

VEGAN

DAS MAGAZIN DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH

MENÜ 1

„3 WEGE ZUM GLÜCK“

MENÜ 2

„KULT A LA CARTE“

MENÜ 3

„AROUND THE WORLD“

SÜSSES

REZEPTE FÜR KIPFERL & CO.
VEGANES IM HANDEL

SONDERAUSGABE

XMAS COOKING

REZEPTE FÜR VORSPEISEN, HAUPTGERICHTE UND SÜSSIGKEITEN

LIEBE LESERINNEN UND LESER!

OBWOHL ICH MICH KEINER RELIGION ZUGEHÖRIG FÜHLE, FREUE ICH MICH JEDES JAHR AUF WEIHNACHTEN. ERSTENS WEIL IN DEN FEIERTAGEN DER WEIHNACHTSSTRESS VORBEI IST, ZWEITENS WEIL ICH DIE ZEIT DAZU NUTZE, EIN PAAR RUHIGE, BESINNLICHE TAGE IM KREISE MEINER LIEBSTEN ZU VERBRINGEN.

DIESES REZEPTHEFT MIT DEM THEMA WEIHNACHTEN SOLL HELFEN, TRADITIONELLE GERICHTE REIN PFLANZLICH ZUZUBEREITEN - BIETET ABER AUCH IDEEN FÜR UNKONVENTIONELLE WEIHNACHTSMENÜS. ICH HOFFE, DASS AUCH ETWAS FÜR SIE DABEI IST! NUTZEN SIE DIE GELEGENHEIT, PROBIEREN SIE EIN GERICHT AUS UND LADEN SIE IHRE LIEBEN EIN. SO WIRD WEIHNACHTEN AUCH FÜR FAMILIE GANS EIN FROHES FEST.

VIEL SPASS BEIM LESEN UND EINE GENUSSVOLLE WINTERZEIT WÜNSCHT IHNEN



FELIX HNAT

BIS NEUJAHR VGÖ-MITGLIED WERDEN

... UND 1 VON 12 SCHMATZ-KOCHBÜCHERN GEWINNEN!



WIR VERLOSEN UNTER ALLEN, DIE BIS ZUM 1. JÄNNER 2012 VOLLMITGLIED DER VEGANEN GESELLSCHAFT ÖSTERREICH WERDEN, 12 SCHMATZ-KOCHBÜCHER! MITGLIED WERDEN UNTER WWW.VEGAN.AT/MITGLIEDWERDEN ODER TEL +43/1/929 14 988



PARACELSUS
Fachmesse für gesunde Alternativen

24.-25. MÄRZ 2012
SALZBURG CONGRESS

AUERSPERGSTRASSE 6 | 5020 SALZBURG

VEGGIE PLANET. ÖSTERREICHS
ERSTE MESSE OHNE TIERLEID!

Veganer Genuss steht im Zentrum der Veggie Planet 2012 in Salzburg. Die Fachmesse für gesunde Alternativen widmet sich 2012 mit einer Messe in der Messe dem fleischfreien Alltag.

Rein pflanzliches Genießen wird an zahlreichen Ständen mit Kulinarik und fairer und ökologischer Mode zelebriert und mit allen Sinnen erfahrbar gemacht.

Gemeinsam mit dem Partner „Vegane Gesellschaft Österreich“ etabliert die Paracelsusmesse in Salzburg 2012 eine Plattform für VegetarierInnen und VeganerInnen.

Eine Vortragsreihe regt an Neues zu erfahren, zu diskutieren und den eigenen fleischlosen, tierfreundlichen Alltag zu optimieren.

Erleben Sie Sinneserfahrungen, Austausch und Wissensvermittlung rund um die gesunde Alternative des rein pflanzlichen Lebens und Genießens.

Samstag und Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

Kartenreservierung unter Telefon:
0043 (0) 7742 48507

Veganes fürs Fest



Weihnachtliche Rezepte aus aller Welt

pala
verlag

HEIKE KÜGLER-ANGER VEGANES FÜRS FEST WEIHNACHTLICHE REZEPTE AUS ALLER WELT

Wer kreative Anregungen für exquisite Weihnachtsmenüs sucht, findet zahlreiche Tipps in dem Kochbuch „Veganes fürs Fest“ von Heike Kügler-Anger. Das im pala-Verlag erschienene Buch bietet originelle Ideen für raffinierte Rezepte aus der ganzen Welt. Als Vorspeise stehen unter anderem Zucchini-Rondells mit roter Linsen-Aioli, Rote-Bete-Carpaccio mit Datteln und Erdnüssen oder Französische Lauchsuppe mit Apfel-Confit zur Auswahl. Für den Hauptgang reicht die breite Palette von deftigem Drei-Nuss-Braten in Blätterteighülle mit Semmelknödeln und fruchtigem Rotkraut über feinen Marokkanischen Festtagsspinat mit Minz-couscous bis hin zu üppigem Raclette mit Gemüse und Linsen-Nuss-Bällchen auf schwedische Art. Und auch die Desserts klingen ausgesprochen verführerisch: Ob Bratäpfel in Chai-Gelee mit Vanille-Zimt-Sauce, Panna cotta mit Brombeeren und Mandelkrokant oder Kirsch-Schichtdessert mit Karamellcreme und Kaffeecreme – die Kreationen werden jede_n Allesesser_in überzeugen! Für 9,90 Euro zu haben!

BEZUGSQUELLE

> WWW.PALA-VERLAG.DE

> BUCHHANDEL

> WWW.VEGANVERSAND.AT

> WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

LINK_TIPP

WWW.VEGAN.AT/KOCHBUECHER

EIN WEIHNACHTLICHES REZEPT AUS „VEGANES FÜRS FEST“

PILZ-MARONEN-PASTETE

1 ROTE ZWIEBEL

1 – 2 KNOBLAUCHZEHEN

2 – 3 EL RAPSÖL

500 G (BRAUNE) CHAMPIGNONS

200 G GEKOCHETE MARONEN (ESSKASTANIEN)

1 LORBEERBLATT

100 ML TROCKENER ROTWEIN

(ERSATZWEISE TOMATENSCHNITZL MIT 1 TL

ROTEM BALSAMESSIG)

1 – 2 EL SOJASAUCE

(ERSATZWEISE 2 EL KRÄFTIGE GEMÜSEBRÜHE)

2 EL WEIZENMEHL (TYPE 1050)

1 EL SCHARFER SENF

3 EL FEIN GEHACKTE KRAUSE PETERSILIE

1 EL FEIN GEHACKTER THYMIAN

1 TL FEIN GEHACKTER ROSMARIN

MEERSALZ

FRISCH GEMAHLENER SCHWARZER PFEFFER

RAPSÖL FÜR DIE AUFLAUFORM

180 G FRISCHER BLÄTTERTEIG

(ERSATZWEISE TIEFGEKÜHLTER UND
AUFGETAUTER BLÄTTERTEIG)

1 – 2 EL SOJADRINK ODER REISDRINK

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl anschwitzen.
- Die geputzten Champignons und Maronen in Scheiben schneiden und beides mit dem Lorbeerblatt zur Zwiebel in den Topf geben. Das Gemüse kurz scharf anbraten, dann mit dem Rotwein und der Sojasauce ablöschen. Das Gemüse so lange schmoren, bis der Wein um etwa die Hälfte eingekocht ist.
- Das Mehl, den Senf und die fein gehackten Kräuter unterrühren. Das Gemüse 3 – 4 weitere Minuten schmoren, dann mit Salz Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse in eine gut gefettete Auflaufform geben und glatt streichen.
- Den Blätterteig als „Deckel“ darübergeben. Den Teig an den Rändern der Auflaufform gut andrücken.
- Aus eventuellen Resten vom Blätterteig Streifen oder Ornamente schneiden und die Oberfläche der Pastete damit verzieren. Mit dem Sojadrink bestreichen.
- Die Pastete im Backofen bei 200° C etwa 30 Minuten backen, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.





**BROT, NUDELN & SCHOKOLADE
SOLLEN UNS ALLE GLÜCKLICH
MACHEN – DIESE MENÜABFOLGE
VERSETZT IN HOCHSTIMMUNG!**

ZU WEIHNACHTEN, DER DUNKELSTEN ZEIT IM JAHR, SINKT DER SPIEGEL DES „GLÜCKSHORMONS“ SEROTONIN AB. GRUND IST DER STARKE EINFLUSS DES TAGESLICHTS AUF DIE SEROTONINPRODUKTION. DAGEGEN HELFEN DIE ZUTATEN DES „GLÜCKSMENÜS“, DIE DIE SEROTONINSYNTHESE ANKURBELN: KOHLENHYDRATE AUS PASTA, BROT UND SCHOKOLADE BEWIRKEN EINE INSULINAUSSCHÜTTUNG, DIE ZU EINER GESTEIGERTEN AUFNAHME VON TRYPTOPHAN INS GEHIRN FÜHRT. DORT WIRD DIE AMINOSÄURE TRYPTOPHAN IN DEN BOTENSTOFF SEROTONIN UMGEWANDELT. TRYPTOPHAN BEFINDET SICH IN DEN PINIENKERNEN, DEN WEISSEN BOHNEN, SOWIE IN DEN SOJAPRODUKTEN. SO ISST SICH'S VON INNEN GENUSSVOLL GLÜCKLICH!

Gänge zum Glück

11. GANG

PASTA IN CREMIGER ARTISCHOCKEN-SAUCE MIT PINIENKERNEN

EIN TRAUM VON EINEM NUDELGERICHT!

- 2 EL PINIENKERNE**
- 1 EL OLIVENÖL**
- 1 KLEINE ZWIEBEL, GEWÜRFELT**
- 2 – 3 KNOBLAUCHZEHEN, GEPRESST**
- 100 ML WEISSWEIN**
- 150 G ARTISCHOCKEN AUS DEM GLAS, ABGETROPFT
(IN LAKE, NICHT IN ÖL)**
- 250 ML HAFERSAHNE (ODER SOJASAHNE)**
- 2 EL GESCHNITTENER, TIEFGEFRORENER BASILIKUM**
- 1 EL HEFEFLOCKEN (OPTIONAL)**
- 220 GRAMM PASTA (OHNE EI), Z.B. LINGUINE**

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne auf mittlerer Stufe anrösten, bis sie goldbraun sind und duften. Aus der Pfanne nehmen. Olivenöl darin erhitzen, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und anschwitzen, bis die Zwiebel weich ist. Mit Weißwein ablöschen, Artischocken hinzugeben und 2 Minuten leicht kochen lassen. Hafersahne, Hefeflocken und Basilikum hinzufügen und die Sauce auf niedriger Stufe etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Wasser in einem großen Topf erhitzen, gut salzen, und die Pasta al dente kochen. Die Nudeln zur Sauce geben, gut durchmischen und aufteilen. Mit je einem EL Pinienkerne bestreuen.

BEZUGSQUELLEN

- > HAFERSAHNE: BIOHANDEL, WWW.VEGANVERSAND.AT, WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT
- > HEFEFLOCKEN: DM, BIOHANDEL > SEIDENTOFU: BIOHANDEL



I. GANG

**SCHWARZBROT-CROSTINI
MIT GETROCKNETEN TOMATEN**

CREMIGES BOHNENPÜREE WIRD PERFEKT DURCH KNUSPRIGES BROT ERGÄNZT. WER MAG, STICHT FÜR DEN BESONDERS WEIHNACHTLICHEN TOUCH ANSTATT KREISEN AUCH TANNENBÄUME, ENGEL ODER GLOCKEN AUS.

120 G WEISSE BOHNEN

1 KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST

3 EL WASSER

2 EL OLIVENÖL

1 EL ZITRONENSAFT

SALZ

PFEFFER

EINE GROSSZÜGIGE PRISE MUSKAT

4 – 5 SCHEIBEN SCHWARZBROT

2 GETROCKNETE TOMATEN, IN ÖL, ABGETROPFT

Bohnen, Knoblauch, Wasser, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem glatten Püree mixen. Mit Hilfe eines Keksausstechers oder eines Schnapsglases sechs kleine Kreise aus dem Schwarzbrot stechen und kurz knusprig antoasten. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Schwarzbrot-Crostini dick mit Bohnenpüree bestreichen und die getrockneten Tomaten darauf arrangieren. Sofort servieren.

LINK_TIPP

TOTALLYVEG.BLOGSPOT.COM

III. GANG

LEBKUCHENMOUSSE AUF HIMBEERSPIEGEL

EINE VARIATION DES VEGANEN KLASSIKERS: MIT WEIHNACHTLICHEN GEWÜRZEN BEKOMMT DIESE MOUSSE EINE FESTLICHE NOTE UND WIRD PERFEKT DURCH DEN HIMBEERSPIEGEL ABGERUNDET.

100 G ZARTBITTERKUVERTÜRE, VEGAN

150 G SEIDENTOFU

3 EL SOJAMILCH

1/4 TL VANILLE-EXTRAKT ODER 1 PKG VANILLESÜSSER

2 TL RUM

1 TL LEBKUCHENGEWÜRZ

++ HIMBEERSPIEGEL ++

100 G HIMBEEREN AUS DEM TIEFKÜHLER, AUFGETAUT

2 – 3 TL ZUCKER (JE NACH SÜSSE DER BEEREN)

Die Kuvertüre langsam schmelzen (vorsichtig, da Schokolade leicht anbrennt). In der Zwischenzeit Seidentofu mit Sojamilch, Vanilleextrakt, Rum und Lebkuchengewürz in einem Mixer glatt pürieren. Die geschmolzene Schokolade hinzugeben und gut mixen. Im Kühlschrank einige Stunden kalt stellen, bis die Mousse fest geworden ist.

Für den Himbeerspiegel die Früchte mit Zucker pürieren und auf einem Teller auftragen. Aus der Mousse Nockerln stechen und auf dem Himbeerspiegel anrichten.





VORSPEISE

TOMATENSUPPE

EINE UNKOMPLIZIERTE, ABER DELIKATE PARADEISSUPPE VOR EINEM AUFWÄNDIGEN HAUPTGANG.

2 ZWIEBELN, GANZ FEIN GEWÜRFELT

3 EL ÖL

300 G TOMATENMARK, 3-FACH KONZENTRIERT

1 GEHÄUFTER TL KLARE GEMÜSEBRÜHE

500 G PASSIERTE TOMATEN

CA. 300 ML WASSER

100 ML SOJASAHNE

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben und glasig anschwitzen. Tomatenmark einrühren, Gemüsebrühe darüber streuen, passierte Tomaten und Wasser einrühren. Sojasahne zugeben und kurz aufkochen lassen, nach Bedarf würzen. Mit Kräutern wie Petersilie oder Basilikum abschmecken.

HAUPTSPEISE

VEGANE WEIHNACHTSENTE

BEI FORMOSA FOOD GIBT ES SOWOHL VEGANE ENTE ALS AUCH „VEG SU WEI CHICKEN“ ZU KAUFEN. DA DAS CHICKEN RECHT KLEIN AUSFÄLLT, SOLLTE BEI GROSSEM HUNGER DIE DOPPELTE MENGE ZUBEREITET WERDEN. WER AUF DIE OPTIK DES NACHGEBILDETEN HENDLS LIEBER VERZICHTET, KANN STATTDESSEN SOJAFILETTS AUF PILZRAGOUT SERVIEREN.

1 VEGANE ENTE ODER „VEG SU WEI CHICKEN“

3 KAROTTEN

1/4 SELLERIE

1 KLEINE STANGE LAUCH

2 ZWIEBELN

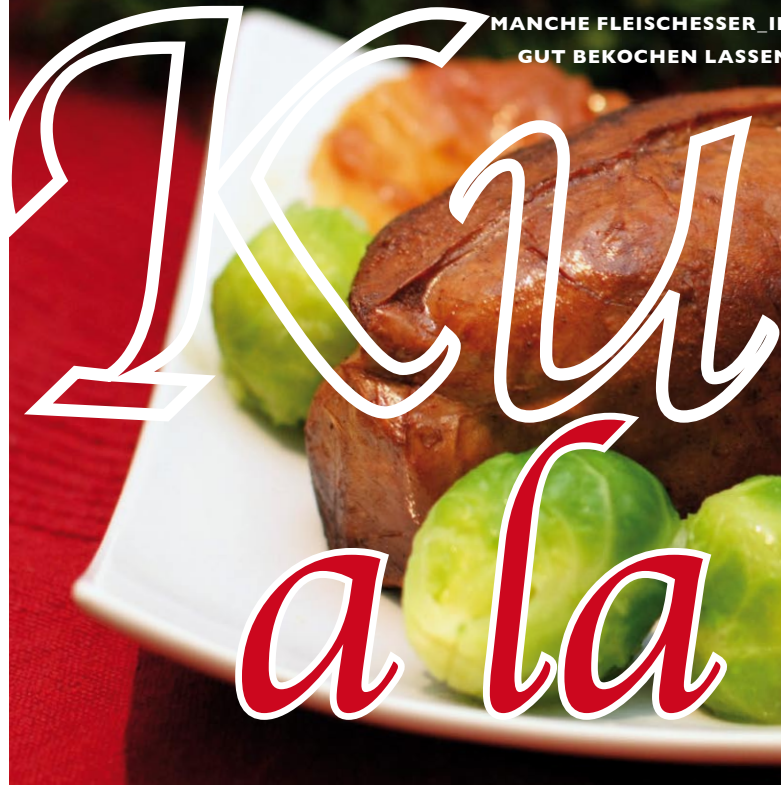
1 – 2 EL BRATHÄHNCHENGEWÜRZ

ROTWEIN

ÖL

Zwiebeln achteln, restliches Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Brathähnchengewürz mit 1 EL Öl vermischen und mit Hilfe eines Pinsels auf der Ente verteilen, von allen Seiten gut einpinseln. Öl in der Pfanne erhitzen und die Ente von allen Seiten gut anbraten. Das Gemüse hinzufügen und Rotwein beigegeben, bis der Pfannenboden gut bedeckt ist. Die Pfanne für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen stellen, bis das Fleisch die gewünschte Farbe hat. Zum Servieren die Ente aufschneiden und mit den gewünschten Beilagen anrichten. Das Rotweingemüse als Sauce zum Fleisch reichen.

DAS WEIHNACHTSGERICHT „ENTE“ – OB EINIGE ANDERE TRADITIONEN EINE FRAGEN FEST STEHT, DASS SICH DURCH PFLANZENFLEISCH GEWOHNEN GESCHMACK UND EIN GUTES GEWISSEN VERBINDEN UND AUCH MANCHE FLEISCHESSER IN EIN GUT BEKOCHEN LASSEN



HAUPTSPEISE OPTIONAL

SOJAFILETTS

SOJAFILETTS SIND Z.B. ALS GETROCKNETE SOJAMEDAILLONS ERHÄLTlich. IHR FASRIGER GESCHMACK ERINNERT SEHR AN RICHTIGES FLEISCH. WICHTIG IST EINE KRÄFTIGE WÜRZUNG. FÜR EINEN BESONDERS INTENSIVEN GESCHMACK KÖNNEN DIE FILETTS BEREITS AM VORTAG IN EINER MARINADE AUS ÖL, SOJASAUCE, ESSIG, TOMATENMARK, SENF, KNOBLAUCH, ZWIEBELN UND KRÄUTERN EINGELEGT WERDEN.

SOJAFILETTS

ÖL, SALZ, PFEFFER

Sojafiletts in heißes, gesalzenes Wasser geben und nach Packungsangabe einweichen. Herausnehmen, auf einen Teller legen und beidseitig gut salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten anbraten.

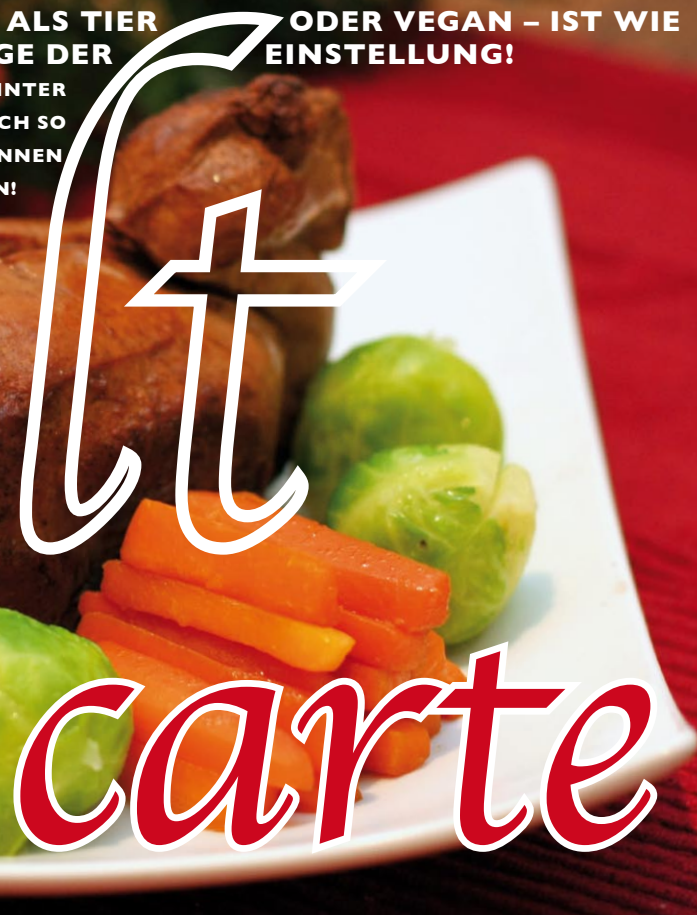
BEZUGSQUELLEN

> VEGANE ENTE, VEGANES HÄHNCHEN ODER SOJAFILETTS: FORMOSA (WWW.FORMOSA.AT ODER DIREKT IM GESCHÄFT: BARNABITENGASSE 6, 1060 WIEN), WWW.VEGANVERSAND.AT, WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

> HEFEEXTRAKT/HEFEFLOCKEN: DM, BIOLÄDEN, WWW.VEGANVERSAND.AT, WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

ALS TIERGEDE ORDER VEGAN – IST WIE
GE DER EINSTELLUNG!

INTER
CH SO
NNEN
N!



carte

BEILAGEN

++ KAREMELLISIERTE KAROTTEN ++
++ KOHLSPROSSEN ++

750 G KAROTTEN, IN FEINE STÄBCHEN GESCHNITTEN

500 G KOHLSPROSSEN

SALZWASSER

ÖL

2 TL ZUCKER

1 ZWIEBEL, FEIN GEHACKT

Karotten in Salzwasser kochen, bis sie noch sehr bissfest sind, dann in kaltes Wasser legen. Öl in einem Topf erhitzen (der Boden des Topfes sollte mit Öl bedeckt sein). Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen, danach die Karotten und einen Schluck Wasser zugeben. Schließlich mit Salz und Zucker abschmecken. Kohlsprossen putzen und in Salzwasser bissfest kochen, danach in kaltes Wasser geben. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln hinzufügen, danach gleich die Kohlsprossen. Mit etwas Salz würzen und mit einem kleinen Schluck Wasser ablöschen.

++ PILZRAGOUT ++

300 G PILZE

1 ZWIEBEL, FEIN GEHACKT

100 ML SOJASAHNE

ÖL

SALZ

Pfanne mit Öl bedecken und erhitzen. Zwiebeln ins heiße Öl geben, dann die Pilze dazu und anbraten. Salz und Sojasahne zufügen, dann 3 Minuten köcheln lassen. Zum Anrichten Sojafiletts auf das Pilzragout legen.

NACHSPEISE **SACHERTORTE**

(FÜR EINE TORTENFORM MIT 16 CM DURCHMESSER)

100 G MEHL, GRIFFIG

100 G MARGARINE

100 G ZUCKER

40 ML SOJAMILCH

40 ML MINERALWASSER

1 TL BACKPULVER

1 TL APFELESSIG

STATT 2 EIERN: 4 EL MEHL, 2 EL BACKPULVER, 4 EL ÖL, 6 EL WASSER

(MARILLEN)MARMELADE

++ SCHOKOÜBERZUG ++

1 EL KOKOSFETT

200 G SCHOKOLADE

90 ML SOJAMILCH

Alle Zutaten außer den Eiersatz und die Marmelade mischen. Den Eiersatz extra vermengen und schließlich zu den anderen Zutaten geben. Alles gründlich vermischen und in die gefettete Tortenform geben. In den vorgeheizten Ofen stellen und bei 180° C 35 Minuten backen. Kuchen abkühlen lassen, dann Marmelade auf dem Kuchen verteilen. (Die Torte kann auch in der Mitte durchgeschnitten und die Marmelade zwischen die Hälften gegeben werden.) Für den Schokoüberzug die Zutaten erwärmen (am besten im Wasserbad), vermischen und auf dem abgekühlten Kuchen gut verteilen.



++ KARTOFFELGRATIN ++

700 G KARTOFFELN, GESCHÄLT, IN DÜNNEN SCHEIBEN (1 MM)

3/4 L SOJAMILCH NATUR (UNGESÜSST)

1 KNOBLAUCHZEHE

EINBRENN

CA. 50 G HEFEEXTRAKT ODER HEFEFLOCKEN

MUSKAT

SALZ

Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten. Sojamilch in einem Topf erhitzen, Knoblauch hineinpressen, salzen und aufkochen. Wenn die Milch kocht mit Einbrenn binden, bis sie dickflüssig wird. Nach Belieben mit Muskat würzen. Den Ofen auf 200° C vorheizen. 3/4 der so hergestellten Béchamelsauce auf den Kartoffeln gut verteilen. Etwas Schütteln sorgt dafür, dass die Béchamel auch auf den Boden der Auflaufform gelangt. In das verbliebene Viertel der Béchamelsauce die Hefe einrühren und über die Kartoffeln geben. Für 30 – 40 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Around the

ENTREE

CREMIGER CAESAR'S SALAT MIT CROUTONS

AMERIKANISCHER KLASSIKER, ABER VEGAN NOCH BESSER!

2 STÜCK BROT (Z.B. TOASTBROT)

100 G SEIDENTOFU

1/4 TL SENF

2 EL OLIVENÖL

1 KLEINE KNOBLAUCHZEHE, GEPRESST

1 TL ZITRONENSAFT

3 TL KAPERN AUS DEM GLAS

2 TL SAFT VON DEN KAPERN

1/4 - 1/2 KOPF SALAT (Z.B. EISBERG)

ETWAS SALZ

Den Ofen auf 200° C einstellen. Das Brot darin ca. 8 Minuten sehr kross backen. Dann in Würfel schneiden. Die restlichen Zutaten (bis auf Salat und Salz) in einem Mixer sehr gut pürieren, bis ein cremiges Dressing entsteht. Salat waschen und klein schneiden. In einer Schüssel Salat und Dressing vermischen, ggf. etwas salzen. Das gewürfelte Brot unterheben und rasch servieren.



World

EINE VORSPEISE AUS DEN USA, DIE HAUPTSPESIE AUS ITALIEN UND EIN BRITISCH ANGEHAUCHTES DESSERT!

BEIM KUCHEN HANDELT ES SICH UM EIN VEGANISIERTES REZEPT DER BRITISCHEN KÖCHIN NIGELLA LAWSON.

DIE ZUBEREITUNG HÖRT SICH ETWAS EIGENARTIG AN, ABER DIESES DESSERT SCHMECKT WIE AUS EINEM WUNDERVOLLEN WINTERMÄRCHEN!

MIT INTERNATIONALER GASTFREUND-SCHAFT SERVIERT, GELINGT DIESE KOMBINATION GANZ SICHER WELTMEISTERLICH!

MAIN DISH

FESTLICHES RISOTTO MIT ROTER RÜBE

RISOTTO IST NICHT KOMPLIZIERT IN DER ZUBEREITUNG, ABER ES BENÖTIGT STÄNDIGES RÜHREN. DIESES RISOTTO MIT ROTER RÜBE SCHMECKT NICHT NUR GUT, SONDERN HAT AUCH EINE WUNDERSCHÖNE FESTLICHE FARBE.

650 ML KRÄFTIGE, KLARE GEMÜSESUPPE

2 EL OLIVENÖL

1 GROSSE ZWIEBEL, FEIN GEWÜRFELT

1/2 TL SENF

200 G RISOTTOREIS

125 ML WEISSWEIN

200 G ROTE RÜBE (GESCHÄLT, VORGEGART), GEWÜRFELT

EINE PRISE MUSKAT, GERIEBEN

OPTIONAL: 2 EL VEGANER KÄSE, GERIEBEN

Gemüsebrühe erhitzen, zudecken und beiseite stellen. Öl in einem Topf erwärmen, darin die Zwiebel anbraten, bis sie sehr weich ist. Senf und Reis hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Rühren, bis der Reis den Wein aufgenommen hat. Dann die Gemüsesuppe portionsweise hinzugeben. Dabei immer rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, erst dann die nächste Schöpfkelle hinzufügen. Achtung, Risotto brennt leicht an! Rote Rübe nach der Hälfte der Flüssigkeit zum Reis geben, anschließend mit Gemüsesuppe weitermachen, bis die ganze Suppe verbraucht und der Reis weich, aber noch bissfest ist. Mit etwas Muskat würzen. Die Risottoportionen nach Belieben mit je 1 EL geriebenem veganen Käse bestreuen und sofort servieren.

DESSERT

CHAOTISCHER WEIHNACHTSKUCHEN

VON DIESEM KUCHEN KÖNNEN MEHR ALS 2 PERSONEN ESSEN, ER SCHMECKT ABER AUCH AM NÄCHSTEN TAG NOCH!

150 G MEHL

100 G WEISSER ZUCKER + 160 GRAMM BRAUNER ZUCKER

1 TL BACKPULVER

2 TL GEMAHLENER INGWER

2 TL LEBKUCHENGEWÜRZ

EINE PRISE SALZ

125 ML SOJAMILCH

1/2 TL APFELESSIG

60 ML ÖL

1/4 TL VANILLEEXTRAKT (OPTIONAL)

5 TL VEGANE MARGARINE

400 ML WASSER

Ofen auf 200° vorheizen. Eine runde, ofenfeste Glas- oder Keramikform gut einfetten (z.B. 24 cm Durchmesser und mindestens 8 cm tief – eine ähnlich große eckige Form geht natürlich auch). Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, mit einem Deckel bedecken und beiseite stellen. Die Sojamilch mit dem Apfelessig mischen und einige Minuten stehen lassen. In einer Schüssel Mehl mit dem weißen Zucker, Backpulver, 1 TL Ingwer, 1 TL Lebkuchengewürz, Sojamilch, Vanilleextrakt und Öl gut verrühren, und den Teig in die vorbereitete Form füllen. In einer zweiten Schüssel den braunen Zucker mit 1 TL Ingwer und 1 TL Lebkuchengewürz vermischen. Die Zuckermischung über den Teig streuen, die 6 TL Margarine gleichmäßig darauf verteilen und dann das heiße Wasser darüber leeren. Nicht mischen, nichts machen – einfach ab in den Ofen damit, wirklich! Bei 200° ca. 35 Minuten backen. Eventuell nach der Hälfte mit etwas Alufolie abdecken, wenn der Kuchen zu braun wird. Aus dem Ofen nehmen und ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Zum Servieren etwas Kuchen in eine Schüssel geben und mit Sauce beträufeln. Dazu schmeckt veganes Schlagobers (Sprühsahne) oder Vanilleeis.



LINK_TIPP

TOTALLYVEG.BLOGSPOT.COM

BEZUGSQUELLEN

> KÄSE (PFLANZLICH): FORMOSA, LOVING HUT, WWW.VEGANVERSAND.AT, WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT, GUT SORTIERTER BIOHANDEL > SEIDENTOFU: BIOHANDEL > MARGARINE (REIN PFLANZLICH): BIOHANDEL, SUPERMÄRKTE (Z.B. ALPRO, ALSAN, RAMA BIO)



Kekse

... KOMMEN WUNDERBAR AUCH GANZ OHNE MILCH UND EIER AUS!

FÜR VIELE SIND SIE DAS SÜSSE HIGHLIGHT IN DER ADVENTZEIT, DARUM DÜRFEN VANILLEKIPFERL & CO. IN KEINER KEKSDOSE FEHLEN. GLÜCKLICHERWEISE SCHMECKEN DIE KLASSISCHEN KÖSTLICHKEITEN AUCH OHNE TIERPRODUKTE WIE GEWOHNT LECKER UND BRINGEN UNS JEDES JAHR AUF'S NEUE IN WOHLIGE WEIHNACHTSSTIMMUNG!

ETWA 60 STÜCK WIENER KIPFERL (SPRITZGEBÄCK)

300 G MARGARINE
100 G STAUBZUCKER
1 EL VANILLEZUCKER
400 G GLATTES MEHL
1/2 PACKUNG BACKPULVER
++ SCHOKOÜBERZUG ++
1 EL KOKOSFETT
200 G SCHOKOLADE
90 ML SOJAMILCH

Alle Zutaten vermischen, dann in einen Spritzsack geben und kleine Kipferln spritzen. Bei 180° C im vorgeheizten Backofen backen, bis die Kipferln ein wenig Farbe haben. Nach dem Abkühlen des Spritzgebäcks für den Schokoüberzug Kokosfett, Schokolade und Sojamilch in einem Topf wärmen (am besten im Wasserbad) und vermischen. Jetzt die Kipferl in die Schokoladensauce tauchen.

ETWA 30 STÜCK LINZERAUGEN

450 G MEHL
300 G VEGANE MARGARINE, WEICH (ALSAN)
150 G STAUBZUCKER
150 G GERIEBENE MANDELN
STATT 2 EIERN: EI-ERSATZ-PULVER (FERTIG ANGERÜHRT)
ODER 2 EL GERIEBENE LEINSAMEN MIT 5 EL WASSER
(MARILLEN-)MARMELADE
STAUBZUCKER

Alle Zutaten für den Teig gut verkneten. In den Kühlschrank oder auf den Balkon stellen und mindestens eine halbe Stunde rasten lassen – etwas länger ist noch besser. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Teig in 2 Portionen teilen, einen Teil auf einer reichlich bemehlten Fläche ausrollen und Kreise ausstechen. In die Hälfte der Kreise zusätzlich Löcher stechen (das werden die Oberteile). Mit dem anderen Teil des Teigs wiederholen. Die Kekse auf ein Blech mit Backpapier legen, und bei 180° ca. 8 – 10 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Kurz auskühlen und währenddessen die Marillenmarmelade in einem Topf heiß (und damit flüssig) werden lassen. Mit einem Löffel den unteren Teil der Kekse mit Marmelade bestreichen (d.h. den Teil ohne Loch). Den Teil mit dem Loch darauf setzen, und die fertigen Kekse auf ein kaltes Blech legen. Mit Staubzucker bestreuen. Nach dem Auskühlen in einer Keksdose aufbewahren.

INSIDER_TIPP

Je länger der Teig abkühlt, desto besser lassen sich die Kekse formen und rollen. Beim Ausrollen gut Mehl drunter streuen, sonst kleben sie leicht an.

ETWA 60 STÜCK VANILLEKIPFERL

FÜR DEN TEIG:
350 G VEGANE MARGARINE, WEICH (ALSAN)
150 G STAUBZUCKER
500 G GLATTES MEHL
70 G GERIEBENE MANDELN
STATT 2 EIERN: EI-ERSATZ-PULVER, (FERTIG ANGERÜHRT)
ODER 2 EL GERIEBENE LEINSAMEN MIT 5 EL WASSER
2 PKG BOURBON-VANILLEZUCKER
STAUBZUCKER GEMISCHT MIT 2 EXTRA PKG BOURBON-VANILLEZUCKER

Alle Zutaten für den Teig miteinander verkneten. Den Teig in den Kühlschrank oder auf den Balkon stellen und mindestens eine halbe Stunde rasten lassen – länger ist besser. Den Ofen auf 180° C vorheizen. Den Teig in mehrere Portionen aufteilen, und daraus längere, dicke, runde Stränge rollen. Diese werden wieder in kleine Stücke geteilt, etwas zurechtgerollt (geht am besten zwischen den Händen) und zur klassischen Kipferl-Form gebracht. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, und bei 180° ca. 8 – 10 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und vorsichtig auf ein weiteres (kaltes) Blech legen, das mit dem zusätzlichen Staubzucker und dem Vanillezucker dick bestreut wurde. Wenn die Kipferl abgekühlt sind nach Belieben mit zusätzlichem Zucker bestreuen und in einer Keksdose verstauen.

BEZUGSQUELLEN

> EI-ERSATZ: WW.VEGANVERSAND.AT, FORMOSA > ALSAN: BIOHANDEL, M-PREIS (TIROL)

LINK_TIPP

TOTALLYVEG.BLOGSPOT.COM

NOTAUSGANG

für Backmuffel

ALLEN, DENEN DAS BACKEN VON KEKSEN, KUCHEN UND STOLLEN NICHT SONDERLICH LIEGT, SEI MIT DIESEN 12 ADVENT(-HINTER-)TÜRCHEN GEHOLFEN!

ALLE VORGESTELLTEN PRODUKTE SIND LAUT ZUTATENLISTE REIN PFLANZLICH, JEDOCH KÖNNEN SICH REZEPTUREN ERFAHRUNGSGEMÄSS ÄNDERN. MIT PRODUKTANFRAGEN BEI DEN GENANNTEN FIRMEN KANN NICHT NUR AUF NUMMER SICHER GEGANGEN, SONDERN AUCH DIE STEIGENDE NACHFRAGE NACH VEGANEN PRODUKTEN VERDEUTLICHT WERDEN! IN JEDEM FALL EINE SINNVOLLE TÄTIGKEIT FÜR DIE ZEIT, DIE MAN DURCH DAS NICHT-BACKEN GEWONNEN HAT.

ZIELPUNKT

KUCHEN MEISTER „CHRISTSTOLLEN“, „CRANBERRY STOLLEN“

ÖLZ „CHRISTSTOLLEN“, „FESTTAGSSTOLLEN“, „TIROLER ZELTEN“, „EDEL-MARZIPAN STOLLEN“
MANNER „ORIGINAL NEAPOLITANER“ (= „MANNERSCHNITTEN“)

BILLA

FERRERO „MON CHERIE“
KASTNER „ORANGENSNIETTER“, „RUMBA PFLAUMEN“
LOTUS „KARAMELGEBÄCK“
MANNER „KNÖPFE“, „ORIGINAL NEAPOLITANER“ (= „MANNERSCHNITTEN“ – NEU AUCH IN „VOLLKORN“ ERHÄLTlich), „ZITRONENSCHNITTEN“, „LINZER KEKSE“, „LEBKUCHEN BREZEL“
STIEFFENHOFER „SCHOKO-KIRSCH-LEBKUCHEN“
ÖLZ „CHRISTSTOLLEN“, „FESTTAGSSTOLLEN“, „TIROLER ZELTEN“

MERKUR

FERRERO „MON CHERIE“
MANNER „KNÖPFE“, „POWIDL-KNÖPFE“, „LEBKUCHEN-BREZEL“
„ORIGINAL NEAPOLITANER“ (= „MANNERSCHNITTEN“)
ÖLZ „CHRISTSTOLLEN“, „FESTTAGSSTOLLEN“, „TIROLER ZELTEN“

PENNY

BORGGREVE „MANDELSPEKULATIUS“
STIEFFENHOFER „GEWÜRZSPEKULATIUS“
MANNER „KNÖPFE“, „LEBKUCHEN-BREZEL“, „WEIHNACHTS-FRUCHTHERZEN“

SPAR/INTERSPAR

MANNER „LEBKUCHEN-BREZEL“, „KNÖPFE“, „MARILLEN-KNÖPFE“, „KUVERTÜRE“, „ORIGINAL NEAPOLITANER“ (= „MANNERSCHNITTEN“ – NEU AUCH IN „VOLLKORN“ ERHÄLTlich)
SPAR „NEAPOLITANER BLOCK“

IKEA

„PEPPARKAKA FIGURER“ (PFEFFERKUCHENHERZEN UND -STERNE)
„MARSIPAN“ (MARZIPAN)
„PEPPARKAKA HUS“ (PFEFFERKUCHENHAUS)

HOFER

CHOCEUR NOIR ALLE SORTEN
FERRERO „MON CHERIE“
MONARC „MANDELSPEKULATIUS“
WINTERTRAUM „LÜBECKER EDEL-MARZIPAN“, „GEWÜRZSPEKULATIUS“

VOLLKORNBÄCKEREI GRADWOHL

DINKELKEKSE, KLETZENBROT
STANDORTE AUF
WWW.GRADWOHL.INFO

WWW.VEGANVERSAND.AT

BAUMSTÄMME, MARZIPANKARTOFFELN, WEIHNACHTSPLÄTZCHEN, STOLLEN, WEIHNACHTSTRÜFFEL, DOMINOSCHNITTEN, WEIHNACHTSMÄNNER, LEBKUCHEN, PFEFFERNÜSSE, WEIHNACHTSKUGELN ...

BÄCKEREI HARTNER

VEGANE WEIHNACHTSKEKSE UND KUCHEN
STANDORTE AUF WWW.HARTNER-BROT.AT

WWW.VEGANVERSAND-LEBENSWEISE.AT

PFEFFERNÜSSE, LEBKUCHENHERZEN, SCHOKOBREZELN UND WEIHNACHTSKEKSE VON HERSTELLERN WIE Z.B. VEGAN BAKERY, ROSENGARTEN, LINEA NATURA ...

INSIDER_TIPP

GUT SORTIERTER BIOHANDEL WIE NATURKOSTLÄDEN ODER BIOSUPERMÄRKTE (BASIC, DENN'S/MARAN ...) FÜHRT FÜR GEWÖHNLICH EINIGE REIN PFLANZLICHE SÜSSIGKEITEN SOWIE VIELE FAIRTRADE PRODUKTE!

Verführung



Wir führen über 250
rein pflanzliche Produkte

Für vegane delikate Weihnachts-
schlemmereien in gemütlicher
Runde. Vegi-Meat, Süßes für
Danach und rein pflanzliche
Knabberereien. Ein friedliches Fest!

- ▶ Rein pflanzlich
- ▶ Kein Cholesterin
- ▶ Keine Laktose
- ▶ Leicht und bekömmlich

VEGANVERSAND.at
kompetent • persönlich • schnell • zuverlässig

... da ist der Gabenteller noch vor der
Bescherung leer genascht.

Weihnachtsleckereien ohne tierliche
Inhaltsstoffe sind eine ethische Alternative für
Schlemmerfesttage mit gutem Gewissen.