



VORSPERISE:

Couscous Salat

80 g Couscous
40 g Paprikawürfel rot
40 g Paprikawürfel gelb
40 g Kirschtomaten
40 g entkernte Gurken
500 ml Gemüsefond
1 TL Ras el-Hanout oder andere arabische Gewürzmischung
Sesamöl (kalt gepresst)
Essig (z.B. Chardonnay Essig)
Meersalz
frische Kräuter wie z.B. Rosmarin, Thymian, Kerbel und Koriander

Den Couscous in ein feines Sieb geben und für einen kurzen Moment (1 Minute) in den kochenden Fond halten, so bleibt der Couscous knackig. Sieb aus dem Fond herausnehmen und dann den Couscous in einer Schüssel auskühlen lassen.

Um die Lockerheit des Couscous zu erhalten, sofort mit ein paar Tropfen Sesamöl vermengen. Leicht abgekühlt können die restlichen Zutaten unter den Couscous gemischt und nach Belieben abgeschmeckt werden.

Für einen pikanteren Geschmack kann noch etwas Chili beigefügt werden.

Quelle: Huffington Post; Petra Balzer

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



VORSPERISE:

Kürbis-Bruschetta

- 2 EL Balsamico-Essig
- 500 g Kürbis
- 50 g Kürbiskerne
- 1 Knoblauchzehe zerdrückt
- 10 EL Olivenöl
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1 Stängel Rosmarin
- 30 g Vegan-Parmesan (einfach herzustellen: 100g Walnüsse mahlen und mit 50g Hefeflocken u. 2 TL Salz vermischen; statt Walnüsse auch gemahlene Cashewnüsse ok)
- 16 Scheiben Weißbrot

Brotsscheiben auf einem Backblech verteilen, Kürbiskerne hacken und mit Knoblauch und 5 EL Olivenöl mischen, diese Mischung auf die Brotsscheiben streichen. Brotsscheiben im heißen Ofen (Grill) goldbraun rösten. Kürbis schälen, entkernen und klein schneiden (Streifen oder Würfel) und im restlichen Olivenöl anbraten.

Kurz vor Ende der Garzeit den Rosmarin unter den Kürbis mischen und mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

Die weichen Kürbisstücke auf den heißen Brotsscheiben verteilen, nach Wunsch mit veganem Parmesankäse bestreuen und sofort servieren.

Quelle: www.fafner.dyndns.org

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Veganer Linsenbraten

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL geschroteter Leinsamen
- 6 EL kochendes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 Becher Champignons, fein gewürfelt
- 1 Karotte, fein gewürfelt
- ½ Bund Petersilie, grob geschnitten
- 1 EL frischer Thymian, grob geschnitten
- 2 EL Soja-Sauce
- Salz, Pfeffer
- 2 Becher weich gekochte grüne Linsen
- 1 Becher Haferflocken
- ½ Becher Mandelmehl oder gemahlene Haferflocken

Zubereitung:

1. Leinsamen mit heißem Wasser verrühren und 10min ziehen lassen.
2. Das Gemüse in einer Pfanne mit ganz wenig Wasser für 5min andünsten und kurz auskühlen lassen.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Abschmecken.
4. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben und festdrücken.
5. Bei 200°C für 40min backen.
6. Mit veganer Bratensauce (erhältlich im Bioladen oder Reformhaus) und grünen Bohnen und/oder Kartoffelpüree (mit z.B. mit Sojamilch hergestellt) servieren.

Quelle: www.veganblatt.com

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgaben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Veganer Zwiebelrostbraten mit Blumenkohl-Püree

Für den Braten:

ca. 12 Soja-Medaillons
1 l Gemüsebrühe
2-3 EL Kokosöl oder -fett
3 Zwiebeln, in Ringe geschnitten;
Salz, Pfeffer, Rosmarin

Für das Püree:

1 Blumenkohl
1 Tasse Sojamilch
2 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Soja-Medaillons mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und für 10 Minuten ziehen lassen. Dann ausdrücken und in eine Auflaufform setzen. Die Gemüsebrühe aufheben.

Die Zwiebelringe in Kokosöl glasig anbraten und in die Auflaufform geben.

Würzen, ½ Tasse Gemüsebrühe dazugeben und mischen.

Für 30 Minuten bei 180°C backen.

Für das Püree den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Zusammen mit der Sojamilch in einen Topf geben, ½ Tasse Gemüsebrühe dazu tun, würzen und für ca. 12 Minuten köcheln bis der Blumenkohl weich ist. Vom Herd nehmen, mit den Hefeflocken würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Fertig!

Quelle: www.veganblatt.com

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Festtag auch für die Tiere: Veganer Braten

Zutaten (5 Portionen)

150 Gramm getrocknetes Sojagranulat
400 Milliliter heißes Wasser
1 Teelöffel gekörnte Brühe
2 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Apfelessig
1 Stück Zwiebel
2 Stücke Knoblauchzehen
200 Gramm Champignons
2 Esslöffel Olivenöl
100 Gramm Semmelwürfel
100 Gramm Weizenmehl
1 Prise Majoran, Kümmel, Paprikapulver, Pfeffer
Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 Stücke Karotten
1/2 Stück einer kleinen Sellerieknolle
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
300 Milliliter Gemüsesuppe
Vorbereitungszeit: 20 Minuten Zubereitungszeit: 1 Stunde, 30 Minuten

Zubereitung

Das Sojagranulat in eine große Schüssel füllen. Suppenwürze, Tomatenmark, Senf, Salz, Apfelessig und die Gewürze dazugeben. Mit heißem Wasser übergießen, rühren. 15 min stehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Champignons waschen und in grobe Stücke schneiden. Im Olivenöl Zwiebel und Knoblauch anbraten, danach die Pilze dazugeben. Kurz mitrösten, 2-3 EL Wasser dazugeben und auf kleiner Flamme 10 min dünsten.



Die Pilzmischung zum Sojagranulat geben und mit einem Stabmixer alles gut mixen. Die Semmelwürfel dazugeben, gut durchmischen und 15 min ziehen lassen. Zuletzt das Weizenmehl unter die Masse geben und durchkneten.

Die Masse zu einem Braten formen. Den veganen Braten in eine ausreichend große Auflaufform oder einen Bräter geben. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in Viertel schneiden. Die Karotten und den Sellerie in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse rund um den Braten verteilen, Rosmarin und Olivenöl dazugeben und mit ca. 100ml Gemüsesuppe aufgießen.

Den Deckel auf die Auflaufform geben und den Braten bei 170 Grad Heißluft für 30 min ins Rohr stellen. Nach dieser Zeit den Deckel entfernen, wieder etwas Wasser oder Suppe (ca. 150-200 ml) zugießen und für weitere 60 min weiterbraten.

Den veganen Braten aus dem Rohr nehmen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit veganer Bratensauce (aus Bioladen oder Reformhaus) und Beilagen wie Klößen, Schupfnudeln und Gemüse servieren.

Quelle: www.allwelove.de

DESSERT:

Bananen-Mandel-Eis

500 g gefrorene Bananen (geschält und in Stücke geschnitten)
300 ml Mandelmilch
1 EL Mandelcreme
30 g gemahlene Mandeln

Alle Zutaten pürieren. Kann sofort serviert werden (oder im Gefrierschrank aufbewahren).

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Tiramisu (vegan)

Zutaten für 6 Portionen

Für die Creme:

1 Dose Kokosmilch, über Nacht in den Kühlschrank gestellt
Brauner Zucker (Rohrohrzucker) oder Ahornsirup zum Süßen nach Belieben
400 g Sojajoghurt natur oder veganer Quark,

Außerdem:

1 Packung Zwieback oder Biskuit Teig
1 Tasse kalter Kaffee, nach Belieben gesüßt
1 Schuss Rum oder Amaretto (optional)
Kakao zum Bestreuen

Zubereitung:

Die Dose Kokosmilch aus dem Kühlschrank nehmen, öffnen und nur den festen Anteil vorsichtig herauslöffeln und in einen Mixbecher geben.
Mit dem Handmixer für ca. 5 Minuten aufschlagen bis eine schöne feste Sahne entstanden ist. Den Zucker einrieseln lassen.

Den Soja-Quark oder das abgetropfte Soja-Joghurt untermischen.

Den kalten Kaffee mit dem Rum mischen, Zwieback eintauchen und in eine Form geben bis der Boden bedeckt ist. Nun die Hälfte der Creme darauf verteilen, wieder eine Schicht Zwieback und Creme darauf.

Am besten über Nacht oder mind. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Mit Kakaopulver bestreut servieren.

Quelle: www.veganblatt.com

GUTEN APPETIT wünscht



Vegane Mousse au Chocolat (ca. 3- 4 Portionen)

- 1 Tafel (100 g) vegane Zartbitterschokolade
- 1 Packung aufschlagbare pflanzliche Sahne (Sojasahne; Soya Cuisine)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 g Blaubeeren (oder anderes passendes Obst zur Deko)

Zubereitung

1. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Die Sahne aufschlagen und mit dem Vanillezucker abschmecken. Dann die geschmolzene Schokolade bis auf 4 EL in die Sahne rühren.
3. Die Creme in hohe Gläser füllen und mit den Blaubeeren und der restlichen Schokolade dekorieren.

Quelle: www.nicolejuist.de

GUTEN APPETIT wünscht:



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Veganer Osterzopf

Zutaten:

500 g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

1/2 gestrichener Teelöffel Salz

abgeriebene Schale von 1 Zitrone

250 ml Hafermilch (Haferdrink)

4 gehäufte Esslöffel Zucker (z.B. brauner Zucker; Rohrohrzucker)

1 Esslöffel Vanillezucker

4 Esslöffel Distelöl

nach Wunsch 2-3 EL Orangenfruchtfleisch

nach Wunsch Hagelzucker oder Mandelblättchen

Mehl, Trockenhefe, Zitronenschale und Salz mischen. Hafermilch erwärmen (max. 50°C), Zucker und Vanillezucker darin auflösen, mit Distelöl vermischen.

Trockene Zutaten in einer Schüssel mit ca. 220 ml. des Hafermilchmix vermengen, Fruchtfleisch einkneten. Beim weiteren Kneten nach und nach den Rest der Flüssigkeit zugeben, bis ein glatter Hefeteig entsteht.

Schüssel mit einem Teller abdecken und den Teig an einem warmen Ort 1-2 Stunden gehen lassen.

Teig gut durchkneten, in 3 Stränge teilen und diese auf einem Blech mit Backpapier zu einem Zopf flechten. Den Zopf dünn mit Hafermilch bepinseln und nochmal ca. 30-40 Minuten ruhen lassen.

Eine feuerfeste Schale mit ca. 250 ml Wasser in den Backofen stellen und diesen auf 165° C Umluft oder 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Zopf nochmals mit Hafermilch einpinseln und nach Wunsch mit Hagelzucker oder Mandelblättchen bestreuen.

Das Blech mit dem Zopf auf mittlerer Höhe in den Ofen schieben und 30 Minuten backen.

Quelle: www.wortkulturen.de

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg

Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91

info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de

Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg

IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Haferflockenhäschen

Zutaten:

160 g Vollkornmehl; 160g helles Mehl
160 g Haferflocken gemahlen
70 g Zucker; 2
20 g Vanillezucker
1/2 Pck. Backpulver
100 g Margarine
1 Prise Salz
1 Spritzer Zitronensaft
250 ml Pflanzenmilch, z.B. Hafer-, Mandel- oder Sojamilch
vegane Schokolade (von dm, Müller oder Bioladen)

Zubereitung:

Alles außer der Schokolade miteinander verkneten.
Die Milch nach und nach hinzugeben bis ein Keksteig entstanden ist.
Den fertigen Teig eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Teig anschließend dick ausrollen, große Kreise ausstechen, bis zur Hälfte einschneiden und ein „Ohr“ umklappen.
Die Ohren nun vorsichtig lang ziehen. Die Häschen bei 180 Grad Umluft für circa 15 Minuten backen.
Häschen abkühlen lassen und mit geschmolzener Schokolade Gesichter aufzeichnen.

Quelle: www.bz-berlin.de

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Veganer Karottenkuchen

Zutaten:

200 g Mehl
150 g Zucker
2 Päckchen Vanillezucker
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
100 g Karotten
200 g Soja-Joghurt
100 ml Öl
1 Msp. Natron
1 EL Öl für die Form

Zubereitung:

1. Zuerst die Karotten putzen, gut waschen und fein reiben. Das Backrohr auf 180 Grad vorheizen und eine Kuchenform mit etwas Öl ausstreichen.
2. Mehl, Zucker, Vanillezucker, Natron, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel gut vermischen. In einer zweiten Schüssel die Karotten, das Soja-Joghurt und das Öl gut miteinander vermengen.
3. Nun die Inhalte beider Schüsseln zusammen leeren und sehr vorsichtig verrühren. Teig in die Kuchenform füllen, mit einer Teigspachtel glatt streichen und im Backrohr 30 Minuten backen.

Quelle: www.gutekueche.at

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81



Gute-Laune-Osterkuchen *... und so gesund ;-)*

Für den Teig

200 g Mehl
1 TL Backpulver
150 g Rohrohrzucker
1 Prise Zimt nach Geschmack
150 g Möhren
50 g Wal- oder Haselnüsse
200 g Ananas
100 ml Wasser
5 EL Öl

Für den Belag:

100 g Margarine
100 g Puderzucker
2 EL Kokoscreme
50 g Kokosraspeln
1 Prise Vanille

Die Zubereitung:

Für den Boden erst Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt in einer Schüssel mischen. Die Möhren raspeln, die Nüsse hacken, Ananas schneiden – alles zusammen mit Öl und Wasser zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Eine Springform einfetten und den Teig darauf verteilen. Bei 180°C 35 - 40 Minuten backen.

Für den Belag die Margarine mit Puderzucker, Vanille und der Kokoscreme mischen.

Wenn der Kuchenboden fertig gebacken und abgekühlt ist, kann der Belag darauf verteilt werden. Mit ein paar Kokosflocken und Möhrenraspeln garnieren. Sehr frühlingshaft!

GUTEN APPETIT wünscht



Westtorgraben 19 • 90429 Nürnberg
Tel 0911 / 41 74 19 • Fax 0911 / 38 19 91
info@tierrechte-nuernberg.de • tierrechte-nuernberg.de
Spendenkonto: Sparkasse Nürnberg
IBAN: DE35 7605 0101 0001 1188 81