



# Hast du mal das Rezept?

21 leckere Rezepte, nach denen ich oft gefragt werde.

Ulrike Niemann

Herzhaft und vegan



# Vorwort

Ein paar Worte am Anfang, bevor Du in die gesunde Welt der pflanzenbasierten Leckereien eintauchst. Du brauchst nur ein wenig Zeit, Neugier und Experimentierlust.

Ich ernähre mich seit 1984 vegetarisch und seit 2011 vegan.

Zur veganen Ernährung bin ich durch meine 2. Tochter gekommen, die mich im Herbst 2011 fragte, ob wir nicht mal vegan essen könnten. So machten wir uns auf die Reise und entdeckten eine wunderbar reichhaltige Welt.

2011 gab es jedoch noch nicht eine so große Bekanntheit und Akzeptanz für die

vegane Ernährungsweise. Zudem war es etwas schwieriger, bestimmte Zutaten oder Produkte zu kaufen.

Bücher oder Rezepte waren auch sehr rar.

So haben wir viel ausprobiert, gesucht, experimentiert, ausgetauscht - und waren dann meist angenehm von den Ergebnissen überzeugt.

Es gab für mich nie das Gefühl auf etwas verzichten zu müssen, sondern vielmehr etliches dazu zu gewinnen.

Paralell kam dann die Umstellung von Weißmehl auf Vollkornmehle, raffinierter Zucker auf Vollrohrzucker und der Verzicht auf Plastikprodukte.

Ich koche und backe oft sehr intuitiv - was ist im Kühlschrank, worauf habe ich Hunger oder was muss verbraucht werden?!

Die Waage bleibt dabei meist im Schrank, denn ich füge alle Zutaten nach Gefühl zusammen und schmecke es dann ab. Auch bei den Back- oder Kochzeiten verlasse ich mich auf mein Zeitgefühl oder auf die Garprobe.

Ich habe mich daher für dieses Buch daran gemacht, alle Zutaten beim Kochen oder Backen abzuwiegen und auch die Garzeiten genau zu notieren.

Ich möchte Dich aber dazu ermutigen, Dich auf Deinen eigenen Geschmack und Dein eigenes Gefühl zu verlassen und zu vertrauen.

Mut zum Ausprobieren und kein Festklammern am Rezept!

Ich liebe es, mit guten Zutaten zu experimentieren, neue Rezepte auszuprobieren, alte Rezepte abzuwandeln, gutes und einfaches Essen zu genießen und dieses auch mit anderen zu teilen.

Viel Spaß beim Machen und Schwelgen.

## Extra - Tipps

Viele Zutaten lassen sich oft gut gegeneinander austauschen oder auch mischen - je nach den eigenen Vorlieben, dem Budget oder was gerade im Haus ist.

Fette: Kokosöl, Kakaobutter, Margarine (ich verzichte auf Palmfett!)

Öle: Sonnenblumenöl, Rapsöl, Sesamöl, Olivenöl, Distelöl

Feste Zucker: Rohrohrzucker, Erythrit, Xylit, Kokosblütenzucker, Vollrohrzucker, Stevia

Flüssige Zucker: Honig (ich nutze Honig, da er regional ist), Agavendicksaft, Ahornsirup, Reissirup, Apfeldicksaft

Getreide: Hafer, Dinkel, Einkorn, Emmer, Roggen, Kamut, Weizen, Hirse  
(Vollkorngetreidemehl braucht etwas mehr Flüssigkeit - Menge gegebenenfalls anpassen.)

Pseudogetreide: Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff

Trockenobst: Datteln, Feigen, Rosinen, Aprikosen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Cranberries, Maulbeeren, Goji, Berberitzen

## Extra - Tipps

Nüsse: Cashew, Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse, Haselnüsse

Saaten: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Hanf

Schleimbildende Samen: Chiasamen, Leinsamen, Flohsamen

Gewürze: Vanille, Tonkabohnen, Zimt, Koriander, Nelke, Anis, Kadamom, Muskat

Gewürze: Chili, Curry, Knoblauch, Ras el Hanout, Pfeffer, Senf, Kreuzkümmel, Ingwer, Cayennepfeffer, Harissa, Sambal Oelek, Meerrettich, Kümmel, Fenchel

Kräuter: Dill, Petersilie, Koriander, Kresse, Basilikum, Thymian, Rosmarin, Majoran, Oregano, Schnittlauch

Gemüse: Möhren, Erbsen, Brokkoli, Zucchini, Gurke, Rote Bete, Rüben, Tomaten, Kohlarten, Pastinake, Kürbis, Pilze, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Paprika, Lauch, Zwiebeln, Fenchel

Wildkräuter: Giersch, Löwenzahn, Brennnessel, Kapuzinerkresse, Spitzwegerich, Petersilie, Gänseblümchen, Malve, Sauerampfer, Baumblätter

# Inhaltsangabe

Vorwort	Seite 3
Extra - Tipps	Seite 5
Inhaltsangabe	Seite 7
Rezepte	Seite 9
Antipasti	Seite 10
Börek	Seite 12
Brot aus Norwegen	Seite 14
Cashew - Käse	Seite 16
Cashew - Koriander - Soße	Seite 18
CousCous - Salat	Seite 20
Geräucherter Tofu	Seite 22
Glutenfreies Brot	Seite 24
Grünkern - Bratlinge	Seite 26
Grünkohlchips / Toppings	Seite 28
Hummus	Seite 30
Kartoffel - Salat	Seite 32

# Inhaltsangabe

Kräuter - Joghurt - Dip	Seite 34
Leinsamencracker	Seite 36
Mozzarella - mal anders	Seite 38
Olivija	Seite 40
Pesto - grün	Seite 42
Pesto - rot + scharf	Seite 44
Senf / Dattelsenf	Seite 46
Tajine	Seite 48
Velami	Seite 50
Bücher + Webseiten	Seite 53
Autorin	Seite 55
Impressum	Seite 56





**21 Rezepte**

# Antipasti

## Zutaten

### Marinade

300 ml	Olivenöl
8 Zehen	Knoblauch
2 EL	Kräuter
	Salz + Pfeffer

### Gemüse

2	Paprika
2	Möhren
1	Zucchini
1	Auberginen
500 g	Champignons
2	rote Zwiebeln
1	Rote Bete
1	Fenchel

### Soße

750 ml	Balsamico - Essig
5 EL	Honig

## Zubereitung

- Öl mit Knoblauch, Gewürzen, Salz und Pfeffer vermischen.
- Gemüse in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.
- Gemüse mit der Marinade vermengen und auf zwei Backblechen verteilen. Die restliche Marinade auffangen und beiseite stellen.
- In einem Umluftherd bei 200 °C ca. 20 Minuten garen.
- Währenddessen den Balsamico - Essig mit Honig aufkochen und einköcheln bis die Konsistenz cremig ist.
- Das warme Gemüse auf einen Teller legen und mit der Balsamico - Essig - Creme beträufeln.
- Zur Lagerung das Gemüse in ein Glas schichten mit der Balsamico - Essig - Creme auffüllen, mit der restlichen Marinade bedecken und kühl stellen.



# Börek

## Zutaten

1 Packung	Yufkateig (dreieckig, Orientladen)
4 große	Tomaten
1 Bund	Petersilie (glatt)
3	Zwiebeln
2	Möhren
1 Glas	Mais
500 g	Soja - Joghurt
400 g	Ajvar
	Salz + Pfeffer + Chili
6 Zehen	Knoblauch
1 Packung	Soja - Sahne

## Tipp

- *Bei diesem Rezept kann auch gut mit den Mengen und den Zutaten variiert werden: z.B. mit Zucchini, Schafskäse, Käse, Fleisch oder Fisch.*

## Zubereitung

- Soja - Joghurt mit Ajvar in einer großen Schale vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Knoblauch abschmecken.
- Gemüse und Petersilie klein schneiden.
- Alle Zutaten mit der Soße vermengen.
- Ein Blatt des Yufkateigs mit der runderen Seite zu sich hinlegen. Auf das untere Viertel mittig 2 - 3 EL der Füllung legen. Die zwei unteren Ecken zur Mitte einschlagen und vorsichtig zur Spitze einrollen, so dass eine Rolle entsteht.
- Mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Mit der Soja - Sahne bestreichen und nach Geschmack mit Sesam bestreuen.
- Ca. 30 Minuten bei 220 ° C im Umluft-herd goldbraun backen.
- Heiß oder kalt genießen.



