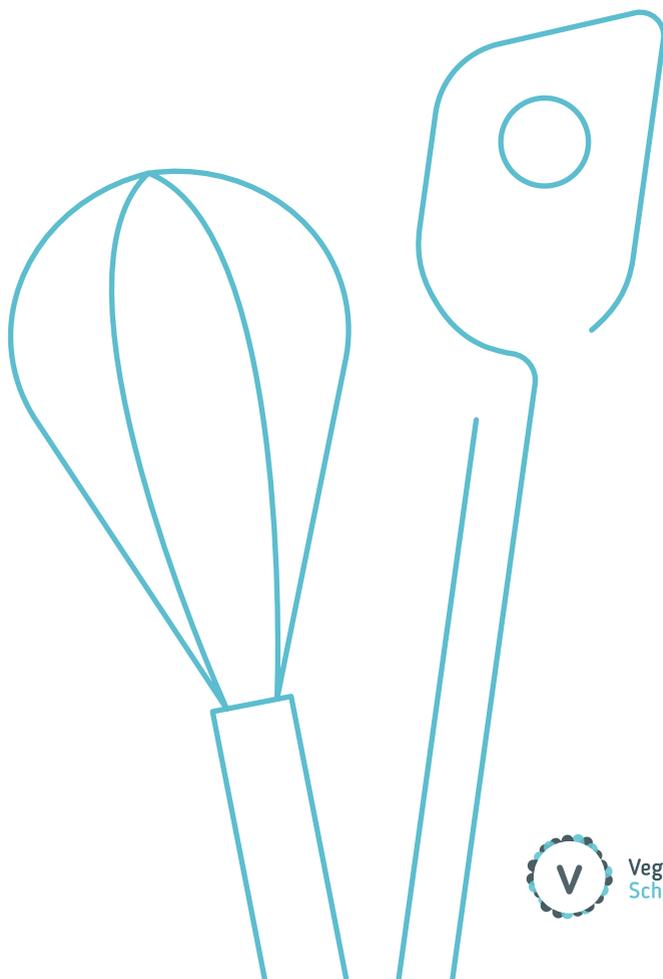


SCHWEIZER KÜCHEN- KLASSIKER

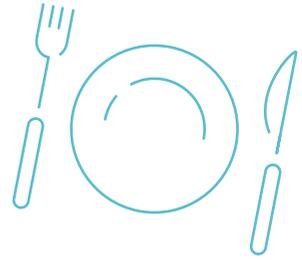
in veganer Neuauflage



Vegane Gesellschaft
Schweiz

Vorwort

🏠 leicht 👤 1 Person ⌚ 1 min



15 Jahre lang ...

... hat sich die Vegane Gesellschaft Schweiz als Verein aktiv für die Förderung des veganen Lebens in der Schweiz eingesetzt. Rezepte für vegane Gerichte spielten dabei immer eine besondere Rolle. Dienen Sie doch als perfekte Handlungsanleitung für ein Ausprobieren oder Verbessern der veganen Kochkünste, um damit euch und eure Gäste mit der pflanzlichen Küche verwöhnen zu können.

Bevor wir den Verein offiziell gegründet hatten, führten wir unter dem Namen «plantastisch kochen» vegane Kochkurse durch, um unsere Zusammenarbeit zu testen und zu stärken. Die Kurse waren jeweils ausgebucht und wurden stetig erweitert, unter anderem durch legendäre Backkurse speziell nur für vegane Torten. Im Laufe der Jahre beteiligten wir uns am Projekt «EduChefs» für die Förderung der veganen Kochkunst in der Gastronomie. So blieben wir unserem Insider-Motto «Völlerei Gesellschaft Schweiz» stets treu und konnten die Vielfalt der veganen Küche auf verschiedenen Ebenen präsentieren, fördern und genießen.

Über die Jahre kam eine Menge ausgefeilter Rezepte zustande. Von diesen möchten wir euch eine feine Auswahl – mit Schwerpunkt auf Schweizer Küche – als handliches E-Book präsentieren. Mit dabei sind auch einige Desserts, die das Abtreten der Veganen Gesellschaft von der Schweizer Bühne als Organisation etwas versüssen soll.



Rafi Neuberger
Gründungsmitglied

Inhaltsverzeichnis

DEFTIG

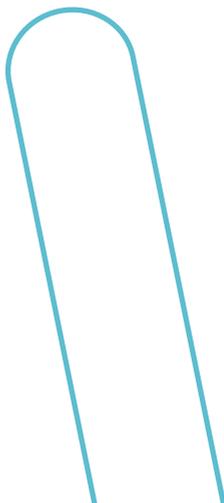
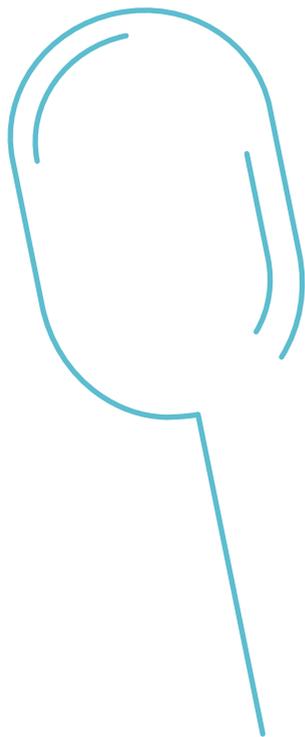
- 8 Capuns
- 10 Frühlings-Äplermagronen mit Spargeln
- 12 Bündner Gerstensuppe
- 14 Äplermagronen
- 16 Überbackene Röstiplätzli mit Raclette und karamellisiertem Rosenkohl
- 18 Züri Gschnätzlets mit Rösti
- 20 Papet Vaudois
- 22 Frühlings-Flammkuchen
- 24 Glarner Zigerhöräli
- 26 Ghackets und Hörnli mit Öpfelmues
- 28 Bärlauch-Crêpes
- 30 Luzerner Pastetli
- 32 Basler Mehlsuppe
- 34 Käse-Zwiebel-Wähe
- 36 Zopf
- 38 Baumnusskäse
- 40 Hüttenkäse
- 41 Herbststeller

FESTTAGE

- 46 Festtagsbraten
- 47 Seitanroulade mit mediterraner Füllung
- 50 Grittibänz
- 52 Lebkuchen
- 54 Nusstängeli
- 56 Schoggi-Cornflakes-Guetzli
- 58 Zimtsterne
- 59 Mailänderli
- 60 Brunslì
- 62 Zitronenguetzli
- 64 Gingerbread Cookies
- 66 Chräbeli
- 68 Bärenatzen

SÜSS

- 72 Gebrannte Crème
- 74 Marronikuchen
- 76 Marmorkuchen
- 78 Erdbeertörtchen
- 80 Oster-Cheesecake
- 82 Engadiner Nusstorte
- 84 Dreikönigskuchen
- 86 Magenbrot
- 88 Milchreis
- 90 Dampfnudeln
- 92 Fasnachtschüechli
- 94 Zigerkrapfen
- 96 Schenkeli
- 98 Birchermüesli
- 100 Bananen-Schoggi-Brötli



DEFTIG

Nostalgie ufem Löffel



Capuns

mittel

4 Personen

1 h 30 min

ZUTATEN

220 g	Chnöpflimehl
1 ½ TL	Kala Namak
1 dl	Pflanzenmilch
2 dl	Wasser
½ Bund	frische Petersilie
½ Bund	frischer Schnittlauch
2	Pfefferminzweige
1 Glas	getrocknete Tomaten
1	veganer Landjäger
20	Mangoldblätter
2	grosse rote Zwiebeln
40 g	Butteralternative
350 ml	Gemüsebouillon
250 g	Räuchertofu
1	Lorbeerblatt
1 Päckli	Steinpilzpulver, z. B. in der Migros erhältlich
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Die Mangoldblätter pochieren und beiseitestellen. Getrocknete Tomaten, veganer Landjäger und alle Kräuter klein schneiden.
- 2 Für den Teig Chnöpflimehl, Kala Namak, Pflanzenmilch, Wasser und Olivenöl mit einem Mixer zu einer homogenen Masse verrühren. Die klein geschnittenen Zutaten unter die Masse heben.
- 3 Die pochierten Mangoldblätter nacheinander flach auslegen und mit einem Teelöffel Teig belegen und wie einen Burrito aufrollen.
- 4 Salzwasser zum Kochen bringen, danach die Hitze runterschalten. Sobald das Wasser nicht mehr kocht, die Capuns vorsichtig hineinlegen und etwa 10 min ziehen lassen. Danach die Capuns herausnehmen und zur Seite stellen.
- 5 Für den Sud eine grosse Zwiebel und einen Block Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Die Butteralternative in einer grossen Bratpfanne schmelzen, die Zwiebeln dazugeben. Sobald sie glasig sind, die Tofuwürfel dazugeben. Das Ganze mit der Gemüsebouillon ablöschen. Das Steinpilzpulver und das Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6 Sobald der Sud etwas reduziert ist, die Capuns hineinlegen und etwa 10 min zugedeckt sanft köcheln lassen.
- 7 In der Zwischenzeit eine Zwiebel in Ringe schneiden. Etwas Butteralternative in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln darin goldbraun anrösten.
- 8 Zum Anrichten etwas Sud in einen Teller geben, die Capuns darauflegen und mit den glasierten Zwiebeln dekorieren.



Frühlings-Äplermagronen mit Spargeln

 leicht

 4 Personen

 30 min

ZUTATEN

6 dl	Gemüsebouillon
2 dl	Rahmalternative
350 g	festkochende Kartoffeln, fein gewürfelt
200 g	Spargeln
350 g	Magronen, z. B. von Kernser
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Bio-Zitrone, Zeste und Saft
3 EL	Hefeflocken
2 EL	Cashewmus
	Salz und Pfeffer

Tip: Optional kann dazu Apfel- oder Rhabarbermus serviert werden.

ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln gut waschen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
- 2 Gemüsebouillon und Rahmalternative in einem Kochtopf aufkochen. Sobald die Flüssigkeit am Kochen ist, Kartoffeln und Magronen begeben. Unter stetigem Rühren 10 min köcheln lassen.
- 3 Den holzigen Teil der Spargeln abbrechen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelstücke etwa nach 7 min Kochzeit zu den anderen Zutaten in den Kochtopf geben. Nach den 10 min alles gut durchmischen.
- 4 Hefeflocken, Cashewmus, Zitronenzeste und Zitronensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frühlingszwiebeln fein hacken und über die angerichteten Teller streuen.



Bündner Gerstensuppe

🏠 leicht 👤 4 Personen ⌚ 1 h 30 min

ZUTATEN

3	Karotten
1	Gemüsezwiebel
3	mehligkochende Kartoffeln
½	Knollensellerie
½	Lauch
1	Räuchertofu
1 ½ l	Bouillon
3 dl	Rahmalternative
1 EL	Apfelessig
1	Lorbeerblatt
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Petersilie
100 g	Rollgerste

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel, Karotte, Knollensellerie und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse, den Tofu und die Rollgerste für etwa 10 min andünsten.
- 2 Mit der Bouillon ablöschen und für 15 min köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln in kleine Würfel und den Lauch in feine Streifen schneiden.
- 3 Nach 15 min die Kartoffeln und die Rahmalternative begeben und weitere 15 min köcheln lassen.
- 4 Zuletzt den Lauch und den Apfelessig in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 15 min köcheln lassen. Petersilie und Schnittlauch fein hacken und in die Suppe geben, anrichten und genießen.



Äplermagronen

 leicht

 4 Personen

 35 min

ZUTATEN

APPELMUS

1 kg Äpfel

2 EL Zitronensaft

1 dl Wasser

1 Prise Zimt

VEGANE KÄSESAUCE

1 Pkg Seidentofu

4 EL Hefeflocken

½ Saft einer Zitrone

2 TL Knoblauchpulver

2 EL Cashewmus

150 ml Wasser

Salz und Pfeffer

BASIS

6 dl Gemüsebouillon

2 dl Rahmalternative

350 g festkochende Kartoffeln

350 g vegane Magronen,
z. B. Kernser

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

APPELMUS

- Die Äpfel in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten in einem Kochtopf aufkochen. Bei niedriger Hitze etwa 10 min weich kochen. Anschliessend alles in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. Das Apfelmus in ein Behältnis füllen und auskühlen lassen.

VEGANE KÄSESAUCE

- Den Tofu, die Hefeflocken, den Zitronensaft, das Knoblauchpulver, das Salz, den Pfeffer, das Cashewmus und das Wasser in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren. Abschmecken und beiseitestellen.

BASIS

- Die Kartoffeln gründlich waschen und in etwa 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Gemüsebouillon und die Rahmalternative in einem Kochtopf aufkochen. Sobald die Flüssigkeit kocht, die Kartoffeln und die Magronen hinzufügen. Unter ständigem Rühren etwa 10 min köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in Scheiben schneiden, dann in etwas Margarine oder Öl anbraten und beiseitestellen.
- Sobald die Magronen und die Kartoffeln die Flüssigkeit aufgesaugt haben und die gewünschte Konsistenz erreicht ist, die «Käsesauce» dazugeben und alles gut vermischen.



Überbackene Röstiplätzli mit Raclette und karamellisiertem Rosenkohl

🍽 leicht 👤 2 Personen ⌚ 45 min

ZUTATEN

500 g	mehligkochende Kartoffeln
100 g	Lauch
30 g	Kichererbsenmehl
1 Pkg	New-Roots-Raclettekäse
500 g	Rosenkohl
2 ½ EL	Zucker deiner Wahl
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

- 1 Ofen auf 180 °C Ober- Unterhitze vorheizen.
- 2 Ein sauberes Geschirrtuch in eine Schüssel legen und die Kartoffeln hineinreiben. Mit etwas Salz bestreuen und 10 min stehen lassen.
- 3 So gut wie möglich das Wasser aus den Kartoffeln quetschen. In der Zwischenzeit den Rosenkohl 5 min in Wasser kochen. Abgiessen und beiseitestellen. Die Flüssigkeit der Kartoffeln weggiesen.
- 4 Den Lauch fein schneiden. In einer Schüssel die ausgepressten Kartoffeln, Kichererbsenmehl, Lauch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem Teig vermengen. Die Kartoffelmischung in 6 Portionen teilen und jeweils zu Kugeln formen. Öl in einer ausreichend grossen Pfanne erhitzen. Die Kugeln hineinlegen und mit einem Pfannenwender flach drücken.
- 5 Auf jeder Seite goldbraun anbraten. Die Röstiplätzli in eine Gratinform geben und auf jedes 1 Scheibe New-Roots-Raclette legen. Für etwa 10 min in den Ofen geben, bis der «Käse» schmilzt.
- 6 Sobald die Röstiplätzli im Ofen sind, Rosenkohl in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten. Sobald die Scheiben goldbraun sind, den Zucker darüberstreuen und bei niedriger Temperatur karamellisieren lassen. Röstiplätzli anrichten, mit dem karamellisierten Rosenkohl toppen und geniessen.



Züri Gschnätzlets mit Rösti

🏠 leicht 👤 4 Personen ⌚ 40 min

ZUTATEN

1	Zwiebel
125 g	Weisswein
200 ml	Bouillon
200 ml	Rahmalternative
100 g	Champignons
100 g	Shiitake
200 g	Dinkel-Seitan
½ Bund	Petersilie
2 EL	Hefeflocken
½ TL	Senf
1 EL	Sojasauce
1 Prise	Muskatnuss
500 g	festkochende Kartoffeln

ZUBEREITUNG

- 1 Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln dazugeben und 15–25 min kochen lassen. (Bissfest) Kalt abschrecken und beiseitestellen. Wenn die Kartoffeln abgekühlt sind grob raffen und bei mittlere Temperatur auf beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 2 Champignons und Shiitake abbürsten und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Petersilie klein hacken. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen. Champignons, Shiitake und Seitan scharf darin anbraten.
- 3 Nach 2–3 min Zwiebeln und Sojasauce hinzugeben. Sobald das Pilzwasser verdampft ist und die Zwiebeln glasig sind, mit Weisswein ablöschen, aufkochen und Bouillon dazugiessen. Aufkochen lassen und die Rahmalternative dazugiessen. Hefeflocken, Senf und Petersilie begeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Um Zeit zu sparen, Kartoffeln schon am Vortag kochen.



Papet Vaudois

🏠 leicht 👤 4 Personen ⌚ 50 min

ZUTATEN

420 g	Räuchertofu
800 g	Lauch
500 g	festkochende Kartoffeln
500 ml	Weisswein
250 ml	Rahmalternative
1 TL	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Den Lauch in dünne Streifen schneiden. In einem grossen Topf etwas Öl erhitzen und den Lauch hineingeben und bei mittlerer Stufe andämpfen.
- 2 Kartoffeln und Tofu in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln und Tofu dazugeben und für ca. 3 min mitandämpfen.
- 3 Weisswein und Rahmalternative dazugiessen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und unter gelegentlichem Rühren ca. 30 min köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren darunterheben.



Frühlings-Flammkuchen

🏠 leicht 👤 2 Personen ⌚ 30 min

ZUTATEN

1	veganer Flammkuchenteig
1	rote Zwiebel
150 g	Räuchertofu
200 g	Crème-fraîche-Alternative
1	Rande
½ Bund	grüne Spargeln
1	kleine Süsskartoffeln
	frischer Thymian

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Rande und Süsskartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den holzigen Teil der Spargeln abbrechen, den Rest in etwa 5 cm lange Stücke schneiden, den Tofu in kleine Würfel schneiden.
- 3 Mit Flammkuchenteig auf einem Backblech auslegen und mit der Crème-fraîche-Alternative bestreichen. Als Nächstes den Flammkuchen mit Gemüse, Tofu und den Zwiebelringen belegen.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und für 15–20 min backen, bis der Teig knusprig und das Gemüse weich ist.



Glarner Zigerhöräli

 leicht

 2 Personen

 30 min

ZUTATEN

300 g	Hörnli
50 g	Butteralternative
50 g	Mehl
3 dl	Gemüsebouillon
1 dl	Rahmalternative
80 g	Käsealternative
1 Prise	Muskat
1 TL	Schabzigerklee
2	grosse Zwiebeln
1 Prise	Zucker
	Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Hörnli (Glarnerdütsch: Höräli) im Salzwasser kochen. Die Butteralternative in einer Pfanne schmelzen. Mehl dazugeben und mit dem Schwingbesen gut mixen. Bouillon, Rahmalternative und Käsealternative nach Wahl dazugeben. Falls es noch Mehlklümpchen hat oder der «Käse» nicht schön schmilzt, einfach mit dem Pürierstab nachhelfen. Mit Muskat, Pfeffer und Salz nach Belieben würzen. Mit Schabzigerklee würzen. Der typische Zigerduft sollte nun die Küche erfüllen. Die Hörnli der Sauce begeben und gut mischen.
- 2 Für die Zwiebelschweize (Glarnerdütsch: Böllschweizi) die Zwiebeln schneiden und in der Butteralternative mit 1 Prise Salz bei mittlerer Temperatur anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, eine Prise Zucker dazugeben und weiter anbraten, bis die Zwiebeln karamellisieren.



Ghackets und Hörnli mit Öpfelmues

 leicht

 4 Personen

 1 h

ZUTATEN

1 Pkg	Hackalternative
½	Sellerie
2	Karotten
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2 EL	Tomatenpüree
1 dl	Rotwein
2 dl	Bouillon
2	Lorbeerblätter
	Paprikapulver
	Thymian
	Majoran
	Salz und Pfeffer
500 g	vegane Hörnli
6	Äpfel
	Zimt
	Käsealternative

ZUBEREITUNG

- 1 Äpfel schälen, entkernen, vierteln und mit 5 EL Wasser und nach Belieben etwas Zimt weichkochen. Bei säuerlichen Äpfeln etwas Zucker mitkochen. Für grobes Apfelmus die Äpfel mit der Gabel zerdrücken, für feines Apfelmus den Stabmixer verwenden.
- 2 Die Hälfte der Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten, Hackalternative dazugeben und gut anbraten. Gemüse, Knoblauch und den Rest der Zwiebel fein hacken und in einer anderen Pfanne in etwas Öl anbraten. Gewürze und Tomatenpüree dazugeben und einige Minuten mitbraten.
- 3 Alles mit Wein ablöschen. Bouillon dazugeben und während 10 min köcheln lassen. Die Hackalternative begeben und alles zusammen weitere 10 – 15 min köcheln bis das Gemüse bissfest ist.
- 4 Hörnli nach Angaben auf der Verpackung al dente kochen und mit der Hackalternative und dem Apfelmus servieren.



Bärlauch-Crêpes

🏠 leicht 👤 8 Stück ⌚ 20 min

ZUTATEN

240 g Vollkornmehl

100 g Bärlauch

450 ml Wasser

1 TL Backpulver

½ TL Salz

Tipp: Die Crêpes kannst du z. B. mit einer Gemüsefüllung deiner Wahl und einer veganen Joghurtsauce genießen.

ZUBEREITUNG

- 1 Bärlauch mit dem Wasser in den Mixer geben und zerkleinern.
- 2 Vollkornmehl, Backpulver und Salz hinzufügen und erneut alles gut vermischen.
- 3 In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. 1 Kelle der Crêpes-Masse in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.
- 4 Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Crêpes ausgebacken sind.



Luzerner Pastetli

🏠 leicht 👤 4 Personen ⌚ 50 min

ZUTATEN

2 dl	Weisswein
300 g	Champignons
250 ml	Rahmalternative
120 ml	Pflanzenmilch
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehe
1 ½ TL	Dijon-Senf
2 EL	Bio-Zitrone, Abrieb
1 Bund	Petersilie
1	vegane Fleischkäse oder andere Fleischalternative
1 Pkg	vegane Pastetli, z. B. von Coop
	Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Tipp: Dazu passt Reis oder ein Nüsslisalat.

ZUBEREITUNG

- 1 Vegane Fleischkäse im Backofen nach Anleitung backen. Danach die Hälfte in kleine Würfel schneiden. In der Zwischenzeit Pilze, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze dazugeben, anbraten, bis das Pilzwasser verdunstet ist. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und etwa 2 min andünsten.
- 3 Mit dem Weisswein ablöschen, etwas einköcheln lassen, die Rahmalternative und die Pflanzenmilch begeben. Vegane Fleischkäse, Senf, Hefeflocken und etwas Zitronenabrieb begeben und die Sauce bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Hälfte der Petersilie klein gehackt in die Sauce rühren.
- 5 Die Pastetli nach Anleitung backen. Die Sauce in die Pastetli füllen und anrichten.



Basler Mehlsuppe

🏠 leicht 👤 4 Personen ⌚ 1 h 10 min

ZUTATEN

75 g	Butteralternative
100 g	Weissmehl
1 ½ l	Gemüsebouillon
1 dl	Rotwein
50 g	Käsealternative
1	Zwiebel
1	Lorbeerblatt
	Salz und Pfeffer

Tipp: Die Suppe schmeckt super-lecker mit einem Stück Brot.

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl in eine Pfanne geben und unter Rühren ohne Fett rösten, bis es goldbraun ist. Anschliessend herausnehmen und beiseitestellen. Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.
- 2 Butteralternative in der Pfanne schmelzen, Zwiebeln begeben. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Mehl begeben und gut verrühren. Das Ganze mit der Gemüsebouillon und dem Rotwein ablöschen, kurz aufkochen lassen und das Lorbeerblatt begeben. Hitze reduzieren und etwa für 1 Stunde köcheln lassen.
- 3 Salz und Pfeffer abschmecken und das Lorbeerblatt herausfischen. Suppe anrichten und mit der Käsealternative toppen und geniessen.



Käse-Zwiebel-Wähe

🏠 leicht 🍷 1 Springform (ø 27 cm) ⌚ 50 min

ZUTATEN

1	runder, veganer Kuchenteig
1 EL	Butteralternative
1	Zwiebel
1	veganes Fondue, z. B. von New Roots
1 EL	Mehl
6 EL	Wasser
1 dl	Pflanzenmilch
1 Prise	Muskatnuss
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 220 °C vorheizen.
- 2 Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in etwas Butteralternative anbraten. In einer kleinen Schale Sojamehl, Wasser und Pflanzenmilch vermengen. Die Mischung mit dem veganen Fondue in eine grosse Schüssel geben und das Mehl untermischen.
- 3 Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Backform mit Butteralternative einfetten, Teig darin verteilen. Die Zwiebeln auf dem Boden auslegen und die «Käse»-Mischung darauf verteilen. Wähe auf der untersten Offenrille bei Ober-/Unterhitze für 10 min backen.
- 4 Danach die Temperatur auf 190 °C reduzieren und weitere 15 min backen. Anschliessend den Ofen auf Unterhitze umstellen und für weitere 10 min backen.



Zopf

leicht 4 Personen 30 min + 2 h Ruhezeit

ZUTATEN

500 g	Zopfmehl
350 ml	Kokosmilch
½	Würfel frische Hefe
2 TL	Zucker
1 ½ TL	Salz
	Rahmalternative zum Bestreichen
	Hagelzucker nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Kokosmilch leicht erwärmen, den Zucker darin auflösen. Hefe in die warme Kokosmilch bröckeln und für 5 min beiseitestellen.
- 2 In einer grossen Schüssel Zopfmehl und Salz mischen. Kokosmilch-Mischung begeben und alles zu einem Teig formen. Den Teig während 10 min luftig und geschmeidig kneten.
- 3 Mit einem Tuch zudecken und an einem warmen Ort (z. B. im Ofen bei 30 °C) während 1 ½ Stunden auf die doppelte Grösse aufgehen lassen.
- 4 Den Teig zu zwei Strängen formen und einen Zopf flechten. Den Zopf auf ein Blech mit Backpapier legen. Den Zopf mit reichlich Rahmalternative bestreichen, dann mit einem leicht feuchten Tuch zudecken und nochmals 30 min aufgehen lassen.
- 5 Den Zopf erneut mit der Rahmalternative bestreichen, nach Belieben Hagelzucker darüberstreuen und den Zopf für 35 min ins untere Drittel des auf 180 °C Umluft vorgeheizten Ofen geben.



Baumnusskäse

mittel 2 Käselaike à 100 g 30 min + 4 h

ZUTATEN

50 g	Baumnüsse
100 g	Cashewkerne
30 ml	Pflanzenmilch
20 g	Kokosfett
10 g	Mountard de Meaux
2 g	feines Meersalz
2	Probiotika-Kapseln (Lactobacillus acidophilus, z. B. aus der Drogerie oder einem Onlineshop)
1 g	grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Tip: Du magst keine Baumnüsse? Dann ersetze diese einfach durch Haselnüsse, Sonnenblumenkerne oder grob gemahlene, geröstete Pinienkerne.

ZUBEREITUNG

- 1 Zuerst Baumnüsse und Cashewkerne getrennt 8 h lang einweichen und anschliessend sorgfältig abgiessen. Die Cashewkerne mit der Pflanzenmilch im Mixer zu einer feinen Crème pürieren. Flüssiges Kokosfett (falls nötig im Wasserbad zergehen lassen), Senf, Salz und den Inhalt der Probiotika-Kapseln dazugeben und erneut mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Die Masse in eine hohe Schüssel füllen.
- 2 2 Nusskerne zum Dekorieren beiseitelegen. Den Rest der Baumnüsse fein hacken. Die Hälfte der zerkleinerten Baumnüsse in die Cashewmasse einrühren und das Ganze mit dem Pfeffer bestreuen. Gut durchmengen und 4 h in den Kühlschrank stellen.
- 3 Die Masse halbieren und mit den Händen runde Käselaike formen. Dafür können auch zylindrische Käseformen verwenden, damit der Käse gleichmässig rund wird. Die beiden Käselaike in den restlichen gehackten Baumnüssen wenden, bis sie gleichmässig mit Nussstücken bedeckt sind.
- 4 Zuletzt auf jedem Käselaike mittig einen Nusskern platzieren und vorsichtig andrücken. Vor dem Verzehr 8 h auf einer mit Backpapier belegten Platte kühl stellen. Der Käse ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar.



Hüttenkäse

🏠 leicht 👤 1 Glas ⌚ 15 min

ZUTATEN

260 g	fester Nature-Tofu
340 g	Seidentofu
2 EL	Apfelessig
3 EL	Hefeflocken
1 Bund	frischer Schnittlauch
	Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1** Seidentofu mit Apfelessig und Hefeflocken in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse vermengen.
- 2** Den festen Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerkleinern. Aber Achtung: nicht zu klein. Die Stücke sollten noch etwas grösser sein, damit sie sich textuell hervorheben.
- 3** Zu guter Letzt den Schnittlauch klein schneiden und alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezept und Foto: Nina Di Gregorio

Herbstteller

🍽️ mittel 👥 4 Personen ⌚ 1 h 30 min

ZUTATEN

SPÄTZLI	
440 g	Chnöpfimehl
3 TL	Kala Namak
2 dl	Pflanzenmilch, ohne Zucker
2 dl	Wasser
3 EL	Olivenöl

KOHLPFANNE	
1	Rotkohl
400 g	Rosenkohl
4 EL	Dattelsirup
8 TL	Balsamico
1 TL	ganze Nelken
	Salz und Pfeffer

EINGEMACHTE HIMBEER-BIRNE	
2	mittelgrosse Birnen
1 l	Wasser
400 ml	Himbeeressig
4 EL	Zucker
1	vegane Himbeer-Konfitüre
40 g	tiefgekühlte Himbeeren

PILZRAHMSAUCE	
1,4 kg	verschiedene Pilze
300 ml	Rahmalternative
400 ml	Gemüsebouillon
2 TL	Senf
8 EL	Hefeflocken
2 Bund	frische Petersilie
	Salz und Pfeffer

SONSTIGES	
	karamellierte Marroni

SPÄTZLI

- 1 Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer homogenen Masse vermengen. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und salzen.
- 2 Mit Hilfe von zwei Löffeln die Spätzlimasse in das kochende Wasser geben. Sobald die Spätzli an der Oberfläche schwimmen, mit einer Kelle herausnehmen.

KOHLPFANNE

- 3 Rosenkohl und rote Zwiebeln in Scheiben schneiden. Den Rotkohl halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- 4 Rosenkohl mit reichlich Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten, bis er goldbraun wird. Zwiebeln dazugeben und nach 2–3 min den Rotkohl hinzufügen. Sobald alles etwas zusammenfällt, mit Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Nelken würzen.
- 5 Nach etwa 5 min den Dattelsirup hinzufügen und für weitere 10 min auf niedriger Stufe garen lassen.

EINGEMACHTE HIMBEER-BIRNE

- 6 Wasser, Himbeeressig, Zucker und gefrorene Himbeeren in einem Topf zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, die halbierte und entkernte Birne hineinlegen. Den Deckel aufsetzen und auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 7 Sobald sie weich ist, die Birne aus der Flüssigkeit nehmen und etwas abkühlen lassen.
- 8 Zum Schluss die Aushöhlung der Kerne mit Himbeerkonfitüre füllen.

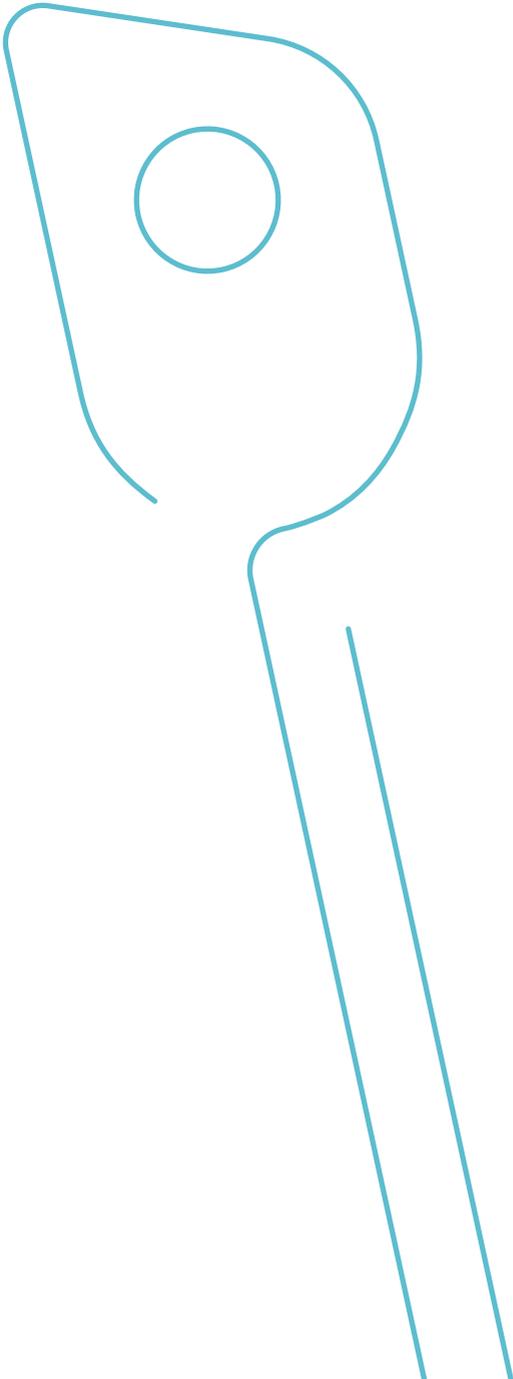
PILZRAHMSAUCE

- 9 Pilze klein schneiden und in der heissen Bratpfanne mit reichlich Öl anbraten.
- 10 Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Sobald das ausgetretene Wasser der Pilze eingekocht ist, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und noch 2 min weiterbraten.
- 11 Die Pilzmischung mit Whisky oder Weisswein ablöschen und etwas einkochen. Sobald der Alkohol eingekocht ist, Gemüsebrühe und Rahmalternative hinzufügen und mit Senf, Hefeflocken, Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Stufe etwas einkochen lassen und zum Schluss die klein geschnittene Petersilie dazugeben.

SONSTIGES

Wir haben fertige karamellierte Marroni verwendet und diese einfach in einem Topf erhitzt. Du kannst diese natürlich selbst zubereiten. Im Rezept für glasierte Marroni von Migusto findest du eine Anleitung dafür. Anstelle der Butter kannst du einfach pflanzliche Margarine verwenden.

Sobald du alles bereit hast, kannst du die einzelnen Bestandteile auf einem Teller anrichten und genießen!



FESTTAGE

Vo gester inspiriert,
für morn gmacht



Festtagsbraten

mittel 4 Portionen 2 h

ZUTATEN

1	grosse Zwiebel
3	Knoblauchzehen
240 g	Kidneybohnen, gekocht
80 g	schwarze Linsen, gekocht
60 g	Haferflocken
1 TL	Tomatenmark
50 g	Walnüsse
50 g	getrocknete Tomaten
3 EL	Sojasauce
2 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 EL	veganes Fleischgewürz
1 TL	getrockneter Thymian
½ TL	Salz
1	vegane Blätterteig
300 g	Pilze
1 Stange	Lauch
½ TL	Muskatnuss
½ Bund	frische Petersilie
100 ml	Rahmalternative
125 ml	Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

- Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in etwas Olivenöl in einer Bratpfanne anbraten, bis sie glasig sind. Die Walnüsse in der Zwischenzeit etwas zerkleinern. Sobald die Zwiebeln glasig sind, den Knoblauch und die Walnüsse dazugeben und weitere 3–5 min anrösten.
- Die Haferflocken in einem Mixer zerkleinern. Die abgetropften Kidneybohnen und Linsen dazugeben. Tomatenmark, Sojasauce, alle Gewürze, getrocknete Tomaten sowie die angebratene Zwiebel-Knoblauch-Walnuss-Mischung zur Masse hinzufügen und gut mixen.
- Die homogene Masse auf ein Backpapier geben und mit den Händen zu einem Braten formen. Für 20 min in den Ofen geben.
- In der Zwischenzeit die Pilze sowie den Lauch in Scheiben schneiden und die Petersilie fein hacken. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Nach 5–10 min den Lauch dazugeben. Für weitere 5 min mitbraten und mit Bouillon ablöschen. Die Rahmalternative begeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auf niedriger Stufe die Pilzsaucе etwas reduzieren lassen. Sobald die Sauce fast komplett eingekocht ist, die Pilzmasse in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.
- Den Blätterteig ausrollen und mit der ausgekühlten Pilz-Lauch-Masse belegen. In die Mitte den ebenfalls ausgekühlten Braten legen. Alle Seiten aufklappen und so den Braten «einpacken». Mit dem übrig gebliebenen Blätterteig kannst du z. B. Streifen schneiden und deinen Braten noch etwas dekorieren. Das Ganze mit der Rahmalternative einpinseln und für 45 min backen bis der Blätterteig gold-braun ist.

Seitanroulade mit mediterraner Füllung

🏠 mittel 👥 6 Personen ⌚ 1 h + 1 h 30 min Backzeit

ZUTATEN

FÜLLUNG	
300 g	Krautstiel (kann auch durch Spinat ersetzt werden)
100 g	Pinienkerne
100 g	getrocknete Tomaten
1 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
2 EL	Rahmalternative
1 EL	mediterrane Kräutermischung
2 TL	Hefeflocken
½ TL	Gemüsebouillon
	Salz und Pfeffer

SEITAN	
250 g	Seitanpulver
50 g	Kichererbsenmehl
20 g	Hefeflocken
1 EL	veganes Pouletgewürz
1 TL	granulierter Knoblauch
1 TL	weiss Pfeffer
1 TL	geräucherter Paprika

SEITANFÜLLUNG	
350 g	Seidentofu
2 EL	Sojasauce
1 TL	Hefeextrakt
1 TL	Liquid Smoke
2 EL	BBQ-Sauce für die Glasur
	Wasser und Mehl nach Bedarf



Rezept und Foto: Vegane Gesellschaft Schweiz

ZUBEREITUNG

FÜLLUNG

- 1 Tomaten, Pinienkerne und Krautstiel fein hacken. Krautstiel kurz bei hoher Temperatur in 1–2 EL Öl anbraten.
- 2 Tomaten, Pinienkerne, Kräutermischung und Knoblauch dazugeben und 5–10 min bei mittlerer Hitze dünsten. Rahmalternative, Zitronensaft, Hefeflocken und Bouillon dazugeben. Kurz eindicken lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

SEITAN UND SEITANFÜLLUNG

- 3 Für den Seitan die trockenen Zutaten mischen und den Ofen auf 175 °C Umluft erhitzen.
- 4 Seidentofu mit Sojasauce, Hefeextrakt und Flüssigrauch in ein hohes Gefäss geben, gut pürieren und zu den trockenen Zutaten geben.
- 5 Alles gut mischen und kneten, dabei esslöffelweise Wasser hinzugeben. Die Masse sollte nicht zu trocken sein, damit sie sich leicht auswallen lässt, aber auch nicht zu feucht, damit sie nicht an den Utensilien klebt.
- 6 Seitanmasse zwischen zwei Backpapieren zu einem Rechteck auswallen. Den Teig wenden, das untere Backpapier abziehen, wieder drauflegen und weiter auswallen. Ist der Teig zu klebrig, etwas Mehl verwenden. Das Rechteck sollte etwa A4-gross sein.
- 7 Füllung auf dem Rechteck verteilen, dabei auf einer Seite ca. ein Drittel der Fläche frei lassen.
- 8 Pilze von der gefüllten Seite her eng aufrollen und an den Enden festdrücken.
- 9 Seitanroulade mit dem Saum nach unten auf ein Backpapier legen. Das Backpapier locker um den Braten rollen und beide Enden unter den Braten falten.
- 10 15 min eingerollt backen. Den Braten aus dem Backpapier nehmen und weitere 45 min backen.
- 11 Seitanroulade mit BBQ-Sauce einstreichen, nochmals in den Ofen geben und während den nächsten 15 min noch zweimal mit einer weiteren Schicht BBQ-Sauce bestreichen.



Grittibänz

🏠 leicht 🍳 1 Blech ⌚ 50 min + 3 h Aufgehzeit

ZUTATEN

TEIG

500 g	Zopfmehl
1 EL	Salz
1	Ei-Äquivalent
2 TL	Rohrzucker
1 Pkg	Trockenhefe
2 ½ dl	Pflanzenmilch

GARNITUR

Rosinen, geschälte
Mandeln, Hagelzucker etc.

GLASUR

2 EL	Pflanzenmilch
2 EL	Ahornsirup

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Alle Zutaten in eine grosse Schüssel geben und zu einem weichen, elastischen Teig kneten.
- 2 Nun ein Küchentuch über die Schüssel legen und den Teig bei Zimmertemperatur um das Doppelte aufgehen lassen (dauert ca. 2–3 h).
- 3 Ofen auf 200 °C vorheizen (Ober- und Unterhitze).
- 4 Aus dem Teig entweder 4 oder 2 gleich grosse Ovale formen. Den Kopf am oberen Oval-Ende durch seitliches Eindrücken des Teigs formen. Dann die Beine und Arme mit dem Messer einschneiden.

GARNITUR

- 5 Weinbeeren als Augen und Knöpfe in den Teig drücken. Mit überschüssigem Teig können zum Beispiel Haarzöpfe oder Hüte geformt werden. Optional mit Mandeln und Hagelzucker verzieren.

GLASUR

- 6 Nun die Grittibänze mit der Glasur bestreichen. Die Grittibänze auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und auf der zweituntersten Rille für ca. 20–30 min backen.



Lebkuchen

🏠 leicht 👤 1 Auflaufform ⌚ 1 h

ZUTATEN

TEIG	
350 g	Dinkelmehl, Typ 630
200 g	Zucker
25 g	Backkakao
15 g	Lebkuchengewürz
15 g	Backpulver
350 ml	Pflanzenmilch
100 g	Apfelmus
50 g	Rapsöl
50 g	Birnel
1 Prise	Salz
GARNITUR	
150 g	vegane Zartbitter-Kuvertüre
1 Handvoll	geschälte Mandeln

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver, Lebkuchengewürz und Salz in einer grossen Schüssel vermengen. Pflanzenmilch, Apfelmus, Rapsöl und Birnel in einem separaten Gefäss zusammen mischen. Die flüssige Mischung zu den trockenen Zutaten geben und zügig zu einer homogenen Masse verrühren.
- 3 Den Lebkuchenteig in eine eingefettete Auflaufform geben und für 30 min backen. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen.

GARNITUR

- 4 Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und über dem ausgekühlten Lebkuchen verteilen.
- 5 Mit Mandeln verzieren und die Schokolade hart werden lassen. Den Lebkuchen in kleinere Stücke schneiden und geniessen.



Nusstängeli

🏠 leicht 👤 1 Blech ⌚ 1 h 15 min

ZUTATEN

100 g	Butteralternative
330 g	Zucker
½	Bio-Zitrone, Abrieb
1 TL	Zimt
2 Prisen	Salz
½ TL	Nelkenpulver
140 g	geriebene Haselnüsse, mit Schale
300 g	Mehl
200 ml	Pflanzenmilch, z. B. Haferdrink
150 ml	Rahmalternative

ZUBEREITUNG

- 1 Butteralternative, Zucker, Zitronenschale, Salz, Nelkenpulver und Zimt schaumig schlagen. 100 ml Hafermlich dazugeben. Die geriebenen Haselnüsse und das Mehl begeben und gut vermengen. Die anderen 100 ml Hafermlich dazugeben.
- 2 Die ganzen Haselnüsse hinzufügen und vorsichtig in den Teig einarbeiten und dann den Teig vorsichtig mit der Hand kneten. Teig dann für 15 min kühl stellen.
- 3 Danach den Teig ca. 2 cm dick ausrollen und so nochmals 15 min im Kühlschrank kalt stellen. Den Teig dann in ca. 5–7 cm lange und ca. 1–2 cm breite Riegel schneiden.
- 4 Die Riegel dann auf ein Backblech legen und sie mit der Rahmalternative bestreichen. Danach kommen die Nusstängeli für 18 min bei 180 °C in den Ofen.

Wichtig: Die Nusstängeli werden beim Abkühlen knackig und hart. Sie sollten goldbraun sein, wenn sie aus dem Ofen kommen.



Schoggi-Cornflakes-Guetzli

🏠 leicht 🍳 1 Blech ⌚ 30 min

ZUTATEN

120 g	Cornflakes
300 g	dunkle Schokolade
1 Prise	gemahlene Vanille

Tipp: Die Cornflakes-Guetzli lassen sich trocken und kühl (nicht im Kühlschrank) bis zu zwei Wochen aufbewahren.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schokolade in kleine Stücke brechen und über dem Wasserbad bei kleiner Hitze schmelzen. Vanille unterrühren. Cornflakes in einer grossen Schüssel bereitstellen.
- 2 Die geschmolzene Schokolade dazugeben. Aus der Masse mit zwei Kaffeelöffeln baumnussgrosse Häufchen formen.
- 3 Die Cornflakes-Guetzli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, kühl stellen (z. B. auf den Balkon) und fest werden lassen.



Zimtsterne

🏠 leicht 🍷 2 Bleche ⌚ 20 min + 4 h Ruhezeit

ZUTATEN

200 g	Puderzucker
2 EL	Zimt
6 EL	Wasser
3 EL	Zitronensaft
150 g	gemahlene Mandeln
200 g	gemahlene Haselnüsse
1	Bio-Orange, Abrieb
2 EL	Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- 1 Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Den Teig ca. 1 cm dick auswallen, Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 2 Die Sterne für mindestens 4 h (oder über Nacht) bei Raumtemperatur trocknen lassen.
- 3 Bei 200 °C Umluft (220 °C bei Ober und Unterhitze) für 5 min backen.
- 4 Für die Glasur den Puderzucker in eine kleine Schüssel sieben, tropfenweise den Zitronensaft dazugeben und fortlaufend verrühren.
- 5 Die Glasur auf die ausgekühlten Sterne verteilen und mit einem Stäbchen in die Ecken ziehen. Die fertigen Zimtsterne trocknen lassen.

Mailänderli

🏠 leicht 👤 2 Blech ⌚ 20 min + 2 h Ruhezeit

ZUTATEN

500 g	Mehl
200 g	Zucker
220 g	Butteralternative
1	Bio-Zitrone, Abrieb
1 Prise	Salz
5 EL	Rahmalternative für die Glasur
7 EL	Rahmalternative für den Teig
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Puderzucker
1 Prise	Karkuma

ZUBEREITUNG

- 1 Butteralternative bei Raumtemperatur mit dem Zucker, Salz, Zitronenabrieb und die Rahmalternative verrühren, bis die Masse gleichmässig ist. Mehl dazu-sieben und mit den Händen zu einem Teig kneten.
- 2 Für mindestens 2 h (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.
- 3 Den Teig auf die gewünschte Dicke auswallen, Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Zutaten für die Glasur verrühren und die Mailänderli damit bestreichen.
- 4 Bei 180 °C Umluft für 12 min backen (200 °C bei Ober- und Unterhitze).

Brunsli

🏠 leicht 🍷 2 Bleche ⌚ 20 min + 6 h Ruhezeit

ZUTATEN

100 g	schwarze Schokolade
5 EL	Pflanzenmilch
2 EL	Mehl
250 g	gemahlene Mandeln
150 g	Zucker
1 Prise	Salz
3 EL	Kakaopulver
½ TL	Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen, die Pflanzenmilch dazugeben und verrühren. Mandeln, Mehl, Zucker, Salz, Kakaopulver und Zimt in einer grossen Schüssel mischen, sorgfältig die geschmolzene Schokolade unterrühren.
- 2 Von Hand zu einem Teig kneten, evtl. Pflanzenmilch löffelweise dazugeben bis sich der Teig zusammenfügt und für mindestens 30 min in den Kühlschrank stellen.
- 3 Auf einer Matte oder zwischen zwei Frischhaltefolien und auf ein wenig Zucker ca. 1 cm dick auswallen. Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 4 Für mindestens 5 h (oder über Nacht) bei Raumtemperatur trocknen lassen.
- 5 Bei 230 °C Umluft (250 °C Ober- und Unterhitze) für 5 min backen.



Zitronenguetzli

🏠 leicht 🍷 1 Blech ⌚ 1 h + 1 h Ruhezeit

ZUTATEN

100 g vegane Margarine

75 g Zucker

150 g Mehl

5 g Maisstärke

1 Bio-Zitrone

1 Prise Salz

80 g Puderzucker

Tipp: Die Zitronenguetzli halten sich verschlossen in einer Dose gut zwei Wochen.

ZUBEREITUNG

- 1 Zimmerwarme Margarine in eine Schüssel geben, Zucker und Salz begeben und gut vermischen.
- 2 Zitrone auspressen, 2 TL des Zitronensafts und 1 EL Wasser zur Margarine-Zucker-Mischung geben. Übrigen Zitronensaft für die Glasur aufheben.
- 3 Mehl und Maisstärke begeben und alles mit den Händen zu einem Teig formen. Rund 30 min zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
- 4 Den Teig auf etwas Mehl 4–6 mm dick auswallen. Verschiedene Formen ausstechen, Guetzli auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und nochmals rund 30 min kühl stellen.
- 5 Guetzli für ca. 8 min bei 180°C (Umluft) backen. Sie sollten danach noch blass sein. Auf dem Blech abkühlen lassen.
- 6 Puderzucker und 2 EL vom Zitronensaft mit 1 TL Wasser verrühren und die Guetzli damit bestreichen.



Gingerbread Cookies

🏠 leicht 🍳 2 Blech ⌚ 45 min + 2 h Kühlzeit

ZUTATEN

TEIG	
360 g	Mehl
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
1	frische Ingwerknolle, ca. 4 cm
2 TL	gemahlener Zimt
1 Prise	Nelkenpulver
5 EL	Kokosöl
150 g	brauner Zucker
1 Pkg	Vanillezucker
5 EL	Melasse
2 EL	Pflanzenmilch
GLASUR	
100 g	Puderzucker
2 EL	Pflanzenmilch

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 In einer grossen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Gewürznelken mischen.
- 2 Den Ingwer schälen, raffeln und unterheben. In einer separaten Schüssel Zucker, Kokosöl, Melasse und Pflanzenmilch (allenfalls mit einem Handmixgerät) verrühren. Die nasse Mischung zu den trockenen Zutaten geben und alles vermengen, bis ein homogener Teig entsteht. Wenn die Masse zu trocken ist, um zusammenzuhalten, noch 1 EL Pflanzenmilch dazugeben. Den Teig in eine Folie wickeln und für mindestens 2 h kühlstellen.
- 3 Den Teig ca. 5 mm dick auf einer bemehlten Fläche auswallen. Die Lieblingsformen ausstechen und die Gingerbread Cookies auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.
- 4 Bei 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze) für maximal 10 min backen; etwas weniger lang, wenn die Guetzli nicht knusprig mag.

GLASUR

- 5 Für das Glasieren Puderzucker und Pflanzenmilch verrühren und in einen Spritzbeutel oder ein Plastiksäckchen füllen und ein kleines Stück der Ecke abschneiden. Die Gingerbread Cookies etwas abkühlen lassen und nach Wunsch verzieren.



Chräbeli

🏠 leicht 🍷 1 Blech ⌚ 1 h 5 min + 24 h Ruhezeit

ZUTATEN

1 Dose	Kichererbsen
½ Pkg	Backpulver
½ TL	Zitronensaft
180 g	Puderzucker
1 ½ EL	Anis, ganz
1 Prise	Salz
260 g	Mehl

ZUBEREITUNG

- 1** Kichererbsen ableeren, 70 ml der Flüssigkeit in der Dose/im Glas auffangen und zusammen mit dem Backpulver und dem Zitronensaft mit einem Handrührgerät einige Minuten aufschlagen.
- 2** Salz und die Hälfte des Puderzuckers nach und nach zum entstandenen Aquafaba geben und weiterschlagen. Mehl, Anissamen und restlichen Puderzucker in einer Schüssel mischen. Aquafaba dazugeben und alles mit den Händen rasch zu einem Teig zusammenfügen.
- 3** Wenn der Teig noch nicht zusammenhält, einige Tropfen Wasser begeben. Ca. 6 cm lange und 1,5 cm dicke Rollen formen, auf einer Seite zweimal schräg einschneiden, Halbmonde machen. Die Anisguetzli auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 12 – 24 h mit einem Tuch zugedeckt bei Zimmertemperatur trocknen lassen.
- 4** Das Blech 25 min in die untere Ofenhälfte in den auf 150 °C (Umluft) vorgeheizten Ofen geben. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Bären-
tatzen

Bärentatzen

🏠 leicht 👤 1 Blech ⌚ 40 min

ZUTATEN

TEIG	
120 g	Weissmehl
110 g	vegane Margarine
60 g	Puderzucker
50 g	Mandeln, gemahlen
1 TL	Backpulver
20 g	Kakaopulver
1 EL	Lebkuchengewürz
2 EL	Pflanzenmilch
GLASUR	
100 g	Puderzucker
3 EL	Wasser

Tipp: Die Bärentatzen in einer Guetzlidose aufbewahren. Dort halten sie sich ungefähr zwei Wochen.

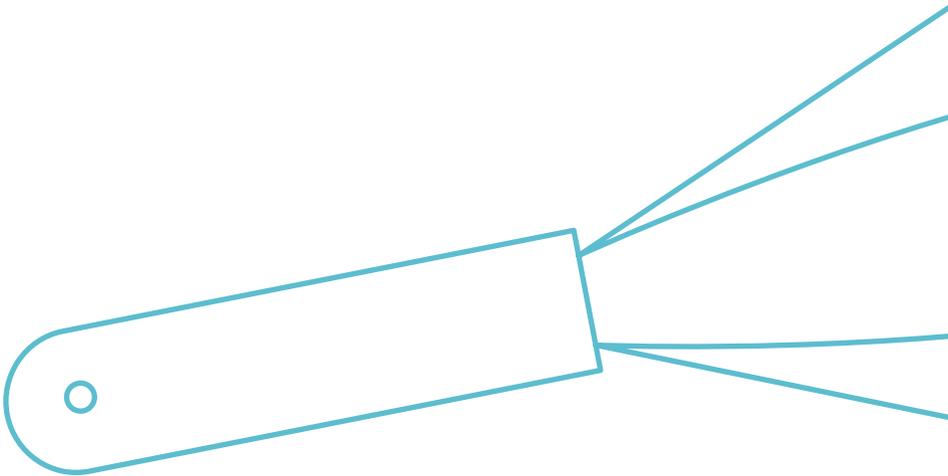
ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Mehl, Puderzucker, Mandeln, Kakaopulver, Backpulver und Lebkuchengewürz in einer grossen Schüssel mischen. Margarine in Stücken und Pflanzenmilch dazugeben und entweder mit einem Handrührgerät oder mit den Händen mischen, bis eine homogene Masse entsteht.
- 2 Die Masse nun in einen Spritzbeutel mit Sterntülle (Ø 15 mm) geben und die Bärentatzen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche dressieren. Die beiden Bleche im vorgeheizten Ofen bei 160°C Umluft (180°C Ober- und Unterhitze) auf den untersten Rillen für 10 min backen.

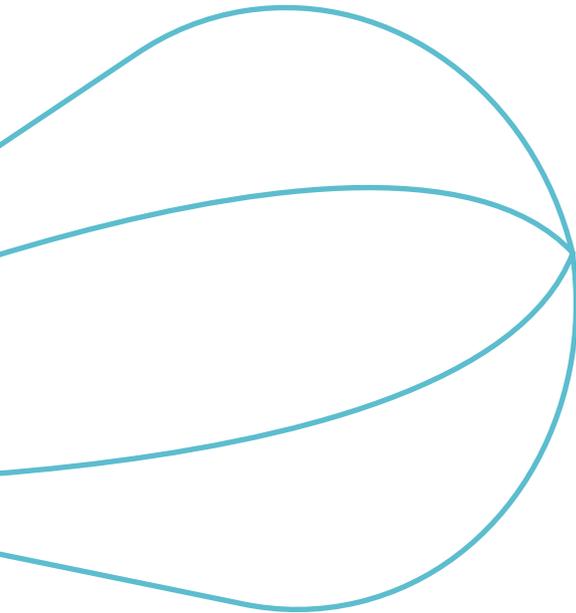
GLASUR

- 3 Währenddessen für die Zuckerglasur den Puderzucker in eine kleine Schüssel geben und unter Rühren das Wasser tropfenweise dazugeben, bis eine glatte und flüssige Glasur entsteht.
- 4 Die Bärentatzen sofort nach dem Backen mit einem Pinsel mit der Glasur bestreichen.



SÜSS

Öppis fürs Gmüet





Gebrannte Crème

 mittel

 4 Portionen

 30 min

ZUTATEN

3 EL	Maisstärke
30 g	Zucker
70 g	Zucker
6 dl	Pflanzenmilch, ungesüsst, z. B. Sojadrink,
2 dl	Rahmalternative, aufschlagbar

ZUBEREITUNG

- 1 Maisstärke und 30 g Zucker in eine grosse Schüssel geben und untermischen. 70 g Zucker langsam in einer Pfanne karamellisieren. Sobald der Zucker geschmolzen ist, Pfanne von der Herdplatte ziehen und die Pflanzenmilch dazugießen. Gut vermischen und zusammen aufkochen.
- 2 Einen kleinen Teil der Pflanzenmilch-Mischung in die Schüssel zur Maisstärke-Mischung giessen, gut mischen, bis alle Klümpchen weg sind. Den Rest der Karamell-Pflanzenmilch dazugießen, rühren und alles wieder in die Pfanne geben. Die Mischung unter stetem Rühren aufkochen.
- 3 Die Crème wieder zurück in die Schüssel giessen und unter gelegentlichem Rühren abkühlen lassen.
- 4 In der Zwischenzeit die Rahmalternative aufschlagen. Sobald die Crème abgekühlt ist, die aufgeschlagene Rahmalternative unterheben.



Marronikuchen

🏠 leicht  1 Springform (ø24 cm)  1 h 30 min

ZUTATEN

TEIG	
225 g	Mehl
150 g	Zucker deiner Wahl
190 g	gemahlene Haselnüsse
225 g	vegane Margarine
1 Prise	Salz

FÜLLUNG	
250 g	Marroniepüree
50 g	gemahlene Haselnüsse
150 g	Zucker deiner Wahl
1 dl	Rahmalternative
1 Prise	Zimt und Vanillezucker

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2 Für den Teig Zucker, Mehl, gemahlene Nüsse und Salz gut mischen. Die Margarine begeben, zwischen den Handflächen fein reiben und zu einem Teig zusammenfügen.
- 3 Den Teig zugedeckt 30 min kühl stellen.

FÜLLUNG

- 4 Für die Füllung alle Zutaten mischen. Die Masse sollte streichfähig sein. Zwei Drittel des Teigs auswallen. Eine Springform (ø 24 cm) damit auslegen und den Rand ca. 3 cm hochziehen.
- 5 Die Füllung in die Form geben und glatt streichen. Den restlichen Teig als runden Deckel auswallen und mit einer Gabel einstechen. Den Deckel auf die Füllung legen und vorsichtig andrücken.
- 6 Den Kuchen während 45 min backen und danach auskühlen lassen. Anschliessend aus der Springform nehmen und mit Puderzucker bestäuben.



Marmorkuchen

leicht  1 Gugelhupfform  2 h

ZUTATEN

560 g	Mehl
300 g	Zucker
1 Prise	Salz
1 Pkg	Backpulver
3 Pkg	Vanillezucker
3 ½ dl	Rapsöl
4 ½ dl	Pflanzenmilch z. B. Mandeldrink
6 EL	Kakaopulver

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Vanillezucker in eine Schüssel geben und gut mischen. Rapsöl und 3,5 dl Pflanzenmilch dazugeben und alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
- 2 Den Teig halbieren und der einen Hälfte Kakaopulver und 1 dl Pflanzenmilch beifügen. Gut verrühren. Den Vanilleteig in die vorgefettete Gugelhupf-Form geben, den Schokoladenteig darüberggeben und mit einer Gabel ein- bis zweimal durchgehen, damit eine schöne Marmorierung entsteht.
- 3 Den Marmorkuchen für 80 min im auf 175 °C vorgeheizten Ofen backen.
- 4 Diese Angaben variieren je nach Ofen und Backform, deshalb den Stäbchentest durchführen:

Zahnstocher oder anderes Hölzchen in den Kuchen stecken und wieder herausziehen. Wenn noch Teig daran klebt, weiterbacken, ansonsten ist der Kuchen fertig!
- 5 Den Kuchen in der Form auskühlen lassen, stürzen und mit Puderzucker bestäuben.



Erdbeertörtchen

mittel  12 Portionen  2 h

ZUTATEN

BODEN	
150 g	Weissmehl
60 g	Zucker
90 g	Butteralternative
1 Prise	Salz
10 ml	Pflanzenmilch

VANILLECRÈME	
200 ml	Pflanzenmilch
150 ml	Rahmalternative
30 g	Maisstärke
60 g	Zucker
2 TL	Vanillepaste
1 Prise	Kurkuma

ERDBEER-TOPPING	
400 g	Erdbeeren
100 ml	Rahmalternative, aufschlagbar
1 Pkg	Rahmhalter

ZUBEREITUNG

BODEN

- 1 Für den Boden Weissmehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mixen. Butteralternative in Stücken dazugeben und von Hand gut in die trockenen Zutaten einarbeiten. Die Pflanzenmilch dazugeben und den Teig kneten, bis er glatt ist.
- 2 Den Teig mindestens 1 h im Kühlschrank kühlen.
- 3 Den Teig 2 – 3 mm dick ausrollen und Kreise mit ca. 10 cm Durchmesser ausstechen (oder grösser, wenn man grössere Förmchen hat). Den Teig in eingefetteten Muffinförmchen auslegen und mit einer Gabel zwei- bis dreimal in den Boden stechen.
- 4 Trockene Bohnen oder Kichererbsen in die Förmchen geben, damit der Boden schön flach bleibt und die Törtchenböden dann im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 15 min backen. Die Törtchenböden abkühlen lassen.

VANILLECRÈME

- 5 Für die Vanillecrème in einer Pfanne Milch, Rahmalternative, Maisstärke, Zucker, Vanillepaste und Kurkuma unter ständigem Rühren aufkochen lassen und 5 min köcheln lassen, bis die Crème anfängt, einzudicken. Crème vom Herd nehmen und komplett auskühlen lassen.

ERDBEER-TOPPING

- 6 Erdbeeren gut waschen und schneiden: die grösseren in Scheiben, die kleineren halbieren. Rahmalternative mit Rahmhalter aufschlagen.
- 7 Vanillecrème in die Törtchenböden verteilen. Die Erdbeeren auf der Vanillecrème arrangieren. Erdbeer-Tortenguss mit einem Pinsel über die Erdbeeren streichen. Mit etwas Schlagrahm dekorieren und servieren.



Oster-Cheesecake

mittel  1 Springform (ø 24 cm)  2 h

ZUTATEN

FÜLLUNG	
80 g	Rundkornreis (Milchreis)
3 dl	Pflanzenmilch
1 Prise	Salz
500 g	Quarkalternative oder Seidentofu
140 g	Rohrzucker
1 dl	Raps- oder Kokosöl
1	Bio-Zitrone
1	Vanilleschote
1 Handvoll	Rosinen
TEIG	
75 g	vegane Margarine
150 g	zerbröselte Vollkornguetzli (alternativ einfach einen gekauften Kuchenteig verwenden)

GLUTENFREIE TEIG-VARIANTE

125 g	Reismehl
50 g	Sojamehl
25 g	Maisstärke
100 g	vegane Margarine
½ TL	Salz
2 EL	Ahornsirup
1 EL	Apfelmus
2 EL	kalt Wasser

ZUBEREITUNG

FÜLLUNG

- Den Reis mit der Pflanzenmilch und ein wenig Salz aufkochen. Nach Belieben Vanilleschote längs aufschneiden, auskratzen und sowohl Inhalt als auch Schote zum Milchreis geben. Bei geschlossenem Deckel auf niedriger Stufe ca. 30 min köcheln lassen.
- Milchreis kühlstellen. Den Quark bzw. Seidentofu in eine Schüssel geben und je nach Festigkeit mit einer Gabel lockern. Die Schale der Zitrone zum Quark abreiben. Rohrzucker, Rapsöl und Rosinen begeben und gut umrühren, bis alles vermischt ist.

TEIG

- Wer den Teig komplett «durch» bevorzugt: Den fertigen Kuchenteig in der Form auslegen und für 5 min bei 160 °C (Umluft) in den Backofen geben.

Guetzli-Variante: Hier ist kein Vorbacken nötig. Vanilleschote aus dem Milchreis nehmen. Nun den erkalteten Milchreis zur Füllung geben. Alles gut verrühren und über dem (kurz vorgebackenen) Kuchenteig verteilen.

- Eine Stunde bei 150 °C Umluft backen, abkühlen lassen und mit Puderzucker und Schablonen verzieren. Im Kühlschrank lagern.

Glutenfreie Variante:

Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine oder von Hand glatt vermischen. Teig zu einer Kugel rollen, in Folie einwickeln und für 30 min in den Kühlschrank stellen. Nach der Kühlung den Teig auswallen, in die Form legen und an den Rändern hoch ziehen. Bei 160 °C für ca. 10 min blindbacken. Füllung dazugeben. Kuchen ca. 30–40 min backen bis der Rand des Teigs goldbraun ist.



Engadiner Nusstorte

🏠 schwer 🥄 1 Springform (ø 27 cm) ⌚ 1 h 30 min

ZUTATEN

TEIG	
300 g	Mehl
90 g	Zucker
160 g	vegane Margarine
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
4 EL	Wasser
1	Bio-Zitrone, Abrieb
FÜLLUNG	
250 g	Zucker
2 dl	Pflanzenmilch, z. B. Mandelmilch
250 g	Baumnüsse

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Für den Teig in einer Schüssel Mehl, Backpulver, Zucker, Zitronenabrieb und Salz mischen. Margarine stückchenweise verteilen, 4 EL Wasser dazugeben und alles rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie verpackt mindestens 30 min kühl stellen.

FÜLLUNG

- 2 Für die Füllung den Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen. Die Pflanzenmilch (möglichst Zimmertemperatur) langsam zum Karamell hinzugeben.
- 3 Die Masse kochen lassen bis sich alle Zuckerklumpen aufgelöst haben. Vom Herd nehmen, die Baumnüsse dazugeben und abkühlen lassen.
- 4 Ein Drittel des Teigs auf die Grösse der Form auswallen, auf ein Backpapier legen und kühlstellen. Nun die restlichen zwei Drittel grösser als die Form und etwas dicker auswallen, hineinlegen und mit der Nuss-Karamellisierung befüllen.
- 5 Teigrand hineinklappen, den Teigdeckel darüberlegen und mit einem Spießs Löcher stechen.
- 6 Die Engadiner Nusstorte in den kalten Ofen geben, auf 160 °C Umluft einstellen und nach Erreichen der Temperatur für 30 min backen.



Dreikönigskuchen

🏠 leicht 🍷 4 Personen ⌚ 45 min + 3 h Aufgehzeit

ZUTATEN

500 g	Zopfmehl
1 Pkg	Trockenhefe
250 ml	Pflanzenmilch
1 TL	Salz
50 g	Zucker oder Ahornsirup
80 g	Rosinen oder Schoko-Drops
1	Mandel als König:in gehobelte Mandeln

ZUBEREITUNG

- 1 Lauwarme Pflanzenmilch in eine Schüssel geben, die Hefe dazubröseln und rühren. Zucker oder Ahornsirup und eine Handvoll Mehl dazugeben und rühren, bis die Hefe aufgelöst ist.
- 2 Für ca. 15 min beiseitestellen.
- 3 In einer grossen Schüssel Mehl und Salz mischen, Margarine in kleinen Stücken dazugeben und in der Mitte eine Mulde formen. Sobald die Hefemischung an der Oberfläche Bläschen bildet, diese langsam in die Mulde giessen und alles zu einem weichen, elastischen Teig kneten.
- 4 Rosinen oder Schoko-Drops unterheben. Ein Küchentuch über die Schüssel legen und den Teig bei Zimmertemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen (ca. 2–3h). Eine Brotbackmaschine, die den Teig perfekt knetet und aufgehen lässt, verkürzt den Prozess auf 1 ½ h (Teigprogramm).
- 5 Den Teig vierteln und aus einem der Viertel das grosse Mittelstück des Kuchens formen. Die restlichen drei Viertel werden nochmals alle halbiert für die kleinen Stücke darum. Diese zu runden Kugeln formen, in eine davon die Mandel stecken.
- 6 Die 6 kleinen Kugeln an das Mittelstück drücken. Damit die Stücke besser zusammenhalten, die Seiten mit Wasser bestreichen. Den kompletten Kuchen mit der flachen Hand etwas flacher drücken. Für einen schönen Glanz mit etwas Pflanzenmilch bestreichen (oder notfalls mit Wasser) und mit gehobelten Mandeln und Hagelzucker garnieren.
- 7 Den Dreikönigskuchen auf einem mit Backpapier belegtem Blech bei 180 °C Umluft (200 °C bei Ober- und Unterhitze) für 20–30 min backen.



Magenbrot

mittel 2 Säckli 1 h

ZUTATEN

500 g	Mehl
280 g	Zucker
1 TL	Salz
1 Pkg	Backpulver
2 EL	Kakaopulver
5 dl	Milchwasser (halb Pflanzenmilch, halb Wasser)
4 EL	Sonnenblumen- oder Rapsöl
150 g	dunkle Schokolade
30 g	vegane Margarine
250 g	Puderzucker

ZUBEREITUNG

- 1 Mehl, Zucker, Backpulver, Kakaopulver, 15 g Birnbrotgewürz und ½ TL Salz in einer grossen Schüssel mischen. Milchwasser und Öl dazugeben und alles zu einer geschmeidigen Masse rühren.
- 2 Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und bei 170 °C (Umluft) für 25–30 min in den vorgeheizten Ofen geben.
- 3 Über einem Wasserbad in einer genug grossen Schüssel Schokolade und Margarine zusammen mit 6 EL Wasser schmelzen. Puderzucker, ½ TL Salz und 5 g Birnbrotgewürz dazugeben und gut verrühren. Pfanne vom Herd nehmen.
- 4 Magenbrot in 2 × 4 cm grosse Stücke schneiden. Einen Viertel der Brotstücke in einer Schüssel mit einem Teil der Glasur mischen.
- 5 Alles verrühren und das Magenbrot einzeln mit einer Gabel herausheben und auf einem Gitter oder einem Backpapier trocknen lassen.
- 6 Für die anderen drei Portionen wiederholen. Magenbrot mindestens 4 h, noch besser über Nacht, trocknen lassen, dabei einmal wenden.



Milchreis

 leicht  2 Portionen  30 min

ZUTATEN

150 g Rundkornreis

8 dl Pflanzenmilch

½ Vanillestängel

1 Prise Salz

1 EL Zucker

1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG

- 1** Reis und Pflanzenmilch in eine Pfanne geben. Vanillestängel längs aufschneiden, die Samen herauskratzen und beides in die Pfanne geben. Danach salzen und alles aufkochen.
- 2** Anschliessend die Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren für etwa 25 min bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
- 3** Dann den Vanillestängel entfernen. Zum Schluss nach Belieben mit Zimt und Zucker verfeinern – und voilà, schon ist der leckere Milchreis fertig!



Dampfnudeln

🏠 mittel 🍴 12 Stück 🕒 45 min

ZUTATEN

DAMPFNUDELN	
125 dl	Pflanzenmilch
250 g	Dinkelmehl, Type 630
¼ Würfel	frische Hefe
50 g	geschmolzene Meragrine
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
GUSS	
2 ½ dl	Pflanzenmilch
2 EL	Ahornsirup
30 g	Margarine
VANILLESAUCE	
4 dl	Pflanzenmilch
2 Päckli	Vanillezucker
1	Vanilleschote, ausgekratzt
1 EL	Zucker
2 EL	Maizena
1 Prise	Kurkuma

Tip: Wer mag, kann die Dampfnudeln zusätzlich mit etwas Zimt oder gerösteten Mandeln garnieren.

ZUBEREITUNG

DAMPFNUDELN

- Die Pflanzenmilch erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit das Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Löffel eine Mulde in der Mitte formen. Die zerbröckelte Hefe sowie den Zucker in die Mulde geben. Nun die warme Pflanzenmilch langsam in die Mulde giessen. Die Schüssel abdecken und etwa 5 min ruhen lassen.
- Währenddessen die Margarine schmelzen und anschliessend zum Mehl-Hefe-Gemisch geben. 1 Prise Salz hinzufügen und mit einem Rührgerät zu einem festen Teig verkneten. Die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken und den Teig an einem warmen Ort etwa 1 h ruhen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

GUSS

- In der Zwischenzeit den Guss vorbereiten: Dazu die Pflanzenmilch, den Ahornsirup und die Margarine in einem Topf erwärmen, bis die Margarine geschmolzen ist. Die Hälfte der Flüssigkeit in die vorbereitete Backform giessen. Den Teig in etwa handflächengrosse Kugeln formen und in den Guss setzen. Die gefüllte Form in den Backofen geben, nach 15 min den restlichen Guss darüber giessen und für weitere 15 min fertigbacken.

VANILLESAUCE

- Alle Zutaten für die Vanillesauce in einen Topf geben und gut verrühren. Die Sauce bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Es kann einen Moment dauern, bis die Masse bindet und cremig wird. Sobald die gewünschte Konsistenz erreicht ist, den Topf von der Herdplatte nehmen und weiterrühren.
- Die Dampfnudeln warm zusammen mit der Vanillesauce servieren – am besten frisch aus dem Ofen, wenn sie noch schön weich und duftend sind.



Fasnachtschüechli

🏠 schwer 🍴 10 Stück ⌚ 1 h

ZUTATEN

220 g	Mehl
½ TL	Salz
1 Päckli	Vanillezucker
1 EL	Zucker
90 g	veganer Quark
7 EL	Pflanzenmilch
4 dl	Öl zum Frittieren, z. B. Erdnussöl oder Rapsöl

ZUBEREITUNG

- 1 In einer grossen Schüssel alle Zutaten vermischen, einige Minuten kneten und für 30 min ruhen lassen.
- 2 Jeweils ca. 40 g des Teigs rund auswallen, mit den Händen vorsichtig auseinanderziehen, nochmals auswallen und wiederholen, bis der Teig so dünn wie möglich ist.
- 3 Eine Bratpfanne 2 cm hoch mit Frittieröl befüllen und die Fasnachtschüechli beidseitig frittieren. Das funktioniert natürlich auch in einer Fritteuse bei 180 °C.
- 4 Auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller abtropfen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



Zigerkrapfen

mittel

12 Krapfen

45 min

ZUTATEN

TEIG	
500 g	Mehl
1 Prise	Salz
70 g	Butteralternative, kalt
50 g	Zucker
2 ½ dl	Pflanzenmilch, lauwarm
FÜLLUNG	
200 g	vegane Ricotta, z. B. von New Roots
1 TL	Zimt
1 Prise	Koriander, gemahlen
1	Bio-Zitrone, Abrieb
3 EL	Zucker
100 g	gemahlene Mandeln
3 EL	Weintrauben (optional)
SONSTIGES	
	Mehl zum Ausrollen
2 l	Frittierfett, z. B. Ernußöl
	Zucker und Zimt zum Wenden

Tipp: Die Krapfen nach Belieben in einer Zimt-Zucker-Mischung wenden und geniessen.

ZUBEREITUNG

TEIG

- 1 Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Butteralternative und Zucker dazugeben, mit den Händen bröselig reiben. Pflanzenmilch dazu giessen. Zu einem homogenen Teig kneten. Beiseitestellen und ca. 1 h ruhen lassen. Den Teig halbieren und zu einem Rechteck ausrollen. Beide Rechtecke in 6 Quadrate schneiden und die Füllung in die Mitte geben. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen, zuklappen und mit einer Gabel die Ränder zusammendrücken.

FÜLLUNG

- 2 Vegane Ricotta, Zucker und gemahlene Haselnüsse glatt rühren. Zimt, Koriander, Weintrauben und etwas Abrieb einer Zitrone darunter mischen und gut vermengen.

SONSTIGES

- 3 **Option Backen:** Zigerkrapfen mit einem Gemisch aus Pflanzenmilch und Kurkuma bestreichen und mit Zimtzucker bestreuen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 20 min in der Ofenmitte bei 180 °C backen. Nach dem Backen auf einem Gitter abkühlen lassen.
- 4 **Option Frittieren:** Bratpfanne zu einem Drittel mit Öl füllen und erhitzen. Krapfen mit einer Kelle in das heisse Öl geben. Frittieren, bis die Zigerkrapfen goldbraun sind und auf einem Haushaltspapier abtropfen lassen.



Schenkeli

 mittel  20 Schenkeli  40 min + 1 h Ruhezeit

ZUTATEN

6 EL	Maisstärke
50 g	Butteralternative
120 g	Zucker
1 Prise	Salz
1	Bio-Zitrone
250 g	Mehl
1 TL	Backpulver
30 ml	Pflanzenmilch
1 ½ l	Pflanzenöl zum Frittieren

ZUBEREITUNG

- 1 Butteralternative schmelzen und wieder abkühlen lassen. In der Zwischenzeit Maizena mit etwa 12 EL Wasser vermischen.
- 2 In einer grossen Schüssel Zucker, Maizenapaste, Pflanzenmilch und Salz vermengen. Schale einer ganzen Zitrone abreiben, Butteralternative, Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem homogenen Teig kneten.
- 3 Den Teig in ein Frischhaltepapier, Klarsichtfolie oder in ein Wachstuch einpacken und für ca. 1 h kühl stellen.
- 4 Frittieröl in einer tiefen, grossen Pfanne erhitzen. Den Teig in ca. 2 cm breite und 5 cm lange Rollen kneten und an den beiden Enden spitz Formen. Höchstens 3–4 Schenkeli auf einmal goldbraun frittieren. Auf reichlich Haushaltpapier abtropfen lassen.



Birchermüesli

🏠 leicht 🍷 4 Portionen ⌚ 20 min

ZUTATEN

2	Äpfel
400 g	pflanzliches Joghurt
30 g	gemahlene Mandeln
30 g	gemahlene Haselnüsse
40 g	Rosinen (optional)
40 g	Haferflocken
1 Prise	Zimt
1 dl	Pflanzenmilch
1	Orange oder anderes saisonales Obst

ZUBEREITUNG

- 1 Die Äpfel mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln. Mandeln, Haselnüsse, Zimt und Rosinen hinzufügen und vermengen.
- 2 Pflanzliches Joghurt, Pflanzenmilch und Haferflocken dazugeben, unterheben und zuletzt das klein geschnittene Obst nach Wahl unterheben.



Bananen-Schoggi-Brötli

🏠 leicht 🍷 15 Brötli 🕒 120 min

ZUTATEN

450 g	Weizenmehl
3	reife Bananen
½	Würfel frische Hefe
80 ml	Ahornsirup
1 TL	Salz
60 g	schwarze Schokolade
	Haselnüsse für die Garnitur
50 ml	Pflanzenmilch

ZUBEREITUNG

- 1 In einer kleinen Schüssel die Hefe zerbröckeln und mit der lauwarmen Pflanzenmilch und Ahornsirup mischen.
- 2 Die Bananen mit dem Zitronensaft pürieren. In einer grossen Schüssel das Mehl mit dem Salz mischen und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe und das Bananenpüree (ansonsten noch mit Pflanzenmilch ergänzen) dazugeben und alles gut verkneten.
- 3 Zugedeckt an einem warmen Ort 30 min gehen lassen.
- 4 Die Schokolade hacken und zum Teig geben. Nochmals kurz kneten und tischtennisgrosse Bälle formen. Diese dicht aneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- 5 Nochmals 30 min gehen lassen.
- 6 Die Bananen-Schoggibrötli mit dem restlichen Ahornsirup bestreichen, nach Belieben mit gehackten Haselnüssen garnieren. Für 30 min in den vorgeheizten Ofen geben und bei 180 °C Umluft und mit einer Schüssel Wasser backen.

Weitere Rezepte unter vegan.ch

Herausgegeben von



Vegane Gesellschaft
Schweiz