

VEGANE SCHNITZELJAGD

REZEPTE



INHALT

| | |
|----------------------|------|
| Muddahs Brot | – 3 |
| Grünkohl | – 4 |
| Karos Bowl | – 5 |
| Liquid Gold | – 6 |
| PARINI | – 7 |
| Ramen | – 8 |
| Hotdog | – 9 |
| Meatballs need Balls | – 10 |
| Knollen Suppe | – 11 |
| Bruschetta | – 12 |
| Wurzelsalat | – 13 |
| Caesar Wrap | – 14 |
| Zitronen Pasta | – 15 |
| Süßkartoffel Salat | – 16 |
| Rio Linsen | – 17 |
| Mett Cracker | – 18 |
| Hummus | – 19 |
| Burger | – 20 |
| Gyft | – 21 |
| Parimigiana | – 22 |
| Challenge Krün | – 25 |
| Korean Spaghetti | – 26 |
| PCH Bagel | – 27 |
| Aubergine | – 28 |
| Puffed Molé | – 29 |
| Chili non Carne | – 30 |
| Sweet & Spicy | – 32 |
| Knäckebröt | – 33 |
| All'Arabiata | – 34 |
| Kren | – 35 |
| Schnitzel | – 36 |

MUDDAHS BROT

INGREDIENTS

| | |
|--------|---------------------------------------|
| | Vegane Teewurst |
| 300 g | kleine bis mittelgroße rohe Rote Bete |
| 65 g | Zucker |
| 100 ml | Weißweinessig |
| 2 | Sternanis |
| 2 TL | Einmachgewürz |
| 2 | Lorbeerblätter |
| 2 EL | Balsamico-Essig |
| 70 ml | Wasser |
| | Microgreens |

INSTRUCTIONS

1 – Wasser aufkochen und Rote Beete darin garen.

2 – Wasser, Zucker, Essig, Sternanis, Lorbeerblätter und Einmachgewürz in einem separaten Topf aufkochen lassen.

3 – Rote Beete aus dem kochendem Wasser nehmen, schälen, in Scheiben schneiden und in ein großes Glas geben.

4 – Die aufgekochte Flüssigkeit vom Herd nehmen und in das Glas schütten. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

5 – Eine Scheibe Brot abschneiden und toasten.

6 – Brot mit Veganer Teewurst bestreichen und mit Roter Beete belegen. Mit Microgreens, Salz und Pfeffer toppen.



GRÜNKOHL

INGREDIENTS

- Vegane Mühlen Bratwurst
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Trüffel Senf
- Rosmarin
- Salz & Pfeffer
- Zitrone
- Dill
- 3 EL Dijon Senf
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl



INSTRUCTIONS

- 1 – Kartoffeln würfeln und mit Rosmarin, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
- 2 – In den Airfryer geben.
- 3 – Zwiebel halbieren, schälen und in Ringe schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten.
- 4 – Zwiebeln auf die Seite stellen. Den Kohl klein rupfen und in einer Pfanne mit Öl und Knoblauch kurz anbraten.

- 5 – Vegane Mühlen Bratwurst schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten, anschließend mit dem Kohl und den Zwiebeln vermengen.

- 6 – Dill, Dijon Senf, Apfelessig und Olivenöl vermengen. Zitrone halbieren und auspressen. Alles verrühren.

- 7 – Kartoffeln auf einen Teller verteilen, Kohl, Bratwurst und Zwiebeln dazu anrichten.

- 8 – Zum Servieren mit der Senfsauce anrichten.

KAROS BOWL

INGREDIENTS

| | |
|--------|---------------------------------------|
| | Veganes Mühlen Geschnetzeltes |
| ½ | rote Zwiebel, gewürfelt |
| | Kokosnussöl |
| 240 g | Quinoa |
| ½ | Limette |
| 280 g | Kidney Bohnen |
| 1 | rote Paprika, in Scheiben geschnitten |
| 1 | Handvoll Babyspinat |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 250 ml | vegane saure Sahne |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 | Handvoll Koriander |
| 1 | Handvoll Petersilie |
| 1 TL | Cayennepfeffer |
| 2 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Oregano |
| ½ TL | Paprikapulver |
| | Salz & Pfeffer |

INSTRUCTIONS

1 – Quinoa kochen.

2 – In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze einen Teelöffel Kokosnussöl erhitzen. Kidneybohnen, Knoblauch und 1 TL Kreuzkümmel hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Die Bohnen mit der Rückseite eines Holzlöffels zerdrücken.

3 – In einer separaten Pfanne bei starker Hitze 2 TL Olivenöl erhitzen. Paprika, Knoblauch und rote Zwiebeln anbraten. Das Vegane Mühlen Geschnetzelte hinzufügen. Mit Oregano, Paprikapulver, Chilibpulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.

4 – Richte den Quinoa an und presse eine halbe Limette rein. Frühlingszwiebel und Koriander hinzugeben und vermischen. Dann Bohnenmischung, Paprika, Zwiebel, Mühlengeschnetzeltes und den frischen Babyspinat hinzugeben.

5 – Mit Frühlingszwiebel, Koriander und saurer Sahne toppen.



LIQUID GOLD

INGREDIENTS

| | |
|---------|------------------------|
| 1 | halber Hokkaido Kürbis |
| 1 | Süßkartoffel |
| 4 | Karotten |
| 1 | Lauch |
| 300 g | rote Linsen |
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 1 | Prise Safranfäden |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 TL | Kokosnussöl |
| | Olivenöl |

GEWÜRZE

| | |
|------|----------------|
| 1 TL | Cayennepfeffer |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 TL | Ingwer |
| 1 TL | Kurkuma |
| 2 | Lorbeerblätter |

INSTRUCTIONS

1 – Safran in eine kleine Tasse mit warmem Wasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.

2 – Kürbis entkernen und würfeln, Süßkartoffel und Karotten schälen und klein schneiden. Lauch in dünne Streifen schneiden.



3 – Etwas Kokosnussöl in einem Wok erhitzen und die Gewürze sowie die Lorbeerblätter und Knoblauchzehen für 5 Minuten anschwitzen.

4 – Gemüse hinzugeben und unter häufigen Umrühren für weitere 5 Minuten anbraten.

5 – Linsen hinzufügen und eine weitere Minute anbraten. Dann mit Gemüsebrühe und Safranwasser aufgießen und 35–40 Minuten köcheln lassen.

6 – Gemüse mit einem Stabmixer pürieren, bis die Suppe glatt ist. Kokosmilch dazugeben und durchrühren. Mit Koriander garnieren und mit etwas Olivenöl und schwarzem Pfeffer abschmecken.

PARINI

INGREDIENTS

Vegane Mühlen Salami
Geröstetes Ciabatta
Rucola
Olivenöl
Balsamico-Essig
Kirschtomaten
Veganer geriebener Käse
Microgreens

VINAIGRETTE

120 ml Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
½ TL Honig
Salz & Pfeffer
Senf

INSTRUCTIONS

1 – Olivenöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einem kleinen Glas vermischen und gut schütteln.

2 – Ciabatta mit der Vinaigrette bestreichen und mit Käse und Veganer Mühlen Salami belegen. Anschließend mit Kirschtomaten, Rucola und Microgreens toppen.

3 – Sandwich in einem Panini-Maker toasten, bis der Käse geschmolzen und das Brot goldbraun ist.

4 – Aufschneiden und mit Microgreens toppen.



RAMEN

INGREDIENTS

| | |
|---------|---------------------------|
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| 65 g | Tahini |
| 2 EL | Miso-Paste |
| 1 EL | Ahornsirup |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 | gelbe Zwiebel – gewürfelt |
| 1 EL | Sesamöl |
| 2 | Blöcke Ramen-Nudeln |

TOPPINGS

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 250 g | Tofu |
| | klein geschnittene Frühlingszwiebel |
| 100 g | Brokkoli |
| 1 | Handvoll Babyspinat |
| | Chili-Öl |

INSTRUCTIONS

1 – Esslöffel Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch sautieren, bis sie glasig sind. Dabei häufig umrühren, damit der Knoblauch nicht anbrennt.

2 – 250ml Gemüsebrühe, Tahini, 2 Esslöffel Miso-Paste und 1 Esslöffel Ahornsirup hinzugeben. Umrühren, bis sich Tahini und Miso-Paste vollständig aufgelöst haben und gut mit der Brühe vermischt sind.

3 – Sobald sie eingearbeitet sind, die restlichen 750ml Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und den Deckel aufsetzen. Die Brühe 20 Minuten lang auf niedriger Stufe köcheln lassen.

4 – Koche die Ramen-Nudeln. Den Spinat, die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die fertig gekochten Nudeln anschließend in die Brühe geben.

5 – Ramen in Servierschalen füllen und mit den gewünschten Zutaten und Chili-Öl nach Geschmack garnieren!



HOT DOG

INGREDIENTS

- Vegetarische Mühlen Würstchen
- Hot Dog Brötchen
- Ketchup
- Dijon Senf
- eingelegte Gurken
- Röstzwiebeln
- frischer Dill
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Paprika
- Chiliflocken
- 2 EL Honig
- weißer Balsamico-Essig



INSTRUCTIONS

1 – Die Vegetarischen Mühlen Würstchen in einem Topf mit heißem Wasser erwärmen.

2 – Für das Relish die Zwiebeln, Paprika, Gurken und Dill klein hacken und in einer Schüssel vermengen.

Mit ein wenig Essig, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

3 – Das Hot Dog Brötchen aufschneiden und mit Senf, Relish, Honig und Würstchen belegen.

MEATBALLS NEED BALLS

INGREDIENTS

| | |
|-------|---------------------------------|
| | Vegane Mühlen Frikadellen Minis |
| 250 g | Nudeln |
| 500 g | Rosa Tomaten |
| ½ | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Oregano |
| ¼ TL | Cayennepfeffer |
| 2 EL | Balsamico-Essig |
| 1 EL | Olivenöl |
| | frische Basilikumblätter |
| 1 EL | Kokosöl |
| | Veganer Parmesan, zum Garnieren |



INSTRUCTIONS

1 – Zwiebel und Tomaten würfeln.

2 – In einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze Kokosöl und Zwiebeln etwa 5 Minuten lang anbraten. Knoblauch, Oregano und Cayennepfeffer hinzufügen und umrühren. Tomaten, Balsamico-Essig und frisches Basilikum hinzugeben.

3 – Die Hitze herunterdrehen, den Deckel aufsetzen und 45 Minuten köcheln lassen.

4 – Nudeln kochen.

5 – Vegane Mühlen Frikadellen für die letzten 10 Minuten zu der Tomatensoße geben.

6 – Nudeln in einem Teller servieren und die Sauce mit den Frikadellen dazugeben. Mit veganem Parmesan, Basilikum, Salz und Pfeffer toppen.

KNOLLEN SUPPE

INGREDIENTS

- 1 mittelgroßer Knollensellerie
- 1 EL Kokosnussöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- Knoblauchzehen, gehackt
- 2-3 TL frische Thymianblätter
- 300 g Shiitake
- 2 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 180 ml Kokosnussmilch
- Salz & Pfeffer
- 2 EL Trüffelöl

INSTRUCTIONS

1 – Ofen auf 180 °C vorheizen. Knollensellerie in einen Bräter geben, mit Olivenöl beträufeln und 1 Stunde lang braten.

2 – Zwiebel, Pilze und Kartoffeln klein schneiden.

3 – Den fertigen Knollensellerie schälen und klein schneiden.

4 – In einem großen Topf bei niedriger Hitze 1 Esslöffel Kokosöl und Zwiebel hinzufügen. Anbraten, bis sie glasig sind. Knoblauch und Thymian hinzufü-

gen und eine weitere Minute braten, dann der Reihe nach Pilze, Sellerie und Kartoffeln dazugeben.

5 – Mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit geschlossenem Deckel für eine Stunde köcheln lassen.

6 – Mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend Kokosmilch hinzugeben und umrühren.

7 – Mit Trüffelöl, Thymian, Salz und Pfeffer servieren.



BRUSCHETTA

INGREDIENTS

- Veganer Mühlen Feinkostsalat - Typ Geflügel
- Baguette
- 1/2 Bund Spargel
- Kresse
- weißer Balsamico-Essig



INSTRUCTIONS

1 – Enden vom Spargel abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, anbraten und mit etwas weißem Balsamico blanchieren.

2 – Baguette in Scheiben schneiden und in derselben Pfanne toasten.

3 – Veganen Mühlen Feinkostsalat auf dem Baguette verteilen. Mit Spargel, Kresse, Chiliflocken und Salz toppen.

WURZEL SALAT

INGREDIENTS

- 2 Rote Beete Rüben
- 4 Karotten
- 1 Radicchio
- Petersilie
- 1 Handvoll Minze
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Rucola
- Pipitas
- Sonnenblumenkerne

DRESSING

- 1 EL Dijon Senf
- 1 TL Ahornsirup
- 5 EL Olivenöl
- 4 EL Rotweinessig
- Salz & Pfeffer

INSTRUCTIONS

1 – Rote Beete und Karotten schälen und klein schneiden. Mit Olivenöl und Salz und Pfeffer in den Ofen geben.

2 – Petersilie, Minze, Radicchio, Babyspinat und Rucola klein schneiden und vermengen.

3 – Für das Dressing Dijon Senf, Ahornsirup, Olivenöl, Rotweinessig, Salz und Pfeffer vermischen.

4 – Den Salat mit den gerösteten Karotten und der Roten Beete vermengen. Danach mit dem Dressing vermischen. Zum Servieren mit Pipitas und Sonnenblumenkernen bestreuen.



CAESAR WRAP

INGREDIENTS

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Knoblauchpulver
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Handvoll Grünkohl
- 1 Handvoll grob gehackter Römersalat
- 2 Tortillas
- 1 Karotte

CAESAR-DRESSING

- 60 g eingeweichte Cashews
- 120 ml Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Dijon Senf
- 1 Knoblauchzehe
- ½ EL Worcestershire-Sauce
- 2 TL Kapern
- Salz und Pfeffer



INSTRUCTIONS

- 1 – Ofen auf 200 °C vorheizen.
- 2 – Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und für 30 Minuten im Ofen garen.
- 3 – Karotte schälen und raspeln. Salat und Kale klein hacken.
- 4 – Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixer geben und auf hoher Stufe mischen.
- 5 – Tortilla in einer Pfanne aufheizen. Wenn dieser leicht knusprig ist, aus der Pfanne nehmen und mit dem Caesar-Dressing bestreichen. Anschließend mit Süßkartoffel, Salat, Kale, Karotte und Veganem Hauchschnitt belegen und zu einem Burrito rollen.
- 6 – Ein wenig Soße auf den Teller verteilen und den Burrito darauf anrichten.

ZITRONEN PASTA

INGREDIENTS

| | |
|-------|-------------------------------------|
| | Veganes Mühlen Filet - Typ Hähnchen |
| | Kokosnussöl |
| 3 EL | Pinienkerne |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 250 g | Artischocken |
| 450 g | Nudeln |
| 1 | Bund Mangold |
| | vegane saure Sahne |
| | Schale und Saft einer ½ Zitrone |
| 200 g | Butterbohnen |
| 20 g | frische Basilikumblätter |
| | Olivener Öl |

INSTRUCTIONS

1 – Kokosnussöl in der Pfanne erhitzen, die Artischocken halbieren und anbraten. Mit Chilliflakes bestreuen.

2 – Pinienkerne anrösten.

3 – Nudeln kochen.

4 – Veganes Mühlen Filet in einer Pfanne anbraten.

5 – Mangold waschen und in Streifen schneiden.

6 – Etwas Nudelwasser zur Seite stellen. Die Nudeln abschütten, Mangold dazu geben und zudecken.

7 – Vegane saure Sahne und Nudelwasser dazugeben, mit Zitronenabrieb und Saft einer halben Zitrone vermengen. Bohnen, gebratene Artischocken dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, Basilikum klein schneiden und dazugeben.

8 – Zum Anrichten das Mühlen Filet in Streifen schneiden, auf die Nudeln geben, mit Olivenöl, Chilliflakes, Salz und Pfeffer würzen. Die gerösteten Pinienkerne dazugeben. Basilikum schneiden und garnieren.



SÜSS KARTOFFEL SALAT

INGREDIENTS

- 3 Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 EL gehackter frischer Koriander
- 3 EL gehackte Minze
- ¼ Tasse gehackte frische Petersilie
- 60 g gehobelte Mandeln, geröstet
- 50 g getrocknete Kirschen

DRESSING

- 2 ½ EL frischer Zitronensaft
- 1 EL frischer Orangensaft
- ½ TL Orangenschale
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Paprikagewürz
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL gemahlener Ingwer
- ⅛ TL Cayennepfeffer
- 3 EL Olivenöl



INSTRUCTIONS

- 1 – Ofen auf 225 °C vorheizen. Ein Backblech mit Olivenöl beträufeln, gewürfelten Süßkartoffeln auf das Backblech legen und für 20 Minuten garen, zwischendurch schwenken.
- 2 – In einer kleinen Pfanne die Mandelsplitter toasten.
- 3 – In einer kleinen Schüssel 3 EL Olivenöl, Zitronensaft, Orangensaft, Orangenschale, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Zimt, Ingwer und Cayennepfeffer verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 – Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel geben, Dressing übergießen und schwenken.
- 5 – Petersilie, Koriander und Minze unterheben. Getrocknete Kirschen und Mandeln hinzugeben und nochmals gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

RIO LINSEN

INGREDIENTS

| | |
|---------|--------------------------|
| | Blumenkohl |
| 1 | gehäuften EL Kokosnussöl |
| 1 | Kopf Blumenkohl |
| 1 | große Zwiebel, gewürfelt |
| 1 | Knoblauchzehe, gepresst |
| 4 | Tomaten, gewürfelt |
| 300 g | braune Linsen |
| 1 Liter | Gemüsebrühe |
| | Salz & Pfeffer |
| 5 | Medjool-Datteln |
| 40 g | rohe Mandeln |
| 1 | Handvoll Koriander |

GEWÜRZMISCHUNG

| | |
|------|-------------------|
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Ingwer |
| ¾ TL | Schwarzer Pfeffer |
| 1 TL | Kurkuma |
| ½ TL | Koriander |
| ½ TL | Zimt |
| ½ TL | Cayennepfeffer |
| 1 TL | Salz |

INSTRUCTIONS

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 – In einer Schüssel die Gewürze für den Blumenkohl mischen. Aus 2 Esslöffeln Kokosöl und 1 Esslöffel der Gewürzmischung eine Paste herstellen und den gesamten Blumenkohl damit gleichmäßig bestreichen. In den Ofen schieben und 40 Minuten garen.



3 – Zwiebel und 1 Esslöffel Kokosnussöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und umrühren. 1 Esslöffel der Gewürzmischung einrühren. Tomaten zugeben und 5 Minuten lang gut umrühren. Linsen dazugeben und weitere 5 Minuten rühren.

4 – Gemüsebrühe hinzugeben und zum Köcheln bringen. Den Topf abdecken und 40 Minuten lang kochen lassen, dabei etwa alle 10 Minuten kontrollieren, dass es nicht austrocknet. Wenn der Wasserstand zu niedrig wird, etwas kochendes Wasser nachfüllen. Linsen in der Pfanne mit dem Blumenkohl anrichten und mit Datteln, Mandeln und frischem Koriander garnieren.

METT CRACKER

INGREDIENTS

Veganes Mühlen Mett
Rott-Sauerteigbrot
Cornichons
½ Zwiebel
Chips

VEGANE AIOLI

60 g rohe, ungesalzene Cashews
120 ml Wasser
eine Prise Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Truff Hot Sauce
4 Zehen eingelegeter Knoblauch

INSTRUCTIONS

1 – Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne in Kokosöl leicht anbraten.

2 – Für die Aioli, Cashews, Wasser, Hot Sauce, Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen Hochleistungsmixer geben und auf hoher Stufe pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

3 – Cornichons in dünne Scheiben schneiden.

4 – Brot zuerst mit dem Veganen Mühlen Mett beschmieren, dann mit den karamellisierten Zwiebeln, gefolgt von Aioli und Cornichons belegen. Mit Chilliflakes, Salz und Pfeffer toppen.



HUMMUS

INGREDIENTS

- 1 Handvoll Vollkorn Cracker
- 250 g Kichererbsen
- 1 EL Tahini
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Saft von 1 Zitrone
- Salz & Pfeffer
- 175 g Erbsen
- 20 g frische Minze
- Schale von ½ Zitrone



INSTRUCTIONS

1 – Alle Zutaten in einer Küchenmaschine pürieren und nach Geschmack würzen.

2 – Mit Minze, Kichererbsen und Crackern servieren.

BURGER

INGREDIENTS

Vegane Mühlen Frikadellen
Veganer Käse
Vegane Korean BBQ Soße
Laugen Brötchen

ROTKOHL SLAW

1/8 Rotkohl
1 Karotte
1/4 Rote Zwiebel
1 EL Weißweinessig
1 EL gelber Senf
1 EL Ahornsirup
1 TL Salz
1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

INSTRUCTIONS

1 – Rotkohl in dünne Scheiben schneiden. Karotte schälen und zu dem Rotkohl in eine Schüssel raspeln. Zwiebel hacken und ebenfalls dazugeben.

2 – Weißweinessig, Senf und Ahornsirup dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermengen.

3 – Vegane Mühlen Frikadellen in einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten und mit Korean BBQ Sauce bestreichen, nach 2 Minuten umdrehen, mit Käse belegen und diesen schmelzen lassen.

4 – Wenn der Käse geschmolzen ist, aus der Pfanne nehmen. Brötchen in derselben Pfanne toasten.

5 – Brötchenunterseite mit BBQ Sauce bestreichen und anschließend mit Frikadelle und Rotkohl Slaw belegen.

Tipp: Die obere Hälfte des Brötchens mit dem Saft des Rotkohl Slaw bestreichen.



GYFT

INGREDIENTS

| | |
|--------|-----------------|
| 2 EL | Kokosnussöl |
| 1 TL | Currypulver |
| 1 TL | Kreuzkümmel |
| 1 TL | Kurkuma |
| 1 | Lauch |
| ½ | Hokkaido Kürbis |
| 2 | Zucchini |
| 200 g | Spinat |
| 80 g | Brokkoli |
| 750 ml | Gemüsebrühe |
| 400 ml | Kokosmilch |
| 1 | Chili |
| | Salz & Pfeffer |
| | Olivenöl |

INSTRUCTIONS

1 – Zucchini, Brokkoli, Kürbis und Chili klein schneiden.

2 – In einem großen Topf bei mittlerer Hitze das Kokosöl, die Chili und die Gewürze hinzufügen. 1 Minute lang anbraten. Lauch, Süßkartoffeln, Zucchini, Spinat, Brokkoli und Gemüsebrühe hinzugeben.

3 – 20 Minuten lang köcheln lassen.

4 – Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist. Die Kokosmilch hinzugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe abschmecken und mit einem Spritzer Olivenöl servieren.



PARI MIGIANA

INGREDIENTS

- 6 Baby-Auberginen
- 60 ml Olivenöl
- 600 g Traubentomaten
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Salz
- ¼ Pfeffer
- 1 TL trockener Oregano
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 50 g veganer Parmesan

MOZARELLA

- 1 Packung extra fester Tofu
- 120 ml Kokosnussmilch
- 120 ml Wasser
- 3 EL Tapiokastärke
- 1 EL Zitronensaft
- 2 TL weißes Miso
- Salz
- 1 TL Rotweinessig
- 120 ml kaltes Wasser
- 1 EL Agar-Pulver



PANADE

- 150 g Panko
- 40 g veganer Parmesan
- Salz & Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 3 EL getrocknete Petersilie
- 3 EL Olivenöl

INSTRUCTIONS

1 – Ofen auf 200 °C vorheizen.

2 – Alle Zutaten für die Panade zusammenmischen und beiseite stellen.

3 – Aubergine halbieren.

4 – Olivenöl in eine Pfanne geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Auberginen mit der Fleischseite nach unten hineinlegen.

5 – Sobald die Auberginen leicht verkohlt sind (dauert 4–5 Minuten), wenden und weitere 5 Minuten braten.

6 – Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und die Pfanne etwas abkühlen lassen.

7 – 3 EL Olivenöl, Tomaten und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Kochen bis Tomaten weich sind und mit dem Löffelrücken zerdrücken. Salz, Pfeffer, Oregano hinzugeben. Umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen.

8 – Basilikum zugeben, umrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.

9 – Auberginen wieder in die Pfanne geben, mit geriebenem Parmesan und dem vorher zubereiteten Mozzarella belegen. 15 Minuten auf der obersten Schiene backen.

10 – Aus dem Ofen nehmen, mit der Paniermehl-Mischung bestreuen und erneut für 10 Minuten in den Ofen schieben oder bis das Paniermehl goldbraun ist.

MOZARELLA INSTRUCTIONS

1 – Tofu, Kokosnussmilch, 60 ml Wasser, Tapiokastärke, Zitronensaft, Miso, Salz und Essig in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse verarbeiten. Beiseite stellen.

2 – 120 ml kaltes Wasser und Agar-Pulver in einem kleinen Topf verquirlen und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Mischung Blasen wirft. Unter häufigem Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Agar-Mischung dick und sirupartig aussieht.

3 – Unter ständigem Schlagen, Tofu-Mischung in den Topf geben und weiterschlagen, bis sich Agar-Mischung und Tofu-Mischung vollständig verbunden haben.

4 – Bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren 5–7 Minuten kochen lassen. Wenn die Mischung glatt ist, vom Herd und ein großes Eisbad vorbereiten.

5 – Mit einem Keksportionierer schnell Portionen der warmen Masse abstechen und in das Eisbad legen. Die Schüssel in den Kühlschrank stellen und den Mozzarella mindestens 30 Minuten lang abkühlen lassen, bis die Kugeln fest sind.

CHALLENGE KRÜN

INGREDIENTS

| | |
|-------|---|
| | Veganes Mühlen Geschnetzeltes – Typ Hähnchen |
| 1 EL | grüne Currypaste |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 6 cm | Ingwer |
| 1 | Schalotte |
| 100 g | Shimeji-Pilze |
| 1 | Dose Kokosmilch |
| 250 g | Brokkoli |
| 100 g | Baby-Mais |
| 1 | Bok Choy |
| 100 g | Bohnensprossen |
| 100 g | Reis |
| 1 | Limette |
| | Chiliflocken |
| | Salz & Pfeffer |
| 1 | Handvoll Koriander |

INSTRUCTIONS

1 – Reis kochen.

2 – Schalotten und Pilze kleinschneiden.

3 – Schalotten, Veganes Mühlen Geschnetzeltes und Currypaste für 5 Minuten anbraten, Pilze hinzufügen und für weitere 5 Minuten braten.

4 – Kokosmilch und Wasser hinzufügen und für 10 Minuten köcheln lassen.

5 – Brokkoli, Babymais, Bok Choy und Bohnensprossen hinzugeben.

6 – Schüssel mit Reis und dem Curry anrichten. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer und Koriander toppen. Ein Stück Limette dazulegen.



KOREAN SPAGHETTI

INGREDIENTS

| | |
|-------|----------------------|
| 250 g | Buchweizennudeln |
| 300 g | fester Tofu |
| 1 | mittelgroße Zucchini |
| 1 | kleine Karotte |
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 6 | Shiitake |
| 1 | Handvoll Spinat |
| | Sesamsamen |
| 5 EL | Sojasauce |
| 2 EL | Zucker |
| 1 EL | Sesamöl |

INSTRUCTIONS

- 1 – Wasser zum Kochen bringen und Nudeln kochen.
- 2 – Schneide das gesamte Gemüse in dünne Steifen.
- 3 – Tofu in dünne Rechtecke schneiden.
- 4 – Alle Zutaten für die Soße in eine kleine Schüssel geben und verrühren.
- 5 – In einem großen Wok bei mittlerer Hitze Tofu mit etwas Sesamöl anbraten, bis er auf jeder Seite leicht gebräunt ist.

- 6 – Im selben Wok die Zwiebeln und den Knoblauch 1 Minute lang anbraten.
- 7 – Pilze und Karotte hinzugeben und eine weitere Minute braten. Zucchini und Frühlingszwiebeln hinzugeben und eine weitere Minute braten. Die Hitze etwas reduzieren und Nudeln, Spinat, Tofu und Soße hinzugeben.
- 8 – Schwenken und kochen, bis die Sauce vollständig aufgesogen ist.
- 9 – Mit gerösteten Sesamkörnern garnieren.



PCH BAGEL

INGREDIENTS

- 1 Bagel
Vegane Pommersche Fein
- 2 kleine Essiggurken
- 1 Radieschen
Petersilie



INSTRUCTIONS

- 1 – Bagel halbieren und toasten.
- 2 – Radieschen und Gurken in dünne Streifen schneiden.
- 3 – Bagel mit Veganer Pommerschen beschmieren.
Mit Radieschen, Gurke und Petersilie toppen.

AUBERGINE

INGREDIENTS

SALAT

- 2 Japanische Auberginen
- 1 EL Kokosnussöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Handvoll Rucola
- 80 g Granatapfelkerne
- 50 g Pinienkerne

DRESSING

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 EL Tahini
- Saft von einer halben Zitrone

INSTRUCTIONS

- 1 – Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 – Auberginen vierteln. In einen Bräter legen und leicht mit Kokosöl bestreichen. Im Backofen 35–40 Minuten oder bis sie goldbraun sind rösten.
- 3 – Granatapfel entkernen.

- 4 – Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel gut verrühren.
- 5 – Pinienkerne rösten.
- 6 – Dressing auf dem Teller verteilen und mit Auberginen, Microgreens, Granatapfelkernen, Pinienkernen, Zitronenabrieb und Salz und Pfeffer belegen.



PUFFED MOLÉ

INGREDIENTS

| | |
|-------|-----------------------------|
| | Maiswaffel |
| 1 | Avocado |
| | Saft von 1 Zitrone |
| 150 g | Rosa Tomaten |
| 20 g | rohe Mandeln |
| 1 | Handvoll Frischer Koriander |
| 1 | halbe rote Zwiebel |
| 3 EL | Olivenöl |
| 1 EL | Balsamico-Essig |
| | Salz & Pfeffer |
| | Chiliflocken |
| | Microgreens |

INSTRUCTIONS

1 – Avocado und Tomate würfeln und in einer Schüssel mit dem Saft einer halben Zitrone mit einer Gabel zerstampfen.

2 – Mandelblätter und kleingehackte Zwiebel in die Schüssel hinzugeben.

3 – Koriander, Chiliflocken, Salz und Pfeffer hinzugeben und nochmals umrühren.

4 – Auf einer Maiswaffel mit Microgreens anrichten und mit Chiliflocken garnieren.



CHILI NON CARNE

INGREDIENTS

CHILI

| | |
|--------|--|
| | Veganes Mühlen Hack |
| 2 EL | Olivenöl |
| 1 | rote Zwiebel |
| 1 | Paprika |
| 2 | Möhren |
| 2 | Selleriestangen |
| ½ TL | Meersalz |
| 4 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Chilipulver |
| 2 TL | gemahlener Kreuzkümmel |
| 1 ½ TL | Paprikagewürz |
| 1 TL | getrockneter Oregano |
| 2 | Dosen gewürfelte Tomaten |
| 2 | Dosen schwarze Bohnen |
| 1 | Dose Pintobohnen |
| 500 ml | Gemüsebrühe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 | Handvoll gehackte frische Korianderblätter |
| 1 | Avocado |
| 1 | Hand Koriander |
| 1 | Limette |
| | Tortilla-Chips |



SALSA

| | |
|-------|-------------------------|
| 2 | Maiskolben |
| | Kokosnussöl |
| 100 g | Tomaten, gehackt |
| ½ | rote Zwiebel, gehackt |
| 1 | Hand Koriander, gehackt |
| 4 TL | Olivenöl |
| 1 TL | Balsamico-Essig |
| 1 | Limette |
| | Chili |
| | Salz & Pfeffer |

INSTRUCTIONS

1 – Paprika, Karotte, Zwiebel und Sellerie klein schneiden.

2 – Bei mittlerer Hitze und etwas Knoblauch in einer Pfanne erhitzen, mit Salz würzen. Umrühren und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren anschwitzen.

3 – Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikagewürz und Oregano zugeben und unter ständigem Rühren etwa 1 Minute kochen.

4 – Gemüse in eine Schüssel geben und das Vegane Mühlen Hack anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

5 – Gemüse, Tomaten und ihren Saft, schwarzen Bohnen, Kidneybohnen und Lorbeerblatt hinzufügen. Umrühren und die Mischung zum Köcheln bringen. Gelegentlich umrühren und die Hitze reduzieren. Nach 30 Minuten köcheln, das Chili vom Herd nehmen.

6 – Für die Salsa, 2 Maiskolben mit Kokosnussöl bestreichen und in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Tomaten, Zwiebel, Koriander, Chili, Olivenöl und Balsamico in einer Schüssel vermengen.

7 – Mais vom Kolben lösen und mit der Salsa vermischen. Limettensaft hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

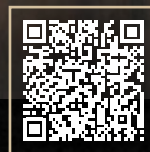
8 – Chili vom Herd nehmen und Koriander und Limettensaft hinzufügen.

9 – Chili auf einzelne Schüsseln aufteilen und mit Salsa und Garnierung servieren.

SWEET & SPICY

INGREDIENTS

| | |
|--------|-------------------------------|
| 1 kg | Süßkartoffeln |
| 2 EL | Kokosnussöl Salz & Pfeffer |
| 50 g | Mango-Chutney |
| 180 ml | Kokosnussmilch |
| 1 | Handvoll Koriander |
| 100 g | Cashews Olivenöl |



INSTRUCTIONS

1 – Ofen auf 180 °C vorheizen.

2 – Süßkartoffeln vierteln, mit Olivenöl auf ein Backblech geben und für 45 Minuten rösten. Nach der Hälfte wenden.

3 – Mango-Chutney und Kokosmilch mit dem Koriander pürieren.

4 – Cashews klein hacken und rösten.

5 – Eine halbe Mango schälen und klein hacken.

6 – Zum Anrichten die Sauce auf einen Teller verteilen, darauf die Süßkartoffeln verteilen, den Koriander darüber streuen, die gerösteten Cashews dazugeben und mit der gehackten Mango verfeinern.

KNÄCKE BROT

INGREDIENTS

| | |
|--------|---|
| | Vegane Schinken Spicker Salat Klassisch |
| | Pumpernickel |
| | Radieschen |
| | Rucola |
| 1 | rote Zwiebel |
| 100 ml | Apfelessig |
| 1 TL | Zucker |
| 1 TL | Salz |
| | Chiliflakes |

INSTRUCTIONS

1 – Zwiebel fein schneiden und in ein Glas mit heißem Wasser geben, sodass ein Viertel der Zwiebeln bedeckt ist. Zucker und Apfelessig hinzugeben und verschließen. Über Nacht ziehen lassen.

2 – Radieschen und Rucola klein schneiden.

3 – Vegane Schinken Spicker Salat auf dem Brot verteilen und mit Rucola, Zwiebeln und Radieschen toppen. Mit Chiliflakes garnieren und servieren.



ALL' ARABIATA

INGREDIENTS

| | |
|-------|----------------|
| 250 g | Penne |
| ½ | rote Zwiebel |
| 4 | Knoblauchzehen |
| | rote Paprika |
| 1 | Dose Tomaten |
| 1 EL | Gochujang |
| 1 EL | Olivenöl |
| | Salz & Pfeffer |



INSTRUCTIONS

1 – Nudeln kochen.

2 – Zwiebel und Paprika klein schneiden. In einem Topf mit Knoblauch und Chiliflocken anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 – Tomaten und Gochujang Paste hinzufügen. Die Dose der Tomaten mit ein wenig Wasser auffüllen und dazu schütten. Für 5 Minuten köcheln lassen.

4 – In einen Mixer geben und glatt pürieren.

5 – Soße zu den Nudeln geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

KREN

INGREDIENTS

| | |
|-------|----------------------|
| 200 g | Rosenkohl |
| | Kokosnussöl |
| | Salz & Pfeffer |
| 150 g | Brokkoli |
| 1 | Handvoll Buttersalat |
| 1 | Birne |

DRESSING

| | |
|--------|-------------------------------|
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Honig |
| | Saft von einer ½ Zitrone |
| | Salz & Pfeffer |
| 1 TL | Sahnemeerrettich |
| 1 | Handvoll eingeweichte Cashews |
| 100 ml | Kokosmilch |
| 2 EL | Koriander |

INSTRUCTIONS

1 – Ofen auf 160 °C vorheizen.

2 – Rosenkohl mit 2 TL Kokosnussöl auf ein Backblech geben und nach Geschmack würzen. Rosenkohl gleichmäßig schwenken und 40 Minuten lang rösten, bis er leicht gebräunt ist.

3 – Nach dem Blanchieren Brokkoli in 1 TL Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Etwa 2 ½ Minuten sautieren.

4 – Birne entkernen und in kleine Stücke schneiden

5 – Alle Zutaten für das Dressing in einen Mixer geben.

6 – Gut mischen und abschmecken.

7 – Auf einem Teller die Soße verteilen, dann den Kopfsalat und Microgreens darüber verteilen. Dann Rosenkohl, Brokkoli und Birne dazugeben und restliche Salatsoße darüber verteilen.



SCHNITZEL

INGREDIENTS

- Vegane Mühlen Schnitzel
- Baguette
- Frühlingszwiebel
- Kapern Soße
- 1 Romana Salat
- 1 rote Paprika

SOSSE

- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll frische Petersilie
- ¼ Tasse grob gehackter frischer Terragon
- 1 gehackte Frühlingszwiebel
- 2 TL Kapern
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ kleine Schalotte
- 1 Prise Zucker
- Saft einer halben Zitronen
- 4 TL Weißweinessig
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL Worcestershire-Sauce
- 120 gr Cashews
- 2 EL Salz und Pfeffer
- Wasser

INSTRUCTIONS

1 – Vegane Mühlen Schnitzel mit etwas Kokosöl in der heißen Pfanne anbraten.

2 – Währenddessen die Soße zubereiten. Spinat, Zitronensaft, Petersilie, Terragon, Schalotte, Kapern, Senf, Worcestershire-Sauce, Weißweinessig, Knob-



lauch, Cashews, Zucker, Salz und Pfeffer, Olivenöl, und den weißen Teil der Frühlingszwiebel in einen Mixer geben. Sollte es zu dickflüssig sein, mit etwas Wasser verdünnen.

3 – Schnitzel aus der Pfanne nehmen. Das Baguette in der Hälfte durchschneiden und in der gleichen Pfanne kurz toasten.

4 – Baguette aus der Pfanne nehmen, wenn es goldbraun ist und mit der Soße bestreichen. Anschließend mit Salat belegen. Schnitzel in Streifen schneiden und ebenfalls auf das Baguette legen. Mit frischen Frühlingszwiebeln und Paprika toppen.