

Inhaltsverzeichnis

Flambierte Palatschinken mit Rhabarber-Kompott.....	2
Tiramisu vegan.....	4
Roquefortbirnen provenzalisch.....	6
Selbstgemachter veganer Zitronenjoghurt.....	8
Vegane Tofu Creme mit Orange.....	9
Apfel-Bananen-Grieß-Törtchen mit heißer Vanillesoße.....	11
Mousse au Chocolat.....	12
Himbeertraum.....	13
Quark-Joghurt-Creme mit Beerenobst.....	14
Apfelmus mit Schmandcreme.....	15
Zitronen-Sahne-Quarkspeise.....	17
Ananas-Sahne-Pudding.....	18
Erdbeereis.....	19
Kiwi-Grütze.....	20

Flammierte Palatschinken mit Rhabarber-Kompott



Zutaten:

½ Kilo Rhabarber
1 Zimtstange
3 Gewürznelken
350 g Zucker
200 g Mehl
300 ml Sojamilch
2 TL Zucker
1 Prise Salz
Pflanzenöl
1 kleines Glas Grappa

Zubereitung:

Rhabarber-Kompott:

Rhabarber putzen, äußere Schicht abschälen, waschen und in Stücke schneiden. Zucker, Gewürznelken und Zimtstange in 500 ml Wasser zu einem Sirup einkochen lassen, die Rhabarber-Stücke nach ca. 15 Min. zufügen.

Crêpes:

Mehl, Sojamilch, Zucker und Salz mit einem Schaumbesen schlagen, bis daraus ein glatter Teig wird. Mit einem Küchenpapier eine beschichtete Pfanne ausfetten. Die Pfanne erhitzen und den Teig in zügigem Tempo darin gleichmäßig dünn verteilen. Nach einer Weile den Crêpe wenden. Fertige Crêpes auf einem Teller stapeln.

Fertigstellen:

Jeden Crêpe mit dem Rhabarberkompott füllen und einrollen. Nebeneinander in die Bratpfanne legen, bis sie gefüllt ist. Zuerst über die Crêpes, dann zum Schluss dem Rand der Pfanne entlang einige Spritzer Grappa gießen, etwas erwärmen und entzünden. Anrichten: Die brennende Pfanne in den abgedunkelten Esssaal tragen und auf den Tisch stellen.

(Quelle: vegetarismus.ch)

Tiramisu vegan



Zutaten:

- 1 Packung «Lotus»-Kekse, «Marie McVities» oder «Petits beurres» ohne Butter (z.B. Prix Garantie von Coop)
- 1 Tasse heißer Kaffee
- 6 EL Amaretto oder Cognac (auch Aroma)
- 1 Liter Sojamilch
- 7 EL Maisstärke
- 100 g pflanzliche Margarine
- 3 Päckchen Vanillezucker
- 1/3 TL Salz
- 10 EL SojarahmKakaopulver ohne Zucker

Zubereitung:

Die Maisstärke in wenig Sojamilch auflösen, die restliche Sojamilch dazugeben und das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen. Einige Zeit weiterköcheln lassen, danach abkühlen.

Ein Biskuit nach dem anderen zerbröseln, mit Kaffee und Amaretto/Cognac vermischen und mit der Hälfte davon den Boden einer Servierplatte bedecken.

Wenn die Creme gut abgekühlt ist, die weiche Margarine, den Vanillezucker, das Salz und den Sojarahm dazugeben. Mit einem Mixer die Masse so lange rühren, bis sie glatt und geschmeidig ist (von Hand geht es zu lang).

Die Hälfte der Creme auf die erste Schicht Biskuits geben, dann die Creme mit einer zweiten Schicht Biskuits bedecken, den Rest der Creme daraufgeben, mit Kakao bestäuben (nicht zu viel) und dann alles bis zum Servieren kühl stellen.

(Quelle: vegetarismus.ch)

Roquefortbirnen provenzalisch



Zutaten:

200 g Roquefort
4 EL weiche Butter bzw. Margarine
2 EL Cognac
300 g Walnuskerne
150 ml heißes Wasser
4 EL brauner Zucker
2 EL Honig bzw. Agavendicksaft
8 frische Lavendelblüten
8 Gewürznelken
1 1/2 Zimtstangen
200 ml Nusswein oder -likör
4 halbfeste Birnen
6 EL Zitronensaft

Zubereitung der Roquefortbirnen:

Den Roquefort mit der Butter bzw. Margarine und dem Cognac in eine Schüssel geben, mit der Gabel zerdrücken und sorgfältig vermischen. Die Masse mit Folie abdecken und in den **Kühlschrank** stellen.

Die Walnuskerne mit kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend die braunen Häutchen entfernen. Das heiße Wasser mit Zucker und Honig bzw. Agavendicksaft in einen Topf geben, erhitzen und dabei mit dem Schneebesen ständig rühren, bis sich Zucker und Honig/Agavendicksaft aufgelöst haben. Lavendelblüten, Gewürznelken und Zimtstangen dazugeben und aufkochen lassen. Den Nusswein oder -likör unterrühren und die Walnuskerne dazugeben. Auf kleiner Flamme 5 Minuten köcheln lassen.

Die Walnüsse mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse großzügig entfernen, sodass genügend Platz für die Füllung bleibt. Jede Hälfte sofort mit Zitronensaft einreiben, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt. Jede Birne an der Außenwölbung etwas begradigen, damit die Früchte auf den Tellern nicht verrutschen.

Die Birnen portionsweise auf Desserttellern oder auf einer schönen Dessertplatte anrichten. Mit einem Esslöffel, der in heißes Wasser getaucht wird, Nocken aus der Roquefortmasse ausstechen und in die ausgehöhlten Birnen geben. Mit den Walnüssen garnieren und mit dem Honig- Nuss-Sud beträufeln. Sofort die Roquefortbirnen servieren.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Selbstgemachter veganer Zitronenjoghurt



Zutaten für 5 Personen:

600 g Sojajoghurt natur, erhältlich im Bioladen oder Reformhaus

100 g Agavendicksaft

1/2 Zitrone (geriebene Schale)

35 ml Zitronensaft

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

1 Prise Meersalz

50 g geröstete und gehackte Mandeln

Zitronenmelisse

Zubereitung:

Alle Zutaten solange mit dem Schneebesen verrühren, bis der Joghurt ganz cremig ist.

Zum Schluss die Mandeln drüberstreuen und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Vegane Tofu Creme mit Orange



Zutaten:

200 g Tofu
3 Orangen
1 Mandarine
1 Apfel
Kerne vom Granatapfel
4 Trocken-Pflaumen
2 Zwieback
1 EL Orangenlikör
2 EL Vollrohr Zucker
Koriander
125 ml Soja-sahne (erhältlich im Reformhaus)
1 Packung Vanillezucker
Minze

Zubereitung:

Eine Orangen in die Schale abreiben und den Saft der Orange mit der Hand auspressen.
Zwei Orangen schälen, filetieren und eine davon würfeln.

Nun den Zwieback klein krümmeln und den abgetropften Tofu in einem Mixer cremig schlagen. Dabei nach und nach den Orangensaft, den Zucker sowie den Orangen- Likör zugeben.

Die Pflaumen in Würfel schneiden.

Wenn alles cremig ist, die Pflaumen-würfel sowie die Orangen-würfel zugeben. Die Schale mit der Tofu Creme rund zwei Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Soja-Sahne mit

dem Vanillezucker steif schlagen, die Orangenschale dazu geben und alles unter die Tofucreme heben.

Die vegane Tofu Creme Dessertschalen verteilen und mit den Granatapfelkernen, ein Minzblatt und mit den restlichen Orangenscheiben garnieren.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Apfel-Bananen-Grieß-Törtchen mit heißer Vanillesoße



Obst-Grieß-Törtchen:

1 l Sojadrink, Vanille
100g Weichweizengrieß
2 Bananen
2 Äpfel
6 EL Mandelmus
Mandeln (optional)

Vanille-Soße:

500 ml Sojadrink, Vanille
1 Pk. Soßenpulver, Vanille

Zubereitung:

Obst-Grieß-Törtchen:

Äpfel und Bananen in Scheiben schneiden.

Sojadrink aufkochen. Den Weichweizengrieß untermischen, so dass Grießbrei entsteht.

Nun abwechselnd Grießbrei, Obst und Nussmus in kleine Schälchen schichten. Abkühlen lassen. Grießtörtchen aus den Schälchen heraus auf einen Teller stürzen.

Vanille-Soße:

Sojadrink Vanille erhitzen. Soßenpulver hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Über die Grießtörtchen gießen. Mit ganzen Mandeln dekorieren.

Zubereitungszeit: 30 min.

Gesamtzeit: 30 min.

Mousse au Chocolat



Zutaten für 1 Portion:

200g Seidentofu

100g Schokolade Zartbitter

3 EL Puderzucker

1 Msp. Vanille

Zubereitung:

Schokolade schmelzen, jedoch nur so warm machen, dass sie gerade so flüssig ist. Anschließend mit dem Seidentofu und den anderen Zutaten mit einem Mixer verrühren. In eine Schüssel geben und kalt stellen.

(Quelle: rezeptefuchs.de)

Himbeertraum



Zutaten:

500 g Himbeeren
200 ml Sahne
250 g Magerquark
200 g Schmand
30 g brauner Zucker

Zubereitung:

Die Himbeeren auf dem Boden einer flachen Glasschale gleichmäßig verteilen.

Sahne steif schlagen. Quark und Schmand mit einem Schneebesen verrühren. Steife Sahne vorsichtig unterheben.

Die Quarkcreme auf die Himbeeren verteilen. Mit braunem Zucker bestreuen, evtl. mit zurückgelegten Himbeeren garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Quark-Joghurt-Creme mit Beerenobst



Zutaten:

500 g Magerquark bzw. Sojajoghurt angedickt mit frischem Zitronensaft
350 g Soja/Joghurt
Zucker nach Geschmack
200-300 g TK Beerenobst

Zubereitung:

Quark(alternative), Soja/Joghurt und Zucker mit dem Schneebesen schaumig schlagen.

Gefrorenes Beerenobst unterrühren.

In eine Glasschale füllen, dekorieren und kalt stellen.

Zubereitungszeit: ca. 15 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Apfelmus mit Schmandcreme



Zutaten:

600 g Äpfel

10 g Butter bzw. Margarine

20 g Zucker

100 ml Apfelsaft

2 EL Zitronensaft

Mandelplättchen

100 g Schmand bzw. Sojajoghurt angedickt mit frischem Zitronensaft

ca 100 g Soja/Joghurt

1 Vanillinzucker

Zubereitung:

Äpfel vierteln, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Äpfel in der zerlassenen Butter/Margarine andünsten. Zucker, Apfelsaft und Zitronensaft zugeben, Äpfel ca. 10 Minuten garen.

Mandelplättchen rösten.

Nach und nach Soja/Joghurt unter den/die Schmand(alternative) rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Vanillinzucker zufügen.

Den kalten Apfelmus schichtweise mit der Schmand-Joghurtmasse in Dessertschalen anrichten. Vor dem Servieren mit Mandelplättchen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Zitronen-Sahne-Quarkspeise



Zutaten:

600 g Sojajoghurt natur, erhältlich im Bioladen oder Reformhaus

100 g Agavendicksaft

1/2 Zitrone (geriebene Schale)

35 ml Zitronensaft

5 Tropfen ätherisches Zitronenöl

1 Prise Meersalz

50 g geröstete und gehackte Mandeln

Zitronenmelisse

Zubereitung:

Alle Zutaten solange mit dem Schneebesen verrühren, bis der Joghurt ganz cremig ist.

Zum Schluss die Mandeln drüberstreuen und mit Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Ananas-Sahne-Pudding



Zutaten:

2 Pkt Vanille-Puddingpulver

Zucker

1 l Milch

200 g Sahne

1 kleine Dose Ananas

Zubereitung:

Aus Puddingpulver, Zucker und Milch, nach Anweisung, einen Pudding kochen. Damit keine Haut entsteht, beim Erkalten mit Frischhaltefolie abdecken.

Ananas abschütten und gut abtropfen lassen. Anschließend in sehr kleine Würfel schneiden und unter den kalten Pudding rühren.

Die Sahne steif schlagen und unter den Pudding heben.

Zubereitungszeit: ca. 30 min

(Quelle: vegetarischerezepte.com)

Erdbeereis



Zutaten:

- 1 Tasse Erdbeeren (etwa 100-150g)
- 2-3 TL Rohrzucker (optional, je nach Süße der Früchte)
- 3-4 EL Sojamilch

Zubereitung:

Stiele von den Erdbeeren entfernen, Früchte kleinschneiden. Einige Stunden bzw. über Nacht einfrieren. Aus dem Gefrierfach nehmen, etwa 15 Minuten antauen lassen. Mit den restlichen Zutaten pürieren

Hinweis: Das Eis kann auch einfach in der Eismaschine zubereitet werden.

(Quelle: tierrechtskochbuch.de)

Kiwi-Grütze



Zutaten:

- 4 Kiwis (ca. 300g)
- 1 Tasse Apfelsaft
- 2 EL Zucker
- 2 EL Stärke

Zubereitung:

Kiwis schälen und würfeln. Mit dem Zucker in 3/4 T Saft aufkochen, zwei Minuten kochen lassen. Stärke mit dem restlichen Apfelsaft verrühren, Topf vom Herd nehmen, Stärke einrühren. Noch einmal aufkochen lassen, in mit kaltem Wasser ausgespülte Schälchen geben. Auskühlen lassen.

(Quelle: tierrechtskochbuch.de)