

VEGANUARY PROMI- KOCHBUCH

2024 EDITION

VEGANUARY 



HERZLICH WILLKOMMEN

WIR FREUEN UNS, DASS DU DABEI BIST UND DIR UNSER PROMI-KOCHBUCH HERUNTERGELADEN HAST!

Das Veganuary Promi-Kochbuch haben wir exklusiv für unsere Teilnehmenden zusammengestellt. Einige unserer bekanntesten Unterstützer:innen – viele davon selbst ehemalige oder wiederholte Veganuary-Teilnehmende – haben uns dafür ihre liebsten Rezepte verraten. Ob gesund und vitaminieladen, familientaugliches Comfort Food oder süße Desserts: Hier sollte wirklich für jeden Geschmack etwas dabei sein. Wir sind gespannt, ob du dein neues Lieblingsrezept entdeckst!

**GANZ VIEL FREUDE BEIM
NACHKOCHEN UND VOR ALLEM:
GUTEN APPETIT!**



NOCH VIEL MEHR REZEPTE GIBT'S HIER:



Von leckeren Frühstücksideen über Suppen und Salate bis hin zu kreativen Hauptgerichten, Dips und Desserts: **Veganuary – Das offizielle Kochbuch** versorgt dich das ganze Jahr über mit veganen Rezepten.

Jetzt bestellen unter: dk-verlag.de/veganuary



FRÜHSTÜCK & SNACKS

SCRAMBLED TOFU	6
PESTO-SCHNECKEN	9
AVOCADO-ARCHEN	11
OVERNIGHT OATS	13
OFENKARTOFFEL MIT PICO DE GALLO	15
LIBANESISCHES TABOULÉ 2.0	17
LIEBLINGSSMOOTHIES	19
VEGANE VICHYSOISE	21

**KLICHE AUF
DEN TITEL, UM
DIREKT ZUM
REZEPT ZU
SPRINGEN**

SCRAMBLED TOFU

VON RYAN EGGOLD



Ryan Eggold

Ryan Eggold ist ein US-amerikanischer Schauspieler, den du vielleicht aus Serien wie *The Blacklist* oder *New Amsterdam* kennst.

Ryan setzt sich mit viel Herzblut für Tierheimtiere ein – um dafür gestärkt durch den Tag zu kommen, beginnt er ihn am liebsten mit einem herzhaften Scrambled Tofu.

SCRAMBLED TOFU

1 BIS 2
PORTIONEN



VON RYAN EGGOLD

ZUTATEN

200 g fester Tofu
Etwas Olivenöl
75 g weiße Champignons,
in Scheiben
½ Paprika, gewürfelt
80 g Seitan-Chorizo, gewürfelt
1 kl. Knoblauchzehe,
fein gehackt
2 TL Knoblauchpulver
Schwarzer Pfeffer nach
Belieben
½ TL Kurkumapulver
(für die gelbe Farbe)
1 TL Hefeflocken
1 Prise Kreuzkümmelpulver
1 gr. Handvoll frischer
Blattspinat
Salz nach Belieben
½ Avocado, in Scheiben

ZUBEREITUNG

1. Den Tofu 10 bis 15 Minuten auspressen. Zum Beispiel in einer Tofupresse oder eingewickelt in saubere Baumwolltücher zwischen zwei beschwerten Tellern. So verliert er Flüssigkeit und lässt sich knuspriger braten.
2. Währenddessen eine Pfanne mit Olivenöl austreichen. Die in Scheiben geschnittenen Champignons, Paprikawürfel und die gewürfelte Seitan-Chorizo bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben und kurz anbraten. Gehackten frischen Knoblauch, einen TL des Knoblauchpulvers und frisch gemahlene schwarzen Pfeffer nach Geschmack hinzugeben. Bei niedriger Hitze weiterbraten.

**AUF DER
NÄCHSTEN
SEITE GEHT'S
WEITER**

SCRAMBLED TOFU

VON RYAN EGGOLD



3. In einer zweiten Pfanne etwas Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Tofu mit den Händen in die Pfanne bröseln. Einen TL des Knoblauchpulvers, Kurkumapulver und Hefeflocken hinzugeben. Ein paar Minuten anbraten, zwischendurch umrühren bis der Tofu leicht knusprig, aber nicht zu trocken wird.
4. Den gebratenen Tofu zum Gemüse geben und alles bei mittlerer Stufe zusammenrühren. Eine Prise Kreuzkümmel und den Blattspinat hinzugeben. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, von der Hitze nehmen.
5. Das Scrambled Tofu nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Avocado auf einem Teller anrichten.

Tipp: Ersetze das Gemüse ganz nach Belieben – auch Kirschtomaten, vorgegarte Kartoffeln oder Brokkoli passen hervorragend! Und wenn du's ein bisschen schärfer magst, kannst du dein Scrambled Tofu noch mit deiner liebsten Chilisoße toppen.

PESTO-SCHNECKEN

VON GAME OF THRONES-STAR BELLA RAMSEY



Bella Ramsey

Bella Ramsey beweist großes Schauspieltalent in bekannten Serien wie *Game of Thrones* oder *The Last of Us*. Und ein großartiges Talent für perfekte Snacks und Fingerfood hat Bella auch noch: Das beweisen diese superleckeren Pesto-Schnecken.

PESTO-SCHNECKEN

VON GAME OF THRONES-STAR BELLA RAMSEY

ZUTATEN

- 1 Rolle veganer Blätterteig
- 1 Glas veganes Pesto nach Wahl
- 1 Packung veganer Reibekäse
- 1 Bund Basilikum
- Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Blätterteig darauf ausrollen.
3. Das Pesto auf dem Blätterteig verstreichen. Dabei zum Rand hin etwa einen Fingerbreit Platz lassen.
4. Den veganen Reibekäse großzügig auf dem Pesto verteilen. Je nach Geschmack kannst du ihn nun auch mit Oliven oder anderen Zutaten toppen.
5. Das Basilikum waschen und die Blätter grob zupfen. Auf dem Käse verteilen.
6. Den Blätterteig nun der Länge nach einrollen. Die Rolle in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Diese dann als Schnecken flach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
7. Etwa 10 bis 15 Minuten backen, bis die Pesto-Schnecken goldbraun sind. Dann alle auf einmal verdrücken.



AVOCADO-ARCHEN

VON PUNKROCKERIN BIF NAKED



Bif Naked

Sie ist Musikerin, Dichterin, Menschenfreundin und Veganerin: Bif Naked hat uns verraten, was sie sich oft als schnellen und gesunden Snack gönnt. Ihr Rezept ist wunderbar einfach – die kleinen Avocado-Archen sind vollgepackt mit Aromen und können jedes Mal anders gefüllt sein.

AVOCADO-ARCHEN

VON PUNKROCKERIN BIF NAKED

ZUTATEN

1 Avocado pro Person
¼ Paprika, gewürfelt
2 cm großes Stück Gurke,
gewürfelt
2 cm langes Stück rohe
Zucchini, gewürfelt
2 EL Basmati-Reis, gekocht
1 EL Dill, gehackt
1 Spritzer Limettensaft
Olivenöl
Salz und Pfeffer
Deine Lieblingsgewürze
nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Ein wenig mehr Avocadofleisch aushöhlen, um das Loch zu vergrößern.
2. In einer separaten Schüssel die rohen Zutaten mit dem gekochten Reis mischen. Du kannst die Zusammenstellung nach deinen Vorstellungen erweitern: Toll eignen sich etwa Roma-Tomaten, Kichererbsen, geraspelte Möhren, grüne Bohnen, Gewürze wie Garam Masala, frischer Koriander etc. – fülle die Avocado-Archen wie du möchtest.
3. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Limettensaft und etwas Olivenöl abschmecken.
4. Die Salatmischung in die Avocados füllen und die fertigen Archen mit einem Löffel leerfuttern.



OVERNIGHT OATS

VON PEAKY BLINDERS- DARSTELLER HARRY KIRTON



Harry Kirton

In der gefeierten Fernsehserie *Peaky Blinders* spielt Harry Kirton eines der jüngsten Mitglieder der berühmt-berüchtigten Gangs von Birmingham. Im Real Life unterstützt Harry seit Jahren Veganuary. Mit diesem leckeren, sättigenden Frühstück startet er auch an anstrengenden Drehtagen in den Morgen.

OVERNIGHT OATS

2 PORTIONEN



VON PEAKY BLINDERS- DARSTELLER HARRY KIRTON

ZUTATEN

100 g Haferflocken
300 ml Pflanzendrink,
z. B. Hafer
1 Banane
4 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
2 EL Mandelmus
2 EL Brombeerkompott (oder
anderes Kompott
nach Belieben)
1 Spritzer Kokosmilch
Kürbis- oder
Sonnenblumenkerne
Pekannüsse

ZUBEREITUNG

1. Die Haferflocken, Chiasamen und Leinsamen am Vorabend in eine Schüssel füllen. Mit Pflanzendrink aufgießen, bis sie bedeckt sind. Über Nacht gekühlt stehen lassen.
2. Wenn morgens der Hunger kommt, das Mandelmus und einen Spritzer Kokosmilch zu den Overnight Oats hinzufügen. Vermengen, auf zwei Schüsseln aufteilen und mit den Nüssen und dem Kompott toppen. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und zu den Overnight Oats geben.
3. Gestärkt in den Tag starten.



OFENKARTOFFEL MIT PICO DE GALLO

VON TIG NOTARO



Tig Notaro

Tig Notaro ist eine US-amerikanische Komikerin, Autorin und Schauspielerin. Am bekanntesten ist sie wohl für ihren trockenen Humor und ihre Stand-up-Comedy. Außerdem ist Tig Fan einer guten Ofenkartoffel – und verleiht dem Klassiker mit ihrem Rezept neuen Schwung!

OFENKARTOFFEL MIT PICO DE GALLO

1 PORTION



VON TIG NOTARO

ZUTATEN

Pico de Gallo:

2 Tomaten

1 kl. Zwiebel, rot oder weiß

½ frische Chilischote nach
Belieben, z. B. Jalapeño

1 Handvoll frischer Koriander,
gehackt

1 Limette

Salz und Pfeffer nach Belieben

Ofenkartoffel:

1 gr. Kartoffel

1 Handvoll Spinat

1 Avocado

Etwas Balsamicoessig

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten für die Pico de Gallo waschen und ihren Strunk herausschneiden. Tomaten fein würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Beides in eine Schale geben und vermischen.
2. Chilischote entkernen und fein hacken. Nach Belieben bzw. gewünschtem Schärfegrad zur Mischung geben.
3. Koriander waschen, trockentupfen, Blätter abzupfen und hacken. Unter die Pico de Gallo heben. Limettensaft darüber pressen, unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend am besten 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
5. Die Kartoffel waschen und mehrmals mit einem Messer einstechen. Je nach Größe etwa eine Stunde im Ofen backen.
6. Den Spinat waschen, trockentupfen und auf einem Teller anrichten. Die gebackene Kartoffel auf das Spinatbett legen und mittig aufschneiden.
7. Die Pico de Gallo in die Kartoffel füllen. Avocado halbieren, entkernen, aus der Schale lösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Um die Kartoffel verteilen.
8. Vor dem Servieren nach Belieben mit etwas Balsamico beträufeln.



LIBANESISCHES TABOULÉ 2.0

VON JOAQUIN PHOENIX



Joaquin Phoenix

Schauspieler und Aktivist

Joaquin Phoenix ernährt sich seit seinem dritten Lebensjahr ohne Fleisch und andere tierische Produkte. Damals erlebte er, wie seine Eltern beim Angeln einen Fisch töteten. Nach all den Jahren seiner veganen Ernährung ist und bleibt dieser traditionelle libanesische Salat eine seiner Lieblings Speisen. Wir präsentieren ihn euch in unserer Lieblingsvariante 2.0.

LIBANESISCHES TABOULÉ 2.0

1 PORTION



VON JOAQUIN PHOENIX

ZUTATEN

50 g Bulgur
50 ml Gemüsebrühe
2 gr. Tomaten, fein gehackt
Kerne von ½ Granatapfel
1 Bund glatte Petersilie,
fein gehackt
1 Bund Minze, fein gehackt
1 kl. rote Zwiebel,
fein gehackt
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
1 EL Agavensirup
Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Den Bulgur nach Packungsangaben in der Gemüsebrühe kochen.
2. Die Schale der Tomaten kreuzweise einritzen. In einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, abdecken und etwa eine halbe Minute ziehen lassen. Abgießen und sobald die Tomaten kalt genug sind, ihre Schale abziehen. Strunk und Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. In eine Schüssel geben.
3. Die Kerne aus dem halben Granatapfel lösen. Zusammen mit der gehackten Petersilie, Minze und Zwiebel zu den Tomatenwürfeln geben und alles vermengen.
4. Den gekochten Bulgur mit einer Gabel auflockern. Wenn er abgekühlt ist, ebenfalls in die Schüssel geben.
5. Den Zitronensaft, das Olivenöl und den Agavensirup hinzugeben und gut unterrühren. Das Taboulé schließlich nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



LIEBLINGSSMOOTHIES

VON VENUS WILLIAMS



Venus Williams

Um einen Aufschlag wie Venus Williams zu haben, braucht es ganz schön Power. Und dass die auch vegan zu bekommen ist, beweist die erfolgreiche Tennisspielerin, wann immer sie den Platz betritt.

LIEBLINGSSMOOTHIES

VON VENUS WILLIAMS

ZUTATEN

SCHOKO-MINZ-SMOOTHIE

2 Messlöffel Happy Viking Proteinpulver mit Schokogeschmack (oder ein Proteinpulver deiner Wahl!)
350 ml Pflanzendrink
2 EL Kakaonibs
Frische Minzblätter von 7 Zweigen
1 Handvoll Eiswürfel
5 Datteln, entkernt (Medjool)

ORANGE-ERDBEER-SMOOTHIE

2 Messlöffel Happy Viking Proteinpulver mit Erdbeergeschmack (oder ein Proteinpulver deiner Wahl!)
230 ml Orangensaft
230 ml Pflanzendrink
2 Handvoll Erdbeeren (TK)
1 Handvoll Eiswürfel
1 TL Vanilleextrakt

GRÜNER POWER-SMOOTHIE

2 Messlöffel Happy Viking Proteinpulver mit Vanillegeschmack (oder ein Proteinpulver deiner Wahl!)
10 Mandelkerne
460 ml Pflanzendrink
1 Banane
1 Orange, geschält
1 Handvoll Spinat- oder Grünkohlblätter
5 Datteln, entkernt (Medjool)

ZUBEREITUNG

1. Gib die Zutaten für deinen Smoothie einfach in einen Hochleistungsmixer oder mixe sie mit einem Stabmixer, bis eine glatte Konsistenz entsteht.



VEGANE VICHYSOISE

VON LEILANI MÜNTER



Leilani Münter

Leilani Münter ist eine ehemalige US-amerikanische Rennfahrerin und Umweltaktivistin. Für jedes Rennen, das sie fuhr, übernahm sie eine Patenschaft von mehr als 4.000 Quadratmetern Regenwald, um den Fußabdruck des Treibstoffs auszugleichen. Leilani setzt sich für erneuerbare Energien, Elektromobilität, Tierrechte und eine pflanzliche Ernährung ein.

VEGANE VICHYSOISE

4 PORTIONEN



VON LEILANI MÜNTER

ZUTATEN

5 mittelgroße Kartoffeln
1 gr. Zwiebel
50 g vegane Butter
900 ml Wasser
450 ml ungesüßter Pflanzendrink
450 ml vegane Kochsahne
2–3 TL Salz nach Belieben
Gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben
Frischer Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Plane nach dem Kochen noch eine Kühlzeit von mindestens 5 Stunden ein – die Vichyssoise ist eine kalte Suppe.
2. Kartoffeln waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und beiseitestellen.
3. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und die Zwiebelstücke darin glasig anbraten. Vom Herd nehmen, bevor sie braun werden.
4. Die Kartoffelscheiben mit 900 ml Wasser in einen großen Topf geben und zugedeckt kochen, bis sie sehr weich sind. Zwiebeln samt geschmolzener Butter aus der Pfanne hinzufügen.
5. Die gesamte Mischung (einschließlich des Kochwassers) in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer glatt pürieren. Mit Salz abschmecken.
6. Die Mischung im großen Topf bei mittlerer Hitze erneut erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen – dabei Pflanzendrink und die Hälfte der veganen Kochsahne einrühren.
7. Etwas abkühlen lassen und anschließend für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Suppe komplett durchgekühlt ist.
8. Vor dem Servieren die restliche Sahne unterrühren, mit frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch garnieren.



HAUPTGERICHTE

**RADICCHIO-PIZZA
MIT TRÜFFELÖL 24**

**CHILI MIT SCHWARZEN
BOHNEN 26**

GEBACKENER BLUMENKOHL 28

**HOT DOGS NACH
BRASILIANISCHER ART 30**

**BUSCHBOHNEN-BOWL MIT
SÜSSKARTOFFEL 32**

**ZOODLES MIT TRÜFFEL-SAHNE-
SOSSE 35**

**TRADITIONELLER SHEPHERD'S
PIE MIT BOHNEN 37**

PARMIGIANA DI MELANZANE 39

VEGANE BOLOGNESE 41

**BURGER AUS KICHERERBSEN MIT
WÜRZIGER JOGHURTSOSSE 43**

**KRÄUTERSEITLING-
GULASCH 45**

FETTUCCINE ALFREDO 47

**WALNUSS-CRUMBLE AUF
GEBACKENEN
SÜSSKARTOFFELN 49**



**KLICHE AUF
DEN TITEL, UM
DIREKT ZUM
REZEPT ZU
SPRINGEN**

RADICCHIO-PIZZA MIT TRÜFFELÖL

VON ALICIA SILVERSTONE



Alicia Silverstone

Alicia ist eine preisgekrönte US-amerikanische Schauspielerin, die vor allem durch ihre Hauptrolle als Cher Horowitz im Kultfilm *Clueless* bekannt wurde. Sie setzt sich für die pflanzliche Ernährung ein und hat bereits mehrere vegane Kochbücher veröffentlicht – ihre Entscheidung, vegan zu werden, bezeichnet Alicia als die beste ihres Lebens!

RADICCHIO-PIZZA MIT TRÜFFELÖL

2 PORTIONEN



VON ALICIA SILVERSTONE

ZUTATEN

- 1 gr. Kopf Radicchio
- Etwas Olivenöl
- Feines Meersalz nach Belieben
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Belieben
- Weißes Trüffelöl nach Belieben
- 1 Rolle veganer Pizzateig

ZUBEREITUNG

1. Den Radicchio halbieren und beide Hälften quer in möglichst dünne Streifen schneiden.
2. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Spritzern weißem Trüffelöl abschmecken.
3. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.
4. Den Pizzateig etwa 7 Minuten im Ofen vorbacken, bis er leicht golden, aber nicht knusprig ist. Den angemachten Radicchio darüberstreuen und für weitere 3 bis 5 Minuten backen, bis der Radicchio warm ist und beginnt, zusammenzufallen.
5. Sofort servieren und genießen.



CHILI MIT SCHWARZEN BOHNEN

VON BRYAN ADAMS



Bryan Adams

Bryan ist ein internationaler Superstar, seine Musik ist legendär. Und dann schüttelt der langjährige Veganer auch noch so ein großartiges Chili-Rezept aus dem Ärmel – manche Menschen können einfach alles.

CHILI MIT SCHWARZEN BOHNEN

VON BRYAN ADAMS

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Etwas Pflanzenöl
1 Möhre
1 Stange Sellerie
1 rote Paprikaschote
800 g passierte Tomaten
1 Dose schwarze Bohnen
1 Dose Kidneybohnen
1 Dose Mais
1 TL Chilipulver
1 TL Paprikapulver
4 Lorbeerblätter
2 EL Hefeflocken
Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Etwas Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Wenn sie schon leicht glasig ist, den Knoblauch hinzugeben und kurz mit anbraten.
2. Die Möhre, die Selleriestange und die Paprika fein würfeln, in den Topf geben und kurz anbraten lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen.
3. Die schwarzen Bohnen und Kidneybohnen, den Mais und die Gewürze hinzugeben. Alles für etwa eine Stunde leicht köcheln lassen und gelegentlich umrühren.
4. Vor dem Servieren die ausgekochten Lorbeerblätter herausfischen, Hefeflocken unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GEBACKENER BLUMENKOHL

VON ANNE MENDEN



Anne Menden

Die Schauspielerin engagiert sich seit vielen Jahren für Tierschutz und vegane Ernährung. Mit *Vegan Hunt* betreibt sie sogar einen eigenen Food-Blog: Hier möchte Anne anderen Menschen zeigen, wie einfach und lecker eine Ernährung ohne tierische Produkte ist. Zum Beispiel mit ihrem Rezept für gebackenen Blumenkohl – so lernst du das beliebte Gemüse von einer ganz neuen Seite kennen!

GEBACKENER BLUMENKOHL

4 PORTIONEN



VON ANNE MENDEN

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl (ganzer Kopf)
- 1 TL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 60 ml Olivenöl
- Frisches Basilikum oder Petersilie (optional)

ZUBEREITUNG

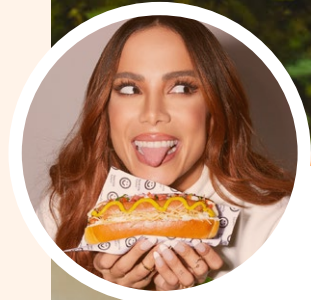
1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen, putzen und den Strunk so abschneiden, dass der Blumenkohlkopf aufrecht sitzen kann ohne umzufallen.
3. Den Blumenkohl 25 Minuten lang über heißem Wasserdampf dünsten, zum Beispiel in einem Topf mit Dämpfeinsatz.
4. In einer Pfanne bei niedriger Hitze die Koriander- und die Kreuzkümmelsamen leicht anrösten. Den Knoblauch sehr fein hacken.
5. Die gerösteten Samen und den gehackten Knoblauch in einem Mörser zu einer Gewürzpaste zerreiben. Mit restlichen Gewürzen und dem Olivenöl vermischen.
6. Den Blumenkohl mit der Gewürzpaste einreiben und anschließend 20 bis 25 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
7. Den gebackenen Blumenkohl anschließend nach Belieben mit frischen gehackten Kräutern bestreuen.

Tipp: Besonders gut passt zu dem gebackenen Blumenkohl eine Soße aus ungesüßtem Sojajoghurt, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.



HOT DOGS NACH BRASILIANISCHER ART

VON ANITTA



Anitta

Anitta ist eine brasilianische Sängerin, Songwriterin, Tänzerin und ein waschechter Superstar in Lateinamerika! Sie wurde vegan, nachdem sie die Doku *Cowspiracy* gesehen hat – nun ermutigt sie ihre unzähligen Fans zu einer pflanzlichen Ernährung.

HOT DOGS NACH BRASILIANISCHER ART

4 PORTIONEN



VON ANITTA

ZUTATEN

Hot Dogs:

4 vegane Bratwürste

Etwas Öl zum Braten

4 vegane Hot Dog-Brötchen

Chimichurri:

30 g frische Petersilie, gehackt

1 EL Oregano

125 ml Olivenöl

3 Knoblauchzehen, fein
gehackt

½ EL Chiliflocken (optional)

2 EL Rotweinessig

Salz nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Die veganen Würstchen in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten und auf einem Papiertuch abtropfen lassen.
2. Die übrigen Zutaten für das Chimichurri gut vermengen und mit Salz abschmecken.
3. Die Brötchen einschneiden, mit dem Chimichurri einstreichen und je einem Würstchen füllen.



BUSCHBOHNEN- BOWL MIT SÜSSKARTOFFEL

VON LAURA MALINA SEILER



*Laura
Malina Seiler*

Laura Malina Seiler ist gefeierte Bestseller-Autorin, Coach und Achtsamkeitstrainerin. Ihr Podcast *happy, holy & confident* gehört zu den meistgehörten Deutschlands. Eine vegane Ernährung hat sie zunächst aus gesundheitlichen Gründen ausprobiert und dann auch die ethischen Vorteile erkannt – im Herzen, wie sie sagt.

BUSCHBOHNEN- BOWL MIT SÜSSKARTOFFEL

2 PORTIONEN



VON LAURA MALINA SEILER

ZUTATEN

150 ml Kokosmilch
150 g Vollkornreis
150 g Buschbohnen
1 Süßkartoffel
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote
1 Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Avocado
1 Bio-Limette
6 EL Sweet Chili-Soße
3 EL Sojasoße
2 EL Pflanzenöl
2 EL Sesam
1 EL Zucker
Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. In einem Topf 150 ml Wasser mit der Kokosmilch zum Kochen bringen und den Vollkornreis sowie eine Prise Salz einrühren. Den Reis kochen, bis die gewünschte Bissfestigkeit erreicht ist. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben.
3. Währenddessen die Limette waschen und halbieren. Die Sojasoße mit dem Saft einer Limettenhälfte und dem Zucker verrühren. Die übriggebliebene Limettenhälfte noch einmal in Viertel schneiden.
4. Die Süßkartoffel schälen und in Würfel schneiden. 1 EL der Sojasoßenmischung, 1 EL des Pflanzenöls und den Sesam über die Würfel geben und vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen backen, bis die Würfel gar und goldbraun sind.
5. Währenddessen die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.
6. Die Buschbohnen waschen und ihre Enden abschneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, eine Prise Salz und die Bohnen hineingeben. Etwa 5 bis 7 Minuten garen, bis die Bohnen noch bissfest sind. Abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.

**AUF DER
NÄCHSTEN
SEITE GEHT'S
WEITER**

BUSCHBOHNEN- BOWL MIT SÜSSKARTOFFEL

VON LAURA MALINA SEILER



7. In einer Pfanne 1 EL des Pflanzenöls erhitzen. Die Hälfte des Knoblauchs, Buschbohnen und Chiliringe nach Belieben hinzugeben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Gurke waschen, Enden abschneiden und die Gurke längs in vier gleichgroße Stücke zerteilen. Die Gurkenstücke der Länge nach in etwa 1 cm dicke Streifen schneiden. Das Grün von der Frühlingszwiebel abschneiden und den weißen Teil in dünne Ringe schneiden. Die Gurkenstreifen mit den weißen Frühlingszwiebelringen, der übriggebliebenen Hälfte des gehackten Knoblauchs und 2 EL der Sojasoßenmischung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Avocado entsteinen, ihr Fruchtfleisch von der Schale trennen und in Streifen schneiden.
10. Den Reis noch einmal durchrühren und auf zwei Schüsseln verteilen. Buschbohnen, Süßkartoffeln, Gurkensalat und Avocado darauf anrichten. Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und darüber verteilen. Nach Belieben mit mehr Chiliringen toppen. Mit übriger Sojasoßenmischung und Sweet Chili-Soße beträufeln. Mit den Limettenvierteln anrichten.

ZOODLES MIT TRÜFFEL-SAHNE-SOSSE

VON RALF MOELLER



Ralf Moeller

Ralf Moeller ist Schauspieler, ehemaliger Bodybuilder und Mr. Universum – ein richtig starker Typ, der weiß, wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für Fitnessbegeisterte ist. Wir haben ihn nach seinem aktuell liebsten Rezept gefragt: Diese Zoodles, also Zucchininudeln, sind ein Fest für gesundheitsbewusste Gourmets.

Ralf Moellers Porträt: © Frank Fastner

ZOODLES MIT TRÜFFEL-SAHNE-SOSSE

2 PORTIONEN

**VON RALF MOELLER**

ZUTATEN

2 mittelgroße Zucchini
(oder große, je nach Appetit)
400 ml Sojasahne
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 schwarze Trüffelknolle
2 EL Trüffelöl
Salz und Pfeffer
Etwas Olivenöl
Etwas Wasser

ZUBEREITUNG

1. Die Zucchini waschen, abtupfen und am besten mit einem Spiralschneider zu Zucchininudeln schneiden. Alternativ mit einem Sparschäler der Länge nach in dünne Streifen schneiden, dann ähneln sie in ihrer Form Tagliatelle. Vorsichtig behandeln und beiseitestellen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und mit einer Knoblauchpresse zerdrücken.
3. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig braten. Den Knoblauch hinzugeben.
4. Die Sojasahne in die Pfanne gießen und auf niedriger Stufe etwas köcheln lassen. Sollte die Soße zu sehr eindicken, ein klein wenig Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die rohen Zoodles vorsichtig in die Soße geben.
6. Anschließend ein wenig Trüffelöl unterheben.
7. Die Zoodles als Nudelnester auf zwei Tellern drapieren. Zuletzt mit einem feinen Hobel ein wenig des schwarzen Trüffels über den Zoodles verteilen.



TRADITIONELLER SHEPHERD'S PIE MIT BOHNEN

VON HARRY POTTER-STAR EVANNA LYNCH



Evanna Lynch

Darstellerin Evanna Lynch erlangte schon in jungen Jahren weltweite Berühmtheit: Als Luna Lovegood zauberte sie uns in den Harry-Potter-Filmen so manches Lächeln auf die Lippen. Schon seit Jahren ist Evanna auch Veganuary-Botschafterin. Mit ihrer Interpretation eines Shepherd's Pie, ein Klassiker der britischen und irischen Küche, hat sie es einmal mehr geschafft, uns zum Lächeln zu bringen. Wir sind uns sicher, dass dieser Shepherd's Pie auch eines deiner Lieblingsgerichte wird.

TRADITIONELLER SHEPHERD'S PIE MIT BOHNEN

4 PORTIONEN



VON HARRY POTTER-STAR EVANNA LYNCH

ZUTATEN

750 g geschälte und grob gewürfelte Kartoffeln
375 ml Gemüsebrühe
150 g Champignons, in Scheiben geschnitten
200 g Adzukibohnen (Abtropfgewicht)
200 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
200 g Borlotti-Bohnen (Abtropfgewicht – oder andere Bohnenarten, je nach Verfügbarkeit)
½ rote Paprika, entkernt und gehackt
½ gelbe Paprika, entkernt und gehackt
2 mittelgroße Möhren, geschält und fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
2 EL Olivenöl
1 gehäufter EL Speisestärke
1 EL Tomatenmark
1 EL vegane Butter
1 TL getrockneter Thymian
1 Gläschen veganer Rotwein (optional)
1 Handvoll frische Petersilie
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind. Abgießen, mit der veganen Butter pürieren und mit Pfeffer würzen. Beiseitestellen.
3. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln glasig braten. Den Knoblauch und die Pilze hinzufügen und zwei weitere Minuten braten, dabei umrühren, damit der Knoblauch nicht anbrennt.
4. Die Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben.
5. Auch die Paprika, Karotten und Kräuter hinzugeben. Gut umrühren.
6. Einen Schluck Wein (optional) und die Gemüsebrühe hinzugeben. Zum Kochen bringen und 8 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen, bis die Karotten weich geworden sind.
7. In einer kleinen Schüssel die Speisestärke mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser vermischen und in die Flüssigkeit einrühren, um die Brühe zu einer kräftigen Soße zu binden. Das Tomatenmark ebenfalls hinzugeben.
8. Vom Herd nehmen und in eine Auflaufform gießen. Mit dem Kartoffelpüree bedecken und für 25 bis 30 Minuten in den Ofen schieben, bis die Oberfläche anfängt, braun zu werden.

PARMIGIANA DI MELANZANE

VON PETER EGAN



Peter Egan

Ob in *MacGyver – Endstation Hölle*, in *Bean – der ultimative Katastrophenfilm* oder in der Serie *Downton Abbey*: Der Brite Peter Egan hat sich auf vielfältigste Art ins Herz des Publikums gespielt. Peter ist zudem ein leidenschaftlicher Tierschützer. 2016 hat er selbst am Veganuary teilgenommen – und lebt seither rein pflanzlich. Seine Parmigiana ist ein Fest für alle, die mediterrane Küche lieben.

PARMIGIANA DI MELANZANE

4 PORTIONEN



VON PETER EGAN

ZUTATEN

4 gr. Auberginen, der Länge nach so dünn wie möglich aufgeschnitten
 4 x 400 g Dosen gehackte Tomaten
 150 g schmelzender veganer Käse, gerieben
 85 g Weißbrotkrümel
 50 g Pinienkerne
 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 8 Salbeiblätter, fein gehackt
 3 Zweige Thymian
 3 EL Rotweinessig
 3 EL Zucker
 2 EL Olivenöl, plus etwas mehr zum Einpinseln
 1 Handvoll Basilikumblätter
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Thymian und Salbei hinzugeben und einige Minuten leicht anbraten. Dann die Tomaten, den Essig und den Zucker hinzugeben und 20 bis 25 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist.
3. In der Zwischenzeit eine Bratpfanne erhitzen. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen und portionsweise braten, bis jede Scheibe weich und leicht gebräunt ist.
4. 25 g des veganen Reibekäses mit den Semmelbröseln und den Pinienkernen mischen und beiseitestellen.
5. In eine große Auflaufform etwas von der Tomatensoße geben und verteilen. Darauf eine Schicht Auberginenscheiben geben. Würzen.
6. Mehr Soße darüber geben, dann Käse und Basilikumblätter und eine weitere Schicht Auberginen. So fortfahren, bis die Auberginen aufgebraucht sind. In einer letzten Schicht den Rest Tomatensoße verwenden und die Paniermehlmischung darüber geben.
7. 30 bis 40 Minuten backen, bis die Oberfläche knusprig und goldgelb ist. Mit Basilikumblättern bestreuen und anschließend genießen.



VEGANE BOLOGNESE

VON SADIE FROST



Sadie Frost

Sadie ist erfolgreiche Hollywood-Schauspielerin, Filmproduzentin und Modedesignerin. Sie hat 2021 am Veganuary teilgenommen und weiß, wie man pflanzliche Gerichte voller Geschmack zubereitet – wie zum Beispiel diese herzhafte Bolognese.

VEGANE BOLOGNESE

2 BIS 3
PORTIONEN



VON SADIE FROST

ZUTATEN

- 1 gr. Zwiebel
- 2 Möhren
- 3 Knoblauchzehen
- 1–2 Paprikaschoten
(je nach Größe)
- 1–2 Zucchini (je nach Größe)
- Olivenöl
- Veganes Hack, z. B. Soja
- 3 TL vegane Gemüsebrühe
- 2 Dosen Tomaten, stückig
- 2 EL Tomatenmark
- 4 EL Hefeflocken

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel und die Möhren fein würfeln, den Knoblauch fein hacken. Etwas Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Möhren und Knoblauch kurz darin anbraten.
2. Paprika und Zucchini würfeln und ebenfalls in die Pfanne geben, bis sie beginnen, weich zu werden. Das vegane Hack hinzugeben und etwas anbraten lassen.
3. Mit den Tomaten aus der Dose ablöschen. Das Tomatenmark, die Gemüsebrühe und einen großzügigen Schluck heißes Wasser hinzugeben und einrühren. Bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Hefeflocken einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal etwa 15 Minuten bei geringer Hitze durchziehen lassen.
5. Lieblingsnudeln kochen, mit der Bolognese und veganem Parmesan toppen und genießen.



BURGER AUS KICHERERBSEN MIT WÜRZIGER JOGHURTSOSSE

VON THE BIG BANG THEORIE-STAR
MAYIM BIALIK



Mayim Bialik

Mayim Bialik ist weltbekannt für ihre gleichermaßen smarte wie lustige Rolle der Dr. Amy Farrah Fowler in der Comedy-Serie *The Big Bang Theory*. Aber nicht nur in der Serie ist sie ein wirklich kluger Kopf: Mayim hat auch im echten Leben einen Doktor in Neurowissenschaften. Vegan wurde sie, nachdem sie das Buch *Eating Animals* von Jonathan Safran Foer gelesen hatte.

BURGER AUS KICHERERBSEN MIT WÜRZIGER JOGHURTSOSSE

4 PORTIONEN



VON THE BIG BANG THEORIE-STAR MAYIM BIALIK

ZUTATEN

Joghurtsoße:

240 g pflanzlicher Naturjoghurt

2 Knoblauchzehen,
geschält und gehackt

½ TL Currypulver

¼ TL Cayennepfeffer

Burger:

1 Dose (425 ml) Kichererbsen,
abgetropft

1 Handvoll frischer Dill,
fein gehackt

60 g Schalotten, gehackt

2 EL Semmelbrösel

2 EL Zitronensaft,
frisch gepresst

2 EL Tahini

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer,
grob gemahlen

¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen

Etwas Pflanzenöl zum Braten

6 Pitataschen oder Brötchen

ZUBEREITUNG

1. Für die Joghurtsoße alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und verrühren, bis sie gut vermischt sind.
2. Für die Burger-Pattys die Hälfte der Kichererbsen in einer mittelgroßen Schüssel leicht zerdrücken – zum Beispiel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel. Dill, Schalotten, Semmelbrösel und Zitronensaft hinzugeben und gut vermengen.
3. Mit einem Mixer oder Pürierstab die restlichen Kichererbsen mit Tahini, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zu einer glatten Masse mixen. Zu den zerdrückten Kichererbsen geben und gut vermengen. Zu sechs bis acht Pattys formen.
4. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pattys bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten etwa 6 Minuten knusprig anbraten. Anschließend das Öl abtupfen.
5. Die Pitataschen mit den Pattys füllen und mit der Joghurtsoße beträufeln.

KRÄUTERSEITLING- GULASCH

VON OLIVER PETSZOKAT



Oliver Petszokat

Was Veganuary-Unterstützer Oliver Petszokat davon überzeugt hat, vegan zu leben? Die Dokumentation *The Gamechangers*, wie er im Interview verrät. Der GZSZ-Star ist nicht nur seit Jahrzehnten erfolgreicher Schauspieler, Sänger und Moderator, er setzt sich auch auf vielfältige Art für Tierschutz und Nachhaltigkeit ein.

Oli Petszokats Porträt: © Max Sonnenschein

KRÄUTERSEITLING- GULASCH

2 PORTIONEN



VON OLIVER PETSZOKAT

ZUTATEN

500 g Kräuterseitlinge
500 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln
2 Möhren
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll getrocknete Steinpilze
2 Lorbeerblätter
3 Pimentkörner
3–4 EL Tomatenmark
3 EL vegane Sahne-Alternative (z. B. Cashew) oder mehr nach Belieben
1 EL mittelscharfer Senf
1 TL Salz
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Majoran
1 TL Kümmel
1 TL Thymian
1 TL Kokosöl
½ TL Cayennepfeffer
Etwas Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln, Möhren und Kräuterseitlinge würfeln. Knoblauch und getrocknete Steinpilze fein hacken.
2. In einem Topf oder einer großen Pfanne das Kokosöl und Pflanzenöl erhitzen. Die Zwiebeln und Kräuterseitlinge hinzugeben und anbraten.
3. Wenn die Kräuterseitlinge leicht gebräunt sind, alle weiteren Zutaten bis auf die Brühe und Sahne hinzugeben und kurz gemeinsam anbraten lassen.
4. Bevor alles zu sehr anröstet, mit der Brühe ablöschen. Anschließend die vegane Sahne hinzugeben.
5. Etwa eine Stunde bei niedriger Hitze einkochen lassen – oder kürzer, wenn du die Pilze noch in einer festeren Konsistenz genießen möchtest.

Tipp: Zu dem Kräuterseitling-Gulasch passt super ein Püree aus Süßkartoffeln – dafür einfach Süßkartoffeln schälen, kochen, zerstampfen und mit Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

FETTUCCINE ALFREDO

VON MYA



Mya

Mya ist eine mit einem Grammy prämierte US-amerikanische Sängerin, Produzentin und Schauspielerin. Sie ist auch eine Aktivistin und Philanthropin, die vegane Challenges für ihre zahlreichen Fans veranstaltet. Dieses Rezept für Fettuccine Alfredo ist eines ihrer Lieblingsgerichte, um andere von der pflanzlichen Ernährung zu überzeugen.

FETTUCCINE ALFREDO

2 PORTIONEN



VON MYA

ZUTATEN

250 g Cashews, mind.
4 Stunden oder über
Nacht eingeweicht

2 TL Zitronensaft

Getrocknete Kräuter nach
Belieben, z. B.:

- 1 EL Basilikum
- 1 TL Petersilie
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver

Meersalz und schwarzer Pfeffer
nach Belieben

Etwas Avocado- oder
Traubenkernöl

250 g Fettuccine

Etwas Olivenöl

Frische Kräuter zum Garnieren
(optional)

ZUBEREITUNG

1. Die Cashewkerne in Wasser einweichen und für mindestens 4 Stunden, am besten aber über Nacht in den Kühlschrank stellen. Anschließend abgießen und die eingeweichten Cashews im Mixer fein pürieren – für eine cremige Konsistenz nach Bedarf Wasser hinzugeben.
2. Die Cashewsoße mit Zitronensaft und getrockneten Kräutern würzen. Nach Belieben mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
3. Wasser aufkochen, einen Spritzer Avocado- oder Traubenkernöl und Salz hinzugeben und die Fettuccine darin nach Packungsanleitung kochen. Anschließend abgießen.
4. Die Cashewsoße unter die Pasta mischen. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit gehackten frischen Kräutern oder frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.



WALNUSS-CRUMBLE AUF GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN

VON TANYA O'CALLAGHAN



Tanya O'Callaghan

Tanya ist eine irische Musikerin, die mittlerweile in den USA zu Hause ist. Sie spielt Bass in der Band Whitesnake und setzt sich leidenschaftlich für Tierrechte und Menschenrechte ein. Ihre Plattform als bekannte Musikerin nutzt sie deswegen auch, um über diese wichtigen Themen zu sprechen.

WALNUSS-CRUMBLE AUF GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN

2 PORTIONEN



VON TANYA O'CALLAGHAN

ZUTATEN

200 g Walnüsse, mind.
30 Minuten eingeweicht

1 ganze Süßkartoffel mit
Schale

Etwas Olivenöl

1 kl. rote Zwiebel, fein
gewürfelt

2–3 Knoblauchzehen, fein
gewürfelt

1 Karotte, fein gewürfelt

2–3 EL Taco-Gewürz (Salz,
Pfeffer, Koriander, Chiliflocken,
Paprikapulver, Kreuzkümmel,
Knoblauchpulver,
Zwiebelpulver, Oregano)

1 EL Sojasoße

Saft einer Limette

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Walnüsse mindestens 30 Minuten, besser ein paar Stunden, in warmem Wasser einweichen.
3. Die Süßkartoffel waschen. Um beim Backen Zeit zu sparen, die Süßkartoffel ein paarmal mit Gabel oder Messer einstechen und sie 3 bis 4 Minuten in die Mikrowelle legen, während der Ofen vorheizt. Dann in den Backofen schieben und je nach Größe der Süßkartoffel 20 bis 30 Minuten backen. Wenn sie fertiggebacken ist, platzt die Schale auf.
4. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die gewürfelte Zwiebel darin bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten glasig anbraten.
5. Den Knoblauch und die gewürfelte Karotte hinzugeben und 3 bis 5 Minuten weiterbraten.
6. Taco-Gewürz und Sojasoße unterrühren und einen kleinen Schluck Wasser hinzugeben, falls das Gemüse zu sehr in der Pfanne haftet.
7. Die eingeweichten Walnüsse abtropfen lassen, trocken tupfen und im Mixer zu Streuseln verarbeiten. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu einer Paste werden.
8. Die Walnussstreusel in die Pfanne geben und mit dem gebratenen Gemüse vermengen. Die Limette darüber auspressen, einrühren und das Walnuss-Crumble nach Belieben nachwürzen.



SÜSSE LECKEREIEN

POWER-NUSSECKEN 52

MOUSSE AU CHOCOLAT 54

**DER PERFEKTE
PECAN PIE 56**

**STRAWBERRY
„CHEESE“ CAKE 58**

**BUCHTELN MIT
NOUGATFÜLLUNG, MANGO
UND KOKOSEIS 61**

PUMPKIN PIE 65

**KÖSTLICHER
WIE-KÄSEKUCHEN 67**



**KLICHE AUF
DEN TITEL, UM
DIREKT ZUM
REZEPT ZU
SPRINGEN**

POWER-NUSSECKEN

VON PATRIK BABOUMIAN



*Patrik
Baboumian*

Kraftsportler Patrik Baboumian ist ein richtig starker Veganer und der beste Beweis, dass eine pflanzliche Ernährung für ordentlich Power sorgt! Kein Wunder also, dass auch Patriks Rezept für Nussecken direkt eine Extraportion Protein liefert.

Patrik Baboumians Porträt: © Timo Stammberger

POWER-NUSSECKEN

VON PATRIK BABOUMIAN

ZUTATEN

Boden:

300 g Mehl
2 Pck. Vanillezucker
200 ml Rapsöl
1 Pck. Backpulver
100 g geriebene Mandeln
200 g geriebene Haselnüsse
200 ml Sojadrink
200 g Zucker

Belag:

4 EL Agavensirup
150 ml Sojadrink
1 Pck. Vanillezucker
100 g gehackte Mandeln
200 g Haferflocken oder 300 g
gehackte Erdnüsse (ungesalzen)
2 EL Zimt
2 EL Zucker
100 ml Rapsöl



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten für den boden vermischen und so lange rühren, bis ein homogener Teig entsteht.
3. Den Teig gleichmäßig auf ein mit Backpapier oder einer Backmatte ausgelegtes Backblech streichen.
4. 15 Minuten bei 175 °C backen.
5. Währenddessen alle Zutaten für den Belag vermengen und die Mischung in eine beschichtete Pfanne geben. Bei starker Hitze unter ständigem Rühren anrösten.
6. Die Masse nun gleichmäßig auf dem vorgebackenen, noch heißen Boden verteilen. Weitere 10 bis 15 Minuten fertigbacken.
7. Abkühlen lassen, in Quadrate schneiden und diese dann diagonal zu Dreiecken halbieren.

Tipp: Ganz nach Geschmack kannst du die nussigen Proteinbomben auch noch mit geschmolzener veganer Schokolade oder dunkler Kuvertüre dekorieren.

MOUSSE AU CHOCOLAT

VON ELAINE HENDRIX



Elaine Hendrix

Elaine ist eine US-amerikanische Schauspielerin und engagierte Tierrechtsaktivistin. Sie reist durch ganz Nordamerika, um aufzuklären, zu protestieren, zu demonstrieren und sich für eine vegane Lebensweise einzusetzen.

MOUSSE AU CHOCOLAT

6 PORTIONEN



VON ELAINE HENDRIX

ZUTATEN

400 ml Kokosmilch
350 g Seidentofu
35 g ungesüßtes Kakaopulver
5 TL Vanilleextrakt
Beeren oder anderes Obst zum Garnieren (optional)



ZUBEREITUNG

1. Die Kokosmilch 24 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren, damit sie fest wird.
2. Die feste Kokoscreme in eine Rührschüssel oder einen Standmixer geben. Eventuelle Flüssigkeit dabei zurücklassen und für ein anderes Gericht oder Getränk verwenden.
3. Alle weiteren Zutaten zur Kokoscreme geben und im Standmixer oder mit einem Stabmixer in einer Schüssel cremig rühren.
4. Auf sechs Servierschälchen aufteilen und in den Kühlschrank stellen, bis die Mousse au Chocolat gekühlt und fest ist.

Tipp: Wenn du es etwas süßer magst, kannst du nach Belieben ein paar Löffel Agaven- oder Ahornsirup in deine Mousse au Chocolat geben.

DER PERFEKTE PECAN PIE

VON TRACYE MCQUIRTER



*Tracye
McQuirter*

Tracye ist eine preisgekrönte Ernährungswissenschaftlerin, Rednerin und Bestsellerautorin. Seit mehr als 35 Jahren lebt sie vegan und hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, Menschen von der pflanzlichen Ernährung zu überzeugen. Besonders leicht gelingt ihr das mit diesem Rezept für den perfekten Pecan Pie!

DER PERFEKTE PECAN PIE

Für eine Kuchen- oder Tarteform
mit ca. 22 cm Durchmesser



VON TRACYE MCQUIRTER

ZUTATEN

200 g ganze Pekannüsse
130 g gehackte Pekannüsse
220 g Ahornsirup
¼ TL Zimt
1 TL Vanilleextrakt
3 EL gemahlene Leinsamen
60 ml ungesüßter
Pflanzendrink
1 EL Kokosöl
1 Prise Meersalz
2 EL Mehl, nach Belieben
Vollkorn
1 Rolle veganer Kuchenteig,
z. B. Tarte- oder Mürbeteig
aus dem Kühlregal

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 130 g ganze Pekannüsse in einen Mixer geben und grob mahlen (etwa 70 g der ganzen Nüsse für später beiseitestellen). Das grobe Pekannuss-Mehl in eine Schüssel geben und gut mit den gehackten Pekannüssen vermischen.
2. Ahornsirup, Zimt, Vanille, Leinsamenmehl, Pflanzendrink, Kokosöl und Meersalz in einer großen Rührschüssel vermischen. Die Pekannuss-Mischung zu der feuchten Mischung geben und verrühren, bis alles gut vermengt ist. Mehl unterrühren, bis die Masse dickflüssig, aber noch locker genug zum Gießen ist.
3. Eine runde Tarteform ausfetten, mit Teig auslegen und die Ränder gegebenenfalls zuschneiden. Die Pekannuss-Füllung hineingießen.
4. Die restlichen ganzen Pekannüsse darauf verteilen und den Pecan Pie 45 Minuten lang backen. Vor dem Anschneiden vollständig abkühlen lassen, damit die Füllung fest wird.



#EATMEATLESS STRAWBERRY „CHEESE“ CAKE

VON DR. JANE GOODALL



Dr. Jane Goodall

Dr. Jane Goodall – Gründerin des [Jane Goodall Institute](#) (JGI) und UN-Friedensbotschafterin – ist eine legendäre Verfechterin einer mitfühlenden und nachhaltigen Lebensweise. Seit Jahrzehnten ermutigen sie und das JGI Menschen aus aller Welt zu einem harmonischen Umgang mit der Natur: Durch Projekte im Natur-, Tier- und Klimaschutz und Jugendförderung. Das Kochbuch [#EATMEATLESS](#) vom JGI enthält ein Vorwort von Dr. Jane Goodall und vegane Rezepte, die die pflanzliche Ernährung einfach zugänglich machen – wie dieser leckere Strawberry „Cheese“ cake!

Dr. Jane Goodalls Porträt: © JGI/Shawn Sweeney

#EATMEATLESS STRAWBERRY „CHEESE“ CAKE

VON DR. JANE GOODALL

Für eine Springform mit
23 cm Durchmesser



ZUTATEN

Boden:

115 g Walnüsse

90 g vegane Vollkornkekse

60 ml Kokosöl, plus etwas
mehr für die Form

3 EL Ahornsirup

Meersalz

Füllung:

680 g Seidentofu

340 g Rohrohrzucker

225 ml Kokoscreme
(die feste Masse aus einer
Dose Kokosmilch)

120 ml Kokosöl, geschmolzen

35 g Pfeilwurzelsstärke

2 EL Zitronenabrieb

3 EL Zitronensaft

2 EL Hefeflocken

1 EL Vanilleextrakt

Meersalz

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
Eine Springform mit 23 cm Durchmesser mit Kokosöl ausfetten.
2. Für den Boden die Walnüsse in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein mahlen. Die Kekse, das Kokosöl, den Ahornsirup und ¼ Teelöffel Meersalz hinzugeben und noch einmal durchmischen, bis alles gleichmäßig vermengt ist.
3. Die Masse fest auf dem Boden und den Seiten der vorbereiteten Springform andrücken. Etwa 10 Minuten backen, bis der Boden fest, aber nicht gebräunt ist. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen.
4. Für die Füllung den Tofu abtropfen lassen und mit Mixer oder Pürierstab glatt pürieren. Zucker, Kokoscreme, Kokosöl, Pfeilwurzelsstärke, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Hefeflocken, Vanilleextrakt und ¼ Teelöffel Meersalz hinzugeben. Wieder mixen, bis die Masse glatt und gleichmäßig ist. Auf dem Keksboden verteilen.
5. Etwa 75 bis 90 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Die Mitte des Kuchens wackelt noch leicht, ist aber nicht mehr flüssig. Etwa eine Stunde auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann für mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kalt und fest werden lassen.

**AUF DER
NÄCHSTEN
SEITE GEHT'S
WEITER**

#EATMEATLESS STRAWBERRY „CHEESE“ CAKE

VON DR. JANE GOODALL

Topping:

450 g Erdbeeren (frisch
oder TK), halbiert

100 g Rohrohrzucker

60 ml Apfelsaft

1 EL Pfeilwurzelstärke

¼ TL Mandelextrakt

6. Für das Topping die Erdbeeren mit dem Zucker in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen.
7. In einer kleinen Schüssel den Apfelsaft mit der Pfeilwurzelstärke verrühren. Zu den Erdbeeren geben, sobald sie weich und leicht zerkocht sind. Schließlich Mandelextrakt unterrühren.
8. Wenn die Erdbeermischung andickt, auf dem kalten Cheesecake verteilen und wieder kalt stellen.
9. Vor dem Servieren mit einem scharfen Messer am Rand entlangfahren, um den Kuchen zu lösen. In 12 Stücke schneiden und servieren. Der Kuchen kann gut abgedeckt bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



BUCHTELN MIT NOUGATFÜLLUNG, MANGO UND KOKOSEIS

EIN DESSERT AUS TIMO HILDEBRANDS UND TIM BENGELS RESTAURANT VHY!



*Timo Hildebrand
und Tim Bengel*

In plants we trust lautet das Statement des veganen Restaurants *vhy!*, das der ehemalige Fußball-Nationalspieler Timo Hildebrand und Künstler Tim Bengel in Stuttgart eröffnet haben. Diese unglaublich köstlichen Buchteln beantworten dann auch die Frage, „vhy“ ein Besuch der schwäbischen Metropole dringend mal wieder angesagt ist.

BUCHTELN MIT NOUGATFÜLLUNG, MANGO UND KOKOSEIS

4 PORTIONEN



EIN DESSERT AUS TIMO HILDEBRANDS UND TIM BENGELS RESTAURANT VHY!

ZUTATEN

Buchteln:

- ½ Würfel Hefe (frisch)
- 40 g Rohrohrzucker
- 110 g Pflanzendrink nach Belieben
- 40 g Kokosöl
- 250 g Mehl (Type 405)
- 1 Prise Salz
- ½ TL Leinmehl, in 2 EL Wasser angerührt
- ½ Stück Vanilleschote
- Veganes Nougat zum Füllen
- Pflanzendrink zum Bestreichen
- Puderzucker zum Bestäuben

Mango:

- 300 g Mango (frisch oder gefroren, Fruchtfleisch)
- 1–2 EL Agavendicksaft
- Vanilleschote vom Teig
- 3–5 Blätter Minze

ZUBEREITUNG

Teig:

1. Den Pflanzendrink lauwarm erwärmen. Die Hefe dazu bröckeln und darin auflösen. 1 EL Zucker dazurühren und 10 Minuten mit einem Tuch abgedeckt gehen lassen. Anschließend das Leinmehl in einer kleinen Schüssel mit dem (kalten) Wasser verrühren und für 10 Minuten stehen lassen.
2. Den Hefeansatz in die Knetmaschine umfüllen und die restlichen Zutaten zugeben: Zucker, Kokosöl, Mehl, Vanille (die Schote der Länge nach halbieren und mit dem Messerrücken das Mark vorsichtig auskratzen, die Schote aufbewahren, das Mark verwenden), Salz, Leinmehl mit Wasser verrührt. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Alternativ kann auch mit den Händen gearbeitet werden. Mindestens 5 Minuten kneten.
3. Den Teig in einer Schüssel mit einem Küchentuch bedeckt 1 Stunde gehen lassen. Derweil eine kleine Auflaufform (am besten flach) mit Kokosöl ausfetten. Alternativ kann auch eine Kuchen-Kastenform verwendet werden.

Mango:

1. Solltest du Tiefkühl-Mango verwenden, diese vorab auftauen lassen. Frische Mango abwaschen, dann schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Dann würfeln. Zu der Mango nun den Agavendicksaft geben.

**AUF DEN
NÄCHSTEN
SEITEN GEHT'S
WEITER**

BUCHTELN MIT NOUGATFÜLLUNG, MANGO UND KOKOSEIS

EIN DESSERT AUS TIMO HILDEBRANDS UND TIM BENGELS RESTAURANT VHY!

Außerdem:

Kokoseis nach Belieben
Minze zum Dekorieren

- Die Vanilleschote, die für den Teig ausgekratzt wurde, und die Minze in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Bis zur Verwendung mehrmals umrühren, so löst sich der Geschmack aus der Schote.

Fertigstellung:

- Wenn du kein veganes Nougat bekommst, kauf am besten Nuss-Nougat-Creme im Glas und stell diese in den Kühlschrank, damit sie fest wird. Den Ofen nun auf 160 °C vorheizen.
- Den Teig aus der Schüssel nehmen und auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen. Mit den Händen flach drücken, sodass der Teig ca. 2 bis 3 cm hoch ist. Nun mit einem Ausstecherring ca. 5 cm breite Ringe ausstechen, auf diese dann ein kleines Stück Nougat legen (½ bis 1 EL) und eindrücken. Zu einer Kugel formen und den Teig an den Kanten mit den Fingern verschließen. Rund formen. Mit der Verschlusskante nach unten in die Auflaufform legen, dabei etwas Abstand halten (1 cm), damit die Buchteln gut aufgehen können. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren. Die Teigreste nochmals leicht zusammendrücken und ebenfalls ausstechen. So weiterverfahren, bis der Teig aufgebraucht ist.
- Die Buchteln dann mit einem Tuch bedeckt 20 Minuten gehen lassen. Dann mit einem Pinsel auf der Oberseite mit etwas Pflanzendrink bestreichen und 20 bis 25 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 160 °C backen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



BUCHTELN MIT NOUGATFÜLLUNG, MANGO UND KOKOSEIS

EIN DESSERT AUS TIMO HILDEBRANDS UND TIM BENGELS RESTAURANT VHY!

Tipp:

Die Buchteln schmecken frisch gebacken am besten. Dafür musst du aber nicht nach dem Hauptgang nochmal in die Küche: Du kannst stattdessen den Teig am Morgen zubereiten. Lass ihn maximal 30 Minuten gehen. Stell dann die Buchteln her. Decke die Form mit Folie ab und packe sie direkt in den Kühlschrank. Vor dem Backen nochmals 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Anrichten:

1. Du kannst entweder die Buchteln in der Form servieren (dafür zunächst mit einem Messer leicht voneinander und vom Boden lösen). Oder du verteilst die Mango mittig auf tiefen Tellern und richtest darauf jeweils 3 Buchteln an. Nochmals mit Puderzucker bestäuben und das Ganze mit einer Kugeln Eis und einer Spitze von Minzblättern toppen.



PUMPKIN PIE

VON ARIANE SOMMER



Ariane Sommer

Eine Ernährung, die im Einklang mit Körper, Geist und Seele ist – für Autorin und Model Ariane Sommer unabdingbar. Ihr veganer Pumpkin Pie ist nicht nur unglaublich köstlich, sondern sorgt mit Gewürzen wie Ingwer auch für wohlige Wärme.

Ariane Sommers Porträt: © Manfred Baumann

PUMPKIN PIE

Für eine Tarte-Form mit
22 cm Durchmesser



VON ARIANE SOMMER

ZUTATEN

Füllung:

- 500 g Kürbispüree
- 4 EL cremiges Cashewmus
- 1 TL Vanilleextrakt
- 10 EL Ahornsirup
- 80 ml Pflanzendrink, z. B. Hafer
- 15 ml Kokosöl, geschmolzen
- 17 g Pfeilwurzelpulver
- 2 TL Kürbiskuchengewürz
oder je ½ TL Ingwer-, Muskat-,
Zimt- und Nelkenpulver
- ¼ TL Salz

Teig:

- 30 g Kokosöl, warm
- 75 g glutenfreies Mehl
- 75 g Mandelmehl
- 7 EL Wasser
- Etwas Öl für die Form



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten für die Füllung in einer Küchenmaschine oder mit einem Mixer verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Belieben mit weiteren Gewürzen abschmecken. Beiseitestellen.
2. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
3. Währenddessen den Teig zubereiten: In einer Rührschüssel das Kokosöl, das Mehl und das Mandelmehl nach und nach mit dem Wasser vermengen, bis ein fester Teig entsteht.
4. Die Form mit etwas Kokosöl ausfetten. Den Teig gleichmäßig auf den Boden der Form verteilen und andrücken sowie an den gewellten Rändern hochziehen.
5. Die Füllung auf dem Teig in der Form verteilen und alles etwa 45 bis 55 Minuten backen, bis der Rand goldbraun ist. Die Oberfläche kann etwas einreißen.
6. Nach dem Backen komplett auskühlen lassen und anschließend für mindestens 5 Stunden – am besten über Nacht – im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Vor dem Servieren mit veganer Sahne und etwas Zimtpulver toppen.

KÖSTLICHER WIE-KÄSEKUCHEN

VON KERSTIN LANDSMANN



*Kerstin
Landsmann*

Als Kriminalkommissarin Vanessa Haas in der beliebten Krimiserie *Soko Köln* legt Schauspielerin Kerstin Landsmann regelmäßig Kriminellen das Handwerk. Im echten Leben tritt sie seit vielen Jahren für Tierschutz ein. Wer ihren veganen Käsekuchen je probiert hat, wünscht sich, sie würde auch ins vegane Backbusiness einsteigen. Probier diesen Traumkuchen unbedingt mit Topping!

Kerstin Landsmanns Porträt: © Kerem Bakir

KÖSTLICHER WIE-KÄSEKUCHEN

Für eine Springform mit
26 cm Durchmesser



VON KERSTIN LANDSMANN

ZUTATEN

Boden:

300 g Weizenmehl (Type 405)

170 g weiche Margarine

150 g Zucker

60 g Kakaopulver

4 EL Wasser

1 TL Backpulver

1 gute Prise Salz

Füllung:

2 x 500 g Becher veganen
Skyr Natur

2 x 500 g Becher Skyr Vanille

180 g Zucker

90 g Öl

60 g Speisestärke

250 ml Hafersahne zum
Kochen

1 Pck. Bourbonvanille-Zucker

1 TL geriebene Bourbonvanille

ZUBEREITUNG

1. Für den Boden zunächst alle trockenen Zutaten – Mehl, Zucker, Backpulver, Kakaopulver, Salz – in einer großen Schüssel vermischen. Dann Margarine und Wasser dazugeben und flott zu einem krümeligen Teig vermengen. In eine gut gefettete Springform geben (26 cm Durchmesser), verteilen und plattdrücken. Mit den Fingern einen hohen Rand bilden. Am besten ausreichend dick im Übergang vom Boden zum Rand, damit der Kuchen später ohne Form stabil bleibt. Denn er wird sehr groß und schwer (und lecker).
2. Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Für die Füllung alle Zutaten zu einer glatten Masse vermengen und auf den ungebackenen Kuchenboden gießen.
4. Den Kuchen für 60 Minuten in den Ofen schieben. Wenn der Kuchen oben schön braun-gelb ist, kann er raus. Im warmen Zustand ist seine Konsistenz noch relativ weich (und schmeckt auch schon sehr gut). Je mehr er abkühlt, desto fester wird er.

Noch besser: Wie-Käsekuchen mit Topping:

150 g Tiefkühlhimbeeren gut antauen lassen. Dann im Mixer zu einer Soße verarbeiten und kurz vor dem Servieren über den Kuchen gießen.



**STARTE JETZT
VEGAN DURCH!**

**NOCH MEHR
REZEPTE UND
TIPPS RUND
UM DIE VEGANE
ERNÄHRUNG
FINDEST DU AUF
[VEGANUARY.DE](https://veganuary.de)**

