

# Ein Rezept Buch

Das Kollektiv

February 12, 2023

## Contents

<b>1 Frühstück</b>	<b>1</b>
Miriam's Hummus . . . . .	2
Miriam's Pumper Waffeln . . . . .	4
<b>2 Warmes</b>	<b>5</b>
Miriams pürierte Gemüsesuppe . . . . .	6
Chris's Quinoapfanne . . . . .	7
Schwammal-Erbesen-Sojageschnetzeltes . . . . .	8

## 1 Frühstück

# Miriam's Hummus

🕒 30 min  
🍽️ 12 Portionen  
📄 Miriam Kraus

Hummusbrot ist das beste Brot!

## Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer, wie einen Thermomix, geben
- 2 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  
 1 Zitrone  
 2 Teelöffel Salz  
 1 Teelöffel Koriander, gemahlen  
 1 Teelöffel Paprikapulver  
 1 Teelöffel Kreuzkümmel  
 1 Teelöffel Frisch gehackter Knoblauch  
 35 g Oliven Öl  
 Bis es sämig ist

## 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 Konsistenz erreicht wurde. Wenn man kein Aquafaba rein machen will, 25g mehr Öl oder Wasser

- *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 Pumper Waffeln

 10 min  
 2 Portionen  
 Miriam Kraus

Pumper Porigage in Waffel form

## Zubereitung

- 1 Alle Zutaten in einem Mixtopf z.B. Thermomix zu einer homogenen Masse mischen.
- 2 In Waffeleisen rausbraten.

## Zutaten

300 g	Haferflocken
2 TL	Leinsamen
1.5 TL	Backpulver
150 g	Pflanzlicher Jogurt
450 g	Pflanzliche Milch
24 g	Öl
1 Prise	Salz
1 TL	Vanille
1 TL	Zimt
3 EL	Protein Pulver

## Tipps

*Jogurt-löffel von Chucky abschlecken lassen.*

## 2 Warmes

# Miriams pürierte Gemüsesuppe

🕒 30 min  
 👤 2 Portionen  
 📄 Miriam Kraus

Die richtige Konsistenz ist nur ein bisschen dünner als Pürree

## Zubereitung

- 1 Zwiebel, Gemüse, Ingwer, Wasser, Salz, Pfeffer in den Thermomix geben
- 2 Mixtopfdeckel schließen
- 3 15 Min auf Stufe 'Varoma' und Kochlöffel kochen
- 4 Mandelmus zugeben
- 5 Suppe in Schritte pürieren
  - 20 Sekunden Stufe 4
  - 10 Sekunden Stufe 6
  - 10 Sekunden Stufe 8
  - 20 Sekunden Stufe 9
- 6 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*

# Chris's Quinoapfanne

🕒 30 min  
 👤 2 Portionen  
 📄 Christian Weissmann

Eine vegane Abwandlung einer Quinoa-Hähnchen Pfanne.

## Zubereitung

- 1 Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasauce und Honig zur Marinade verrühren.
- 2 Fake Hähnchen klein schneiden und einige Stunden oder übernacht in Marinade einlegen.
- 3 Möhren Schälen und in scheiben schneiden. Zwiebeln in Feine Ringe schneiden. Grün der Zwiebeln extra legen.
- 4 Fake Hähnchen anbraten und zur seite legen.
- 5 Weiße der Zwiebeln anbrachen und das gewaschene und abgetropfte Quinoa dazugeben. Mit 250ml Wass aufgießen. 5 Minuten zugedeck kochen lassen
- 6 Möhren und Sahen untermischen. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße abschmecken und 10 Minuten Köcheln lassen.
- 7 Fake Hähnchen und Zwiebeln Grün unterheben und kurz heiß werden lassen.




## Zutaten

2 Knoblauchzehen  
 1 EL Honig  
 1 Stück Ingwer,  
 Walnussgroß  
 2 EL Sojasauce  
 200 g Fake Hähnchen  
 1 Bund Frühlingszwiebel  
 250 g Quinoa  
 250 ml Wasser  
 200 ml Sojasahne  
 3 m.-große Möhren

## Tipps

*Eine Packung Fake Hähnchen ist normal genug, mit der Sojasoße muss man nicht sparsam sein.*

# Schwammal-Erbesen-Sojageschnetzeltes

 ca. 45 min  
 4 Portionen  
 Yvonne | Corn

## Zubereitung

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

## 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                      |

## Tipps

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