

aufkochen  
vegane gerichte

GANZ EINFACH

vegan!

SERIE

Ob Sie schon längst am liebsten vegan aufkochen oder es mal ausprobieren wollen: Unsere Rezepte sind „ganz ohne“ und haben superviel Geschmack!

Fotos **Monika Schürle**  
Rezepte & Foodstyling **Susanne Walter**  
Styling **Katrin Heinatz**

DIESMAL:  
KÖSTLICHE  
*Hausmannskost!*



# So zünftig!

## Spinatknödel MIT STEINPILZSAUCE

### Zutaten für 4 Personen

- 300 g Weißbrot vom Vortag
- 300 ml Sojamilch
- 250 ml Gemüsesuppe
- 15 g Steinpilze, getrocknet
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Blattspinat, aufgetaut
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Mehl, universal
- 300 ml Soja-Kochcreme (z. B. Soja Cuisine)
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten



leicht

### Zubereitung

1. Weißbrot in feine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Sojamilch zum Kochen bringen und über das Weißbrot gießen. Die Schüssel mit einem Teller zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen die Suppe aufkochen, die Steinpilze zufügen, den Topf vom Herd nehmen und die Pilze zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat mit den Händen fest ausdrücken und fein hacken. 1 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig anschwitzen, Spinat zufügen und 2 Minuten dünsten.
3. Spinat und 2 EL Mehl zum Weißbrot geben, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.
4. Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Aus der Knödelmasse mit leicht angefeuchteten Händen einen Probeknödel formen. Die Hitze verringern und den Knödel in das kochend heiße Wasser geben, den Deckel aufsetzen und den Knödel einige Minuten ziehen lassen, dabei sollte das Wasser nicht sprudelnd kochen. Sollte der Knödel auseinanderfallen, mehr Mehl unter den Knödelteig kneten. Die restlichen Knödel formen, ins kochend heiße Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen.
5. Währenddessen die Steinpilze abgießen und den Suppen-Sud dabei auffangen. Restliches Sonnenblumenöl (2 EL) in einer breiten Pfanne erhitzen. Die abgetropften Pilze darin scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Restliches Mehl (1 EL) in die Pfanne geben und kurz rösten. Den Sud angießen und 5 Minuten einkochen lassen. Soja-Kochcreme zugeben und 5 Minuten einkochen lassen. Die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden, in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken.
6. Die Knödel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen, mit Petersilie garnieren und mit der Pilzsauce servieren.



Auf [www.frischgekocht.at](http://www.frischgekocht.at) finden Sie ein weiteres Rezept: Gemüsespieße mit Tofu und Chili-Joghurt.



So klassisch!



## Sellerieschnitzel MIT ERDÄPFEL-GURKEN-SALAT

### Zutaten für 4 Personen

1 kg festkochende Erdäpfel  
2 Schalotten  
400 ml Gemüsesuppe  
1 EL Senf  
3 EL Weißweinessig  
50 ml trockener Weißwein  
½ Salatgurke  
½ Sellerieknolle  
3 EL Mehl, universal  
8 EL Semmelbrösel  
6 EL Sonnenblumenöl  
1 Bund Schnittlauch  
5 EL Distelöl  
1 Zitrone  
Salz, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten



leicht

### Zubereitung

1. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Erdäpfel weich kochen. Schalotten schälen, in feine Würfel schneiden und mit der Suppe in einem kleinen Topf einmal aufkochen. Senf, Essig, etwas Salz und Pfeffer unterrühren.
2. Erdäpfel abgießen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Schüssel mit dem Weißwein begießen und mit der warmen Marinade anmachen. Gurke waschen, in hauchdünne Scheiben hobeln, unterheben und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Für die Schnitzel den Sellerie schälen und in vier ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben halbieren und 3 Minuten weich kochen. Abgießen, kalt abschrecken, trocken tupfen und im Mehl wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen, sehr leicht mit etwas Wasser anfeuchten und in den Semmelbröseln wenden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten.
4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit dem Distelöl unter den Erdäpfel-Gurken-Salat heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone in Spalten schneiden.
5. Die Schnitzel mit dem Salat und den Zitronenspalten servieren.



# So leicht!



## Erdäpfelgulasch MIT RÄUCHERTOFU

### Zutaten für 4 Personen

700 g Rispen Tomaten  
6 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
700 g mehlig Erdäpfel  
3 EL Olivenöl  
1 TL Paprikapulver  
800 ml Gemüsesuppe  
2 Lorbeerblätter  
200–300 g Räuchertofu  
1 Handvoll Majoranblätter  
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
(exklusive 30 Minuten Garzeit!)



### Zubereitung

1. Einen Topf mit heißem Wasser aufsetzen. Den Strunk von den Tomaten entfernen, die Haut leicht einritzen und ca. 30 Sekunden ins sprudelnd kochende Wasser geben. Dann kalt abschrecken und die Haut mit einem kleinen Messer abziehen. Anschließend würfeln.
2. Schalotten und Knoblauch schälen, Schalotten der Länge nach vierteln, Knoblauch fein hacken. Erdäpfel schälen und vierteln.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen, nach 5 Minuten Knoblauch, Tomaten, Erdäpfel und Paprikapulver zufügen. Alles nochmals mit anschwitzen, mit Gemüsesuppe auffüllen, Lorbeer zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen.
4. Tofu in Würfel schneiden, zum Gulasch geben, weitere 15 Minuten leise köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Gulasch in tiefe Teller geben, mit Majoran bestreuen und servieren.



# So pikant!



## Kichererbsen-Laibchen MIT ERDÄPFELSTAMPF, BIRNEN UND ZWIEBELRINGEN

### Zutaten für 4 Personen

- 800 g mehliges Erdäpfel
- 250–300 ml Sojamilch
- 50–150 g Margarine + 1 EL für die Birnen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- 480 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
- 1 Handvoll Petersilienblätter
- 1 EL Mehl, universal
- 1 EL Zitronensaft
- 2–3 rote Zwiebeln
- 5 EL Kristallzucker
- 4 EL Balsamico
- 2 Birnen
- 200 ml Apfelsaft
- 1 Rosmarinstängel
- Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten



### Zubereitung

1. Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Für den Erdäpfelstampf die Erdäpfel schälen, vierteln und weich kochen. Wasser abgießen, Erdäpfel kurz ausdampfen lassen und mit einem Stampfer zerdrücken. Sojamilch in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und mit der Margarine unter den Stampf rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
2. Für die Laibchen Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig anschwitzen. Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und zu den Schalotten geben. 150 ml Wasser angießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Petersilie hacken. Kichererbsen mit einem Pürierstab mixen und die Petersilie mit dem Mehl unterrühren. Die Kichererbsenmasse mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit leicht angefeuchteten Händen aus der Masse kleine Taler formen.
3. Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. 3 EL Zucker in einem Topf schmelzen, Balsamico angießen, Zwiebeln zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten abgedeckt leise köcheln lassen und warm halten.
4. Birnen jeweils in acht Spalten schneiden und mit Margarine, restlichem Zucker (2 EL), Apfelsaft und Rosmarin in eine Pfanne geben. Birnen bei mittlerer Temperatur leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist und die Birnen zu karamellisieren beginnen. Birnen mit Pfeffer würzen und warm halten.
5. Restliches Olivenöl (4 EL) in einer breiten Pfanne erhitzen und die Laibchen rundum goldbraun anbraten.
6. Die Laibchen mit Erdäpfelstampf, Zwiebeln und Birnen servieren.



So würzig!

## Krautrouladen MIT LINSENFÜLLUNG

### Zutaten für 4 Personen

180 g braune getrocknete Linsen  
180 g Karotten  
4 EL Olivenöl  
2 EL Meersalz  
8 Kohlblätter  
60 g Rosinen  
1 gestrichener TL Currypulver  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
400 g passierte Tomaten  
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
(exklusive 40 Minuten Garzeit)



### Zubereitung

1. Die Linsen kalt abspülen und in einem Topf mit Wasser ca. 15 Minuten al dente kochen. Karotten schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Karottenwürfel ca. 8 Minuten bei mittlerer Temperatur anschwitzen.
2. Währenddessen reichlich Wasser in einem sehr großen Topf mit Meersalz zum Kochen bringen. Äußere Blätter und Strunkansatz vom Kohl entfernen. Eine Fleischgabel in den Strunk des Kohlkopfes stecken und den Kohlkopf in das sprudelnd kochende Wasser halten. Nach ca. 1 Minute herausheben und kalt abspülen. Ein bis zwei Blätter vorsichtig ablösen und den Vorgang wiederholen, bis acht Blätter abgelöst sind. Die feste Blattrippe aus dem unteren Drittel der Kohlblätter herauschneiden.
3. Die Linsen abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte der Linsen mit einem Pürierstab mixen und mit den restlichen Linsen, den Rosinen, dem Currypulver und den Karottenwürfeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Tomatensauce Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im restlichen Olivenöl (2 EL) farblos anschwitzen. Passierte Tomaten zufügen, 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in eine große oder vier kleine ofenfeste Förmchen (à ca. 200 ml) geben.
5. Backrohr auf 180 °C (Ober-/Unterhitze, 160 °C Umluft) vorheizen. Kohlblätter mit der Linsenmasse belegen, an den Seiten einklappen und einrollen. Die Rouladen mit Küchengarn oder Zahnstochern fixieren, nebeneinander in die Tomatensauce legen und abgedeckt 20 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Nach 20 Minuten den Deckel abnehmen, die Rouladen wenden und weitere 20 Minuten garen.
6. Aus dem Rohr nehmen und servieren.

**NICHT VERPASSEN:**  
In der nächsten Ausgabe gibt's  
*vegane Pasta!*