



Älplermaccaroni mit Apfelmus

Zutaten für: 4 Personen

Älplermaccaroni

Vegetarisch		Vegan	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
2	Zwiebeln	2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen	2	Knoblauchzehen
400 g	Festkochende Kartoffeln	400 g	Festkochende Kartoffeln
5 dl	Gemüsebrühe	5 dl	Gemüsebrühe
2 dl	Halbrahm	250 g	Teigwaren (Vollkorn)
250 g	Teigwaren (Vollkorn)	2 dl	Sojarahm
250 g	Reibkäse	wenig	Muskatnuss, Pfeffer, Salz
wenig	Muskatnuss, Pfeffer, Salz	100 g	veganer Reibkäse

Apfelmus	
Menge	Zutaten
1	Zitrone, frisch gepresst
1 dl	Wasser
2 EL	Zucker (optional)
1 TL	Zimt
4	Äpfel (säuerlich)



Zubereitung Älplermaccaroni

Vegetarisch

Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseite stellen

Bouillon und Rahm aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 min al dente kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Käse daruntermischen, würzen. Beiseite gestellte Zwiebel-Mischung darauf verteilen.

Vegan

Zwiebeln in Ringe, Knoblauch in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in einer beschichteten Bratpfanne goldbraun braten, herausnehmen, beiseite stellen.

Bouillon und Sojarahm aufkochen, Kartoffeln und Teigwaren beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. al dente kochen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Apfelmus

Zitronensaft mit Wasser, Zucker und Zimt in eine Pfanne geben.

Äpfel schälen, klein schneien und zur Flüssigkeit in der Pfanne geben, aufkochen. Apfelmus auf mittlerer Stufe 10-15 min weich kochen, bei Bedarf pürieren.

Empanadas mit Hummus

Zutaten für: 4 Personen

Teig		Vegan	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
500 g	Mehl	1	Peperoni
1 TL	Salz	1	Zwiebel
3 dl	Wasser	650 g	Gemüse (Zucchetti,
150 g	Margarine		Erbsen, Mais)
1 TL	Backpulver	1 TL	Paprika
		wenig	Salz, Pfeffer
1 dl	Hafermilch		
5 EL	Olivenöl	Fleisch	
wenig	Kurkuma	Menge	Zutaten
98		1	Peperoni
		1	Zwiebel
		500 g	Hackfleisch
		1 TL	Paprika
		wenig	Salz, Pfeffer
The same		1	Frühlingszwiebel

Zubereitung

Teig

Für den Teig Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Wasser langsam dazu giessen und alles zu einem Teig vermischen. Margarine in Stücke schneiden und in den Teig einkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen. Teig auf wenig Mehl ca. 5 mm dick auswallen. Rondellen à ca. 14 cm Ø ausstechen. Teig zwischen Backpapierstücke legen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren (mind. 30 min).

Backofen auf 180 °C vorheizen. Je 3 EL Füllung in die Mitte der Teiglinge geben, Teigränder frei lassen.

Die Hälfte des Teigrands mit wenig Wasser bepinseln. Teig zusammenklappen. Ränder gut festdrücken. Dabei möglichst die Luft aus den Empanadas herausdrücken.

Von einer Seite her den Teigrand in fingerbreiten Abschnitten gegen vorne innen einschlagen, sodass ein girlandenartiges Muster entsteht.

Empanadas mit Mischung aus Hafermilch und Kurkuma bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte bei 180 °ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und sofort servieren.

Fleisch

Für die Füllung Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Peperoni und Zwiebel beigeben, ca. 1 Minute andünsten. Hackfleisch beigeben. Ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebel in feinste Ringe schneiden, beigeben. Füllung abkühlen lassen. Im Kühlschrank ca. 30 Minuten durchkühlen lassen.

Vegan

Für die Füllung Peperoni in kleine Stücke schneiden. Zwiebel hacken. Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Peperoni und Zwiebel beigeben, ca. 1 min andünsten. Gemüse kleingeschnitten beigeben. Ca. 5 min unter gelegentlichem Rühren braten. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Füllung auskühlen lassen.

Verschiedene Sorten Hummus

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
200 g	Kichererbsen gekocht
1	Knoblauchzehe
270 g	Sesampaste
1 EL	Zitronensaft frisch gepresst
1 dl	Wasser
1 TL	Paprika
1 TL	Koriander
wenig	Salz, Pfeffer
50 g	gekochte Randen
50 g	gegarte Erbsen
50 g	gekochter Kürbis

Senf



Zubereitung

wenig

Kichererbsen über Nacht vollständig mit kaltem Wasser bedecken und einweichen lassen. Dazu mindestens doppelt so viel Wasser wie Kichererbsen verwenden. Am Morgen das Wasser wegleeren und die Kichererbsen gut abspülen.

Die Kichererbsen in eine Pfanne geben und mit neuem Wasser zum Kochen bringen. Danach auf niedriger Stufe für 3 Stunden garen. Das Kochwasser kann aufbewahrt werden und als Eiweissersatz beispielsweise für Schokoladenmousse verwendet werden.

Hummus nature

200g Kichererbsen mit Knoblauch, Sesampaste, Zitronensaft, Wasser, Paprika und Koriander in ein hohes Gefäss geben und mit dem Mixer klein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Randenhummus

200g Kichererbsen mit 50g gekochten Randen vermischen. Ansonsten gleich vorgehen wie oben.

Erbsenhummus

200g Kichererbsen mit 50g gegarten Erbsen vermischen. Ansonsten gleich vorgehen wie oben.

Kürbishummus

200g Kichererbsen mit 50g gekochtem Kürbis vermischen. Ansonsten gleich vorgehen wie oben.

Kürbissuppe

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
1 EL	Öl
0.5	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
600 g	Kürbis
1	Karotte
3.5 dl	Wasser
1 KL	Salz oder Gemüsebouillon
1 dl	Sojacuisine (Sojarahm)

Kürbiskerne

Zubereitung

wenig

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis und Karotten klein schneiden und auf kleiner Stufe unter Rühren dämpfen.

Mit dem Wasser ablöschen und alles zusammen aufkochen. Würzen und auf kleiner Stufe zugedeckt 20-30 min kochen. Suppe pürieren mit Sojacuisine verfeinern, nochmals abschmecken und anrichten. Kürbiskerne rösten und darübergeben.



Kartoffel-Süsskartoffel Gratin

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
4	Knoblauchzehen
2 kg	Kartoffeln (mehlig kochend)
2 kg	Süsskartoffeln
19 dl	Pflanzenmilch
12 dl	Sojacuisine (Sojarahm)
2 TL	Salz
wenig	Pfeffer, Muskatnuss, Majoran
evtl.	Veganer Reibkäse

Zubereitung

Knoblauch schälen, halbieren und Gratinform ausreiben.

Kartoffeln schälen, abspülen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln und in Gratinform geben.

Milch, Rahm und Gewürze mischen und wenn möglich aufkochen. Die Knoblauchzehen pressen und zur Mischung geben.

Die Milchmischung über die Kartoffeln geben und in der unteren Ofenhälfte für 50-60 min bei 200 Grad backen.



Lauchgemüse

1 TL	Olivenöl
700 g	Lauch
2 dl	Wasser
1 TL	Gemüsebouillor
1 dl	Sojacuisine
wenig	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Öl erwärmen. Lauch rüsten, längs halbieren, waschen, in runde Stücke schneiden, beifügen. Sofort auf kleine Stufe zurückschalten, unter Rühren dämpfen. Mit Wasser ablöschen und mit Gemüsebouillon würzen. Auf kleiner Stufe zugedec kt 20-30 min dämpfen. Mit Sojacuisine verfeinern, evt. nachwürzen.



Fried Rice mit Tofu

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
250 g	Tofu
180 g	Vollreis
1	Knoblauch
100 g	Frühlingszwiebeln
70 g	Karotten
70 g	Broccoli
1	Aubergine
45 ml	Sojasauce /Tamarisauce
16 g	Erdnussbutter
20 g	Rohrzucker
3 g	Knoblauch
1 TL	Olivenöl
2 TL	Chillipulver /Sauce
200 g	Erdnüsse gehackt

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Tofu so gut wie möglich abtropfen und dann in Würfel schneiden. Den Tofu für 25-30 min goldbraun backen.

Denn Vollreis nach Packungsbeilage kochen, am besten am Vorabend.

Während der Tofu im Ofen ist, alle Zutaten der Sauce zusammenrühren und mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken. Den Tofu direkt aus dem Ofen zur fertigen Sauce geben und für 5 min marinieren. Gelegentlich rühren.

Den Tofu aus der Sauce nehmen und in einer Bratpfanne für 3-4 min rundum goldbraun anbraten. Den Tofu beiseitestellen.

Knoblauch, Frühlingszwiebeln in der noch heissen Pfanne glasig braten. Karotten, Broccoli und Auberginen beigeben und braten/ dämpfen. Eventuell Sojasauce beigeben.



Den gekocheten Reis, Tofu und die Sauce dazugeben und für 3-4 min alles zusammen kochen. In einer separaten Schüssel gehackte Erdnüsse dazu servieren.

Kokosnussroti

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
50 g	Kokosraspeln
50 ml	kochendes Wasser
260 g	Weizenvollkornmehl
1	rote Zwiebel
1	grüne scharfe Peperoni
1 TL	Salz
1 dl	kaltes Wasser
1 EL	Pflanzenöl

Zubereitung

Die Kokosraspeln in eine kleine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Unter gelegentlichem Umrühren 5 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde. Evtl. überschüssiges Wasser abgießen.

In der Zwischenzeit die rote Zwiebel schälen und fein hacken. Die grüne Peperoni entkernen und ebenfalls fein hacken.

Das Mehl in einer größeren Schüssel mit Kokosraspeln, Zwiebel, Peperoni und Salz verrühren. Dann das kalte Wasser und 1 EL Öl hinzufügen (siehe auch Tipp unten) und in ein 2-3 Minuten zu einem geschmeidigen, festen Teig kneten.

Die Schüssel mit Folie abdecken und den Teig ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Das restliche Öl auf eine Untertasse geben. Dann denn Teig in 46 Portionen teilen und diese zu Kugeln formen. Jede Teigkugel ganz kurz in dem Öl auf der Untertasse wenden und dann auf



der Arbeitsplatte (oder einen Blatt Backpapier) zu ca. 15 cm großen, dünnen Kreisen ausrollen. Eine grosse Pfanne erhitzen und die Roti in zwei oder drei Portionen von jeder Seite ungefähr 3 Minuten backen bis der Teig gebräunte Stellen zeigt.

Dazu passt: Maroni-Thai-Curry oder Kichererbsen-Curry

Maroni-Thai-Curry

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
4 EL	Thai Curry Paste (ohne Fischsauce)
2 EL	Olivenöl
300 g	Maroni
200 g	Zucchetti
1 dl	Kokosmilch
wenig	Salz, Pfeffer, Sojasauce

Zubereitung

Öl mit Thai Curry Paste unter Rühren erhitzen, Kokosnussmilch hinzufügen und aufkochen. Zucchetti und Maroni beifügen und für 9-10 min köcheln lassen.

Dazu passt: Reis oder Kokosnussroti



Kichererbsen-Curry

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
1 EL	Kokosöl
1	Zwiebel, gehackt
2	Knoblauch, gehackt
400 g	Tomaten gehackt
250 ml	Kokosmilch
260 g	Kichererbsen
1 Pack	Erbsen
1 Dose	Mais
2 TL	Garam Masala
2 TL	Curry
1 TL	Kreuzkümmel
wenig	Salz, Pfeffer, Chillipulver

Zubereitung

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen hinzufügen und circa 10 Minuten einköcheln lassen. Erbsen und Mais zugeben.

Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Dazu passt: Reis oder Kokosnussroti



Marrakesch Gemüse mit Couscous

Zutaten für: 4 Personen

Marrakesch-Gemüse

Menge	Zutaten
100 g	Kichererbsen (gekocht)
1	Safranfaden
8 dl	Gemüsebouillon
100 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Peperoni
2	Zucchetti
2 EL	Olivenöl
1 EL	Tomatenpüree
1 TL	Ingwer (gemalen)
wenig	Zimt
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Koriander
1 TL	Paprika
wenig	Salz und Pfeffer



Couscous

Menge	Zutaten
3 dl	Wasser
300 g	Couscous
1 TL	Salz
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

Marrakesch-Gemüse

Kichererbsen wie gewohnt kochen oder bei wenig Zeit welche aus der Dose nehmen. Safranfäden in 1 dl Bouillon einweichen. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Kartoffeln, Peperoni und Zucchetti in 2cm grosse Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Zwiebel zugeben, glasig braten. Tomatenpüree zugeben, kurz mitbraten. Gemahlene Gewürze beifügen, ebenfalls kurz mitbraten. Safranfäden mit der gesamten Menge Gemüsebouillon dazugiessen, 100 min köcheln lassen. Die Sauche mit dem Stabmixer pürieren.

Kartoffeln zur Sauce geben, ca. 10 min knapp weich kochen. Zucchetti und Peperoni beifügen, auf kleiner Stufe weichkochen. Kichererbsen zugeben, nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous

Wasser aufkochen und salzen. Couscous in Pfanne geben, Herdplatte abstellen und mit Deckel 5 min ziehen lassen. Olivenöl dazugeben und umrüh ren, nochmals quellen lassen.

Risotto

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
250 g	Risotto Reis
1 dl	Apfelessig
9 dl	Gemüsebouillon, heiss
100g	Randen, gekocht
100g	Spinat, gekocht
200g	Tomaten, gekocht
wenig	Pfeffer, Salz, Gewürze

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und anbraten. Risottoreis unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Mit Apfelessig ablöschen und einkochen lassen. Bouillon nach und nach dazugiessen, Reis köcheln bis er cremig und al dente ist. Verfeinern nach Wahl mit Randenpüree, Spinat (püriert), Tomaten (püriert).







Schnitzel

Zutaten für: 4 Personen

Fleisch		Vegan	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
4 Stück	Schweinsschnitzel	1 Tasse	Pflanzenmilch
0.25 TL	Paprika	0.70 Tasse	Vollkornmehl
1 TL	Salz, wenig Pfeffer	wenig	Haferflockenbrösel
3 EL	Mehl		Salz
1	Ei		Pfeffer
	Olivenöl		Kräuter
1 Teller	Paniermehl	1	Zucchetti, Aubergine

Zubereitung

Schnitzel Vegan

Pflanzenmilch und Vollkornmehl zu einem cremigen Teig vermengen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. In einen zweiten Teller die Haferflockenbrösel geben.

Die dünnen (0.5-1cm) Gemüsescheiben zuerst im Teig und dann in den Bröseln wenden.

Backofen auf 180 Grad vorheizen und für 20 min im Ofen backen.



Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Plätzli zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit einem Pfannenboden flachklopfen und würzen.

Mehl in einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verquirlen und Paniermehl in einen flachen Teller geben. Schnitzel portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.





Schnitzel braten. Schnitzel herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen, warm stellen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offenhalten.

Gurken- und Kartoffelsalat

Zutaten für: 4 Personen

Gurkensalat		Kartoffelsalat	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
1	Gurke	1 kg	festkochende Kartoffeln
200 g	Stangenselleri (optional)	1.5 L	Salzwasser
1 Bund	Schnittlauch	6 EL	Apfelessig
2 EL	Apfelessig	5 EL	Olivenöl
3 EL	Olivenöl	1 Bund	Schnittlauch
wenig	Salz und Pfeffer	100 g	Haselnüsse
		wenig	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gurkensalat

Gurke halbieren, in Scheiben, Stangensellerie in Scheibchen und Schnittlauch fein schneiden. Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, Gemüse beigeben, salzen und mischen.

Kartoffelsalat

Kartoffeln schälen in ca. 5mm grosse Würfel schneiden, offen im Salzwasser ca. 5 Min weich kochen lassen.

Essig und Öl verrühren und Schnittlauch grob schneiden, Nüsse grob hacken, den Kartfoffeln dazugeben, mischen und würzen.





Spätzlipfanne mit Rotkraut und Maroni

Zutaten für: 4 Personen

Spätzli		Rotkraut	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
300 g	Mehl (Spätzlimehl)		Olivenöl
1 TL	Salz	1	Zwiebel, fein geschnitten
2 dl	Hafermilch	800 g	Rotkraut (Kabis)
2 dl	Wasser	300 g	Zwetschgen
wenig	Öl	1 TL	Salz
	Salz für Kochwasser	2 dl	Rotwein
wenig	Kurkuma	1 dl	Gemüsebouillon
		2 EL	Apfelessig
Maroni		wenige	Lorbeerblätter
50 g	Zucker	2 EL	Zwetschenkonfitüre
15 g	Margarine		
280 g	Marroni (TK)		
2 dl	Wasser		

Zubereitung

Spätzli

Mehl in Schüssel geben, Salz beifügen.

Flüssigkeiten gut mischen, Mehl und Kurkuma zur Flüssigkeit geben von der Mitte aus anrühren. Teig klopfen, bis er glatt ist, Blasen wirft und leicht von der Kelle fällt.

Zugedeckt bei Zimmertemperatur ca. 30 min ruhen lassen.

Wasser zum Kochen bringen und mit Salz würzen. Spätzli 3-5 min kochen, gut abtropfen, warm stellen oder im Kühlschrank aufbewahren.



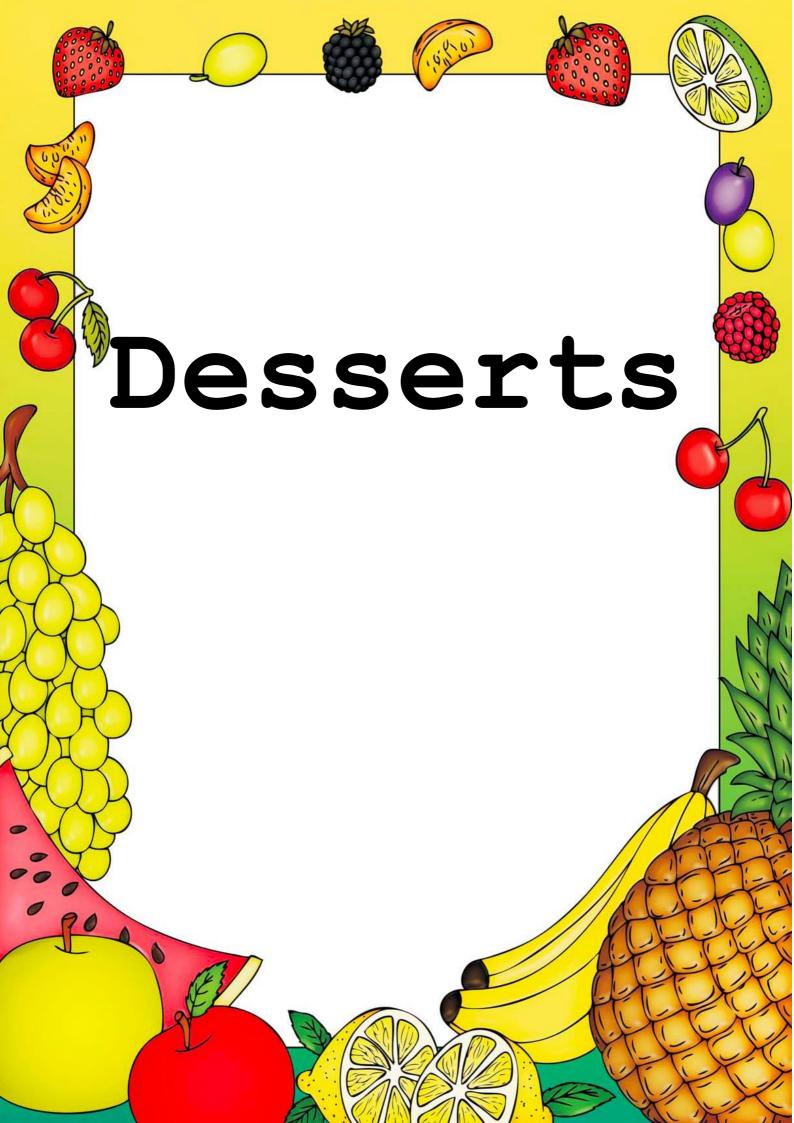
Glasierte Maroni

Zucker in Margarine karamellisieren. Maroni dazugeben, mit Bouillon ablöschen und Pfanne sofort mit Deckel verschliessen. Zugedeckt bei grosser Hitze ca. 10 Minuten Sirup artig einkochen lassen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Maroni vorsichtig umrühren, sodass sie rundum glasiert sind.

Rotkraut

Olivenöl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rotkraut und Zwetschgen kurz mitdämpfen, salzen. Wein, Bouillon und Essig dazu giessen, Lorbeer beigeben. Rotkraut zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. weich köcheln.

Zwetschgenkonfitüre daruntermischen und abschmecken.



Kaiserschmarrn mit Zwetschgenkompott

Zutaten für: 4 Personen

Menge	Zutaten
Kaiserschmarrn	
350 g	Dinkelmehl
40 g	Zucker
1 Päckli	Vanillezucker
1 Päckli	Backpulver
1 Prise	Salz
5 dl	Hafermilch
1 dl	Mineralwasser
zum Anbraten	Margarine



Zwetschgenkompott

1 Zitrone, frisch gepresst

1 dl Wasser

2 EL Zucker (optional)

1 TL Zimt

wenig Kardamom 2 kg Zwetschgen

Zubereitung

Kaiserschmarrn

Mehl mit Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Hafermilch mit dem Mineralwasser verrühren, beigeben, zu einem glatten Teig verrühren.

1 EL Margarine in einer beschichteten Bratpfanne erwärmen, Teile des Teiges beigeben, bei mittlerer Hitze einige Min. braten. Kaiserschmarrn wenden, mit der Bratkelle in kleine Stücke teilen, ca. 3 Min. fertig braten. Alle Kaiserschmarrn gleich zubereiten. Mit Puderzucker bestäuben, Zwetschgenkompott dazu servieren.

Zwetschgenkompott

Zitronensaft mit Wasser, Zucker und Zimt in eine Pfanne geben.

Zwetschgen klein schneien und zur Flüssigkeit in der Pfanne geben, aufkochen.

Zwetschgenmus auf mittlerer Stufe 10-15 min weich kochen, bei Bedarf pürieren und etwas Kardamom hinzufügen.

Beeren-Tiramisu (vegetarisch und vegan)

Zutaten für: 4 Personen

Vegetarisch		Vegan	
Menge	Zutaten	Menge	Zutaten
100 g	Löffelbiskuits	1	Zitrone (abgeriebeneSchale)
500 g	Himbeeren	120 g	Zucker
3 EL	Puderzucker	150 g	Mehl
2 EL	Zitronensaft	1 TL	Backpulver
250 g	Mascarpone	2 dl	Mineralwasser mit
150 g	Quark		Kohlensäure
2 EL	Zucker	4 EL	Olivenöl
1 EL	Vanillezucker	3 dl	Hafermilch
1	Zitrone (abgeriebene	1 EL	Rohzucker
	Schale)	1	Vanilleschote (Mark)
2 dl	Rahm	2 EL	Maizena
wenig	Himbeeren und	150 g	Beeren
	Kakaopulver als Deko	1 EL	Puderzucker
		350 g	vegane Schlagcreme
			(Bioladen, muss geschlagen werden können)
		400 g	Früchtekompott

Tiramisu vegetarisch

Löffelbiskuits in flache Formen verteilen. Beeren Menge halbieren, eine Hälfte in Massbecher geben, mit Puderzucker und Zitronensaft mixen und über Löffelbiskuits geben. Die restlichen Himbeeren als Ganzes über die Himbeersauce verteilen. Mascarpone, Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale in Schüssel gut verrühren. Rahm schlagen, sorgfältig unter die Mascarpone Masse ziehen und auf Himbeeren verteilen. Mind, 2 Stunden kühl stellen. Mit Kakaopulver und Himbeeren dekorieren.



Tiramisu vegan

Ofen auf 185°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Schüssel Zitronenschale, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Backpulver verrühren. Anschliessend das Öl und das Mineralwasser dazugeben und kurz unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech

Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. In der Ofenmitte für 10 min backen. Abkühlen lassen.



2 dl Hafermilch, Zucker, Vanillemark in einer Pfanne aufkochen, Maizena und übrige Hafermilch separat mischen und zur heissen Milch dazugeben. Gebundene Creme kühl stellen. Beeren und Puderzucker in einer Pfanne fünf min auf kleiner Stufe köcheln lassen. Heisse Beeren mit einem Stabmixer pürieren, beiseitestellen.

Vegane Schlagcreme mit dem Handmixer steif schlagen. Abgekühlte Vanillecreme zuerst mit einem Gummischaber umrühren, dann vorsichtig die vegane Schlagcreme unterheben.

Die Hälfte des abgekühlten Biskuits in der Fom flach auslegen. Mit der Hälfte des Früchtekompotts bestreichen, die Hälfte der Vanillecreme darübergeben.

Eine zweite Schicht mit Biskuit, Früchtekompott und Vanillecreme schichten. Zum Schluss Beerensauce darüber verte

ilen. Tiramisu über Nacht kalt stellen.

Puff Puff (Donuts)

Zutaten für: 6 Personen

Menge	Zutaten
400 g	Mehl
100 g	Puderzucker
1 EL	Trockenhefe
1 TL	Muskatnuss
150 ml	heisses Wasser
1 TL	Salz
	Speiseöl zum Frittieren

Zubereitung

In einer grossen Schüssel 1 EL Puderzucker mit 0.5 Tassen Wasser und Trockenhefe mischen. Hefegemisch 15 min schäumen lassen.

Mehl, Muskatnuss und restlichen Puderzucker in die Schüssel eines Küchenmixers geben. Wasser und Hefemischung von der Mitte aus zur Mehlmischung geben. Mit einem Gummischaber unterheben und restliches Wasser nach und nach hinzufügen. Etwa 4 min lang kneten, bis die Mischung dehnbar ist. Salz hinzufügen und erneut 2 min kneten.

Den Teig zugedeckt für 2.5h gehen lassen.

In einer tiefen Pfanne eine große Menge Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Temperatur sollte 100 Grad betragen.

Donutbällchen formen indem man die Hand in kaltes Wasser taucht und dabei einen Ball formt. Diesen langsam in das heisse Öl fallen lassen. Bis der ganze Teig aufgebraucht ist wiederholen.

Die Donuts auf beiden Seiten goldbraun frittieren, dann auf Papierhandtüchern abtropfen lassen. Alternativ im Backofen backen.



Mango Lassi

Zutaten für: 4 Personen

Menge Zutaten

2 Mango (sehr weich oder vom

asiatischen Laden aus der Dose)
500 g Sojajoghurt
2 dl Hafermilch

2 Prisen Kardamom (optional)

wenig Zimt

Zubereitung

Mangos schälen, Stein entfernen, Fruchfleisch in Würfel schneiden und in einem hohen Gefäss mit dem Stabmixer pürieren.

Joghurt und Milch in einem Litermass mischen. Pürierte Mango mit Milch und Joghurt mischen, wenig Kardamom und Zimt zugeben. In Gläser abfüllen und servieren.



Veganer Zopf

Zutaten für: 1 kg Mehl

Menge	Zutaten
100 g	Zopfmehl
2 TL	Rohzucker (optional)
10 g	frische Hefe
0.6 dl	Wasser, lauwarm
5 dl	Wasser, lauwarm frische Hefe
40 g	
900 g	Zopfmehl
2 dl	Sonnenblumenöl
2 TL	Salz
wenig	Hafermilch (lauwarm)
wenig	Kurkuma
1 TL	Zucker (optional)

Zubereitung

Vorteig:

Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. In die Mitte eine Mulde drücken.

Hefe und Wasser verrühren, in die Mehlmulde geben und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. Den Vorteig an einem warmen Ort zugedeckt ca. **15 Minuten** gehen lassen.



Hauptteig:

Wasser, Hefe, Mehl und Öl zum Vorteig geben und in der Rührmaschine mit den Knethaken vier Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten.

Fünf bis zehn Minuten ruhen lassen.

Salz dazugeben und nochmals vier Minuten kneten.

Den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem waremn Ort **30-45 Minuten** gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 180 Grad C Umluft vorheizen.

Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche nochmals kurz durchkneten, dann zöpfeln und

15 Minuten gehen lassen.

Sojadrink mit Kurkuma und Zucker mischen, den Zopf bepinseln.

Zopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und fünf Minuten gehen lassen.

Den Zopf bei 180 Grad C Umluft für **30-40 Minuten** goldbraun backen.