Brunchen in Corona-Zeiten – Vegane Rezepte von alarm Offenburg

Diese Rezeptsammlung gehört zu diesem Text: https://alarm.noblogs.org/post/2020/03/29/corona-und-kein-ende-brunchen-in-verrueckten-zeiten/

Paprikaaufstrich "Red Sun"



50 g Sonneblumenkerne
1 rote Paprika
1/2 Zwiebel
Tomatenmark
Pfeffer
Salz
Paprikapulver edelsüß
Knoblauch
Sonnenblumenöl
Wasser

Die gewürfelte Paprika, die Sonnenblumenkerne, die zerstückelte halbe Zwiebel mit ein wenig Wasser kochen bis die Paprika weich ist.

Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Knoblauch und Öl (alles nach Belieben) dazugeben und nochmal kurz kochen. Dann vom Herd nehmen und pürieren. Ist der Austrich zu dick, Wasser dazugeben. Ist er zu dünn, Tomatenmark dazugeben. Kaltstellen.

Tiramisu

Zwieback
1 Päckchen Soyatoo Sahne
1 Päckchen Vanillepudding
500 ml. Sojamilch
3 Eßl Zucker
1 große Tasse starker kalter Kaffe (4 Teel. Kaffeepulver)
6 Eßl. Amaretto
etwas Kakaopulver

Eine Auflaufform mit 2 Lagen Zwieback dicht auslegen. Den Kaffe mit dem Amaretto verrühren, auf den Zwieback geben, bis dieser komplett durchtränkt ist.
Pudding nach Anleitung zubereiten, mit der aufgeschlagenen Soyatoo-Sahne verrühren. Die Puddingcreme auf den Zwieback geben, mit Kakao bestäuben, kalt stellen, fertig!

Südtiroler Linzer Mandelkuchen

300 g gemahlene Mandeln
200 g Margarine
200 g Rohrzucker
250 g Dinkelmehl Typ 1050
1 Eßl. Zimt
1 Msp. Nelken
1/2 – 1 Päck. Backpulver
1/8 l Reismilch
1 Glas Preiselbeermarmelade + etwas Himbeermarmelade (falls keine Preiselbeermarmelade aufzutreiben ist, geht auch nur Himbeer- oder Johannisbeergelee)

Mandeln, Margarine, Zucker, Mehl, Zimt, Nelken, Backpulver und Reismilch zu einem Teigklumpen verkneten, 2/3 des Teiges auf einer gefetteten, mit Semmelbrösel bestreueten Springform auswellen und die Marmelade darauf verteilen. Den Rest des Teiges auswellen, Formen ausstechen und auf der Marmelade auslegen. Den Kuchen im Backofen bei 180°C ca. 50 Min backen (Achtung! Kann auch bedeutend kürzer sein – also, immer wieder danach schauen)

Nussecken

Teig:
300 g Mehl
1 gestr. Teel. Backpulver
130 g Zucker
2 Päckch. Vanillezucker
4 Teel Ei-Ersatz
130 g Margarine

Belag:
4 Eßl. Aprikosenmarmelade
200 g Margarine
200 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
4 Eßl. Wasser
400 g gemahlene Hasselnüsse

Guss:
100 g Puderzucker
4 geh. Teel. Kakao
4 Eßl. heißes Wasser
20 g Margarine



Erster Brunch im damals neuen R12 am 07.06.2015

Die Teigzutaten verkneten, auf einem Backblech verteilen.

Aprikosenmarmelade auf den Teig geben.

Die restlichen Belagzutagen verrühren, auf den Teig geben. Im Backofen bei 175-195°C 20-30 Min backen.

Die Gusszutaten klumpenfrei verrühren. Den Kuchen in ca. 10 cm große Quadrate teilen. Die einzelnen Quadrate jeweils nochmal diagonal durchschneiden, sodass man lauter Dreieicke erhält. Sind die Ecken erkaltet, mit jeweils 2 Spitzen in den Guss tunken, erkalten lassen.

Pizza

Teig:
500 g Mehl
30 g Hefe
1 Teel. Zucker
4 Eßl. Sojamilch
1 Teel. Salz
1/4 l Sojamilch
3 Eßl. Öl

Belag:
1 Tube Tomatenmark
verschiedenes Gemüse (Paprika, Tomaten, Lauch, Pilze, geraspelte Karotten,…)
Salz
Pfeffer
italienische Kräuter

Überbackbelag:
1 Päck. Soja cuisine
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe
Paniermehl
evtl. Hefeflocken

Die Zutaten für den Teig gründlich verkneten und auf dem Backblech auswellen. Tomatenmark darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und it. Kräutern würzen. Das kleingeschnippelte Gemüse darauf verteilen. Die Sojacuisine, das Paniermehl und die restlichen Gewürze verrühren und auf die Pizza geben. Bei 180°C solange backen, bis der Teig am Rand knusprig wird (Pizza riecht, wenn sie fertig ist – ca. 30 Min)

Tomaten-Schnecken

1 Päck. tiefgekühlter Blätterteig
1 Tube Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Olivenöl
italienische Kräuter
getrocknete Tomaten

Die Blätterteigplatten etwas antauen lassen, auswellen, mit Tomatenmark bestreichen und mit den Gewürzen würzen. Etwas Olivenöl drüberträufeln und die in kleine Würfel geschnittenen getrockneten Tomaten darauf verteilen.
Den Teig aufrollen und ca. 0,5 cm breite Stücke abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schnecken werden im Backofen bei 180°C solange gebacken, bis sie leicht braun sind.

Kartoffelsalat

gekochte Kartoffeln vom Vortag
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Essig
Senf
Gemüsebrühe + 1 Eßl kochendes Wasser
Sojacuisine
Petersilie

Die Kartoffeln schälen, kleinschnippeln und mit den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen. Die Gemüsebrühe muss in dem kochenden Wasser aufgelöst werden.

Spinatlasagne

Spinatfülle:
2-3 Knoblauchzehen fein gehackt
40 g Margarine
700 g Spinat
1 Teel. Salz
Pfeffer
60 g Sonnenblumenkerne
125 g Sojacuisine

Spinat mit der Margarine und den Gewürzen kochen, die Sonnenblumenkerne und die Sojacuisine zugeben.

Tomatensoße:
1 Dose Tomaten
1 Päck. passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
italienische Kräuter

Tomaten kleinwürfeln und mit den restlichen Zutaten verrühren

Bechamelsoße:
100 g Margarine

ca. 2 Eßl. Mehl
Sojamilch
Wasser
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe

Die Margarine in einem Topf schmelzen, das Mehl zugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Mit etwas Sojamilch und Wasser ablöschen, weiterrühren und aufkochen lassen. Solange Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Soße entstanden ist. Mit den Gewürzen abschmecken.

200 g Lasagneblätter

Eine Auflaufform mit Margarine einfetten und als erstes Tomatensoße einfüllen. Nun abwechselnd die 3 Soßen und die Nudelblätter aufschichten. Die letzte Schicht ist immer Tomatensoße und Bechamelsoße.

1 Päck. Sojacuisine
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe
evtl. Hefeflocken
Paniermehl

Die Zutaten verrühren und über die Lasagne geben. Die Lasagne im Backofen bei 200°C ca. 30 Min backen (mit der Gabel in die Lasagne stechen – wenn die Nudelblätter weich sind ist sie fertig)

Keine-Butter-Kuchen

1 Tasse Sojascuisine
1 Päck. Vanillezucker
1 Tasse Zucker
8 Teel. Ei-Ersatz
2 Tassen Mehl
1 Päck. Backpulver
1 Prise Salz

Belag:
abgeriebene Zitronenschale
125 g Margarine
1 Tasse Zucker
1 Päck. Vanillezucker
4 Eßl Sojamilch
200 g geblätterte Mandeln

Die Teigzutaten zusammenrühren und auf einem gefetteten und gemehlten Backblech verteilen. Im Backofen bei 210°C 10-15 Min backen.

Die Margarine zerlassen und mit den restlichen Belagzutaten verrühren, auf den angebackenen Teig geben und nochmals 10 Min weiterbacken.

Süße Mini-Pfannenkuchen "The Flying Sourcers"

300 g Mehl
3 x Eiersatz oder 3 El Sojamehl
Wasser (Sprudel macht den Teig locker)
Zucker nach Belieben
1 Prise Salz

Die Zutaten vermengen.
So viel Wasser (Sprudel) zugeben bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
In einer kleinen Pfanne zu dicken Pfannkuchen ausbacken.

Dazu Vanillesoße, Schokosoße, Sirup reichen.

Maronencreme

Zutaten:
Maroni (Esskastanien)
die gleiche Menge Zucker wie das Maroni-Püree
Wasser (1 Glas pro kg Püree)
1 Vanilleschote

Zubereitung:
Maroni schälen und in heißem Wasser kochen. Bei den noch heißen Maroni die zweite Haut abziehen (immer nur soviel auf einmal herausnehmen, wie mensch in kurzer Zeit schälen kann…die restlichen Maroni bis zum Schälen im siedenden Wasser lassen). Die geschälten Maroni durch eine Kartoffelpresse drücken oder pürieren und dann wiegen. Die gleiche Menge Zucker und 1 Glas Wasser pro kg Püree zugeben. Eine Vanilleschote hineinlegen. Nun 20-30 Mi wie eine normale Marmelade kochen zugeben.

Wer mag kann auch noch dunkle Schokolade miteinkochen.

Kirsch-Nuss-Kuchen

Zutaten für eine Backform:

200g gemahlene Mandeln (wahlweise Haselnüsse)
250g Mehl Typ 405
200g Zucker
1Packung Backpulver
1TL Zimt
etwas Vanille
1Prise Salz

2-3EL echter Kakao
1/8L Espresso oder der Saft von abgetropften Kirschen
1/8L (Soja-)Milch
1Glas Schattenmorellen
1Päckchen Schokoraspeln
Fett für die Backform
1Packung dunkle Kuchenglasur
Mandelsplitter

Zubereitung:

Anfangs den Ofen bei 180°C Umluft (Gas-Stufe 2-3) vorheizen und die Backform gut einfetten. Mehl, Mandeln, Zucker, Backpulver, Zimt, Vanille, Salz und Kakao gut vermischen, dann den Kirschsaft und die Sojamilch langsam einrühren, sodass ein glatter/ homogener Teig entsteht. Nach und nach die abgetropften Kirschen und die Zwischenstücken unterheben,den Teig in die Form geben und das Ganze dann ca. 45-60min. im Ofen backen. Den abgekühlten Kuchen aus der Form nehmen, mit der Kuchenglasur bestreichen und Mandelsplitter darauf streuem.

Tofu-Lauch-Dip

Zutaten:

100g Naturtofu
80g Sojacreme
2 EL Zitronensaft.
1 TL Senf
Schwarzer Pfeffer
Salz je nach Geschmack
eine Prise Rohrzucker.
2 Lauchzwiebeln
2 EL Peterle

Zubereitung:

Tofu, Sojacreme und Zitronensaft im Mixer pürieren. Mit Senf, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden, Peterle hacken und untermischen. Kühl stellen.

Für mehrere Leute die doppelte Menge Zutaten nehmen. Ein bißchen mehr Senf schadet nicht (schmeckt würziger). Keinen scharfen Senf verwenden.

Peggys Kanelbullar (Schwedische Zimtschnecken)

Zutaten für ca. 50 Stück

für den Teig:

½ l Soja-Milch (oder andere Pflanzenmilch)
50 g (frische) Hefe

150 g Margarine
½ TL Salz
130 g Zucker
1-2 TL Kardamom (im Mörser zerkleinert)
ca. 900g Weizenmehl

Die Margarine in einem Topf schmelzen lassen, den Zucker, das Salz, den zerkleinerten Kardamom und die Pflanzenmilch hinzufügen und vermischen. Die zerkrümelte Hefe mit einem Teil dieser lauwarmen Mischung verrühren und dann den Rest hinzugeben. Das Mehl nach und nach hineingeben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten, diesen dann zugedeckt gehen lassen bis er die doppelte Größe erreicht hat.

für die Füllung:

4-5EL weiche Margarine
4EL Zucker
3EL Zimt

Alle Zutaten für die Füllung vermischen. Den aufgegangenen Teig in 2 Teile teilen und länglich ausrollen (~1/2cm dick). Die Füllung darauf streichen und auf die Hälfte zusammenklappen, dann in ca.1 ½ cm dicke Streifen schneiden. Diese Streifen dann bis auf ca. 2 cm halbieren, und „verkordeln“ und einrollen so dass ein Knoten entsteht. (Variation: den bestrichenen Teig zusammenrollen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und einfach zu einer Schnecke einrollen). Die Teilchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes oder eingefettetes Blech legen. Nochmals ca. ½ h gehen lassen, dann mit etwas Soja-Milch bestreichen und Hagelzucker darübertsreuen. Alles bei ca. 250°C ca. 5-10 min. backen und danach auf einem Rost auskühlen lassen.

Tipp: Die Kanelbullar können auch eingefroren werden (ist ja schon ne ganze Menge!)
– aufgetaut schmecken die wieder wie frisch gebacken!

Schoko-Nuss-Creme

Zutaten (für 1 Glas):

- 90 g Puderzucker
- 60 g gemahlene Nüsse oder Mandeln
- 100 g Blockschokolade
- 70 g Margarine
- 100 g Sojamilch

Zubereitung:
Margarine und Schokolade im Wasserbad schmelzen. nach und nach alle anderen Zutaten zugeben. Je nach Belieben Kokosflocken hinzufügen. So lange im Wasserbad köcheln lassen bis eine homogene Masse entsteht. Die Creme in ein sauberes (abgekochtes) Glas füllen, abkühlen lasen, Deckel drauf und fertig…

Hält so ca. 1-2 Wochen im Kühlschrank – wenn‘s anfängt zu leben, lieber weg damit ;)

Tipp: mit Kokosflocken wirds noch leckerer.

Applecrumble

(für 4 Personen)

Zutaten:
4-6 Äpfel (wahlweise je nach Saison mit Rhababer o.a. mischen)
2 TL Zitronensaft
100 g brauner Zucker
100 g weiche Margarine
100 g Mehl (halb Vollkorn, halb normal)
75 g kernige Haferflocken (wahlweise Kokosflocken, Mandelsplitter o.ä.)
1 TL Vanillezucker
Zimt (je nach Geschmack)

Zubereitung:
Früchte schälen und in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und in einer Schüssel mit etwas Zucker und Zimt mischen.
Die Auflaufform einfetten und das Obst einfüllen.
Den braunen Zucker, das Mehl, die Haferflocken, den Vanillezucker und den Zimt mit vermischen und dann die weiche Butter damit zu einem bröseligen Teig vermengen.
Die Streusel gleichmäßig über das Obst verteilen und das Ganze in den bei 190°C vorgeheizten Backofen schieben und nun 25-30 min. knusprig backen lassen.

Am Besten schmeckt Applecrumble noch ofenfrisch mit Vanillesauce oder – eis!

Tipp: anstatt Apfel kann eigentlich fast jede Obstsorte verwendet werden…am besten einfach nach der Saison gehen.

Tomaten-Sonnenblumenkern-Aufstrich

Zutaten:
o 150 g Sonnenblumenkerne
o 100 g getrocknete Tomaten
o mind. 2 Knoblauchzehen
o ein Bund frische Petersilie oder Basilikum
o Salz
o Pfeffer
o 3 EL Olivenöl
o 5 EL Soja- oder Reismilch
o Wasser

Die Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben 12 Stunden in Wasser (so viel nehmen, dass sie bedeckt sind) oder vor der Verarbeitung mind. 1 h in heißem Wasser einweichen bzw. kochen bis sie weich sind.
Die getrockneten Tomaten ebenfalls in heißem Wasser ca. 1h ziehen lassen.
Das Wasser der Sonnenblumenkerne sowie Tomaten abgießen und zusammen mit den Knoblauchzehen, Sojamilch und Öl in eine Schale geben. Alles solange pürieren, bis ihr eine gleichmäßige Masse habt. Anschließend noch nach belieben salzen und pfeffern.

Karottenaufstrich

Zutaten:
1 kleine Zwiebel(n)
1-2 Knoblauchzehe(n)
250 g Karotte(n), in Stücke geschnitten
100 g Margarine
1 TL Salz
Thymian, frisch oder getrocknet
etwas Gemüsebrühe
150 g Tomatenmark

Zubereitung:
Die gehackten Zwiebel und den gepressten Knoblauch mit den Karottenstücken in einem Topf mit etwas Margarine dünsten, dann die restlichen Zutaten hinzufügen und die Masse ein Weile köcheln lassen und schließlich zu einer gleichmäßig cremigen Masse pürieren.

Hält sich im Kühlschrank ca. 1 Woche wenn er bis dahin nicht aufgegessen wurde ;)

Apfeltaschen

Zutaten:

12 Scheiben Blätterteig (tiefgefroren oder frisch)
1 Pckg Marzipan (ca.200 g)
50 g Rohrzucker
4 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
75 g Rosinen wenn ihr mögt
40 g Mandelsplitter
etwas Puderzucker

Den Blätterteig ggf. auftauen und den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Rohrzucker in eine Schale geben und vermischen. Rosinen und Mandelsplitter ebenfalls Untermengen.

Die Marzipanmasse in Stücke teilen und jedes der Stücke platt drücken und auf je eine Scheibe Blätterteig legen. Dann die Apfel-Rosinen-Mischung auf den Blätterteig geben. Diesen zuklappen, die Ränder gut festdrücken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 200°C für 15-20 Minuten backen.

Etwas abkühlen lassen und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Schmeckt sehr lecker mit warmer Vanille-Sauce.

Tipp: Wenn die Apfeltaschen nicht so groß werden sollen, könnt ihr den Blätterteig auch nach Lust und Laune so groß machen wie es euch gefällt.

Ohne-Eier-Salat

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
125 g Nudeln (Reisnudeln)
frischer Dill
Staudensellerie

Für die Mayonnaise:
100 ml Sojadrink
200 ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 TL Senf
1 TL Essig oder Zitronensaft
Pfeffer
Kala Namak
Kurkuma

Nudeln kochen (wenig Salz im Kochwasser) und abkühlen
lassen. Die Kichererbsen abtropfen lassen und pürieren.
Für die Mayonnaise den Sojadrink in einen Standmixer (alternativ ein hohes Gefäß und ein Stabmixer) geben. Den Essig hinzugeben. Der Sojadrink kurz gerinnen lassen.
Senf, Pfeffer, Kala Namak und Kurkuma hinzugeben und unter Hinzugabe des Öls mixen.

Die pürierten Kichererbsen, Mayonnaise und Nudeln vermengen.
Dill klein hacken und hinzugeben.
Staudensellerie kleinschneiden und hinzugeben.
Ggf. mit Kala Namak und Pfeffer abschmecken.

Karottenkuchen

Zutaten:

400 g Mehl
200 g Rohrohrzucker
100 g gehackte Haselnüsse
400 g Karotten
175 ml Sonnenblumenöl
1 Packung Backpulver
Mark einer Vanilleschote
Saft einer Zitrone und etwas Abrieb der Schale
½ TL Zimt
½ TL Ingwerpulver
½ – 1 TL Fenchelsamen (zermörsert)
Priese Salz



In Zeiten wie diesen gilt das umso mehr: KCK AFD!

Die Karotten raspeln und mit dem Öl, Zitronensaft und Zitronenabrieb in einer Schüssel vermengen.
Die restlichen (trockenen) Zutaten in einer anderen Schüssel vermengen. Die Karotten dazugeben

und zu einer gleichmäßigen Masse kneten.
In eine eingefettete (Kasten)Backform geben und bei 165C° Umluft ca. 60 Minuten backen.
Je nach Lust nach dem abkühlen noch mit Zuckerguss oder Schokolade bestreichen.

No-Cheese-Kuchen

Zutaten für den Boden:

400 g Mehl
120 g Zucker
2 TL Backpulver
160 g Margarine
Priese Salz
etwas Mark einer Vanilleschote

Zutaten für die Füllung:

400 g Tofu
800 g Seidentofu
2 Zitronen (Saft und Abrieb)
160 g Zucker
Mark einer Vanilleschote
240 g Margarine
80 g Speisestärke

Alle Zutaten für den Boden in einer großen Schüssel zu einem Teig kneten.
Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Den Teig nach dem Ruhen in eine gefettete Springform geben und Festdrücken (Boden und Rand).
Die Margarine bei geringer Hitze zerlaufen lassen und mit den restlichen Zutaten der Füllung pürieren.

Die fertige Füllung in die Form füllen und bei 160C° Umluft ca. 60 Minuten backen.

Tipp: Aus Kostengründen kann man den Seidentofu gegen Sojajogurt ersetzen, dieser hat jedoch mehr Eigengeschmack wodurch das Ergebnis etwas variieren kann.
Die Vanilleschote kann durch Vanillezucker im Teig und einem Päckchen Vanillepudding in der Füllung ersetzt werden, dann sollte etwas weniger Speisestärke genommen werden.

Grobe Ohne-Leber-Wurst

1 Dose Kidneybohnen
200-250 g Räuchertofu
2-3 mittelgroße Zwiebeln
1 TL Rauchsalz
1 TL Rauchpaprikapulver
2 TL Paprikapulver edelsüß
½ TL Paprikapulver scharf
2 EL Majoran

1 TL Pfeffer
2-3 EL Pflanzenöl

Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und anbraten (dürfen gerne etwas dunkler werden)
Kidneybohnen abschütten und mit einem Stabmixer Pürieren
Räuchertofu kleinbröseln
Alles in einer Schüssel, zusammen mit den Gewürzen und dem Öl, vermengen.

Wenns zu trocken ist noch etwas Öl dazugeben.

Seitansalat

Für den Seitan:

250 g Seitanfix
4 EL Hefeflocken
2 TL Paprikapulfer
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 TL Schwarzkümmel
1 TL Gemüsebrühe
Priese Zimt
Priese Cayenne Pfeffer

220ml kaltes Wasser
2 EL Sojasauce
2 EL Pflanzenöl
4 EL passierte Tomaten



Das waren noch Zeiten: Der Brunch platzt aus allen Nähten, nicht nur wie hier beim 10-jährigen Jubiläum am 06.05.2018. Wir sehen uns auf jeden Fall wieder!

Für das Dressing:

10 EL Sojasauce
12 EL Zitronensaft
2-3 Stangen Zitronengras
Ingwer
1-2 mittelgroße Zwiebeln
1-3 scharfe Chilis je nach Vorliebe für scharfes

Seitanfix mit den trockenen Zutaten vermischen.
Flüssige Zutaten vermischen.
Trockene und flüssige Zutaten vermengen und den Teig einige Minuten kneten.
Den Teig Portionieren und in Bratenschlauch „einwickeln“ (Gefrierbeutel gehen auch).
In Wasser ca. 40 Minuten kochen und abkühlen lassen (gerne über Nacht kühl stehen lassen).

Sojasauce und Zitronensaft in einer Schüssel mischen. Das Zitronengras etwas “klopfen” und im Ganzen hinzugeben. Chili und Ingwer klein haken, die Zwiebel halbieren und in feine Halb-Ringe schneiden und ins Dressing geben.
Den abgekühlten Seitan in feine Streifen schneiden und zum Dressing geben.
Das ganze etwas ziehen lassen.

Zwiebelmett

Zutaten:

100 g Reiswaffeln
300 ml warmes Wasser
3 EL Öl
1 TL Senf
1 EL Tomatenmark
eine Zwiebel
Petersilie (frisch oder TK)
2 TL Paprikapulver süß
Pfeffer
Salz

Die Reiswaffeln in einer Schüssel klein bröseln und mit dem Wasser einweichen.
Die Zwiebel fein würfeln und mit den restlichen Zutaten zu den eingeweichten Reiswaffeln geben.
Alles gut vermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Tipp: mindestens eine Stunde ziehen lassen, besser noch über Nacht.

BBQ-Sauce

Zutaten:

3-4 Zwiebeln (mittelgroß)
4 Knoblauchzehen
6 EL Zucker
2 TL Chilipulver/Cayennepfeffer
3 TL Paprikapulver süß
2 EL Balsamico Essig
2 EL Zitronensaft
2 EL Sojasauce
1 TL Senf (scharf)
500 ML Passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
Liquid Smoke
Öl

Zwiebeln sehr fein hacken und mit etwas Öl glasig anschwitzen. Passierte Tomaten, kleingehackter Knoblauch und den Zucker dazu geben. Nach ca. 5 Minuten die restlichen Zutaten hinzugeben und nochmal 5-10 Minuten köcheln lassen. Einen Schuss Liquid Smoke dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer kein Liquid Smoke zur Hand hat/nehmen will kann auch geräuchertes Paprikapulver, geräucherten Cayennepfeffer und Rauchsalz nehmen.

Bärlauch-Ruccola-Pesto

Zutaten (keine Mengenangaben, soviel man hat/will)

Bärlauch
Ruccola (ca. im Verhältnis 1:3 zum Bärlauch)
Sonnenblumenkerne (wahlweise Pinienkerne)
Olivenöl
Pfeffer
Salz

Zubereitung:
Den Bärlauch gut waschen und klein schneiden, den Ruccola ebenfalls und, falls vorhanden, beides nochmals mit einer Kräuterwippe (gebogenes Messer mit zwei Griffen) zerkleinern. Alles in eine Schüssel geben und soviel Olivenöl hinzu geben, bis die Masse in etwa bedeckt ist. Nun mit dem Pürierstab (oder alles nach und nach im Mixer) solange zerkleinern, bis eine breiige Masse entsteht. Sonnenblumen-/ Pinienkerne in Pfanne anrösten, mit der Kräuterwippe vorzerkleinern und in die Masse geben. Mit Salz und Pfeffer, je nach Gusto und vorhandener Masse, abschmecken und nochmal alles mit dem Pürierstab/Mixer gut durchrühren. Falls zur Lagerung gedacht: Saubere Gläser samt Deckel in kochendem Wasser 4–5 Minuten abkochen und anschießend die Masse hineinfüllen, äußere Ränder der Gläser säubern und fest verschließen.

Rühr-ohne-Ei

1 Klotz Tofu
1 TL Kurkuma
100ml Sojasahne
1 TL Sojasauce
Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben und Geschmack

Den Tofu mit den Händen zerdrücken, alle Zutaten vermischen und mit etwas Pflanzenöl anbraten.



Wir hoffen, euch alle bald wieder und gesund beim veganen Brunch begrüßen zu dürfen. Seid solidarisch, kreativ und kritisch.

alarm Offenburg, am 29.03.2020