



Veganuary **Leckere vegane Rezepte**

INHALT

01. Linsenbällchen
02. Süßkartoffel-Curry
03. Blumenkohl-Schnitzel
04. Bananenbrot
05. Rote-Bete-Brownies
06. Vegane Waffeln

Auch wir haben den Januar genutzt, um die vegane Ernährung zu testen. Dabei haben wir unsere liebsten Rezepte für euch gesammelt. Egal ob vegane Hauptgerichte, Snacks oder Kuchen, eins ist klar: Man kann auch ohne tierische Produkte lecker kochen und backen.

Koch-Mit wünscht guten Appetit!

LINSENBÄLLCHEN AUS DEM OFEN



Zutaten

- 200 g rote Linsen (roh)
- 50 g Haferflocken
- 30 g Leinsamen
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL scharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- circa 4 EL Semmelbrösel
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 TL Currypulver & Kreuzkümmel
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Linse nach Packungsanleitung garen und in einem Sieb abtropfen lassen. Haferflocken und Leinsamen grob zerkleinern. Schalotte und Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig werden lassen, dann Knoblauch hinzugeben.

Schritt 2

Petersilie waschen und fein hacken. In eine Schüssel Linse, Haferflocken, Leinsamen, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Sojasauce, Senf, Zitronensaft, Gewürze und Kräuter geben. Alles vermengen, dabei Semmelbrösel einarbeiten, bis eine feste, formbare Masse entsteht. Den Teig zehn Minuten stehen lassen.

Schritt 3

Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Linsemasse mit feuchten Händen zu Bällchen formen. Die Bällchen auf das Backblech legen und rundherum mit etwas Öl bepinseln. Anschließend für 20 bis 25 Minuten backen, nach den ersten zehn Minuten einmal wenden.



Süßkartoffel-Curry würzig & vegan

Zutaten

- 2 kleine Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleines Stück Ingwer
- 4 kleine Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- je 1 TL Paprika- und Currypulver
- Chiliflocken
- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Schritt 1

Knoblauch und Ingwer schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Dann die Süßkartoffeln schälen, putzen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren 5 Minuten andünsten.

Schritt 2

Nun die Süßkartoffelstücke zufügen und ebenfalls kurz andünsten, solange bis alle Gemüseteile leichte Bratspuren aufweisen. Kichererbsen aus dem Glas in einem Sieb abtropfen lassen.

Schritt 3

Tomaten, Kichererbsen, Gewürze, Kokosmilch und Brühe in den Topf geben und alles zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Jetzt kannst du den Eintopf so pikant abschmecken, wie du es magst und dann bei offenem Deckel nochmals 5 Minuten einkochen lassen. In tiefen Tellern oder Schalen servieren.



Blumenkohl- Schnitzel

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 100 g Mehl
- 2 EL Sojamehl mit 6 EL Wasser
- 50 g Paniermehl
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprika (edelsüß)
- Pfeffer
- Salz
- Öl zum Braten
- optional: 3 EL Hefeflocken für die Panade

Zubereitung

Schritt 1

Als Erstes wäschst du den Blumenkohl. Befreie den Kopf von den Blättern sowie vom unteren Teil des Strunks. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und den Blumenkohl 5 Minuten kochen – wichtig ist, dass er nicht zu weich wird. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Schritt 2

Zum Panieren in einen Teller Mehl und einen weiteren Paniermehl geben. Statt Ei Sojamehl mit Wasser vermengen. Dazu kommen die Gewürze. Blumenkohl in Scheiben von etwa 2 bis 3 cm Dicke schneiden. Zuerst im Mehl, dann im Eiersatz und zum Schluss im Paniermehl wenden.

Schritt 3

Erhitze reichlich Öl in einer großen Pfanne. Würze jedes Blumenkohl-Schnitzel noch einmal mit Salz und gib sie zügig in das heiße Fett. Brate sie bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an, bis die Panade goldbraun ist.



Bananenbrot mit Walnüssen

Zutaten

- 3 große, reife Bananen
- 1 Teelöffel Vanillearoma
- 80 g Rapsöl
- 150 g brauner Zucker
- Etwas Salz
- 250 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g Walnüsse

Zubereitung

Schritt 1

Als erstes eine Kastenform fetten und mit Mehl ausstäuben. Außerdem den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Die Bananen schälen und in Stücke brechen, um sie in einen Mixbecher zu geben. Dann mit dem Pürierstab fein mixen. Bananenpüree mit Öl, Zucker, Vanille und 1 Prise Salz verrühren. Die Walnüsse grob hacken und zum Teig geben. Mehl und Backpulver mischen, ebenfalls hinzufügen und nur kurz mit einem Löffel unterheben.

Schritt 3

Den Teig in die Kastenform füllen. Veganes Bananenbrot im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten backen. In der Form mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form stürzen und vollständig auskühlen lassen.



Brownies mit Roter Bete

Zutaten

- 200 g Rote Bete, vorgekocht
- 130 g Zucker (oder Xylit)
- 220 g Weizenmehl
- 30 g Backkakao
- 1/2 Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Natron
- 1 kleine Prise Salz
- 100 ml Hafermilch (o.ä.)
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- Etwas Vanillearoma

Zubereitung

Schritt 1

Den Backofen auf 180° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die vorgekochte Rote Bete grob in Stücke schneiden. Zusammen mit Zucker oder Xylit in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer pürieren. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit Backkakao, Natron und Salz vermischen.

Schritt 2

Hafermilch (oder eine andere Milchalternative), Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Vanillearoma zur Roten Bete geben. Alles mit einem Handrührgerät glatt rühren. Die trockenen Zutaten dazu geben und mit dem Handrührer zu einem geschmeidigen Teig vermengen.

Schritt 3

Eine kleine Backform oder Auflaufform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und glatt streichen. Die Rote-Bete-Brownies im vorgeheizten Ofen für circa 35 Minuten backen. Nach dem Backen die Brownies etwas abkühlen lassen, dann in die gewünschte Größe schneiden und nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.

VEGANE WAFFELN

LOCKER UND KNUSPRIG



Zutaten

- 250 g Margarine oder vegane "Butter" (z. B. Alsan)
- 100 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 250 g Weizenmehl
- 250 g Buchweizenmehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- ca. 400 ml Hafermilch
- 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Schritt 1

Mit dem Handrührgerät Margarine mit Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren. Auf höchster Stufeiterrühren, bis der Zucker ganz gelöst und alles gut verbunden ist. Das dauert ein paar Minuten.

Schritt 2

Mehle und Backpulver mischen und im Wechsel mit der Hafermilch nach und nach zum Teig geben - dabei weiter rühren. Zum Schluss das Mineralwasser untermischen. Jetzt nicht mehr zu lange rühren, damit die Kohlensäure drin bleibt. Der Teig sollte relativ flüssig sein. Wenn er noch zu zäh ist, kannst du etwas mehr Hafermilch dazugeben.

Schritt 3

Waffeleisen auf mittlere Hitze einstellen und leicht fetten. Pro Waffel circa zwei Esslöffel Teig auf das Waffeleisen geben und goldgelb ausbacken. Auf einem Rost auskühlen lassen, damit sie knusprig werden.





Impressum

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Dr. Karsten Wildberger, Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:

E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:
Dr. Karsten Wildberger, Jörg Bauer, Giuseppe Cunetta
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugenschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.
Für Fragen zum Jugenschutz kontaktieren Sie uns gern per
E-Mail an Jugenschutz@media-saturn.com
Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de
Jörg Bauer, Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für
den privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Seite 1+2: [@gettyimages.com/courtneyk](https://www.gettyimages.com/courtneyk)
Seite 3+4: [@stock.adobe.com/Pixel-Shot](https://www.stock.adobe.com/Pixel-Shot)
Seite 5: [@stock.adobe.com/dusk](https://www.stock.adobe.com/dusk)
Seite 6: [@stock.adobe.com/elena_hramowa](https://www.stock.adobe.com/elena_hramowa)
Seite 7: [@stock.adobe.com/jackysiren](https://www.stock.adobe.com/jackysiren)
Seite 8: [@SabrinaNickel](https://www.instagram.com/SabrinaNickel)
Seite 9+10: [@stock.adobe.com/toyechkina](https://www.stock.adobe.com/toyechkina)
Seite 11+12: [@stock.adobe.com/sonyakamoz](https://www.stock.adobe.com/sonyakamoz)