



VEGANUARY CHICKEN WEEK

MINI KOCHBUCH

Rezeptideen, die Hühner und Küken schützen





VEGANER EIERSALAT

EIN REZEPT VON [ELISA BRUNKE](#)

ZUTATEN

für ein großes Glas

150 g fester Naturtofu

200 g gegarte Kichererbsen

½ TL Kurkuma-Pulver

½ TL Kala Namak

½ TL veganer Senf

½ TL Agavendicksaft

200 g vegane Mayonnaise
(selbstgemacht oder gekauft)

Etwas Salz und Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen, zwischen zwei Bretter legen und mit einem schweren Gegenstand beschweren. So wird überschüssiges Wasser herausgepresst und die Aromen können besser aufgenommen werden. Anschließend in sehr kleine Würfel schneiden.

Die Kichererbsen in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Für eine bessere Bekömmlichkeit die Häutchen entfernen – dafür die Hülsenfrüchte einfach sanft zwischen den Fingern zusammendrücken. Anschließend in einer Schüssel mithilfe einer Gabel gut zerdrücken und mit Kurkuma, Kala Namak, Senf, Agavendicksaft und Mayonnaise mischen.

Den Tofu unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, fein hacken und ebenfalls unterheben.

Den veganen Eiersalat in ein sauberes Schraubglas füllen, gut verschlossen im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Tage verbrauchen.



SPAGHETTI CARBONARA

MIT MEIN OMELETT-ERSATZ VON BIOVEGAN

ZUTATEN

für 2 Portionen

200 g Räuchertofu

1–2 Knoblauchzehen

200 g Spaghetti

Etwas Margarine

½ Pck. Mein Omelett-Ersatz

250 ml vegane Sahne-Alternative

Salz und schwarzer Pfeffer
nach Belieben

Optional: gehackte Cashewkerne
als Topping

ZUBEREITUNG

Räuchertofu in feine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken und Kochwasser für die Spaghetti aufsetzen.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Margarine erhitzen und die Tofuwürfel knusprig anbraten. Aus der Pfanne holen und beiseitestellen.

Omelett-Ersatz und Sahne-Alternative mit einem Schneebesen glatrühren. Während der Zubereitung der Soße die Pasta kochen.

Erneut etwas Margarine in der Pfanne erhitzen, den Knoblauch kurz anbraten und die Omelett-Masse hinzugeben.

Die gekochten Spaghetti abgießen und dabei 200 ml Kochwasser auffangen.

Spaghetti und Kochwasser zur Soßenbasis geben und alles kurz aufkochen lassen, bis die Carbonara andickt. nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schließlich die Tofuwürfel unterheben, Pasta auf zwei Tellern anrichten und zum Servieren optional mit gehackten Cashewkernen toppen.



CHICK-ERIA FILETS IN CACCIATORE SAUCE

MIT **CHICK-ERIA FILETS** VON THE VEGETARIAN BUTCHER

ZUTATEN

für 4 Portionen

1 rote Zwiebel	1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen	500 g passierte Tomaten
1 große Karotte	½ TL Jodsalz
1 Stange Staudensellerie	½ TL Zucker
250 g Champignons	Etwas Pfeffer
1 Zweig frischer Rosmarin (oder ½ TL getrockneter Rosmarin)	50 g entsteinte schwarze Oliven
3 Zweige frischer Oregano (oder 2 TL getrockneter Oregano)	40 g Kapernäpfel
2 EL Olivenöl	2 Pckg. The Vegetarian Butcher vegane Chick-Eria Filets
	2 EL Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen. Knoblauch hacken, Zwiebel in Spalten und Karotte schräg in Scheiben schneiden. Staudensellerie in Stücke, Champignons in Scheiben schneiden. Rosmarinnadeln und Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und klein hacken.

Zwiebel, Karotte und Sellerie in einer Pfanne im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten braten. Champignons und Knoblauch zugeben und 3 bis 4 Minuten braten.

Tomatenmarkiterrühren und 1 bis 2 Minuten anschwitzen. Passierte Tomaten und Kräuter hinzugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Oliven und Kapernäpfel untermischen. Cacciatore Sauce 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Inzwischen Chick-Eria Filets im heißen Pflanzenöl von beiden Seiten ca. 3 Minuten in der Pfanne anbraten. Anschließend in der Cacciatore Sauce anrichten und servieren.

WARUM ES SICH LOHNT, HUHNER UND EIER VON DEINEM SPEISEPLAN ZU STREICHEN:

Mehr Infos zum Leben von Hühnern in der Landwirtschaft und veganen Alternativen findest du auf unserer [Website](#).
Dort bekommst du auch noch mehr [Rezept-Inspiration](#).

MACH BEI VEGANUARY MIT – KOSTENLOS UND JEDERZEIT!

Weitere Fakten und Tipps rund um die vegane Lebensweise, unser digitales Promi-Kochbuch, pflanzliche Meal Plans und vieles mehr senden wir dir in unserer 31-tägigen E-Mail-Serie zu:
[Melde dich einfach kostenlos an.](#)



VEGANUARY 