

21
verschiedene
vegane
Rezepte



Vorwort

Wir haben uns als Klasse dazu entschieden, ein veganes Kochbuch zu erstellen, weil wir beweisen wollen, dass auch vegane Rezepte sehr appetitlich sein können. Wenn dadurch mehr Leute auf der Welt vegan essen würden, könnte sich auch das Tierleid reduzieren und dadurch könnte sich auch die Haltungweise der Nutztiere verbessern. Dazu haben alle aus der 3d (Öko-Zweig, Schule: Erg Donaustadt) inklusive zwei Lehrpersonen ein veganes Rezept mitgebracht. Anschließend haben wir daraus ein Kochbuch erstellt. Wir hoffen, Ihnen werden diese köstlichen Rezepte, die wir gesammelt haben, schmecken!



Wien im Mai 2023



EVANGELISCHES
REALGYMNASIUM
DONAUSTADT

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen:	
-Champignonsuppe	s.4
-Erdäpfel mit Erdnussbutter	s.5
-Kimchi Suppe	s.6
-Kürbissuppe	s.7
-Linsensuppe	s.8
Snacks:	
Kichererbsenmus mit Gemüse	s.9
Beilagen:	
-Kartoffelsalat	s.10
Hauptspeisen:	
-Letscho	s.11
-No worry Curry	s.12
-Ofenkarfiol	s.13
-Onigiri	s.14
-Pesto Nudeln	S.15
-Pizza Margherita	s.16
-Teriyaki-Sesam-Gemüsereis	s.17
Nachspeisen:	
-Apfelkuchen	s.18
-Muffins	s.19
-Obstkuchen	s.20
-Pancakes	s.21
-Polische Maultaschen mit Erdbeeren	s.22
-Porridge	s.23
-Rice Flakes	s.24

Champignonsuppe

Zutaten:

300 g Champignons

1 Zwiebel

250 ml Sojasahne

1 EL Olivenöl

Pfeffer, Salz, Petersilie



Foto: Jakob Kammerer:

Zubereitung:

- 1.) Champignons putzen und vierteln, Zwiebel klein schneiden.**
- 2.) Champignons und Zwiebel im heißen Olivenöl zirka 5 Minuten anbraten. Mit Sojasahne ablöschen und zirka 5 Minuten köcheln lassen.**
- 3.) Petersilie klein schneiden.**
- 4.) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.**

Erdäpfelsuppe mit Erdnussbutter

Zutaten

6	Erdäpfel, mehlig kochend
600 ml	vegane Gemüsebrühe
2EL	Erdnussbutter
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Erdäpfel schälen, kurz abspülen, in Stücke schneiden und 15 min in der Gemüsebrühe weich kochen. Anschließend mit einem Erdäpfelstampfer zerdrücken und mit einem Schneebesen glatt rühren.

Die Erdnussbutter mit einem Kochlöffel in die Suppe rühren, gut durchmischen und die Suppe kurz erhitzen, nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Croûtons.



Foto: Josephin Tari

Kimchi Suppe

Zutaten:

200g Seidentofu

Zwiebeln

1 Stück Ingwer

2 Knoblauch

3EL Oliven Öl/Salz/Pfeffer/ Chili

2TL Sesam

Zubereitung:

Den Tofu auf einen Teller legen und für 10 min die Flüssigkeit reduzieren.

Nun schneiden wir die Zwiebeln in feine Streifen, anschließend den Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und eben falls in feine Streifen schneiden.

Dann erhitzen wir in einem Topf mit einem 1EL Öl

KÜRBISSUPPE

Zutatenliste:

Für 4 Portionen

- 500 Gramm Kürbis in Würfeln geschnitten
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zum Garnieren:

Petersilie, Kürbiskernöl und Kürbiskerne

Zubereitung:

Fein gehackte Zwiebel in Öl anschwitzen. Kürbiswürfel dazugeben, ein paar Minuten dünsten. Mit Brühe aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und erneut aufkochen.

Mit Petersilie, Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl garnieren

Linsensuppe



Foto: Julian Preisner

Zutaten:

- 350 g braune Linsen
- 200 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 100 g Petersiewurzeln
- 600 g Kartoffeln
- 1 Rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe
- 2-3 Lorbeerblätter
- Majoran
- 2 Liter Gemüsebrühe
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

1. Linsen am Abend zuvor im 2 Liter Wasser einweichen.
2. Das geschälte bzw. gewaschene Gemüse in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden und in einem weiten Topf in etwas Öl glasig werden lassen.
4. Karotten, Petersiewurzeln und Sellerie in den Topf geben und unter ständigem Rühren etwas anschwitzen.
5. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Majoran und den Lorbeerblättern würzen.
6. Die in einem Sieb zuvor abgewaschenen Linsen dazugeben.
7. Nach einmaligem Aufkochen, die Suppe bei geringer Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen.
8. Nach den 30 Minuten Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken, und die kleinen Kartoffelwürfeln hingeben.
9. Die Linsensuppe für weitere 15 Minuten kochen, bzw. bis die Kartoffeln gar sind.

Kichererbsenmus mit Gemüse

Zutaten:

- 220 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Kurkuma
- Chilipulver

Zubereitung:

Knoblauch schälen, mit den restlichen Zutaten pürieren und würzen. Sollte das Mus zu dick sein, fügen Sie noch etwas Wasser hinzu. Gemüse nach Wahl dazu anrichten. Es kann auch gekochtes Gemüse dazu serviert werden!



Foto: Livia Tisso

Kartoffelsalat

1/4 kg Babykartoffeln

25 g Erbsen

1/4 Avocado

1/3 Teelöffel Reisessig

1/8 Teelöffel Senf

1/8 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Olivenöl

7 1/2 g Bärlauch

1/4 kleine grüne Chilischote

1/4 kleine rote Chilischote



Foto: Jakob Kloibmüller

Letscho

3	Stk	Zwiebel
2	Stk	Knoblauchzehe
500	g	Paprika
500	g	Tomate
1	Schuss	Öl für den Topf
2	EL	Ketchup
150	ml	Wasser
1	TL	Paprikapulver (scharf)
1	EL	Paprikapulver (mild)
1	Prise	Salz
1	Prise	Pfeffer aus der Mühle
1	TL	Zucker

1. Für das selbstgemachte **Letscho** die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
2. Die Paprika waschen, entkernen und entstielen, und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Tomaten waschen, mit heißen Wasser [blanchieren](#), die Haut abziehen und ebenfalls in kleine Würfeln schneiden.
4. Danach die Zwiebeln- und Knoblauchstücke in einem Topf mit Öl oder Butter glasig anrösten.
5. Dann die Paprika- und Tomatenwürfel sowie etwas Ketchup dazu geben, gut durchrühren und mit einem Schuss Wasser auffüllen.
6. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und dem Paprikapulver nach Belieben würzen.
7. Das Gemüse aufkochen und anschließend für ca. 20-25 Minuten köcheln/dünsten lassen, bis es weich ist - dabei ab und zu umrühren.

No Worry Curry

Zutatenliste:

1 Wok (oder große Pfanne) mit Deckel

-etwas Pflanzenöl (Raps-, Sonnenblumenöl)

-2 Zwiebel

-ca. 2 kg Gemüse bunt (z.B. Paprika bunt+ Pastinaken+ Erbsen+ Champignons oder Brokkoli + Karfiol + Karotten + roter Paprika oder Kürbis, Mangold etc.)

-Currypulver oder -paste

-2 EL Senf

-Gemüsebrühe Würfel oder -pulver

-250g Seidentofu

-1 Dose Kokosmilch

-250g Räuchertofu

-500g Basmatireis

Zubereitung:

Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig anrösten. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, ab in den Wok und anrösten.

Das Currypulver oder -paste auch dazu geben, Deckel drauf und köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Reis in Küchenmaß abmessen, in einem Topf in etwas Pflanzenöl anrösten und dann mit der 1,5-fachen Menge Wasser löschen, Hitze reduzieren, 1 EL Salz dazu, Deckel drauf und 14 min köcheln lassen. Dann ist der Reis fertig.

Den Senf und die Gemüsebrühe Würfel (oder -Pulver) zum weichgehackten Gemüse nach Geschmack dazugeben.

Seidentofu mit der Kokosmilch zu einer Masse verrühren (z.B. mit Stabmixer) und dazugeben.

Den Räuchertofu in mundgerechte Stücke schneiden dazugeben und fertig ist das leckerste Curry der Welt.



Foto: Astrid Drapela

Ofenkarfiol

- Karfiol (nach Belieben)
- ~ 2 EL Rapsöl pro Karfiol
- Curry, Paprikapulver, Chilipulver, Muskatnuss, Salz & Pfeffer

Soße:

- 4 EL veganes Jogurt (zB Sojabasis)
- 2 EL Sesammus (= Tahin)
- 2 EL Erdnussöl / Rapsöl
- 1 EL Ahornsirup
- Zitronensaft nach belieben

Zubereitung

- Karfiol waschen und ca. 15 min. vorkochen (vollständig mit Wasser bedeckt!)
 - in der Zwischenzeit Öl-Gewürzmischung vorbereiten
 - vorgekochten Karfiol mit Gewürzmischung bestreichen
 - bei 220 Grad Celsius backen, bis Karfiol knusprig braun ist
 - in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße vermischen (unbedingt abschmecken und je nach Belieben Zitronensaft hinzufügen)
 - braun gebackenen Karfiol mit Soße bestreichen und servieren
- ➔ ideal mit Ofenkartoffeln/-gemüse zu servieren

Onigiri

Zutaten:

Sushireis

Gemüse deiner Wahl

Reisessig

2TL Zucker



Foto: Max Kolhofer

Zubereitung:

Sushireis in einer Schüssel oder Topf vorsichtig mit kaltem Wasser waschen. Ist das Wasser milchig und trübe, wiederhole den Vorgang, bis das Wasser klar ist. Koche nun den Reis und füge 2 EL Zucker und 1 EL Essig hinzu. Nach 20min kochen stelle den Reis zum Abkühlen auf die Seite und rühre Salz dazu. Jetzt kannst du schon mit dem Formen beginnen. Forme gleich große Dreiecke! Da der Reis klebrig ist, musst du deine Hände nass machen, dann wird der Reis nicht an deinen Händen haften bleiben. Beim Formen kannst du Gemüse deiner Wahl zufügen. Zum Schluss lege einen Stück Seetang auf die Unterseite.

Guten Appetit

PESTO NUDELN

Zutaten:

- Tortiglioni (Nudeln)
- kleine Tomaten
- Nüsse
- Basilikum
- Olivenöl
- Zwiebel
- Knoblauch

Genusstipp:

Benutzen Sie Cashewkerne.

Dauer: 30min

Zubereitung:

Die Tortiglioni in einem Topf mit Salzwasser reingeben und ca. 15min kochen lassen. Wenn es fertig ist mit einem Sieb austropfen.

Basilikum waschen und anschließend mit einer Küchenrolle trockentupfen. (DAS BASILIKUM SOLLTE NICHT NASS SEIN !) Die Stängel von der Blättern zupfen, die Nüsse feinhacken, Knoblauch schälen und pressen sowie ein bisschen Salz und Olivenöl in einem Mixer geben. Nun ist Ihr Pesto fertig.

Tortiglioni und Pesto zusammen mischen, mit Pfeffer und Salz den Geschmack verfeinern.

Zur Deckoration die kleine Tomaten schneiden and raufgeben.

Magdalene Owusu

Pizza Margherita

Zutaten:

Pizzateig

- 500g Weizenmehl
- 335ml lauwarmes Wasser
- 10g Hefe
- 15g Salz

Tomatensugo

- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano

Veganer Pizzakäse

- 30ml Rapsöl
- 1 TL Mandel- oder Nussm
- 30g Weizenmehl
- 250ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Senf
- 1 TL Hefeflocken

Anleitung:

1. Mehl mit Salz vermischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen. Alles ca. 10 Minuten zu einem elastischen Teig verarbeiten.
2. Teig herausnehmen und zu einer Kugel formen. In einer bemehlten Germteigschüssel für 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
3. Danach nochmals für 5 Minuten durchkneten. Den Teig in 6 Teile teilen und zu Kugeln formen. Auf einer bemehlten Arbeitsplatte, mit einem feuchten Tuch nochmals 45 Minuten gehen lassen. Wenn der Teig doppelt so groß ist, kann der Teig weiterverarbeitet werden.
4. Teig mit etwas Mehl dünn ausrollen.
5. Dosentomaten aufkochen und mit Salz, Oregano und fein geriebenen Knoblauch abschmecken.
6. Das Rapsöl mit dem Mandelmus in einem Topf erwärmen. Bei kleiner Hitze, unter ständigem Rühren das Mehl hinzugeben, bis eine glatte Masse entsteht.
7. Mit dem Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Immer weiter rühren, da die Masse sonst leicht anbrennt. Anschließend vom Herd nehmen.
8. Mit Hefeflocken, Senf und Salz abschmecken.
9. Pizzateig mit Tomatensugo bestreichen und den Pizzakäse darüber verteilen.
10. Die Pizza im vorgeheizten Ofen schieben und 4-9 Minuten drinnen lassen!

Teriyaki-Sesam-Gemüsereis

- 1 Zwiebel
- 5 Esslöffel Öl
- 1 Becher Reis
- 1 Zucchini
- 125ml Teriyaki
- 7-10 Karotten (je nach Größe)
- 1 Melanzani
- 4 Esslöffel Sesam
- Halber Gemüse Suppenwürfel
- 1 Becher Wasser



Foto: Sebastian Kosut

Zubereitung

1. Zwiebel fein schneiden und im Öl glasig anbraten
2. 1 Becher Reis und 2 Becher Wasser hinzufügen und Gemüse Würfel hinzufügen
3. Karotten, Melanzani und Zucchini klein würfelig schneiden und hinzufügen
4. Circa 20min leicht köcheln.
5. Am Ende die Teriyaki Sauce mit dem Sesam unterrühren
6. Jetzt steht einem guten Gemüsereis nichts im Wege

APFELKUCHEN

FÜR MÜRBETEIG & STREUSEL 300 g Mehl

- 200 g Zucker
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 180 g pflanzliche Margarine

FÜR DIE FÜLLUNG

- 1.200 g Äpfel
- ½ Zitrone
- 50 g Zucker
- 100 ml Wasser
- 2 EL Speisestärke
- 1 Packung Bourbon-Vanillezucker
- 2 EL Wasser

1. Schritt

Mehl mit Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Kalte Pflanzenmargarine zugeben. Rasch zu einem glatten Teig verkneten und in Folie gewickelt mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2. Schritt

Zitrone auspressen. Äpfel schälen, halbieren und vierteln. Kerngehäuse entfernen und die Früchte in ca. 2-3 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft mischen. Zucker in einem Topf karamellisieren lassen.

3. Schritt

Apfelwürfel und Wasser zugeben und 4 Minuten köcheln lassen. Stärke mit Vanillezucker und 2 EL Wasser glatt rühren und zugeben. Apfelmasse unter Rühren eindicken lassen. Beiseite stellen.

4. Schritt

Backofen auf **180 Grad (Umluft: 160 Grad)** vorheizen. **Springformboden (Ø 26 cm)** fetten. 2/3 des Teiges in die gefettete Form geben und festdrücken. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Warme Apfelmasse darauf verstreichen. Aus dem restlichen Mürbeteig Streusel zupfen und auf der Apfelmasse verteilen.

5. Schritt

Kuchen ca. 55 Minuten backen. Auf einem Kuchenrost komplett erkalten lassen. Mindestens 2 Stunden erkalten lassen. Nach Belieben mit veganer Schlagsahne servieren.

Patricia Koci

Muffins

Zutaten:

- 250g Mehl
- 174g Zucker
- 2 Tütchen Vanillezucker
- 250ml Sojamilch
- 1TL Apfelessig
- Bisschen Salz
- 0,5 TL Natron
- 2 TL Backpulver
- Rapsöl
- Blaubeeren (optional)

ANLEITUNG

Zuerst muss man den Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Danach muss man die Sojamilch mit Apfelessig mischen, umrühren und kurz stehen lassen. Die Sojamilch gerinnt.

Zunächst muss man die Trockene Zutaten, Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und 2 Tütchen Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Dann muss man die Sojamilch und Öl zufügen. Zuerst sollte man die Sojamilch mit Apfelessig und das Öl kurz zusammen untermischen (*Nicht zu viel rühren*) und dann *in die trocknen Zutaten*. Die Blaubeeren (optional) auch vorsichtig untermischen. Mit einem Löffel den Teig in 12 Papier-Muffinförmchen füllen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) 25 Minuten backen.

Jetzt hat man 12 schöne Muffins die nicht nur laktosefrei sind, sondern auch vegan

Obstkuchen

Zutaten:

- 150g Zucker
- 250ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 225g glattes Mehl
- 1 Pkg Backpulver
- Vanillezucker
- Obst zum belegen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mind. 2 Minuten lang zu einem glatten Teig rühren.
2. Ein Kuchenblech befetten und mit Backpapier auslegen, die Ränder des Bleches ebenfalls befetten.
3. Den Teig einfüllen und mit dem Obst belegen.
4. Bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist.

Pancakes

Zutaten für 4 Personen:

150 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1TL Zimt (muss nicht)

1Prise Salz

1 sehr reife Banane

250 ml Pflanzenmilch

Öl zum rausbacken der Pancakes

Zubereitung:

1. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen:

Mehl, Backpulver

Zimt

Salz (wenig)

2. Auf einen Teller $\frac{1}{2}$ Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.

3. Das Bananenmus und die Pflanzenmilch zu den trockenen Zutaten hinzufügen und mischen

4. Den Teig gut umrühren

5. Öl in einer Pfanne erhitzen

6. Pfannkuchen backen

Bei mittlerer Hitze. Jede Seite ca. 3-4 Minuten.

Dekorieren und Fertig



Foto: Zoe-Marie Zimmer

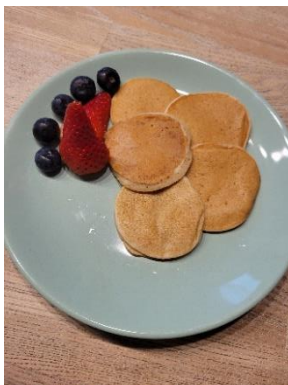


Foto: Zoe-Marie Zimmer

Polnische Maultaschen mit Erdbeeren

Zutaten:

- 300g Mehl
- 1 Glas warmes Wasser
- 2 EL Öl

Zutaten für die Füllung:

- Erdbeeren
- Zucker

Zubereitung:

Als erstes schüttet man Mehl auf den Arbeitsplatz. In der Mitte vom Mehl macht man ein Loch/ Kreis. Danach schüttet man das Wasser und das Öl in das Loch vom Mehl. Man rührt alles gut zusammen und knetet den Teig. Jetzt muss man den Teig zu einer Kugel formen. Später rollt man den Teig aus. Danach schneidet man die Erdbeeren in kleine Stücke und mit einem Teelöffel in die Mitte des Kreises geben und zusammen falten, sodass eine halbkreisförmige Teigtasche entsteht. Jetzt muss, man die Ränder gut zusammendrücken. Danach Wasser in einen Großen Topf zum kochen bringen und die Piroggen (Maultaschen) portionsweise hinein geben und köcheln lassen. Wenn sie schon an der Wasseroberfläche schwimmen noch ca. 2 Minuten weiter kochen lassen. Zu guter Letzt die Piroggen auf einen Teller geben und mit Zucker drüberstreuen.

Mahlzeit!

Porridge

Zutaten für 2 Personen

90g Haferflocken zart

180ml Sojamilch

2 Bananen

150g Erdbeeren

150g Heidelbeeren

Saft & Zeste von einer halben Limette

Vanille, Honig

Zubereitung:

- Haferflocken in Milch einweichen.
- Zucker dazu geben und 15 min stehen lassen.
- In der zwischen zeit Obst waschen und schneiden.
- Nach 15 min Jogurt unter die Haferflocken rühren.
- Obst unterheben und genießen.

Lässt sich gut am Vorabend vorbereiten und in die Schule mitnehmen.

Reisflocken

Zutaten:

- 1,5 Tassen Reis Flocken
- 10 Esslöffel (gehäuft) Kokosraspeln
- 2 Esslöffel brauner Zucker



Foto: Aaron Thomas

Zubereitung:

- 1: Kokosraspeln leicht erwärmen
 - 2: Kokosraspeln in einer Schüssel geben
 - 3: Brauner Zucker dazugeben und mischen
 - 4: Reisflocken dazugeben und vermischen
 - 5: fertig
- Optional: Man kann geschnittene Bananenstückchen dazugeben.