

# Rezepte 1

## Veganer Apfel-Streuselkuchen vom Blech



### Boden und Streusel

- 350 g vegane Butter-Alternative, z. B. Vegan Block
- ½ Zitrone
- 400 g Dinkelmehl, Typ 630
- 200 g Drei-Korn-Haferflocken
- 200 g Rohrohrzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 TL Salz

## **Belag**

- 1 kg kleine Äpfel
- 1 kg Quarkalternative Soja ohne Zucker
- 250 ml Soja Cuisine
- 200 g Rohrohrzucker
- 50 g Mais-Grieß
- 1 Päckchen Vanillepudding-Pulver
- ca. 30 g Mandelplättchen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Zimt

## **Für den Cappuccino oder Kakao**

- Barista Haferdrink

## **Zubereitung**

Vegane Butteralternative 1 Stunde vor dem Verarbeiten aus dem Kühlschrank nehmen und klein würfeln. Zitrone waschen und die Hälfte der Schale fein abreiben. Zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer zu einem fein-krümeligen Mürbeteig verarbeiten. 1/3 des Teigs in den Kühlschrank stellen.

Backblech mit Backpapier auslegen und den restlichen Teig gleichmäßig auf dem Blech verteilen und andrücken. Bei 140 °C Umluft knapp 15 Minuten vorbacken und zur Seite stellen.

Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Die Viertel von der Außenseite mehrfach der Länge nach einschneiden. Die restlichen Zutaten mit dem Mixer gut verrühren und auf den vorgebackenen Boden geben. Anschließend die Apfelviertel mit der Schale nach oben gleichmäßig auf der Masse verteilen und leicht eindrücken.

Nun den übrigen Mürbeteig als Streusel über den Kuchen krümeln. Mandelplättchen mit ein wenig Zucker darüber verteilen. Zum Schluss mit ein wenig Zimt bestäuben.

Den Kuchen für ca. 45 Minuten bei 140 - 150 °C Umluft fertig backen.

Noch warm vom Blech mit Vanilleeis, Soja Cuisine oder Vanillesoße schmeckt der Apfelkuchen am besten.

Für den extra cremigen Cappuccino oder Kakao zum Kuchen etwas Haferdrink aufschäumen.

# Erbsen-Minz-Suppe



## Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Kartoffeln
- 500 g Junge Erbsen, tiefgekühlt
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- ½ Tasse frische Minze, gehackt
- Joghurt

## Zubereitung

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Die Kartoffelwürfel dazu geben und alles kurze Zeit anschwitzen. Die Erbsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Minze zugeben und alles fein pürieren.

Die Suppe mit etwas Joghurt und etwas Minze garnieren und heiß servieren.

### **Tipp**

Falls die Suppe noch zu dickflüssig ist, kann sie mit etwas Wasser oder Gemüsebrühe verdünnt werden.

## **Ratatouille**



### **Zutaten:**

- Neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- Ein Schuss hochwertiges Olivenöl
- 1 Aubergine | ca. 450 Gramm
- 2 Zucchini | ca. 350-380 Gramm
- 1 rote und 1 gelbe Paprikaschote

- 5 Tomaten
- 2 (rote) Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Schuss Rotwein | dient dem Geschmack, kann aber durch die Zugabe von Wasser oder Gemüsebrühe ersetzt werden
- Ein Bund Rosmarin
- Ein Bund Thymian
- Ein Bund Basilikum
- 2 TL Paprikapulver Süß
- Meersalz und bunter Pfeffer aus der Mühle
- Empfehlung: Das Ratatouille schmeckt besonders gut mit einem frischen, dunklen & krossen Bauernbrot
- zusätzlich: Eine Auflaufform | wie zum Beispiel auch für eine Quiche oder eine Lasagne

### **Zubereitung (für 4 Personen):**

1. Die Aubergine gut waschen, die Enden abschneiden und die gesamte Aubergine in ca. 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben nochmals halbieren.
2. Tipp: Die Auberginenscheiben auf einer Fläche, z.B. einem Backblech, auslegen und mit viel (Meer)salz bestreuen. Die Auberginenscheiben ca. 15-20 Minuten mit dem Salz ziehen lassen. Dabei tritt recht viel Flüssigkeit an die Oberfläche. Diese vor der weiteren Verarbeitung mit einem Küchentuch abtupfen. Die Auberginen sind dann nicht mehr so schwammig von der Konsistenz und verlieren durch diesen „Schwitz-Vorgang“ auch etwas von ihrer Bitterkeit.
3. Während die Auberginenscheiben ins Schwitzen kommen, kann das restliche Gemüse schon Mal zurecht geschnitten und eine frische Tomatensoße vorbereitet werden, die man für das Ratatouille benötigt.
4. Ich beginne mit der Tomatensoße. Dafür vier Tomaten waschen, achteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Eine Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls ganz fein würfeln.
5. In einem Topf ca. 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstückchen im heißen Öl anbraten. Nach etwa 2 Minuten die Tomatenstücke hinzugeben. Der Tomatensaft, der sich beim Schneiden der Tomaten auf dem Schneidebrett gesammelt hat, kann gleich mit in den Topf gegeben werden. Die Tomatenstücke mit Zwiebel und Knoblauch rund 3 Minuten schmoren lassen. 4 gehäufte EL Tomatenmark und zwei EL Agavendicksaft hinzufügen und noch etwas weiter schmoren lassen. Das Ganze mit einem großen Schuss Rotwein ablöschen. Wer keinen Rotwein verwenden möchte, kann auch etwas Wasser oder Brühe zum Ablöschen benutzen. Die Hitze stark reduzieren und die Tomatensoße leicht vor sich hin köcheln lassen.
6. Die Nadeln von ein-zwei Zweigen Rosmarin abzupfen und mit einem Messer ganz klein hacken. Ein Bund Basilikum ebenfalls klein hacken und die Blättchen von einem halben Bund Thymian abzupfen. Diese Kräuter zusammen mit zwei TL Paprikapulver süß und viel frischem Pfeffer sowie Meersalz in die Tomatensoße einrühren. Die Tomatensoße mit rund 100 ml Wasser verdünnen. Den Herd ausschalten und die Tomatensoße auf der noch

- warmen/heißen Platte bei geschlossenem Deckel weiter köcheln/ziehen lassen. Ab und an umrühren.
7. Nun kann das restliche Gemüse für das Ratatouille vorbereitet werden. Dafür eine Tomate waschen und mit einem scharfen Messer in feine Scheiben schneiden. Eine (rote) Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen, die Schoten gut waschen und in etwa 2×2 cm große Stücke schneiden.
  8. Die Zucchini ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden. Nun sollten auch die Auberginenscheiben genug Wasser gezogen haben. Die Scheiben mit einem Küchentuch trocken tupfen.
  9. Den Ofen auf 210 Grad vorheizen.
  10. In einer Pfanne ca. 4-5 EL Öl erhitzen und darin die Auberginenscheiben von beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten anbraten, salzen & pfeffern. Danach Auberginenscheiben bereit stellen.
  11. Eine Auflaufform nehmen und zwei Drittel der Tomatensoße auf den Boden der Form verteilen. Nun alle vorbereiteten Gemüsescheiben nach Belieben in die Auflaufform schichten. Ich befülle die Auflaufform wie eine Blume von außen nach Innen und beginne mit den Auberginen und wie mir gerade ist, schichte ich Gemüse für Gemüse bis ins Innere der Form. Jede zweite Schicht wird zusätzlich mit etwas Tomatensoße begossen und mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer nachgewürzt. Wenn die Form mit Gemüse schön beschichtet ist, gebe ich letzte Tomatensoßen-Reste vereinzelt über das Gemüse. Nochmals einen Zweig Rosmarin hacken und die Blättchen von etwa 4 Zweigen Thymian zupfen und über das Gemüse geben.
  12. Die befüllte Auflaufform kommt nun bei 210 Grad 40-45 Minuten in den Ofen. Die letzten 15 Minuten gebe ich etwas Alufolie über die Auflaufform, damit das Gemüse stark schmort, aber an der Oberfläche nicht verbrennt.
  13. Zum Schluss hochwertiges Olivenöl über das Ratatouille träufeln. Mit frischem Pfeffer und etwas Rosmarin & Thymian bestreut, heiß servieren. Dazu passt dunkles Bauernbrot und wer mag, ein trockener, leichter Rotwein. La vie est belle!

<https://www.biocompany.de/rezepte/ratatouille.html>