

Kartoffelsalat

vegetarisch/vegan

Zutaten (für 4 Personen):

1,5 kg festkochende Kartoffeln
Meersalz
2 rote Zwiebeln
½ Bund Dill
½ Bund glatte Petersilie
200 g Radieschen
100 ml mildes Rapsöl
2 EL Weißweinessig
250 ml ungesüßte Hafermilch
1 ½ TL Guarkernmehl (Bioladen/Reformhaus)
Weißer Pfeffer
300 g Gewürzgurken

Zubereitung:

Kartoffeln ca. 25 Minuten in Salzwasser kochen. Heiß pellen, in Scheiben schneiden und abkühlen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen und fein hacken. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Öl, Essig, Hafermilch und Guarkernmehl mit einem Pürierstab ca. 3 Min. zu einer glatten Mayonnaise pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gewürzgurken in feine Scheiben schneiden. Sämtliche Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen und ca. 2 Std. durchziehen lassen.

Hummus

vegetarisch/vegan

Zutaten:

250 g Kichererbsen (eingelegt im Glas/Dose)
2 EL Wasser
4 EL Tahin (Sesampaste)
Saft einer Zitrone
6 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
nach Belieben 3 TL Paprikapulver
nach Belieben ½ TL Kreuzkümmel
½ Bunde Petersilie
Salz

Zubereitung:

Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Öl, Knoblauch (gepresst), Wasser und Salz in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab mixen bis ein glattes Püree entstanden ist. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.
Die Paste in einer Schüssel anrichten, beträufelt mit etwas Olivenöl und garniert mit gehackter Petersilie als Dip oder Aufstrich servieren. Dazu wird Brot, wie Pita oder Fladenbrot, gereicht.

Aioli

vegetarisch

Zutaten:

2 Eigelb
½ TL Senf
250 ml mildes Olivenöl (oder Sonnenblumenöl)
3 Knoblauchzehen
½ TL Zitronensaft
Pfeffer

Zubereitung:

Eigelbe, Senf und Salz cremig rühren. Öl teelöffelweise unterrühren. Knoblauch schälen, pressen und unterrühren. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Maiskolben mit Chili- und Kräuterbutter

vegetarisch/vegan

Zutaten (für 8 Personen):

8 Maiskolben
200 g zimmerwarme, milchfreie Margarine (z.B. Alsan)
1 kleine Chilischote
1 kleine Peperoni
3 Knoblauchzehen
2 EL Majoranblättchen
1 EL Olivenöl
1/2 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für die Chilibutter Chili und Peperoni entkernen und fein hacken. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Majoran waschen und fein hacken. Alle Zutaten zu 100 g weicher Margarine geben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Für die Kräuterbutter Petersilie waschen, 1 Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken. Salz, Knoblauch und Petersilie zu 100g weicher Margarine geben und alles miteinander vermengen. Anschließend kühl stellen. Maiskolben etwa 15 Min. vorkochen (bei bereits vorgekocht gekauften Maiskolben entfällt dieser Schritt) und anschließend mit Olivenöl einstreichen. Am Rand des Grillrostes unter Wenden so lange grillen, bis der Mais eine schöne Bräune hat. Mit Chili- und Kräuterbutter servieren.

Vegane Knoblauchcreme

Zutaten:

50 g entrindetes Weißbrot
75 ml Sojamilch
75 ml Maiskeimöl
5 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Weißbrot in Sojamilch einweichen. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab pürieren. Das Öl löffelweise einfließen lassen, dabei weiter pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wer die Creme lieber flüssiger (als Sauce) möchte, einfach etwas Sojajoghurt unterrühren.

Nudelsalat

vegetarisch/vegan

Zutaten (für 4 Personen):

ca. 300 g Spiralnudeln
300 g Tiefkühlerbsen
3 kleine Möhren
1 Glas Stangenspargel
1 Glas Champignonköpfe
5 Gewürzgurken
200 g vegane Wurst (oder Räuchertofu)
150 g Sojajoghurt
2 TL Senf
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

Nudeln kochen und abkühlen lassen. Möhren würfeln, zusammen mit Erbsen garen und abkühlen lassen. Spargel, Champignons, Gewürzgurken und vegane Wurst klein schneiden. Mit Möhren, Erbsen und Nudeln in eine große Schüssel geben.

Für die Mayonnaise 75 ml Sojamilch in einem hohen Gefäß mixen, dabei in einem dünnen Strahl 75 ml Sonnenblumenöl dazugeben. Mit 1 TL Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus 6 EL Mayo, dem Sojajoghurt und dem Senf ein Dressing anrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken, mit den restlichen Zutaten verrühren und nochmals abschmecken.

Gefüllte Champignons

vegetarisch/vegan

Zutaten (für 4 Personen):

8 große Champignons
etwas Olivenöl
250 g zimmerwarme Margarine (z.B. Alsan)
1 Bund Petersilie
½ TL Salz
2 Zehen Knoblauch

Zubereitung:

Petersilie waschen, Knoblauch schälen und beides fein hacken. Salz und Kräuter zur weichen Margarine geben und alles mit einer Gabel vermengen. Anschließend kurz kalt stellen. Champignons entstielen und mit Öl einpinseln. Auf jeder Seite ca. 5 Min. grillen. Vom Grill nehmen und etwas Kräuterbutter einfüllen. Erneut kurz auf den Grill legen, bis die Kräuterbutter geschmolzen ist.

TIPP: Die Champignons können statt Kräuterbutter auch mit Bio-Kräuterfrischkäse gefüllt werden (vegetarisch).

Guacamole

vegetarisch/vegan

Zutaten:

2 Reife Avocados
½ Limette
½ bis 1 kleine Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Optional: etwas Chili

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Avocados schälen, entkernen und mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken. Die Zwiebeln und Knoblauch untermischen, den Saft der halben Limette hinzu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: Falls die Guacamole mal zu würzig wird, einfach klein gehackte Tomatenstückchen mit unter mischen.

Marinierte Gemüse-Tofu-Spieße

vegetarisch/vegan

Zutaten:

300 g Räuchertofu
2 kleine Zucchini
1 große rote Paprika
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Packung braune Champignons
Frische oder TK-Kräuter nach belieben
3 EL Olivenöl
6 EL Sojasoße
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade Olivenöl und Sojasoße vermengen, die Knoblauchzehen reinpressen, kräftig mit Pfeffer und Salz würzen und verschiedene Kräuter wie z.B. Basilikum, Thymian, Rosmarin zerkleinert hinein geben. Gemüse waschen und in möglichst gleich große Stücke schneiden, Tofu würfeln, Champignons (je nach Größe) ganz lassen und nur den Anfang vom Stiel abschneiden. Alles in einen Behälter mit Deckel geben und mit der Marinade übergießen und für min. 2 Std. in den Kühlschrank stellen, ruhig auch über Nacht. Hin und wieder den Behälter mal schütteln oder umdrehen, damit die die Marinade richtig aufgenommen werden kann. Kurz vor dem Grillen alles abwechselnd auf Spieße stecken. Beim Grillen die Spieße ab und zu mit der Marinade bepinseln, damit das Gemüse nicht austrocknet.

Rotweinmarinade (für Fleisch)

Zutaten (für 4 Personen):

1 Knoblauchzehe
100 ml Rotwein
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Pfeffer
4 Stk. Fleisch

Zubereitung:

Knoblauch schälen und pressen. Alle Zutaten miteinander verrühren und mit Pfeffer abschmecken. In einem Behälter (mit Deckel) das Fleisch für min. 4 Stunden im Kühlschrank marinieren, ruhig auch über Nacht. Hin und wieder den Behälter mal schütteln oder umdrehen, damit die die Marinade richtig aufgenommen werden kann. Vor dem Grillen das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Beim Grillen das Fleisch immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Schokoladen-Erdnuss-Cupcakes

vegetarisch/vegan

Zutaten:

150 g Mehl
200 g Margarine*
100 g Rohrzucker
1 TL Backpulver
100 ml Wasser
30 g Kakaopulver
50 g Schokostreusel (Zartbitter, ohne Milch)
100 g Apfelmus
100 g Erdnussbutter
100 g Puderzucker
1 Vanilleschote

Zubereitung:

Für den Teig 100g Margarine und 100g Rohrzucker schaumig schlagen. Mehl, Wasser, Kakao, Apfelmus und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Backofen auf 180°C Vorheizen (Ober-/Unterhitze). Den Teig in eine Muffinform geben und ca. 25 Min. backen. Anschließend abkühlen lassen. Für das Topping die Erdnussbutter mit der restlichen Margarine, dem Puderzucker und dem Mark einer Vanilleschote schaumig schlagen. Die Creme in einem Spritzbeutel geben und damit die Cupcakes garnieren. Anschließend die Schokoladenstreusel darüber streuen.

*Hinweis: Margarine enthält oft Milchzucker, daher ist ein Blick auf die Zutatenliste hier in Muss. „Alsan“ oder „Deli Reform“ sind bspw. vegan.

Pfefferminz-Limettenbrause

Zutaten (für 2l):

2 Strunk frische Pfefferminze
3 Limetten
2 Liter sprudelndes Mineralwasser
Agavensirup (Agavendicksaft) nach Geschmack

Zubereitung:

Limetten auspressen und mit der gewaschenen Pfefferminze in das Mineralwasser geben und etwa 1 Stunde ziehen lassen.

Thymianmarinade (für Fleisch)

Zutaten (für 4 Personen):

1 TL getrockneter Thymian
1 TL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
½ TL rosa Pfefferkörner
4 Stk. Fleisch

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen. In einem Behälter (mit Deckel) das Fleisch für min. 4 Stunden im Kühlschrank marinieren, ruhig auch über Nacht. Hin und wieder den Behälter mal schütteln oder umdrehen, damit die die Marinade richtig aufgenommen werden kann. Vor dem Grillen das Fleisch aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Beim Grillen das Fleisch immer wieder mit der Marinade bestreichen.

Gegrillte Kartoffelhälften mit Tzatziki

vegetarisch/vegan

Zutaten (für 4 Personen):

4 große Kartoffeln
500 g Sojajoghurt
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
3 Zehen Knoblauch
1 Salatgurke
Meersalz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Gurke waschen, raspeln und in ein Küchentuch geben und das Wasser ausdrücken. Knoblauch schälen und pressen. Joghurt in eine große Schale geben und mit einem Schneebesen cremig schlagen. Gurken, Knoblauch, 1 EL Olivenöl und Essig hinzugeben, vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln ungeschält in Wasser gar kochen und anschließend für 10 Min. abtropfen lassen. In zwei Hälften schneiden und mit Olivenöl bepinseln. Auf jeder Seite ca. 3 Min. Grillen.

Gegrillte Obstspieße

vegetarisch/vegan

Zutaten:

Obst nach Belieben (fair gehandelt und/oder Bio),
z.B. Banane, Apfel, Pflaume, Ananas, Pfirsich, Mango
2 EL Limettensaft
1 TL Agavensirup (Agavendicksaft) oder Ahornsirup
ggf. etwas Puderzucker zum bestreuen

Zubereitung:

Obst in kleine Stücke schneiden und abwechselnd auf Holzspieße stecken. Limettensaft mit dem Sirup vermischen und die Spieße damit bestreichen. Entweder am Rand des Rostes oder in eine wiederverwendbare Grillschale mitten auf den Rost legen und unter wenden auf dem heißen Rost bräunen. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestreuen.

TIPP: Schmeckt noch warm mit einer Kugel Eiscreme besonders gut!

Schneller Obstkuchen

vegetarisch/vegan

Zutaten:

300 g weiche Margarine*
300 g Zucker
600 g Mehl
4 „Eier“ (= 4 EL Sojamehl & 8-10EL Wasser)
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker (oder das Mark 1 Vanilleschote)
1 kg Obst der Saison (z.B. Rhabarber, Pflaumen, Äpfel)
ggf. etwas (Zimt-)Zucker zum drüberstreuen

Zubereitung:

Sojamehl mit Wasser verrühren. 200g weiche Margarine, 200g Zucker, 400g Mehl mit den restlichen Zutaten vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Am besten hierfür einen Löffel benutzen, da es sich um einen sehr zähflüssigen Teig handelt. Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze).

Für die Streusel 100g Zucker, 100g Margarine und 200g Mehl vermischen. Obst nach Belieben (entkernt, halbiert oder klein geschnitten) auf dem Teig verteilen, mit Streusel bedecken und nach Belieben mit (Zimt-)Zucker überstreuen. Bei 180°C ca. 45 min backen.

**Hinweis: Margarine enthält oft Milchzucker, daher ist ein Blick auf die Zutatenliste hier in Muss. „Alsan“ oder „Deli Reform“ sind bspw. vegan.*