



Die vegane Weihnachtsbäckerei



Erdnusskekse mit Schokofüllung

100 g Mehl
25 g Margarine
1/2 Limette
1 TL Backpulver
1 TL Vanillezucker
2 EL Erdnussbutter
50 ml Soja- oder Reismilch
50 g Kokosraspel
30 g Zucker
2 EL Ahornsirup (alternativ mehr Zucker)
50 g Schokoladenstückchen (Zartbitter)

Die Margarine in kleine Stücke schneiden oder in einem Topf zum Schmelzen bringen. Anschließend Margarine, Mehl, Limettensaft, Backpulver, Erdnussbutter, Vanillezucker, Sojamilch, Kokosraspel und Zucker mit einem Handmixer vermischen. Aus der Mischung kleine Häufchen formen (ergibt ca. 30 Stück), in die jeweils ein Stückchen Schokolade gedrückt wird (so dass es komplett verschwindet). Kekse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. 10 Minuten bei 200°C backen und anschließend kurz abkühlen lassen.

Lebkuchen

Teig:
300 g Weizenmehl
1/2 TL Backpulver
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Zimt gemahlen
1/2 TL Gewürznelken (gemahlen)
1/4 TL Muskatnuss (gemahlen)
50 g Orangeat (oder Zitronat)
2 EL Sojamehl (oder Guarkernmehl)
125 g Rohrzucker
200 ml Agavendicksaft (oder Zuckersirup)
150 ml Sojamilch

Glasur:
150 g Puderzucker
1/2 TL Mandelaroma
1 TL Zitronensaft
Wasser

Mehl, Backpulver und Gewürze in eine Schüssel geben, Mandeln und Zitronat hinzufügen. In einer anderen Schüssel die Sojamilch, das Sojamehl und den Rohrzucker mit dem Agavendicksaft bzw. Sirup schaumig schlagen. Die Zutaten mischen; anschließend den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Bei 200°C etwa 15-20 Min. backen. Währenddessen die Glasur vorbereiten: Dazu den Zitronensaft mit dem Puderzucker und dem Aroma verrühren. Anschließend die Lebkuchen aus dem Ofen holen und die Glasur über den noch warmen Kuchen geben. Sobald der Lebkuchen abgekühlt ist, werden Schmale Rechtecke oder Rauten daraus geschnitten.

Variante Schokoguß:

100 Gramm Zartbitterschokolade
100 Gramm Aprikosenkonfitüre

Anstatt der hellen Glasur wird Zartbitterschokolade im Wasserbad geschmolzen. Der Lebkuchen wird mit Aprikosenkonfitüre bestrichen und anschließend mit der Schokolade dünn bestrichen.

Marzipan-Nougat-Plätzchen

Teig:
200 g Mehl
100 g Zucker
80 g Margarine
50 ml Sojamilch

Füllung:
150 g Marzipan

Guss:
100 g Blockschokolade
100 g Nougat

Margarine Mehl und Zucker gut verrührt, dann Sojamilch langsam unter Rühren dazugegeben. Den Teig gut durchkneten, nach dem Kühlen den Teig dünn ausrollen, Plätzchen ausstechen und bei 160°C etwa 12 Minuten lang backen. Für die Füllung das Marzipan wie den Teig ausrollen und die gleiche Anzahl an Formen ausstechen. Dies dann vorsichtig auf die fertig abgekühlten Plätzchen legen und leicht andrücken. Nun noch der Guss: Schokolade und Nougat in Schüssel im heißen Wasserbad zum Schmelzen bringen. Die vorbereiteten Marzipan-Plätzchen mit dem Guss überziehen und kalt stellen.

Mandel-Zimt-Sterne

Teig:
350 g gemahlene Mandeln
200 g Puderzucker
8 EL Wasser
1 EL Zimt
1 EL Zitronensaft

Zuckerguss:
Puderzucker
Wasser
Zitronensaft (optional)

Puderzucker mit den Mandeln und dem Zimt vermischen; anschließend den Zitronensaft und etwas von dem Wasser zugeben. Den Teig durchkneten und solange Flüssigkeit zufügen, bis eine feste, klebrige Masse entsteht, die sich ausrollen und formen lässt. Den Teig etwa 1cm dick ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Danach sollten die Sterne einige Zeit an der Luft trocknen (3-5 Stunden). Zum Schluss das Blech bei 250° auf der mittleren Schiene max. 5 Minuten backen. Für den Zuckerguss dem Puderzucker solange Wasser zugeben, bis eine zähe, streichfähige Masse entsteht. Die Zimtsterne eintauchen oder mit dem Guss bestreichen. Bleibt der Guss auf den Sternen weiß, hat er die richtige Konsistenz.

Spekulatius-Kekse

75 g Mandeln
200 g Vollrohrzucker
50 g Reisvollkornmehl
125 g Dinkelmehl
1/2 TL Meersalz
1/8 TL gemahlener weißer Pfeffer
1 1/2 TL Zimt
1 TL Muskatnuss
1 TL gemahlener Ingwer

1/2 TL Backpulver
125 g Margarine
2 EL Ahornsirup

Die Mandeln zerkleinern (z.B. Stabmixer), zusammen mit den anderen Zutaten vermischen. Wenn der Teig zu fest ist, einige Löffel Wasser dazugeben; den Teig ca. eine Stunde kühlen. Die Backbleche mit Backpapier auslegen, pro Keks 2 EL Teigmasse mit ca. 2.5 cm Abstand auf das Blech setzen. Bei 180°C etwa 12 Min. backen, bis die Kekse am Rand goldbraun werden.

Linzer Plätzchen

375 g Mehl
200 g Zucker
200 g Margarine
etwas Zitronensaft und Abrieb der Schale
1 Messerspitze Kurkuma
Marmelade nach Wahl

Mehl und Zucker zu einem Berg anhäufen, die Margarine in Würfeln darauf verteilen; Zitronensaft, Abrieb der Schale und Kurkuma-Pulver hinzugeben. Das Ganze sehr gut und lange durchkneten. Den Teig über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, in Klarsichtfolie eingewickelt. Am nächsten Tag den Teig erneut durchkneten bis er warm und weich ist. Mit so wenig Mehl wie möglich, so dünn wie möglich ausrollen. Mit Plätzchen-Ausstechern jeweils Boden und Deckel mit Loch ausstechen. Bei 150° im Backofen ca. 20 Minuten backen bis sie anfangen(!) braun zu werden. Gut abkühlen lassen. Immer ein wenig Marmelade auf die Boden-Plätzchen geben und mit dem Deckel-Plätzchen abdecken.

Rohkost-Weihnachtsplätzchen

Zutaten:
100 g Kokosflocken
100 g Cashewkerne
100 g Datteln (entsteint)
2 EL Kokosöl
1/2 TL Spekulatiusgewürz
oder Lebkuchengewürz
Prise Salz
Wasser nach Bedarf

Die Kokosflocken, Cashewkerne und Datteln mit dem Kokosöl, dem Gewürz, Salz und etwas Wasser in den Mixer geben. Beim Wasser mit zwei Esslöffeln anfangen und je nach Bedarf für einen festeren oder weicheren Teig dazugeben. Beim Mixen der Zutaten immer wieder einmal die Masse mit einem Teigschaber von den Wänden des Mixers lösen. Die Plätzchenmasse kann ruhig klebrig sein und muss zusammenhalten. Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und die Masse dünn darauf verstreichen. Sie trocknet nun am Besten bei 40 Grad 2-3 Stunden im Ofen oder einfach so über Nacht. Am nächsten Tag ist sie dann tatsächlich fest genug, um Plätzchen davon auszusteichen. Dann im Kühlschrank lagern.





Tomaten-Quiche

Für den Quicheteig:
200 g Weizenvollkornmehl,
80 ml Wasser
150 g Pflanzenmargarine
Prise Salz

Für den Belag:
400 g Seidentofu
400 g kleine Kirschtomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Speisestärke
1 TL Salz
1 TL Kräuter der Provence
1 TL Kurkuma
Prise Muskat
Prise Pfeffer

Für den Quicheboden das Mehl mit Wasser, Salz und Margarine verrühren. Alles zusammen durchkneten. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen. Tomaten waschen, Stielsansätze entfernen, halbieren und zum Abtropfen in ein Sieb legen. Backform mit etwas Olivenöl einfetten und mit Mehl bestäuben. Den gekühlten Teig auf einer gemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Backform ausrollen. Teig in die Form legen und einen etwa 1 cm hohen Rand formen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Etwa 10 Min. bei 200°C (180°C Umluft) auf mittlerer Schiene vorbacken.

Für den Belag den Seidentofu, Olivenöl, Salz, Kurkuma, Muskat und die Stärke mit einem Pürierstab zu einer glatten Masse rühren. Mit Pfeffer und den Kräutern der Provence pikant abschmecken.

Die Masse in die vorgebackene Teigform gießen und gleichmäßig verteilen. Die Tomaten mit der Wölbung nach oben in die Seidentofumasse drücken. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Min. bei 200°C (Umluft 180°C) backen, anschließend bei 175°C (Umluft 155°C) weitere 15 Min. backen. Nach dem Garen kurz ruhen lassen, portionieren und warm genießen

Soja-Gulasch

100 g Sojawürfel
250 g Champions
2 Paprika
2 Tomaten
2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
1 TL Majoran
1 TL Paprikapulver mild
½ TL Paprikapulver scharf (optional)
1 Knoblauchzehe
50 ml Rotwein
50 ml Öl
Pfeffer
2 EL Mehl
1 TL Gemüsebrühe
Prise Kümmel
Saft und Schale einer Zitrone
Salz
1 TL Zucker

Die Sojawürfel in heißem Wasser, dem Wein und Gemüsebrühe etwa 30 Min. einweichen. Die abgetropften oder ausgedrückten Sojawür-

fel in reichlich Öl in einer Pfanne anbraten, nach 2 Min. die Zwiebeln zugeben und anbraten, bis die Zwiebeln und Würfel leicht gebräunt sind. In einem anderen großen Topf die Champions mit dem restliche Öl anbraten. Alle Gewürze und Mehl zugeben, nach kurzem Köcheln das Einweichwasser zugeben. Weiteres Wasser immer wieder zugeben, damit der Gulasch nicht anbrennt. Nach ca. 20 Min. die Sojawürfel-Zwiebel-Mischung sowie die gewürfelten Tomaten, Tomatenmark und Paprika zugeben und weitere 20 Min. köcheln lassen.

Zwiebelkuchen

Teig:
500 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
2 TL Salz
1 Pck. frische Hefe
7 EL Olivenöl
ca. 270 ml Wasser

Für den Belag:
800 g Gemüsezwiebeln
2 TL Kümmel
1 Pck. Sojasahne

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln und mit etwas lauwarmen Wasser verrühren. Den Teig ca. 30 Min. abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend die übrigen Zutaten zum Teig geben und gut durchkneten. Den Teig weitere 30 Min. gehen lassen, kurz kneten, anschließend ausrollen und auf das Backblech legen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Dies auf dem Hefeteig verteilen und mit dem Kümmel und etwas Salz bestreuen. Als Abschluss mit der Sojasahne übergießen und bei 180°C 30 Min. backen.

Knabberstangen

250 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
125 g Margarine
4 EL Eiskaltes Wasser
1 TL Salz
Gewürze nach Geschmack z.B. Kümmel, Kreuzkümmel, Rosmarin oder Italienische Kräutermischung

Die Zutaten zunächst ohne Gewürze vermengen und zu einem Teig verkneten, nach Bedarf etwas mehr Wasser zugeben. Dann den Teig aufteilen und je nach Geschmack verschiedene Gewürze hinzugeben. Anschließend den Teig ca. 1 cm dick ausrollen und in Streifen schneiden. Die Streifen auf ein Backblech setzen und im Ofen bei 200°C 15 Min. goldgelb backen. Zur Weihnachtszeit oder für Kindergeburtstage kannst Du auch anstatt der Streifen Plätzchenformen ausstechen.



Falafel-Kichererbsenbällchen

150 g Kichererbsen (trocken) oder 1 große Dose
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
1 TL Salz
1 Prise frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Mehl
50 g Bulgur
frische Korianderblätter, gehackt
1 TL Koriander
200 g Kokosfett

Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, so dass sie gut bedeckt sind. Am nächsten Tag die Kichererbsen in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, danach wieder in den Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. In ca. 1 Stunde weich kochen. Im Mixer die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die abgetropften Kichererbsen (oder aus der Dose) dazugeben und pürieren. Die Gewürze und das Mehl unterkneten. Mit nassen Händen kleine Kugeln formen und in heißem Öl goldbraun braten. Wenn keine Friteuse zur Hand ist, eignet sich am besten ein Topf mit kleinem Durchmesser, der zu einem Drittel mit Kokosfett gefüllt wird. Warten, bis das Fett heiß ist. Mit dem Kochlöffelstiel lässt sich folgender Test machen: Stiel ins Fett tauchen. Wenn rund um den Stiel kleine Bläschen zu sehen sind, ist das Fett heiß genug. Die Temperatur kann heruntergeschaltet werden, sonst werden die Falafel außen schwarz und bleiben innen roh.

Als Beilage: Joghurtsauce

500 g Sojajoghurt
½ Gurke gerieben
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe zerdrückt
½ Bund Schnittlauch fein gehackt

Alle Zutaten mischen - fertig.

Sesamsauce

200 g Tahin
100 – 300 ml Wasser
Saft 1 Zitrone
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
Petersilie
1 Knoblauchzehe zerdrückt

Die Zutaten für die Saucen mischen, gewünschte Konsistenz der Sauce mit dem Wasser einstellen. Die Falafel-Bällchen zusammen mit einer der Saucen, Pitabrot und Salat servieren.

Rezepte im Internet:

www.rezeptefuchs.de
www.veganwelt.de
www.vebu.de/essen-genuss/vegane-rezepte
www.veganguerrilla.de
www.culinaria-vegan.de

