Ein Rezept-Buch

Das Kollektiv

December 10, 2023

Contents

1	Frühstück	1
	Miriam's Hummus	2
	Miriam's gesunde Waffeln	4
2	Warmes	5
	Miriams pürierte Gemüsesuppe	6
	Chris's Quinoapfanne	7
	Schwammal-Erbsen-Sojageschnetzeltes	8
	Veganes Gulasch mit Jackfruit	10
3	Nachmittag Snack	12
	Mandelmilch & Mandel-Schoko-Bällchen Basisrezept	13

1 Frühstück

Miriam's Hummus

© 12 Portionen

Miriam Kraus

Hummusbrot ist das beste Brot!

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben

Mixen in Schritten:

• 30 Sekunden auf Stufe 6

• 30 Sekunden auf Stufe 8

• 15 Sekunden auf Stufe 9

• 15 Sekunden auf Stufe 10

Zutaten

2 Dosen(265g) Kichererbsen, ca. Flüßigkeit einer Dose 2 Esslöffel Tahin Zitrone 2 Teelöffel Salz 1 Teelöffel Koriander, gemahlen 1 Teelöffel Paprikapul-1 Teelöffel Kreuzkümmel 1 Teelöffel Frish gehackter Knoblauch

 $35\,\mathrm{g}$

Olivenöl

Tipps

- Box zum Abfüllen bereit stellen und Tahini-Löffel darin ablegen
- Tahini mit zwei Löffeln entnehmen
- Menge an Öl kann abhängig von den Kichererbsen variieren, solange zwischen mixen und Ölzugabe wechseln bis gewünschte sämige Konsistenz erreicht wurde. Wenn man kein Aquafaba rein machen möchte, dann alternativ 25g mehr Öl oder Wasser zugeben.

- Ist nicht genug Öl beigefügt, dann läuft das Mixerblatt hörbar leer da sich die trockene Menge nach oben bewegt
- Am Ende abschmecken und nach Bedarf mehr Gewürze hinzufügen

Miriam's gesunde Waffeln

© 2 Portionen

Miriam Kraus

Pumper-Porridge in Waffelform

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixtopf z.B. Thermomix zu einer homogenen Masse mischen.

) In Waffeleisen rausbraten.

Zutaten

300 g Haferflocken
2 TL Leinsamen
1.5 TL Backpulver
150 g Pflanzlicher Joghurt
450 g Pflanzliche Milch
24 g Öl
1 Prise Salz

Prise Salz 1 TL Vanille 1 TL Zimt

3 EL Proteinpulver

Tipps

Joghurt-löffel von Chucky abschlecken lassen.

2 Warmes

Miriams pürierte Gemüsesuppe

 $30 \min$

O 2 Portionen

Miriam Kraus

Die richtige Konsistenz ist nur ein bisschen dünner als Pürree

Zubereitung

Zwiebel, Gemüse, Ingwer, Wasser, Salz, Pfeffer in den Thermomix geben

Mixtopfdeckel schließen

5 15 Min auf Stufe 'Varoma' und Kochlöffel im Thermomix kochen

Mandelmus zugeben

Suppe in Schritte pürieren

- 20 Sekunden Stufe 4
- 10 Sekunden Stufe 6
- 10 Sekunden Stufe 8
- 20 Sekunden Stufe 9

abschmecken

Zutaten

2 kleine Zwiebeln,
halbiert
400 g Gemüse in Stücken
(TK oder frisch)
200 g Kartoffeln,
geachtelt
10 g Ingwer
400 ml Wasser

1,5 EL Mandelmus 2 TL Salz 5 Prisen Pfeffer

Tipps

- Der Suppe insgesamt 600g Gemüse zufügen, je größer der Kartoffelanteil, desto stärkehaltiger und dickflüßiger (idealerweise Kartoffelanteil zwischen 25 und 50
- Kartoffelalternative: Blumenkohl
- Gemüseoptionen: Brokkoli, Blumenkohl, Suppengemüse
- Alternative: 400g Kartoffeln und 200g Lauch

/hintMit der Sojasoße muss man nicht sparsam sein

Chris's Quinoapfanne

 \bigcirc 30 min

O 2 Portionen

Christian Weissmann

Eine vegane Abwandlung einer Quinoa-Hähnchen Pfanne.

Zubereitung

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasaoße und Honig zu Marinade verrühren.

Pake Hähnchen klein schneiden und einige Stunden oder übernacht in Marinade einlegen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Grün der Zwiebeln für später zur Seite legen.

✓ Fake Hähnchen anbraten und zur Seite stellen.

Weiße der Zwiebeln anbraten und das gewaschene und abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250ml Wass aufgießen. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen

Möhren und Sahne untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße abschmecken und weitere 10 Minuten oder bis Quinoa weich ist - köcheln lassen.

Zutaten

2	Knoblauchzehen
$1\mathrm{EL}$	Honig
1 Stück	Ingwer,
	Walnussgroß
$2\mathrm{EL}$	Sojasauce
$200\mathrm{g}$	Fake Hähnchen
1 Bund	Frühlingszwiebel
$250\mathrm{g}$	Quinoa
$250\mathrm{ml}$	Wasser
$200\mathrm{ml}$	Sojasahne
3 mgroße	Möhren

Fake Hähnchen und das zuvor geschnittene Grün der Frühlingszwiebel unterheben und kurz heiß werden lassen.

Tipps

Eine Packung Fake Hähnchen ist normal genug



Schwammal-Erbsen-Sojageschnetzeltes

- O 4 Portionen
- Yvonne | Corn

Zubereitung

- Geschnetzeltes in einer Schüssel mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 15 Minuten ziehenlassen
- Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer Pfanne andünsten
- Schwammal waschen, in Scheiben schneiden und mit scharf anbraten
- 4 Gequollenes Geschnetzeltes mit in die Pfanne geben, anbraten und mit einem Schuss Sojasoße ablöschen
- Die Sojasahne beigeben und kurz köcheln lassen
- Gewürze hinzugeben und abschmecken
 - Erbsen unterrühren und 5 10 Minuten köcheln lassen
- Zum Abschmecken der Soße einen Teelöffel Senf beigeben

Zutaten

- 2 große Zwiebeln, gehackt
- 400 g Erbsen (TK oder frisch)
- 800 g Champignons (frisch)
- 100 g Sojageschnetzeltes
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Sojasahne 1 EL Sojasoße
 - 1 TL Salz (je nach Geschmack)
- 0,5 TL Pfeffer (je nach Geschmack)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Piment
 - 2 EL Bratöl

Fortsetzung 2. WARMES

- Als Beilage Nudeln, Semmelknödel oder Reis servieren
- On top zum Servieren frische oder TK Petersilie
- $\bullet \ \ Alternativ \ kann \ auch \ Erbsengeschnetzeltes \ verwendet \ werden$



Veganes Gulasch mit Jackfruit

O 4 Portionen

Yvonne | Corn

Zubereitung

Jackfruit in einer Schüssel mit dem Mehl vermengen
Zwiebeln und Paprika in Streifen schneiden,
Knoblauch hacken
Zwiebeln in einem Topf scharf andünsten
Jackfruit und Kümmel dazugeben und mit andünsten

Tomatenmark und Sojasoße beigeben und kurz köcheln lassen, Paprika und Knoblauch dazugeben

Mit der Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen

Auf niedriger Stufe mit Deckel 40 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren

Mit Salz, Pfeffer und Smoked Paprika abschmecken

Zutaten

große Zwiebeln,
halbe Ringe
Paprika
Knoblauchzehen
Jackfruit
Gemüsebrühe
Mehl
Rotwein
Tomatenmark
Sojasoße
Kümmel,
gemahlen (je nach
Geschmack)
Smoked Paprika
Salz (je nach
Geschmack)
Pfeffer (je nach
Geschmack)
Balsamico
Bratöl

Fortsetzung 2. WARMES

Tipps

- Serviert wird das Gulasch am besten mit Semmelknödel, wahlweise auch mit Nudeln
- Für die alkoholfreie Variante Rotwein mit Gemüsebrühe ersetzen
- Entweder Dosenjackfruit oder 'getrocknetes' verwenden. Wenn Jackfruit aus der Dose verwendet wird am besten in einem Sieb austropfen lassen und ggf. etwas ausdrücken.

3 Nachmittag Snack

Mandelmilch & Mandel-Schoko-Bällchen Basisrezept



 $30 \, \mathrm{min}$

Miriam

Frische Mandelmilch und Bällchen aus dem Pulp

Zubereitung

- Die 4h-eingeweichten Mandeln (1/2 Tasse) mit 3 Datteln, 1 Prise Salz, 1 TL Vanilie und Wasser mixen
- Mandelmilch von Mandelpulp trennen, Mandelmilch in ein Gefäß füllen und kühlend lagern
- rohe Mandeln (1/2 Tasse) und entkernte Datteln (1 Tasse) im Mixer nach eschmack zerkleinern (kernig bis eher fein)
- Mandelpulp, Prise Salz, 1TL Vanilie und 1/4 Tasse Kakao hinzugeben und vermengen
- Masse in Bällchen rollen

Zutaten

1/2 Tasse Mandeln, mind 4h eingeweicht

> Wasser 5 Tasse

> > Datteln, entkernt

(optional mit einweichen)

2 Prisen Salz $2\,\mathrm{TL}$ Vanilie

1/2 Tasse Mandeln, roh 1 Tasse Datteln, entkernt 1/4 Tasse Kakaopulver

Tipps

Wenn keine Zeit zum einweichen der Mandeln besteht, doppelte Menge an Mandeln ver-

Wenn Bällchen-Teig nicht zusammenklebt, dann entweder mehr Mandelmehl oder Ahornsirup hinzufügen

Mandelbällchen optional in Kakao, Kokosflocken oder Hanfsamen rollen