

Das vegane Rezeptbuch

Inhalt

Aufstriche.....	3
Grüner Sojabohnenaufstrich	3
Humus.....	3
Käferbohnenaufstrich	4
Leberwurst vegan	4
Schoko – Haselnusscreme - Veganes Nutella - Frühstücksaufstrich.....	5
Tzatziki	5
Vorspeisen.....	6
Rüben - Einkorn - Tatare	6
Hauptspeisen	7
Brachioschnitzerl Wiener Art.....	7
Erdäpfelteig - Pizza	7
Ritschert.....	7
Seitan – Rezeptbeispiel - Zubereitung:	8
Spätzle ohne Ei.....	8
„Styrassic Burger“ - Grünkernlaibchen mit geräuchertem Tofu	9
Saucen	9
Mayonnaise eifrei	9
Suppen	10
Borschtsch	10
Suppeneinlagen.....	11
Grießnockerl vegan.....	11
Desserts – Kuchen - Mehlspeisen	12
Biskuitroulade	12
Karottenkuchen	12
Mürbteig	12
Pana Cotta	13
Seidentofu - Schokokuchen	13
Schokobiskuitboden o. Ei.....	14
Schokoladenmuffins	14
Schokoladenmousse mit Seidentofu	15
Zitronentarte (-kuchen) - Fülle	15
Die wichtigsten veganen Lebensmittel	16
Produkte veganer Ernährung	17

Bergweizen.....	19
Buchweizen	19
Dinkel	19
Einkorn	19
Emmer	19
Grünkern	19
Waldstaudenkorn.....	19
Vegane Ersatzprodukte (-rezepte)	20
Bindemittel	20
Ei-Ersatz	20
Geliermittel.....	21
Hefeschmelz (Käse-Ersatz), Schmelzkäseersatz für Pizza, Risotto,...	22
Obers aus Soja-, Reismilch.....	22
Reismilch.....	22
Bezugsquellen	23
Getreide.....	23
Schokoladen – dunkle und weiße Kuvertüren – Nougat – Schokoladennaschereien:	23
Steviaprodukte	23
Vegane Ersatzprodukte:.....	23

Aufstriche

Grüner Sojabohnenaufstrich

20 Portionen

	Zutaten:
200 g	Weißer Bohnen
350 g	Sojabohnen grün
1 Stück	Limette
50 g	Misopaste
1 Stück	Chilischote (Peperoncini) frisch - entkernt und fein geschnitten

Zubereitung:

- 1) Die weißen Bohnen 12 Stunden einweichen.
- 2) Etwa 1/2 Stunde weich kochen Wasser abgießen und beiseite stellen.
Die grünen Sojabohnen kurz blanchieren und abschrecken.
- 3) Alle Zutaten von weißen Bohnen, Sojabohnen bis Salz
im Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab
zerkleinern und dann durch ein feines Sieb streichen.
Es muss eine geschmeidige Masse entstehen.
Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen.
- 4) Zum Schluss Misopaste und abgeriebene
Limettenschalen unterrühren.

Bei der Verwendung von Kichererbsenmehl dieses mit dem
Gemüsefond auf die richtige Konsistenz bringen.
Kräuter und Gewürze hinzufügen. Abschmecken.

Humus

20 Portionen

	Zutaten:
0,16 Kilo	Kichererbsen
2 EL	Knoblauch - fein geschnitten und in Olivenöl mit leicht rösten.
0,04 Kilo	Paprikapulver delikateß
0,64 Bund	Petersilie
0,16 Bund	Koriander
	Prise Kreuzkümmel gemahlen
	Koriander aus der Mühle
2 EL	Curry
4 EL	Olivenöl
	Salz
0,64 Stück	Zitronen -Saft und Schale
0,04 Kilo	Tahin (Sesampaste)

alternativ:

0,36 Kilo	Kichererbsenmehl
	Gemüsefond

Zubereitung:

- 1) Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen.
- 2) Etwa 1 Stunde weich kochen, Wasser abgießen und beiseite stellen.
- 3) Alle Zutaten von Kichererbsen bis Salz im Mixer pürieren oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Es muss eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzufügen.
- 4) Zum Schluss Tahin, Zitronensaft und abgeriebene Zitronenschalen unterrühren.

Bei der Verwendung von Kichererbsenmehl dieses mit dem Gemüsefond auf die richtige Konsistenz bringen. Kräuter und Gewürze hinzufügen. Abschmecken.

Käferbohnenaufstrich

Siehe Sojabohnenaufstrich – abschmecken mit Kürbiskernöl, Knoblauch, ev. etw. geräucherten Tofu einmischen.

Leberwurst vegan

8 Portionen

Zutaten:

0,44 Liter	Gemüsefond
0,28 Kilo	Zwiebel fein geschnitten
0,14 Kilo	Kokosfett
0,08 Kilo	Germ frisch
0,08 Kilo	Haferflocken
0,04 Kilo	Semmelbrösel
	Majoran, Kümmel gemahlen
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Kokosöl schmelzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anlaufen lassen. In einem anderen Topf wird die Gemüsefond aufkochen, vom Feuer nehmen Germ zerbröseln dann nimmt man es von der Herdplatte und fügt die Kokosfett-Zwiebelmasse zum Germfond. Mit einem Schneebesen arbeitet man in die flüssige Masse noch Paniermehl, Haferflocken und Majoran ein. Dann nochmals kurz unter rühren aufkochen. Abfüllen, abkühlen lassen und kalt stellen. Erkalte wird es zu einer streichfesten Masse.

Oder heiß in Gläser füllen und so haltbar machen (wie bei Marmelade, Gläser ca. 15 Min. auf den Kopf stellen).

Variationen mit weiteren typischen Leberwurstgewürzen:

Pfeffer, Koriander, Ingwer, Kümmel, Dill, Thymian, Nelkenpulver, gem. Chillies, Senf, Muskat).

Anstatt frischem Germ können auch Hefeflocken verwendet werden.

Schoko – Haselnusscreme - Veganes Nutella - Frühstücksaufstrich

30 Portionen

Zutaten:

0,50 Kilo	Indianerbohnen
0,10 Kilo	Kakaopulver
80 g	Agavensirup
0,10 Kilo	Haselnüsse gerieben und geröstet
50 g	Sesam weiß - geröstet
80 ml (g)	Haselnussöl
	Zimt, Ingwer, ev. ein Schuss Rum
0,20 Kilo	Nougat - Zotter - zerlassen
	Prise Salz

Zubereitung:

Die Bohnen am Vorabend einweichen, in doppelter Wassermenge ca. eine Stunde kochen, damit sie ganz weich werden.
Alle Zutaten vermischen und mit dem Stabmixer oder im Thermomix zu einer ganz feinen Paste pürieren.
Die Konsistenz sollte leicht cremig, streichfähig sein, eventuell noch etwas Kochwasser oder Öl zugeben.
Nach Belieben kann man mehr Kakao, Nougat oder Nüsse zugeben.
Bei Verwendung von Dosenbohnen - ca. 1kg – Abtropfgewicht.

Tzatziki

Zutaten:

200 g	Tofu
100 ml	Sojamilch
1	Salatgurke geschält und entkernt
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 EL	Schnittlauch oder Petersilie fein geschnitten
1 EL	Zitronensaft
1 Prise	Meer- oder Kristallsalz
	Pfeffer

Zubereitung :

Den Tofu mit der Sojamilch ganz fein pürieren – am besten im Thermomix.
Die Salatgurke in kleine Würfel schneiden oder grob raspeln, einsalzen und 10 Minute Wasser ziehen lassen, leicht ausdrücken und das Wasser weggeben.
Alle Zutaten miteinander verrühren oder pürieren.

Vorspeisen

Rüben - Einkorn - Tatare

10 Portionen

		Zutaten:
0,45	Kilo	Rüben rot gekocht
0,18	Kilo	Einkornreis
0,06	Bund	Jungzwiebel Olivenöl Salz, Pfeffer, Zitronensaft Kren

Zubereitung:

Einkornreis ist der 1 ½ fachen Wassermenge oder Gemüsefond ca. 15 Minuten weich dünsten, zugedeckt 5 Minuten nachquellen lassen.

Rote Rüben schälen und in feine Würfel schneiden.

Jungzwiebel fein schneiden, die roten Rüben und den Einkorn dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, geriebenem Kren und Zitronensaft oder -paste abschmecken.

Das Tatare mit Hilfe eines Ringes anrichten.

Mit Bärlauch- oder Basilikumpesto, kleinen Röstis und Salaten servieren.

Ev. auch gebratener geräucherter Tofu, oder Seitan,...

Hauptspeisen

Brachioschnitzlerl Wiener Art

- Gekochte Käferbohnen grob gestampft, Salz, Pfeffer
- Ev. Fein gemahlene Haferflocken zur Bindung – Schnitzel formen
- Dünne Auberginenscheiben im Ofen mit etwas Olivenöl gebraten, Salz
- Für die Panade als Ei-Ersatz Maizena mit Wasser oder Sojamilch zähflüssig anrühren, Auberginenscheiben mit damit beidseitig auf die Käferbohnenmasse kleben, Schnitzel zum panieren in Mehl wenden, durch die Maizenamasse ziehen und in Brösel oder fein gemahlene Haferflocken wenden.

Ev. kann auch ein Seitanschnitzel verwendet werden.

Erdäpfelteig - Pizza

12 Portionen

		Zutaten Teig:
1,00	Kilo	Kartoffel Kipfler - geschält + gekocht
0,10	Kilo	Margarine
0,10	Kilo	Mehl glatt
0,10	Kilo	Weizengrieß

Zubereitung:

Weichgekochte Erdäpfel zerdrücken oder stampfen.
Die erkalteten Erdäpfel mit Margarine, Mehl, Grieß, etwas Salz, Pfeffer und Majoran zu einem Teig verkneten und kühl stellen.

Den Teig auf einem, mit Öl befetteten Backblech, eher dünn auftragen und dann 10 Min. vorbacken. Dann die Pizzasauce darauf verteilen, mit dem Belag und Hefeschmelz belegen und ca. 30 Min. backen.

Ritschert

ca. 10 Portionen

		Zutaten:
0,20	Kilo	Zwiebel Knoblauch fein geschnitten
2,00	Liter	Gemüsefond
0,20	Kilo	Bohnen weiß
0,30	Kilo	Rollgerste -beides über Nacht eingeweicht Lorbeerblätter Salz, Pfeffer Liebstöckel (Stiele mitkochen, Blätter zum abschmecken)

0,10 Kilo	Sellerie
0,10 Kilo	Karotten frisch
0,10 Kilo	Gelbe Rüben
	- jeweils in 1/2 cm große Würfel geschnitten
0,40 Kilo	Kartoffel mehlig - roh, in 1 cm große Würfel geschnitten
0,40 Kilo	Tofu geräuchert

Zubereitung:

1. Geschnittene Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten.
2. Bohnen, Rollgerste sowie Gewürze mitdünsten und mit dem Fond aufgießen.
3. Auf kleiner Flamme langsam ca. 1 - 1 1/2 Stunden köcheln lassen.
Wiederholt umrühren und eventuell noch Suppe zugießen.
4. Nach ca. 40 Minuten die Sellerie, Karotten, gelben Rüben und die Erdäpfelwürfel dazugeben und weiterköcheln lassen.
5. Zum Schluss den geräucherten Tofu dazugeben.
Mit Salbei und Liebstöckel abschmecken und servieren.

Garnitur: frittierter Salbei und Liebstöckel

Ev. dünne Streifen gebratenen, geräucherten Tofu

Ev. das fertige Ritschert mit einem Räuchertool für ein besseres Räucheraroma leicht anröchern.

Seitan – Rezeptbeispiel - Zubereitung:

Seitan-Fix mit Wasser mischen und gut kneten. Die Masse je nach Belieben zu Scheiben, Schnitzel, Würfel etc. schneiden und 20 Minuten in stark kochenden Sud geben. Danach entsprechend weiterverarbeiten zu Schnitzel, Steaks, Gulasch usw.

Rezeptbeispiel – ergibt ca. 4 Schnitzel:

- 100 g Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken,
- würzen mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale
- 1/8 l Tamari und 50 g Hefeflocken in 250 ml Wasser einrühren.
- 250 g Glutenpulver (Seitan) zufügen und mit den Händen rasch einen Klumpen formen.
Entsprechend portionieren.
- Die Glutenstücke auf allen Seiten in Öl gut anbraten.
- Mit Gemüsefond begießen und ca. 20 Minuten kochen lassen.
- Danach entsprechen weiterverarbeiten.

Spätzle ohne Ei

400 g	Mehl
ca. 200 ml	Wasser
	Salz, Muskat
2 KL	Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl mit dem Wasser verrühren,
danach mit dem Mehl zu einem zähen Teig verarbeiten.

„Styrassic Burger“ - Grünkernlaibchen mit geräuchertem Tofu

20 Portionen

Zutaten:

0,10	Kilo	Margarine
0,15	Kilo	Schalotten
0,05	Kilo	Knoblauch
		fein geschnitten in Margarine anschwitzen
		Salz, Lorbeerblatt
0,50	Kilo	Grünkern - geschrotet
		dazugeben
1,25	Liter	Gemüsefond
		- auffüllen und weichdünsten, überkühlen lassen
0,20	Kilo	Grünkern - fein gemahlen
		mit etwas Gemüsefond zu einer zähen Masse verrühren
		in die Grünkernmasse einrühren
0,15	Kilo	Vollkornbrösel
		Majoran, Petersilie
0,25	Kilo	Tofu geräuchert

Alles vermengen, Laibchen formen und in einer Teflonpfanne braten.

Saucen

Mayonnaise eifrei

Zutaten für ca. 500ml:

250	ml	Sojamilch
250	ml	Öl - Sonnenblumenöl
50	ml	Zitronensaft
20	g	Senf
		Prise Kristallsalz
		Prise edelsüßer Paprika
5	g	Lecithin oder entsprechende Menge Guarkernmehl

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixer geben. Die mittlere Stufe einschalten.

Tropfenweise das Öl beigeben, bis die Mischung anfängt, dick zu werden.

Weitermixen, bis eine dicke, geschmeidige Masse entsteht.

In ein Glas mit Deckel füllen und im Kühlschrank

aufbewahren. Diese Mayonnaise ist sehr cholesterinarm.

Suppen

Borschtsch

ca. 12 Portionen

Zutaten:

0,20	Kilo	Käferbohnen einweichen über Nacht, weichkochen, mit Kümmel und Lorbeer. Das Kochwasser als Fond für den Borschtsch verwenden.
2,50	Liter	Gemüsefond - bei Verwendung von Bohnen diesen Kochfond
0,15	Kilo	Zwiebel rot Olivenöl
0,04	Kilo	Knoblauch
0,40	Kilo	Rüben rot
0,20	Kilo	Karotten frisch
0,25	Kilo	Weißkraut/Frühhkraut - in feine Streifen geschnitten
0,04	Kilo	Tomatenmark
0,40	Kilo	Kartoffeln fest kochend - in 1 cm große Würfel geschnitten Lorbeerblätter, Kümmel, Zitronensaft, Essig
0,25	Kilo	Sojajoghurt Schnittlauch, Petersilie, Dill

Zubereitung:

Den fein geschnittenen Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl anbraten.
Die Roten Rüben und die Karotten grob raffeln,
dazugeben, leicht anbraten und tomatisieren und leicht rösten.
Das Weißkraut dazugeben, durchrühren und mit dem Fond aufgießen.
Das Ganze aufkochen lassen, die Kartoffel,
Lorbeerblätter und den Kümmel dazugeben.
Köcheln lassen bis das ganze Gemüse bissfest ist.
Als Fleischersatz können gut gekochte Bohnen (weiße -,
Indianer-, oder Käferbohnen) dazugeben werden.
Mit Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Anrichten frische geriebenen Kren und Kräuter dazugeben.

Mit einem kleinen Löffel Sojajoghurt garnieren.

Suppeneinlagen

Grießnockerl vegan

12 – 15 Nockerl

Zutaten:

50 g	Margarine
100 g	Weizengrieß
70 g	Sojamilch
6-8 g	Kuzu

Zubereitung:

Margarine schaumig schlagen, Grieß in die Margarine mischen, Salz und geriebenen Muskat nach Geschmack zugeben.

Kuzu in der Sojamilch vollständig auflösen, nach und nach zur Grießmasse geben.

Die Masse ca. 15 Minuten quellen lassen.

Mit zwei Teelöffeln schöne Nockerl formen und ins leicht kochende Salzwasser geben, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

In Gemüsesuppe servieren.

Desserts – Kuchen - Mehlspeisen

Biskuitroulade

10 Portionen

	Zutaten:	
0,25 Kilo	Mehl glatt	
0,15 Kilo	Feinkristallzucker	
	Vanillezucker	
6,00 Brief	Weinsteinbackpulver	
1/8 Liter	Öl - Sonnenblumenöl	
0,25 Liter	Sojamilch oder Reismilch (-drink)	
	Apfelessig	

Zubereitung:

Erst die flüssigen Zutaten für den Biskuitteig mit dem Zucker sehr schaumig rühren. Dann Mehl und Backpulver unterrühren. Teig auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbacken (ca. ca.6 Min. bei 220 Grad) und sofort auf mit Zucker bestreutes Backpapier stürzen.

Karottenkuchen

10 Portionen

	Zutaten:	
0,40 Kilo	Karotten frisch	
0,41 Kilo	Vollkornmehl	
0,20 Kilo	Braunzucker	
6,00 Brief	Weinsteinbackpulver	
	Vanillezucker, Zimt	
1,00 Stück	Zitrone - Schale und Saft	

Zubereitung:

Die Karotten raspeln und mit den restlichen Zutaten vermischen. Den Teig in eine gefettete Springform füllen und bei 180°C 40-50 Minuten backen.

Mürbteig

2 Portionen

	Zutaten:	
0,10 Kilo	Margarine zerlassen	
0,08 Liter	Agavensirup	
0,30 Kilo	Vollkornmehl	
	Salz	

Zubereitung:

Die zerlassene Margarine mit dem Agavendicksaft vermischen. Die Mischung leicht abkühlen lassen und dann das Mehl und Salz gut einarbeiten. Überkühlen lassen

Pana Cotta

12 Portionen

	Zutaten:
0,10 Kilo	Feinkristallzucker
	Vanillezucker oder -schote
0,01 Kilo	Maizena
0,70 Liter	Sojaobers
0,30 Liter	Kokosmilch

Zubereitung:

Zucker, Vanillezucker, Agar-Agar und Speisestärke mischen. Zusammen mit dem Sjaobers und der Kokosmilch aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. In Formen gießen, abkühlen lassen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Seidentofu - Schokokuchen

1 Torte

Zutaten:

120 g	No Egg Eiersatz
240 ml	Wasser
	- verrühren
300 g	Kuvertüre dunkel 70%
50 g	Kakaopulver
100 g	Mandeln
40 g	GrooVia
60 g	Dinkelmehl
60 g	Kastanienmehl
10 g	Backpulver
	Rum, Vanille, Salz

Zubereitung:

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen lassen.
Alle andere Zutaten zusammen mischen, mit der geschmolzenen Schokolade verrühren.
Bei 180°C backen.
Gut dazu passt ein Orangenragout

Schokobiskuitboden o. Ei

2 Stück

		Zutaten:
0,20	Kilo	Mehl glatt
0,04	Kilo	Kakaopulver
0,15	Kilo	Feinkristallzucker
1/16	Liter	Öl - Sonnenblumenöl
6,00	g	Backpulver
0,25	Liter	Wasser

Zubereitung:

1. Mehl, Kakao, Backpulver und Zucker mit dem Mixer komplett vermischen.
2. Öl, Wasser und Aroma dazu und alles zu einem dickflüssigem Teig mixen. 2 runde Backformen 26cm fetten und den Boden mit Backpapier auskleiden.
Den Teig gleichmäßig auf die beiden Formen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C 20-25 min backen.

Schokoladenmuffins

10 Portionen

		Zutaten:
300	g	Mehl glatt
130	g	Feinkristallzucker oder 100 g Agavensirup
70	ml	Öl - Sonnenblumenöl
50	g	Kakaopulver
8	g	Weinsteinbackpulver
		Vanillezucker
100	g	Trockenfrüchte – klein gehackt
80	g	Kuvertüre dunkel 70% - in kleine Stücke geschnitten
		Wasser

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen.
Wasser dazu-geben und mixen bis ein zäh-flüssiger Teig entsteht.
Teig in Muffinformen füllen und ca. 35 Minuten bei 170°C backen.

Schokoladenmousse mit Seidentofu

10 Portionen

200 g	Kuvertüre dunkel 70%
	Vanillezucker
40 ml	starker Espresso
450 g	Seidentofu

Zubereitung:

1. Die Schokolade zerkleinern und über dem heißen Wasserbad schmelzen, dabei darf das Wasser unter der Schüssel nicht kochen, maximal sieden. Vom Herd ziehen und den Vanillezucker hineinrühren.
 2. Den Seidentofu mit dem Espresso mittels Pürierstab oder Thermomix fein pürieren.
 3. Die geschmolzene Schokolade zum Tofu geben und alles nochmals durchmischen.
- Mit Frischhaltefolie abdecken. Im Kühlschrank in 1-2 Std. fest werden lassen.

Zitronentarte (-kuchen) - Fülle

2 Portionen

	Zutaten:
0,80 Liter	Kokosmilch
0,20 Kilo	Braunzucker
0,06 g	Agar Agar
	Kurkuma
	Vanille (Extrakt oder Schote)
0,24 Liter	Wasser
0,24 Liter	Zitronensaft FI
	fein geriebene Zitronenschalen
0,12 Kilo	Reismehl
0,24 Liter	Wasser - Reismehl mit dem Wasser anrühren
0,24 Kilo	Sojajoghurt

Zubereitung:

- Tarte bzw. Tarteletteformen mit Mürbteig auslegen, stupfen, mit Backpapier auslegen, Trockenerbsen darauf verteilen und goldbraun backen.
- Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen, Wasser, Zucker, Agar-Agar und Kurkuma unterrühren und so lange köcheln lassen, bis das Agar-Agar sich aufgelöst hat.
- Den Zitronensaft, die Zitronenschale und die Vanille unterrühren und alles zum Kochen bringen.
- Das angerührte Reismehl zu der Zitronenfüllung geben und unter Rühren nochmals 1 Minute kochen lassen, bis die Masse einzudicken beginnt.
- Den Topf vom Herd nehmen und den Sojajoghurt unterrühren, sodass die Masse schön cremig ist.
- Die Füllung in die Tarteform gießen bündig folieren und bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
- Dann erst für ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

Die wichtigsten veganen Lebensmittel

- Gemüse** (3 mal pro Tag oder öfter) Gemüse ist voll mit gesunden Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Vitamin C, Beta-Carotinen, Riboflavin, Eisen, Kalzium oder Faserstoffen. Dunkelgrün-blättrige Gemüsesorten, wie Broccoli, Kohl (-sprossen), Rüben, Chicoree usw., sind besonders mit diesen Inhaltsstoffen angereichert. Dunkelgelbe und orange Gemüsearten, wie Karotten, (Süß-) Kartoffeln, Kürbis usw., bieten zusätzliche Beta-Karotine. Im veganen Speiseplan sollten natürlich eine Menge verschiedener Gemüse eingeplant werden.
- Getreideprodukte** (5 mal pro Tag oder öfter) Dazu zählen zum Beispiel Brot, Reis, Nudeln, Haferflocken, Gerste, Couscous, Buchweizen, Grünkern, Tortillas. Mahlzeiten werden zumeist um irgendein Getreideprodukt aufgebaut, auch weil sie reich an Fasern, Ballaststoffen und Kohlenhydraten, genauso wie an Eiweißen, den für vegane Ernährung so wichtigen B-Vitaminen und Zink sind. Besonders interessant ist, dass aus Weizen ein festes, fleischähnliches Pflanzenprotein hergestellt werden kann. Außerdem kann aus Reis zum Beispiel auch Milch hergestellt werden.
- Obst** (3 mal pro Tag oder öfter) Auch Früchte sind reich an Vitamin C Pflanzenfasern und Karotinen. Empfehlenswert ist mindestens einmal pro Tag Vitamin C - hältiges Obst zu sich zu nehmen - Zitrusfrüchte, Melonen und Erdbeeren sind zum Beispiel besonders geeignet. Natürlich ist Obst in Form von Fruchtsäften – frisch gepresst bzw. ungezuckert sehr gesund. Auch Kokosmilch ist eine durchaus gute Alternative zu herkömmlicher Milch.
- Hülsenfrüchte** (2 mal pro Tag oder öfter) Hülsenfrüchte, die Bezeichnung für Bohnen, Erbsen und Linsen, sind eine gute Quelle für Pflanzenfasern, Eiweiße, Eisen, Kalzium, Zink und B Vitamine. Eine der wohl interessantesten Produkte ist die Sojabohne, die zu Sojamilch, Tofu, **Tempeh** und festem, fleischähnlichem Pflanzenprotein weiterverarbeitet werden kann. Erwähnt werden sollten noch Nahrungsmittel wie
- **Nüsse** (Hasel- Walnüsse, Cashews, Mandeln usw.), Samen (Sonnenblumen-, Kürbiskerne usw.),
 - **Pilze** (Hefe, Champions, Shitaki usw.) oder
 - **Sirupe** (Ahorn-, Fruchtsirupe usw.), die in keine der vier Gruppen einteilbar sind, aber trotzdem eine Rolle bei der veganen Ernährung spielen können.

Produkte veganer Ernährung

Agar Agar: ist eine Alge, die vor allem in der asiatischen Küche Verwendung findet. Agar Agar ist der ideale Ersatz für Gelatine. Agar Agar ist in Reformhäusern, als auch in einigen Supermärkten erhältlich.

Agavensirup: Agavendicksaft ist ein natürliches Süßungsmittel, das auch für Diabetiker gut geeignet ist. Der Agavensaft ist reich an Inulin, einem Polysaccharid, das aus durchschnittlich 9 Fructose- und 1 Glucoseeinheit besteht.

Die Pflanze wird vor allem im mexikanischen Staat Jalisco angebaut und wird hauptsächlich zur Produktion von Tequila eingesetzt.

Agavensirup zeichnet sich durch eine hohe, neutrale Süßkraft aus (20 % höher als Zucker). Er verstärkt das Aroma von Speisen und ist gut löslich in kalten und warmen Substanzen. Die Konsistenz ist sirupartig. Weitere Eigenschaften sind eine geringe Kristallisationsneigung, eine gute Gelierfähigkeit, eine gute Lagerfähigkeit und ein gutes Aufschlagverhalten.

Aus diesem Grunde ist er ein ideales Süßungsmittel für heiße und kalte Getränke und Speisen sowie für Backwaren, Desserts, Müslis usw. und ist ebenfalls für die Herstellung von Marmeladen und Gelees gut geeignet.

Wie ein Nährwertevergleich zeigt ist sein Kaloriengehalt auch um einiges geringer.

Nährwerte im Vergleich:

Agavensirup (100 g)

304 kcal (1247 kJ)

Kohlenhydrate: 76 g (davon ca. 70 g Fruchtzucker)

Zucker, weiß (100 g)

400 kcal (1680 kJ)

Kohlenhydrate: 100 g

Diätetische Hinweise:

Agavensirup ist ein natürliches, alternatives Süßungsmittel und aufgrund des hohen Fruchtzuckergehaltes auch für Diabetiker geeignet.

Die Trockensubstanz besteht zu mehr als 90 % aus Fruchtzucker, was eine höhere Süßkraft bei kleinerem Energiewert gegenüber Saccharose mit sich bringt (1 BE = 16 g)

Ahornsirup: Ist ein flüssiger Süßstoff, der u.a. zum Backen, in Milch, Tee oder auf Toast, als Zucker- bzw. Honig-Ersatz, verwendet werden kann. Reichhaltig an Kalzium und Eisen.

Gluten: Ist reines Weizeneiweiß, das eine ähnliche Konsistenz wie Fleisch hat. Entsprechend gewürzt, schmeckt es auch sehr ähnlich. Gluten ist in Reformhäusern, als auch in einigen Supermärkten erhältlich.

Hefe: Speisehefe ist, im Gegensatz zur Bäcker-Hefe, ein inaktiver Pilz, der reich an Vitaminen ist. Im Supermarkt ist Speisehefe in Form von Hefeflocken, Bierhefe und Hefeaufstrichen erhältlich, die zur Verfeinerung von Suppen, Soßen oder als einfacher Käse-Ersatz verwendet werden können.

Kokosmilch: ist eine Alternative zu Tiermilch, die diese weitgehend Ersetzten kann und genauso vielseitig anwendbar ist. Ist in asiatischen Geschäften und Naturkostläden erhältlich.

Mandelmilch: ist eine Alternative zu Tiermilch, die diese vollständig ersetzen kann und genauso vielseitig anwendbar ist. Sie kann entweder aus gequollenen, blanchiert und

geschälten Mandeln hergestellt werden, indem diese mit Hilfe eines Mixers in Wasser zerkleinert werden, oder indem weißes Mandelmus (das in Reform- und Naturkostläden erhältlich ist) in Wasser aufgelöst wird. Schmeckt wie flüssiges Marzipan

Miso: ein weiteres Produkt aus Soja. Ist in Reformhäusern, als auch in asiatischen Spezialgeschäften erhältlich.

Pektin: eine preiswertere, aber meist gleichwertige Alternative zu Agar-Agar. Wird aus pflanzlichen Rohstoffen mit hohem Pektingehalt gewonnen. Ist als Gelatineersatz als Geliemittel geeignet. Wird viel verwendet und ist gut erhältlich.

Reismilch: ist eine Alternative zu Tiermilch, die diese vollständig ersetzen kann und genauso vielseitig anwendbar ist. In Supermärkten ist diese Milch auch in verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlich. Reismilch ist darüber hinaus auch sehr einfach selber herzustellen.

Seidentofu: Nicht ausgepresster Tofu – ist weicher, cremiger und geschmeidiger als herkömmlicher Tofu.

Seitan: ist ein Fleischersatz, der aus dem Weizenprotein Gluten gewonnen wird. Dabei wird Weizenmehl durch Wasser in seine Bestandteile Stärke und Gluten (Weizenkleber) getrennt. Gut gewürzt hat es nicht nur dieselbe Konsistenz, sondern schmeckt auch Fleisch-ähnlich. Produkte aus Seitan sind in einigen Supermärkten, sowie in Fachgeschäften erhältlich.

Sojagranulat: hat eine Konsistenz ähnlich von Faschiertem und kann selbiges sehr gut in allen möglichen Gerichten ersetzen. Sojagranulat ist in einigen Supermärkten, sowie in Fachgeschäften erhältlich.

Sojakäse: Ist eine Käse-Imitation, die auf Soja basiert und herkömmlichen Käse vollständig ersetzen kann. In verschiedenen Geschmacksrichtungen - von Emmentaler bis Parmesan - ist Sojakäse bis jetzt nur über Vegan-Versände und einige Naturkostläden zu beziehen.
(nicht zu verwechseln mit Tofu!)

Sojamilch: ist die wohl am weitest verbreitete Alternative zu Tiermilch. Sie wird aus Sojabohnen hergestellt, kann herkömmliche Milch vollständig ersetzen und ist genauso vielseitig anwendbar wie diese. Von Marke zu Marke, kann sie mit Zusatzstoffen angereichert sein, oder auch nicht, und schmeckt auch dann dem entsprechend unterschiedlich. Sojamilch kann zu Jogurt, Schlagobers, Majonäse, Eis, Pudding und vor allem Tofu weiterverarbeitet werden.

Sojawürfel: haben zubereitet eine fleischige Konsistenz. Sie können genauso vielseitig wie Fleisch gewürzt und verwendet werden. Erhältlich sind sie vor allem in Naturkostläden.

Tempeh: ist ein fermentiertes Sojaprodukt. Er kann, so wie Tofu, mariniert, gebraten, gebacken oder gegrillt werden und ist ebenfalls sehr Proteinhaltig.

Tofu: wird auch oft als Sojakäse bezeichnet. Er kann gebraten, geräuchert, vielseitig gewürzt bzw. mariniert gegessen werden. Tofu kann auch zu Schlagobers-, Topfen und Majonäseersatz bzw. Getränken weiterverarbeitet werden. Er ist in verschiedenen Konsistenzen erhältlich. Tofu ist darüber hinaus eine wichtige Kalzium- und Eiweißquelle.

Warenkunde Getreide

Bergweizen

Buchweizen

Dinkel

Einkorn

Emmer

Grünkern

Waldstaudenkorn

Anhang

Vegane Ersatzprodukte (-rezepte)

Bindemittel

Guarkernmehl

Guarkernmehl - optimales Bindemittel für kalte Speisen. Es eignet sich optimal zum Andicken von kalten Marmeladen, Brotaufstrichen, Cremes, Mayonnaisen, Soßen, Eiscremes etc.

Gewonnen wird es aus den besonders nahrhaften Guarbohnen.

Es enthält viele Kohlenhydrate und Eiweißstrukturen.

Es verhindert bei Speiseeis die Bildung von Eiskristallen und ist auch als natürliches Konservierungsmittel bei Brot und Gebäck zu verwenden, da es Feuchtigkeit länger im Brot hält.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl ist ein natürliches pflanzliches Binde- und Verdickungsmittel. Es kann anstelle von Mehl, Stärkemehl oder **Eigelb** zum Binden verwendet werden.

Es kann zwischen dem 80- und 100-fachen seines Eigengewichts an Wasser binden (fünffach so quellfähig wie Stärke), stabilisiert Emulsionen (gut geeignet für Marinade und Dressings) und unterbindet Kristallbildung.

Es kommt in Süßwaren, Soßen, Suppen, Puddings und Speiseeis vielfach zum Einsatz. Für diätetische Zwecke dient Johannisbrotkernmehl als Backhilfsmittel in glutenfreiem Brot.

Anwendung: In die kalte Flüssigkeit oder vor dem Kochen einstreuen, gut verrühren. Es ist empfehlenswert Johannisbrotkernmehl vor dem Auflösen mit anderen Rezepturbestandteilen zu mischen, damit es nicht zu Klumpenbildung kommen kann.

Kuzu

Stärke, gewonnen aus der Wurzel der Kuzupflanze Pueraria lobata, glutenfrei.

Die Kuzu-Pflanze wächst in China, Japan, Taiwan und Indien. Dort wird aus ihrer Wurzel ein in der japanischen Küche sehr geschätztes Stärkemehl hergestellt.

Das edle Bindemittel verleiht Speisen eine sämige Konsistenz und silbrigen Glanz.

Ideal zum Binden von Suppen, Soßen, Süßspeisen und Tortenfüllungen!

Für ½ l Flüssigkeit einen gehäuften Teelöffel Kuzu mit einem Löffel zerdrücken und in etwas kaltem Wasser anrühren. In die Flüssigkeit geben, zum Kochen bringen und unter Rühren einmal kurz aufkochen lassen.

Kuzu kann auch - wie in Japan - für seinen Knuspereffekt genutzt werden: einfach Gemüse oder Tofu vor dem Einschicken in den Ofen damit bestreuen – ergibt eine schöne goldbraune und knusprige Schicht.

Kuzu ersetzt dank seiner natürlich positiven Wirkung vorteilhaft die industriellen Bindemittel. Die traditionelle orientalische Medizin nutzt dieses Erzeugnis auch als Hausmittel gegen Durchfall, anfängliche Grippe oder Erkältung, Kopfschmerzen, Unwohlsein, Magen- und Darmschmerzen sowie Appetitlosigkeit.

Ei-Ersatz

Orgran „No Egg“ Ei-Ersatz

Gut geeignet ist der Ei-Ersatz für Kuchen, Saucen, Palatschinken, etc. Packungsinhalt ersetzt 66 Eier.

Lässt sich aufschlagen und ist somit auch als Ersatz in Rezepten mit "Ei-Schnee" zu verwenden.

1 Esslöffel No Egg + 2 Esslöffel Wasser = 1 Ei.

Für "Ei-Schnee" 1 geh. Teelöffel No Egg + 2 Esslöffel Wasser so lange mixen bis eine steife Masse entsteht.

Inhaltsstoffe: Kartoffelstärke, Tapiokamehl, Pflanzengummi: Methylzellulose, Calciumkarbonate, Zitronensäure.

Ei-Ersatz beim Backen – Alternativen zum Ei-Ersatz

entsprechen jeweils einem Ei.

- 1 EL Sojamehl mit 1-2 EL Wasser verrühren
- 2 EL Mehl und 1/2 Päckchen Backpulver und 2 EL Wasser vermischen
- 1/2 Tässchen Seidentofu zerdrückt mit etwas Flüssigkeit
- 1/2 Banane zerdrückt (z. B. auch für Crêpes gut geeignet)
- 1 Apfel fein gerieben in Kuchenteig geben: Sorgt für einen lockeren, saftigen Kuchen

Weitere Tipps zum Backen: Kuchen mit 1 - 2 Päckchen Backpulver zubereiten, Mehl und andere trockene Zutaten möglichst sieben und somit den Teig auflockern.

In den allermeisten Fällen können Eier beim Backen einfach weggelassen bzw. durch die entsprechende Menge Flüssigkeit ersetzt werden.

Ei-Ersatz zum Binden

Für Gemüselaioben, Soßen und ähnliches kommen verschiedene Alternativen infrage. Nach Rezept variieren.

- Agar Agar
- Bananen, zerdrückt
- Grünkern, gemahlen und eingeweicht
- Haferflocken, fein, mit etwas Flüssigkeit
- Seidentofu, ungewürzt
- Semmelbrösel
- Sojamilch, Reismilch, Kokosmilch
- Sojadessert (Vanille, Schokolade, ...)
- Soße aus Sojamilch, pflanzlicher Margarine, Zucker, Mehl
- Stärke
- Tomatenmark, Tomatensoße
- Vanillesauce
- Weizenmehl

Zum panieren

- Maisstärke mit wenig Wasser, dickflüssig, aber nicht zähflüssig

Geliermittel

Agar Agar (Gelatine-Alternative)

Agar-Agar wird aus Meeresalgen gewonnen und ist eine rein pflanzliche Alternative zu Gelatine tierischen Ursprungs.

Es ist das älteste und ergiebigste Geliermittel pflanzlichen Ursprungs. Seine Gelierkraft ist um ein Vielfaches höher als von (der aus Schwarten, Knochen und Tierhäuten hergestellten) Gelatine. Daher kann Agar-Agar äußerst sparsam dosiert werden.

Verwendung: Es eignet sich für alle Zubereitungen, bei denen ein Geliermittel erforderlich ist, sowohl die salzigen wie die süßen: Gelees, Marmeladen, Nachspeisen, zum Andicken von Saucen, zum Zubereiten von Pasteten, Cremes, Tortenguss... Das Geliervermögen hängt vom Säuregrad der Gerichte ab: Säuren Gerichten sollen Sie mehr Agar-Agar zugeben.

Nicht mit Schokolade oder Kiwi kombinieren, weil diese Produkte die gelierende Wirkung des Agar-Agar aufheben.

Dosierung: Für 1/2 Liter Flüssigkeit (Saucen, Suppen, ...) oder 500 g Früchte 1 gestrichenen TL Agar Agar, für 500 g sturzfähige Pasteten und Pudding 2 TL Agar Agar kalt und klümpchenfrei anrühren, dann ca. 5 Minuten lang kochen lassen. Es geliert erst beim Abkühlen.

Hefeschmelz (Käse-Ersatz), Schmelzkäseersatz für Pizza, Risotto,...

Zutaten:

0,14	Kilo	Hefeflocken
0,06	Kilo	Senf Tube
0,01	g	Salz
0,26	Kilo	Mehl glatt
0,26	Kilo	Margarine
1,00	Liter	Sojamilch
		- oder Wasser

Alle Zutaten zusammenmischen und unter ständigem rühren zum Kochen bringen.

Obers aus Soja-, Reismilch

Zutaten:

1,00	Liter	Sojamilch oder Reismilch
0,38	Kilo	Margarine
		- zusammen aufkochen
		Sojalezithin: 20-30g/Liter Milch

Reismilch

Für 1 Liter

Zutaten:

240	g	Reis – weich gekocht
1,00	Liter	Wasser
		Vanillezucker

Zubereitung:

Gekochten Reis gut pürieren und dabei mit dem kochend heißem Wasser aufgießen.
Vanillezucker dazumischen und 1/2 Stunde stehen lassen.
Durch ein engmaschiges Sieb oder Passiertuch filtern.

Bezugsquellen

Getreide

Emmer, Einkorn, Waldstaudenkorn, Dinkel, alte Weizenarten

Korn, Waldviertler Reis, Grieß

MEIERHOF - KONTAKTE

Helma Hamader - Organisation: 0676 6771111 / helma@meierhof.at

Fax und Festnetz von 8:00 - 12:00 Uhr : 02982 3351

<http://www.meierhof.at/erlesene%20getreide.htm>

Einkauf: shop.meierhof.at

Einkornreis, Emmerreis Dinkelreis

Billa

Schokoladen – dunkle und weiße Kuvertüren –
Nougat – Schokoladennaschereien:

Zotter Schokoladen Manufaktur GmbH

Bergl 56

8333 Riegersburg, AUSTRIA

Tel.: +43 - 3152 - 5554

Fax: +43 - 3152 - 5554 - 22

e-mail: [schokolade\(at\)zotter.at](mailto:schokolade(at)zotter.at)

<http://www.zotter.at/de/schoko-online/vegane-produkte.html>

Steviaproducte

Medherbs:

GrooVia (Süßkraft Zucker 1:4) – bis dato bestes Preis-Leistungsverhältnis

Steviasirup, Stebiatabs

ChrysaNova (Süßkraft Zucker 1:200)

http://www.medherbs.de/shop/index.php?cat=c27_STEVIA-BLAETTER-UND--AUSZUEGE.html&XCsid=dcb2cb3c0a271636f0cd896e775a43a6

Natusweet:

Metro

Natusweet Homepage: http://www.natusweet.at/lccms/_/00051/NatusweetSteviaSuessungsmittel-SteviaGra.htm?VER=120111095000&LANG=ger&MID=56

ÖGZ P-Trading: <http://www.p-trading.at/gast/bestellung.html>

Vegane Ersatzprodukte:

Bindemittel, **Eierersatz**, Hefeextrakt, Käse-, Fleisch-, Wurstersatzprodukte
Obersalternativen für Saucen, White Cheese

Veganversand

<http://www.veganversand.at/glutenfreieprodukte/bindemittelundeiersatz/index.php>