

1. make title page
2. Dies ist ein Kochbuch mit veganen Rezepten, welches auf Github unter „veganeskochbuch“ zu finden, kopieren und erweitern ist.
3. Kommentare auf github als issue?
4. Geschichte zu den Rezepten in den Rezept-Dateien?
5. Saucen-Teil
6. Table of Content
7. Sortierung der Rezepte?

# 1    **Rezepte**

*Teig, für Pizza, Standard.*

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 190°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
<i>600 cc Vollkornmehl</i>	in einer Schüssel mit
<i>360 cc Weizenmehl</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Zimtpulver</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Backpulver</i>	
$\frac{1}{4}$ <i>Tl Salz</i>	zu einem Teig verkneten. Dann separat
<i>240 cc Ahornsirup</i>	mit
<i>180 cc Pflanzenbutter</i>	
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Vanillepulver</i>	mischen. Dann dazu
$\frac{1}{2}$ <i>Tl Johannisbrotkernmehl</i>	hinzufügen. Fertig ist die Geschmacksmischung.
<i>Teig</i>	Teig und Geschmacksmischung zusammen verkneten und mit
<i>Zartbitter-Schokolade</i>	
<i>Nüsse</i>	
<i>Mandeln</i>	abschmecken.
<i>Backen</i>	Auf einem Backblech den Keksteig verteilen und mittig in dem Ofen für 10 Minuten backen.
<i>Zubereitungszeit</i>	Etwa 25 Minuten.
<i>Abwaschaufwand</i>	Minimal.

Ayumi Morohashi hat uns dieses Rezept gegeben. Es ist unser erstes „japanisches“ Rezept.

*Teig, für Pizza, Standard.*

<i>Vorbereitung</i>	Backofen auf 50°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
<i>500 g Mehl</i>	in einer Schüssel mit

*100 ml Öl*  
*1 Tl Salz*  
*1 Tl Zucker*  
*1 El Hefe*  
*n ≈ 250 ml warmes*  
*Wasser* zum Teig kneten.  
*Tipp* Wasser bei Bedarf dazu geben.  
*Tipp* Mit einer Hand kneten.  
*Gehen lassen* Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und in den Backofen stellen. Den Backofen ausschalten und den Teig mit der Restwärme 20 Minuten gehen lassen.  
*Pizza machen*  
*Backen* Pizze bei 200°C Ober- und Unterhitze ≈ 35 Minuten backen.  
*Zubereitungszeit* Etwa 50 Minuten.  
*Abwaschaufwand* Minimal.

### *Brot, mit Hefe, Standard.*

*Vorbereitung* Backofen auf 50°C Ober- und Unterhitze vorheizen.  
*500 g Mehl* in einer Schüssel mit  
 *$\frac{1}{2}$  El Hefe*  
*1 El Salz*  
*1 El Ahornsirup /*  
*Zucker*  
*n ≥ 200 ml warmes*  
*Wasser* zum Teig kneten.  
*Tipp* Wasser bei Bedarf dazu geben.  
*Tipp* Mit einer Hand kneten.

- Gehen lassen* Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und in den Backofen stellen. Den Backofen ausschalten und den Teig mit der Restwärme 30 Minuten gehen lassen.
- Backen* Die Schüssel aus dem Ofen nehmen und Ober- und Unterhitze auf 200°C schalten. Den Teig nochmal durchkneten und in eine Form oder auf ein Blech mit Backpapier mittig in den Ofen schieben.
- Tipp* Hier kann man noch weitere Zutaten in den Teig einkneten: Samen, zerkleinerte Nüsse, klein geschnittenes Gemüse.
- Tipp* Eine Tasse mit Wasser neben den Teig stellen, soll eine besonders krustige Kruste machen.
- Runter schalten* Nach 15 Minuten die Ofentemperatur auf 180°C runter schalten und ungefähr 45 Minuten backen.
- Tipp* In einem Jute-Beutel hält sich das Brot am längsten lecker.
- Zubereitungszeit* Etwa 60 Minuten.
- Abwaschaufwand* Minimal.

### *Spätzle, nackt ohne alles.*

- 500 g Mehl* in einer Schüssel und Schneebesen mit
- 20 g Salz*
- 6 Eier Eiersatz*
- 200 Wasser* zum Teig vermengen.
- Teig* Teig 15 Minuten ziehen lassen und in der Zwischenzeit Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
- Schaben & Schöpfen* Den Teig auf ein Brett kippen und über den Topf halten. Mit einem Messer, welches eine ungebogene Klinge hat, ein Streifen in das kochende Wasser abschaben. Oben schwimmende Spätzle können abgeschöpft werden.
- Tipp* Wenn abgeschöpfte Spätzle mit kaltem Wasser abgeschreckt werden, kleben sie nicht aneinander.

*Tipp* Wahlweise können die Spätzle nun auch angebraten werden.

*Verarbeitung* Da muss auf jeden Fall noch eine Sauce zu. Weil die Spätzle geschmacksneutral sind, kann man auch eine süße Sauce verwenden.

*Zubereitungszeit* Etwa 25 Minuten.

*Abwaschaufwand* Minimal.

Die dazu notwendige Soße hat meine Freunden gezaubert. Ein Saucenteil soll auch noch kommen.

### *Schlechter Meta-Witz*

*1 Github-Projekt* über einige Tage leer lassen.

*Reaktion* Silsha fragt, ob ein leeres Projekt über vegane Rezepte einen schlechten Meta-Witz darstellt. Wahlweise silsha schmeicheln und auf andere Gedanken bringen.

## **1.1 Saucen**

### *Avocado-Mayo.*

*1 Avocado* ohne Schale und Kern in eine Schüssel mit

*1 Prise Salz*

*1 Prise Pfeffer*

*Cashewmus oder weißes*

*Mandelmus* vermischen. Dann mit

*etwas Zitronensaft* abschmecken.

### *Chilli-Ketchup.*

*Tomatenmark* in einer Schüssel mit

*1 Prise Salz*

*1 Prise Pfeffer*

*Chilli-Flocken*

*Abrieb einer  
Zitronenschale*  
*Ahornsirup* abschmecken.

## **2 Vegane Restaurants**

### **2.1 Reykjavik, Island**

1. Extasy's Heart-Garden, Klapparstigur 37
2. C is for Cookie, Tysgate 8
3. Cafe Babalu, Solavoroustigur 22a
4. Glo - Engiateigur 19
5. Glo Lauavegi 20b
6. Kryddlegin Hjortu, Hverfisgate 33
7. Nudluskalin, Skolavoroustig 8

## **3 HashMap**

Eier Bei Eiern kann man Sesamsamen in Wasser aufweichen oder Johannis-  
kernmehl oder No-EggPulver nehmen.

Milch Milch von der Kuh, kann man auch aus Reis, Hafer, Mandeln, Nüssen  
und Soja machen.