben auf die Bowls verteilen und mit Mungobohnensprossen toppen.
- Aus Erdnussmus, 2 EL Sojasoße, Sweet-Chili-Soße, geriebenem Ingwer, gepresstem Knoblauch und Wasser das Dressing anrühren und über die Bowls gießen.

# Linsenbällchen Gyros-Art mit Ofengemüse

## Du brauchst für 4 Portionen:

### Für die Linsenbällchen:

- 2 Dosen braune Linsen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Leinsamen
- 220 g Haferflocken
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 4 TL Gyrosgewürz
- etwas Öl zum Anbraten

### Für das Ofengemüse:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Block veganer Feta
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## So geht's:

- Die Kartoffeln in Spalten, die Paprika in Streifen und die Zucchini in halbe Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Das Gemüse mit dem Olivenöl mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 200 Grad Umluft für 30 Minuten backen.
- 5 Minuten vor Ende der Backzeit den veganen Feta über das Gemüse bröseln.
- Während das Gemüse im Backofen ist, die Linsenbällchen zubereiten.
- Die Linsen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.
- Die Zwiebel würfeln, den Knoblauch hacken.
- Alle Zutaten für die Linsenbällchen in einen Hochleistungsmixer geben und auf mittlerer Stufe zerkleinern.
- Nun aus der Masse Bällchen formen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen knusprig darin anbraten.
- Zusammen mit dem Ofengemüse genießen. Dazu passt Tsatsiki.



## Döner

### Du brauchst für 4 Portionen:

- 1 Fladenbrot
- 5 Tomaten
- 1 Gurke
- 1/4 Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 1 Block veganer Feta
- 1 Romana Salat
- 1 kleines Töpfchen Krautsalat
- 250 g veganes Dönerfleisch
- 400 pflanzlicher Naturjoghurt (ungesüßt)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Bund Dill
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten



### So geht's:

- Die Gurke halbieren und die eine Hälfte reiben. In eine Schüssel geben und mit dem Joghurt vermischen. Den Knoblauch dazupressen, den Dill hacken und zusammen mit dem Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Rotkohl und den Salat in feine Streifen, Tomate und die andere Hälfte der Gurke in Würfel und die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Das Fladenbrot für etwa 10 Minuten bei 200 Grad Umluft aufbacken.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das vegane Dönerfleisch knusprig anbraten.
- Das Fladenbrot vierteln aufschneiden und mit allen Zutaten füllen.