



TÄGLICH
VEGAN



**Vegane
Festtags - Rezepte**

2016 by Daniel Pack





Daniel's Tipp

Servieren mit:

**Täglich
Vegan
Lebensstreich**

GLUTENFREIES BUCHWEIZEN BROT

1. Zutaten

- 1/2kg Buchweizenmehl
- 2EL Kastanienmehl
- 1Packung Bio-Weinsteinbackpulver (17g)
- 2TL Salz
- EL Brotgewürz (Anis, Koriander, Fenchel, Kümmel)
- 2-4EL Leinsamen geschrotet
- 2-4EL Sesam
- 4EL Haferflocken (Glutenfrei)
- 4EL Kürbiskerne oder Sonnenblumen,
oder geriebene Karotten oder Walnusskerne

1 Stück 
70 Minuten 

2. Zubereitung

Trocken mit Kochlöffel vermischen und mit 1/2Liter kaltem, sprudelnden Mineralwasser nochmals verrühren.
Eine Schale mit Wasser ins Backrohr stellen und bei 200 Grad mit Heißluft eine Stunde backen.

Daniel's Tipp

Servieren mit:

vegane
Champignon-
sauce



HIRSE AMARANTH LAIBCHEN

1. Zutaten

Für die Laibchen:

300 g Hirse
100 g Amaranth
200 g Zwiebel
2 EL Kokosöl oder Olivenöl
1 TL Salz
Pfeffer
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
2 Knoblauchzehen fein geschnitten
1 EL Senf
1 TL gehäuft Lupinenmehl
2-4 EL Kokosöl zum Braten

Für das Kartoffelpüree:

800g mehlig Kartoffel
200ml Hafermilch
1 große Zwiebel
1 EL Kokosöl
1/2 EL Kümmel
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Pfeffer
1 TL Salz



4 Personen 
50 Minuten 

2. Zubereitung Laibchen

Für die Laibchen Hirse und Amaranth in Salzwasser 20 min. kochen und weitere 10 min. bei niedriger Temperatur quellen lassen.

Zwiebel fein hacken und in Kokosöl bei niedriger Hitze leicht anschwitzen.

Danach alle Zutaten in einer großen Schüssel verrühren und aus der Masse Laibchen formen.

Anschließend auf beiden Seiten für 3-4 min. im Kokos anbraten.

Zubereitung Kartoffelpüree

Kartoffeln in Salzwasser kochen und anschließend schälen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, fein schneiden und in Kokosöl anbraten. Wenn die Zwiebel goldgelb sind, 100 ml Hafermilch beimengen und die Zwiebel für 3 min. weich kochen. Kümmel, Pfeffer, Muskatnuss und Salz in einem Mörser fein zerstoßen und in den Topf geben. Die restliche Hafermilch und Kartoffel beimengen. Jetzt die Kartoffeln zerstampfen und das Ganze verrühren. Zum Verfeinern Alsan hinzugeben.

Daniel's Tipp

Servieren mit:

Nüssen,
Maroni
&
Staubzucker



PFANNKUCHEN A LA SCHOKOMOUSSE



1. Zutaten

Für die Pfannkuchen:

Kokosöl zum Backen
125 Weizenmehl
1/2 EL Lupinenmehl
1/2 Packung Backpulver
ca. 150 ml Hafermilch
ca. 150 ml Wasser
1 TL Salz

Für das Schokomousse:

1 Soyatoo SOYA Whip
150 g Schokolade
1 1/2 EL Kokosöl

4 Personen 
20 Minuten 
2 h Kühlzeit

2. Zubereitung

Weizenmehl mit Lupinenmehl, Backpulver und Salz vermischen und gut verrühren. Danach in gleichen Mengen Wasser wie Hafermilch beimengen und mit einem Schneebesen glatt rühren. Anschließend 1 TL Kokosöl pro Palatschinke in die Pfanne geben, den Pfannenboden mit Teig bedecken und bei mittlerer Hitze jede Seite ca. 3 min. backen. Aus dem restlichen Teig die weiteren Pfannkuchen backen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen und das Kokosöl unterrühren. Danach die geschmolzene Schokolade ein wenig abkühlen lassen. In der Zwischenzeit eine Packung Soyatoo SOYA Whip mind. 5 min. mit einem Handmixer aufschlagen. Danach die Schokolade untermischen und das Mousse für mind. 2 h kalt stellen. Zum Schluss die Pfannkuchen damit füllen.



Daniel's Tipp
Servieren mit:

einem
Blatt
Basilikum

PIZZA MUFFINS

4 Personen 
80 Minuten 

1. Zutaten

Für den Pizzateig:
1/2 Würfel frische Germ
oder 1/2 Packung Trockengerm
400g Mehl
ca. 200 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
2 EL Olivenöl
2 TL Salz

Für die Füllung:
200 g Wilmersburger-
Pizzakäse
8 Champignons
2 Tomate
1 Zwiebel
50g Mais aus dem Glas

Für die Tomatensauce:
1 EL Kokosöl oder Olivenöl
1 Zwiebel
200 ml Tomaten Polpa
2-3 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
1 Prise Thymian
1 Prise Oregano
1 TL Salz & Pfeffer

2. Zubereitung

Germ mit Wasser in einer Schüssel verrühren und für 10-15 min. an einen warmen Ort stellen, bis sich an der Oberfläche Bläschen bilden.

Dann Olivenöl unterrühren. Mehl und Salz in eine Schüssel sieben und mit der Germmischung zu einem Teig verrühren. Dann auf die bemehlte Arbeitsfläche geben und den Teig 5 min. kneten, bis er glatt und elastisch ist. Den Teig in einer eingefetteten Schüssel, mit einem feuchten Tuch zugedeckt an einen warmen Ort stellen und ca. 60 min. gehen lassen. Dann den Teig „abschlagen“ und durchkneten. Jetzt kann der Teig in kleine ca. 10cm große Scheiben ausgerollt und danach in die Muffinsformen gedrückt werden.

Die Tomatensauce:

Zwiebel fein hacken und in Öl anbraten, dann Tomatenmark und Zucker dazugeben und 2 min. mitbraten. Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und bei niedriger Temperatur 10 min. köcheln lassen.

Alle Zutaten klein schneiden. Die Teigtaschen zuerst mit der Sauce und dann mit den restlichen Zutaten füllen. Mit Salz würzen und bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen für 20-25 Minuten backen.

Daniel's Tipp

Servieren mit:

Soyatoo
Schlagobers



SCHOKO-BANANEN-SCHNITTE

1. Zutaten

Zutaten für den Boden:

6 MyEy Eigelb (20g MyEy Eigelb + 100ml Wasser)
6 MyEy Eiweiß (30g MyEy Eiweiß + 150ml Wasser)
200g Zucker (es geht auch Birkenzucker)
1 Packung Vanillezucker
1/8 Öl (Olivenöl)
1/8 Wasser
200g Mehl (Weizenmehl 480)
40g Kakaopulver
1 Packung Backpulver
1 Prise Natron

Für die Bananenfüllung:

2 Soyatoo (Rice oder Soja)
2 Bananen
2 EL Kokosöl

5 Bananen
200g Zartbitter Schokolade
Pflanzenmilch für Schokoladenüberzug

1 Blech 
40 Minuten 
2 h Kühlzeit

2. Zubereitung Kuchenboden

MyEy Eigelb mit dem Wasser abmischen und mit Zucker und Vanillezucker leicht aufschlagen. Danach Öl und Wasser beimengen und nochmal durchmischen. Die Schüssel beiseite stellen. MyEy Eiweiß mit dem Wasser abmischen und **>WICHTIG<** mindestens 5 Min. zu einem festen Schaum aufschlagen. Danach den Eiweißschaum mit einem Löffel unter das Eigelbgemisch rühren. Anschließend Mehl und Kakao in die Masse sieben, Backpulver und Natron beimengen und abermals mit einem Löffel unterheben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen (das Papier sollte an den Rädern ein wenig über stehen) und die abgemischte Teigmasse gleichmäßig darin verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen und den Kuchenteig auf mittlerer Schiene 20-25 min. backen.

Die Bananenfüllung:

Kokosöl in einem kleinen Kochtopf schmelzen und danach kurz ein wenig abkühlen lassen. Soyatoo in einer großen Schüssel mit einem Handmixer mindestens 5 min. aufschlagen. 1/4 der Masse mit den 2 Bananen in einem Standmixer vermischen und dann in die Massen des aufgeschlagenen Soyatoo geben. Die Bananenfüllung für 2-3 Stunden in den Kühlschrank geben (die Masse wird steifer). Die 5 Bananen in 2-3mm dicke Scheiben schneiden und den gesamten Schokokuchenboden damit belegen. Danach auf den ausgekühlten Kuchenboden die Bananenfüllung gleichmäßig verteilen.

Der Schokoüberzug:

Die 200g Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und mit etwas Pflanzenmilch verrühren. Abkühlen lassen und über der Bananenfüllung verteilen.

Daniel's Tipp

Seitan erst kurz
vor dem servieren
anbraten



SEITAN - ZWIEBELBRATEN mit ERDÄPFELKNÖDEL

1. Zutaten

4 Personen 

8 Seitanschnitzel

Marinade:

4 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl
1 TL Rosmarin
1 TL Kümmel
3 große Knoblauchzehen
1 zerkleinertes Lorbeerblatt
1/2 TL Koriander
Prise Pfeffer

Für die Sauce

8 Zwiebeln (ca 400 - 500 g)
2 EL Kokosöl
ca 40 ml. Sojasauce
1 EL Tomatenmark
1 TL Thymian
1,5 L Gemüsebrühe
1 EL Mandelmus

Kartoffelknödel

250 g Mehl
50 g Gries oder Polenta
450 g Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

1. Zubereitung Seitanschnitzel

Am Vorabend die Seitanschnitzel
(am besten nach meinem Rezept:
www.taeglich-vegan.com/#!seitan-selbst-gemacht/c584)
zubereiten und über Nacht in die Marinade legen.

2. Zubereitung Sauce

Die Hälfte der Zwiebeln halbieren und in
dünne Scheiben schneiden. Den Rest klein
hacken. In einer hohen Pfanne mit dem Thymian
glasig anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben
und dann mit der Sojasauce ablöschen.
Nach und nach 1 Liter Gemüsebrühe hinzugeben.
(immer ca 200 ml., dann reduzieren bis die Sauce
sämig wird). den restlichen halben Liter dazugeben,
kurz aufkochen und dann das Mandelmus
beimengen. Mit etwas Salz und Pfeffer
abschmecken.

3. Erdäpfelknödel

Die Kartoffeln gar kochen. Für die Kartoffelknödel
erst die trockenen Zutaten gut verrühren, dann
mit der Kartoffelpresse die geschälten Kartoffeln
zerdrücken und mit dem Öl in die Rührschüssel
hinzugeben. In Salzwasser bei mittlerer Hitze
kochen bis sie oben schwimmen (ca. 10 Minuten).
Warm stellen.

4. Finish

Den Seitan auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze
anbraten und schnell servieren.





Daniel's Tipp
Servieren mit:

Preiselbeer-
konfitüre

SELLERIESCHNITZEL GLUTENFREI

1. Zutaten

1 Sellerieknolle
Kokosöl oder Bratöl

Für die Panade:
Edelkastanien-Mehl
Glutenfreie Semmelbrösel
z.B.: Werz 4 Korn Brösel
25 g MyEy VollEy
125 ml Wasser
1 Prise Salz

4 Personen 
30 Minuten 

2. Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und mit der Brotschneidemaschine in 2-4 mm dicke Scheiben schneiden. Für die Panade 2 tiefe Teller für Mehl und MyEy VollEy und ein flaches für die Semmelbrösel herrichten. MyEy VollEy mit Wasser und Salz vermischen und abrühren. Mehl ins tiefe und Semmelbrösel ins flache Teller geben. Jede Scheibe nun zuerst in Mehl, dann in MyEy VollEy und schließlich in Semmelbrösel wenden. Reichlich Kokos- oder Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel herausbacken. Die fertigen Schnitzel auf ein Küchentuch legen damit das Öl abtropfen kann.



Daniel's Tipp

Servieren mit:

Vanille-
sauce
&
Marmelade

BRATAPFEL WINTERZAUBER

1. Zutaten

5 große Apfel
100g Cashewnüsse
1 getrocknete Feige
2 Datteln
Kokosmilch
1 TL Zimt
Mark einer halben Vanilleschote
Prise Salz

5 Personen 
40 Minuten 

2. Zubereitung

Backofen auf 170 Grad vorheizen. Cashewnüsse, Feige, Datteln, Zimt, Vanille und die kleine Prise Salz in einen Standmixer (Blender) geben und mixen. Danach solange Kokosmilch beimengen bis es eine Chremige aber doch feste Konsistenz erlangt hat.

Apfel mit einem Apfelnukern entkernen.

Die Äpfel auf ein Backblech stellen und mit der zuvor hergestellten Masse füllen, und für (je nach Größe des Apfels) 20-30 Minuten in den Backofen geben.

Der Bratapfel ist fertig, wenn er weich ist und du ihn mit einer Gabel ganz leicht anstechen kannst.

EINFACH UND ZUCKERFREI



Daniel's Tipp
Servieren mit:
Schokolade
&
Himbeeren

KOKOS-BANANEN- KEKSE

1. Zutaten

2 Bananen
100g Kokosraspeln

10 Stück 
30 Minuten 

2. Zubereitung

Bananen und Kokosraspeln mit einem Stabmixer pürieren, Kekse formen und im Backrohr bei 180 Grad 20-30 Minuten (je nach Dicke der Kekse), bis sie schön braun sind, backen

OHNE ZUCKER & GLUTENFREI

Daniel's Tipp

Servieren mit:

Zwiebel
&
Essiggurken



LEBENSSTREICH (VEANER LEBERSTREICH)

1. Zutaten

1 Zwiebel
150 g Räuchertofu
250 g Kidneybohnen
4-6 EL Majoran
50 g Alsan (pflanzliche Margarine)
1-2 TL Pfeffer und Salz

4 Personen 
15 Minuten 

2. Zubereitung

Zwiebel klein schneiden und in Kokosöl anbraten.
Dann den Räuchertofu klein schneiden und mitbraten.
Kidneybohnen, Majoran, Salz & Pfeffer beimengen und
weitere 3 Minuten anbraten. Das Ganze in eine Schüssel
geben, Alsan dazugeben und mit einem
Stabmixer fein pürieren.

IN KLEINE EINMACHGLÄSER ABGEFÜLLT
IST ES DAS PERFEKTE MITBRINGSEL FÜR FREUNDE

Daniel's Tipp

Servieren mit:

angebratenen
Zucchini-
scheiben



OFENKARTOFFEL DELÜX

1. Zutaten

4 große Kartoffel
2-3 rote Rüben
1TL Rosmarin fein gehackt
1TL getrockneten Thymian
4EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

4 Personen
75 Minuten



Für die Sauce

1 Sojajoghurt (Provamel)
1/2 Bund Schnittlauch
Salz

2. Zubereitung Kartoffel & Rübe

Backofen bei Umluft auf 200 °C vorheizen.
Roten Rüben in einen kleinen Kochtopf mit
Deckel legen und zugedeckt im Backofen
60min backen (Wichtig: es wird kein Wasser
in den Kochtopf gegeben).
Für die Marinade Rosmarin klein hacken und
mit Thymian, Salz, Pfeffer und Olivenöl in
einer Schüssel vermischen.
Kartoffeln waschen, 6-9 mal mit einem Messer
(wie auf dem Bild zu sehen) tief einschneiden
und jeweils einzeln auf ein Stück Alufolie geben.
Kartoffeln mit der Marinade bepinseln und in
der Folie einwickeln. 60 min. auf mittlerer
Schiene backen.

2. Zubereitung Sauce & Finish

Sojajoghurt mit fein geschnittenen Schnittlauch
und Salz verrühren.
Den Ofenkartoffel aus dem Backrohr und der
Folie nehmen. Roten Rüben ebenfalls aus dem
Backrohr nehmen (vorsicht Topf ist sehr heiß).
Die roten Rüben in 1/2cm dicke Scheiben
schneiden und sie in die Einschnitte des
Ofenkartoffels legen.

Zum Schluss den Ofenkartoffel mit der
Sauce servieren.

EIN FESTMAHL FÜR GROß UND KLEIN

Daniel's Tipp

Servieren mit:

Zimt
bestreuen



WEIHNACHTLICHES PILZRISOTTO

1. Zutaten

300g Risottoreis
1l Gemüsebrühe
250g Steinpilze
1 mittelgroße Zwiebel
2EL weißes Mandelmus
1 Apfel
Prise getrockneten Thymian
Prise Salz und Pfeffer
Zimt
1EL Kokosöl

4 Personen 
35 Minuten 

2. Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und in Kokosöl anschwitzen. In der Zwischenzeit die Pilze fein schneiden, zu den Zwiebeln beimengen und solange anbraten bis das Wasser der Pilze verdunstet ist. Den Reis beimengen und glasig anlaufen lassen. Thymian, Salz und Pfeffer dazu geben. Unter ständigem Rühren mit einem Schöpfer nach und nach die warme Gemüsebrühe zugießen. Immer nur so viel Brühe dazu geben, dass der Reis bedeckt ist. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit Apfel schälen, in kleine Stücke schneiden und dem Risotto beimengen. Jetzt auch das Mandelmus unterrühren und das Risotto fertig köcheln lassen.

DU KANNST AUCH KRÄUTERSEITLINGS
DAFÜR BENUTZEN

CREMIG GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

Daniel's Tipp
Servieren als

Vorspeise
oder
Zwischengang

1. Zutaten

4 Personen 
20 Minuten 

- 4 große Champignons
- 2 EL Sojasauce (Tamari)
- 1 Prise Salz

- 4 dünne Scheiben Ananas

- 1 kleines Stück Feldgurke
- 1 Tomate
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 EL Mandelmus
- 1 Spritzer Zitrone
- 1 Prise Salz
- Schuss Wasser

2. Zubereitung

Die Stiele der Champignons lösen. Diese dann mit der Feldgurke, der Tomate und dem Paprika fein würfeln. In eine kleine Schüssel geben. Salz, Mandelmus, Zitrone und einen Schuss Wasser dazu geben und vermischen.

Die Ananasscheiben in einer Pfanne mit ein wenig Kokos oder Olivenöl anbraten.

Die Champignons ebenfalls in einer Pfanne mit einer Prise Salz anbraten.

Je nach Größe der Pilze dauert es zwischen 6 und 10 Minuten. Die Pilze mit der Sojasauce ablöschen.





TÄGLICH
VEGAN



**Vegane
Festtags - Rezepte**

2016 by Daniel Pack

