

# Pikanter Nussbraten mit Möhren-Apfel-Püree



für 4 Personen

## Zubereitung Nussbraten

2 große Zwiebeln fein hacken und in einem großen Topf mit 50 g rein pflanzlicher Margarine etwa 10 Minuten bei milder Hitze weich dünsten. 1 TL Thymian (getrocknet) und 1 EL Vollweizenmehl 1-2 Minuten dazu rühren, dann 0,2 l Wasser dazu gießen und unter Rühren eindicken lassen. Vom Herd nehmen. 75 g Cashewnüsse fein mahlen und 75 g Haselnüsse fein mahlen und 75 g Paniermehl und 1 EL Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer (schwarz, gemahlen) nach Geschmack hinzufügen und gut untermischen.

Die Masse zu einem länglichen Laib formen und in 50 g Paniermehl wenden. 5 EL Öl erhitzen, bis es raucht. Den Nussbraten auf ein gefettetes Backblech legen, mit dem Öl bepinseln. 40 Minuten im Backofen bei 200 °C backen.

## Zubereitung Möhren-Apfel-Püree

$\frac{1}{2}$  kg Möhren in Scheiben schneiden,  
 $\frac{1}{2}$  kg Boskop-Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.  
1 kleine Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.  
2 Knoblauchzehen ungeschält mit dem Obst und der Zwiebel und  $\frac{1}{4}$  l Wasser und 1 TL Koriander in einen großen Topf geben.

15 Minuten garen, bis die Zutaten weich sind.  
Den Knoblauch herausnehmen, schälen und wieder zu der Mischung geben.  
Die Mischung mit Handmixer oder Küchenmaschine grob pürieren.  
Dann noch einmal leicht erhitzen.

25 g weiche Margarine in die Masse rühren und mit etwas Salz und Pfeffer (schwarz, gemahlen) abschmecken.

Nussbraten in zwölf Scheiben schneiden und je eine auf einem flachen Teller zu dem Möhren-Apfel-Püree legen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Quelle: Rezeptesammlung Café Bistro Mundial im AllerWeltHaus Hagen  
(Butter, Milch und Ei im Originalrezept wurden durch pflanzliche Alternativen ersetzt.)

# Cashewnuss-Braten mit frischem Rahm-Kräuter- Gemüse



für 4 Personen

## Zubereitung Braten

1 Zwiebel in

25 g rein pflanzlicher Margarine weich dünsten.

1 große Tomate klein würfeln und hinzufügen.

2 mittelgroße Champignons putzen und klein hacken, hinzufügen, 2-3 Minuten garen.

2 TL Vollkornmehl unterrühren, nach 1-2 Minuten

0,2 l Gemüsebrühe hinzufügen, gut rühren, eindicken lassen, vom Herd nehmen.

1 TL getrocknete Kräuter und

50 g Mandeln (gemahlen) und

100 g Cashew (feingemahlen) und

50 g Paniermehl und

1 Ei-Ersatz (Bioladen oder Reformhaus) zur Gemüsemischung geben und durchmischen, mit etwas Salz und Pfeffer (schwarz, gemahlen) abschmecken. Mit 25 g Margarine eine Auflaufform fetten, Boden und Seiten mit 3 EL Paniermehl bestreuen, Backofen auf 190°C vorheizen.

Die Masse in die Form geben, glattstreichen, mit Backpapier abdecken. 30 Minuten im Ofen backen, dann das Papier entfernen. Noch 15 Minuten backen, bis der Braten in der Mitte fest ist. In Stücke schneiden.

## Zubereitung Gemüse

4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.

2 Zwiebeln schälen und hacken und darin 3 Minuten glasig dünsten.

3 große rote Paprika entkernen, in Streifen schneiden, auch 5 Minuten andünsten.

2 Knoblauchzehen zerdrücken und

500 g Zucchini in gleich große Stücke schneiden und

500 g Auberginen würfeln und ebenfalls zu den Zwiebeln und Paprika geben.

Vorsichtig umrühren, dann zudecken und bei geringer Hitze etwa 25 Minuten garen, bis alle Gemüse weich sind.

## Zubereitung Rahmsauce

100 g Margarine schmelzen und 1 Tasse Mehl nach und nach einrühren.

Dann mit 1-2 Päckchen Sojacuisine unter Rühren nach und nach ablöschen.

Etwas Salz, Pfeffer und 2 EL Provence-Kräuter zum Würzen hinzufügen.

Gemüse und Braten nebeneinander auf einen flachen Teller geben, mit der Rahmsauce übergießen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Quelle: Rezeptesammlung Café Bistro Mundial im AllerWeltHaus Hagen  
(Butter, Milch und Ei im Originalrezept wurden durch pflanzliche Alternativen ersetzt.)

Westtorgraben 19 90429 Nürnberg Tel: (0911) 41 74 19

Fax: (0911) 38 19 91 [www.tierrechte-nuernberg.de](http://www.tierrechte-nuernberg.de)

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg Konto-Nr.: 1118881

BLZ: 760501 01

# Grünkernbraten mit Cashew-Sahne-Sauce

für 4 Personen



## Zutaten Grünkernbraten

2 Zwiebeln  
2 Möhren  
1 Stange Lauch  
Olivenöl  
200 g Grünkernschrot grob  
400 ml Gemüsebrühe  
50 g geriebene Nüsse  
Salz  
Pfeffer

## Zutaten Sauce

1 große Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  l Gemüsebrühe  
2 EL Cashewnussmus  
1 EL Sojasauce

Muskat  
Kreuzkümmel  
2 TL Senf  
1 TL Paprika edelsüß  
3 TL Majoran  
1 EL Sojasauce  
Sojasahne  
Semmelbrösel

2 EL Hefeflocken  
Pfeffer, Kardamon, Koriander,  
Curry, Chillipulver  
100 ml Sojasahne

## Zubereitung Braten

Zwiebeln, Möhren in kleine Würfel, Lauch in dünne Ringe schneiden. Gemüse in Öl andünsten, Grünkernschrot dazugeben, mit Brühe aufkochen. 15 Min. auf kleiner Hitze köcheln, öfters umrühren. 20 Min. auf abgeschaltetem Herd nachquellen lassen. Gewürze und Nüsse dazugeben. 3 EL Sojasahne dazugeben und evtl. etwas Semmelbrösel zum festigen. Braten formen, in gefettete Auflaufform geben, 30 - 35 Min. bei 180°C Umluft backen, vor dem Verzehr etwas ruhen lassen.

## Zubereitung Sauce

Die gehackte Zwiebel in Öl andünsten, die Gemüsebrühe dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Das Cashewnussmus, Sojasauce, Hefeflocken und die Gewürze dazugeben und unter Rühren 3-5 Minuten köcheln lassen. Das Nussmus löst sich auf und dickt ein. Zum Schluss die Sojasahne dazugeben.

Beilagen:

Blaukraut, Klöße oder Semmelknödel, Salat

# Grünkernbraten mit Rahmsauce

für 4 Personen

## Zutaten Grünkernbraten

2 Zwiebeln  
1 Bund Suppengrün  
Frische oder getrocknete Pilze (Menge nach Wunsch)  
50 g rein pflanzliche Margarine  
200 g grobes Grünkernvollkornschrot  
400 ml Gemüsebrühe  
80g Nüsse  
Eiersatz für 2 Eier (z.B. Sojamehl oder Ei-Ersatzpulver)

## Zutaten Rahmsauce

1 Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
1 TL kalt gepresstes Sonnenblumenöl  
 $\frac{1}{4}$  l Gemüsebrühe  
1 EL kalte Margarine

## Zubereitung Braten

Die Zwiebeln und das Suppengemüse sowie die Pilze (getrocknete Pilze vorher einweichen) waschen, putzen und klein schneiden. Margarine erwärmen und das Grünkernvollkornschrot darin andünsten. Die Zwiebeln, das Gemüse und die klein geschnittenen Pilze separat in Margarine anbraten, dann zum Schrot hinzugeben, mit der Gemüsebrühe aufkochen.

Dann 15 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen dabei mehrmals umrühren. Die Herdplatte ausschalten, das Ganze zugedeckt 15 Minuten nachquellen, anschließend abkühlen lassen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Nüsse, den Eiersatz, den pflanzlichen Käse und die Vollkornbrösel zum Grünkern dazugeben. Mit den Gewürzen und fein gehackten Kräutern kräftig abschmecken. Den Grünkernteig zu einem Braten formen, in eine gefettete Auflaufform setzen und 35 bis 40 Minuten backen. Vor dem Anschneiden den Braten etwas ruhen lassen.

## Zubereitung Sauce

Die Zwiebel schälen und fein hacken, mit der grob zerschnittenen Petersilie in Öl andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen oder mit einem Mixstab pürieren. Die kalte Margarine mit dem Mehl verkneten und in die Sauce geben. Mit der Sojasahne zusammen aufkochen und die Sauce pikant mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Den Braten aufschneiden und mit der Sauce servieren.



40 g geriebener pflanzlicher Käse  
80 g Vollkornsemmelbrösel  
Meersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
frisch geriebene Muskatnuss  
einige Zweige frischer Thymian und Estragon  
wenig Margarine zum Ausfetten

1 EL Weizenvollkornmehl  
 $\frac{1}{4}$  l Sojasahne  
Kräutersalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Saft von  $\frac{1}{2}$  Zitrone



# Seitan-Champignon-Geschnetzeltes mit einer Rosmarin-Rotwein-Soße dazu Kräuter-Spätzle



2-3 Personen

## Zutaten Geschnetzeltes

200 g Seitan  
200 g Champignons  
4 EL rein pflanzliche  
Margarine

## Zutaten Spätzle

400 g Mehl  
350 ml Wasser  
2 TL Johannisbrot-  
kernmehl  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
Prise Muskat

## Zutaten Rosmarin-Rotwein- Soße

1 Zwiebel  
4 EL Margarine  
250 ml Soja- oder Hafersahne  
1 Rosmarinweig  
1 EL Weizenmehl  
Schwarzer Pfeffer  
Meersalz  
150 ml Rotwein

## Zubereitung Geschnetzeltes

Die Champignons waschen und in kleine Stücke schneiden. Seitan in Schnitzel schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und zuerst die Champignons ca. 5 Min. leicht bräunlich anbraten. Champignons beiseite stellen. In der Pfanne das Seitan-Geschnetzelte ca. 4 Min. anbraten bis es leicht kross an der Oberfläche wird.

## Zubereitung Rosmarin-Rotwein-Soße

Für die Rosmarin-Rotwein-Soße die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Rosmarinweig waschen und die Nadeln abzupfen. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Rosmarin ca. 4 Min anbraten. 1 EL Mehl dazugeben und ca. 2-3 Min. anbraten, bis es leicht bräunlich wird. Rotwein dazugeben und ca. 2 Min. einkochen lassen. Der Alkohol verkocht dabei fast komplett, gibt aber ein sehr gutes Aroma. Die Hafersahne zu der Soße geben und mit Meersalz und frischem schwarzen Pfeffer würzen. Die Soße mit dem Pürierstab fein mixen. Anschließend die Soße durch ein feines Sieb passieren und noch einmal abschmecken.

## Zubereitung Spätzle

Das Johannisbrotkernmehl im Wasser auflösen und dann mit dem Mehl, Salz und Muskat zu einem Teig verrühren. Es soll ein weicher aber nicht flüssiger Teig entstehen. Danach den Teig durch eine Spätzlepresse in reichlich kochendes Salzwasser drücken. umrühren und aufkochen lassen. Wenn die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen einfach abschöpfen. Petersilie waschen, fein hacken und zu den Spätzle geben und alles gut durchmengen.

Spätzle mit Geschnetzeltem anrichten, dazu einen frischen Salat mit Olivenöl-Zitronen-Dressing reichen!

Quelle: Attila Hildmann Vegan Kochbuch Vol. 2 cholesterinbewusst, laktosefrei und klimafreundlich kochen