Soja Hackbraten

Zutaten:

Soja-Granulat 150g
½ Schale Champignons(200g)
Spinat 200g
Kartoffelln 400g
Olivenöl
Knoblauch
Lauchzwiebeln

1. Granulierte Soja in Gemüsebrühe einweichen
2. Champignons schälen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl mit Zwiebeln anbraten.
3. Spinat mit Öl und Knoblauch in der Pfanne andünsten.
4. Kartoffelln schälen, in kleinen Würfel schneiden, mit Lauchzwiebeln und Olivenöl anbraten und danach stampfen.
5. Granulierte Soja und die Kartoffelln mischen und würzen (Knoblauch, Salz, Petersilie)
6. Backpapier mit Öl bestreichen, gemahlene Mandeln hinzugeben und mit der Sojamasse verteilen.
7. Sojamasse mit Spinat und Champignon füllen.
Braten formen.
8. In einer Backform den Braten mit Gemüsebrühe, Karotten, Zwiebel und Staudensellerie klein schneiden und im Backofen backen.

Gefüllte Champignons

Schale Champignons 400g
Gemahlene Mandeln 100g
Paniermehl ca. 30g
Olivenöl
Petersilie
Salz

Champignons schälen

gemahlene Mandeln, Paniermehl, Petersilie, Salz, Knoblauch und Olivenöl vermischen
Champignon füllen und mit Gemüsebrühe backen.

Mini-Nusshörnchen

Zutaten:
200 gr. Alsana(pflanzliche Butter)
200 gr. Soja-Joghurt
300 gr. Dinkelvollkornmehl
1 EL Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 geriebene Schale von Zitrone
1 Päckchen Bourbonvanillezucker
200 gr. Haselnüsse gemahlen
100 gr. Vollrohrzucker
50 gr. Stevia(pflanzl.Zucker)

Butter, Joghurt, Salz, Mehl und Zucker(ca. 1 EL) zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden oder auch über Nacht kalt stellen.

Teig in 4 gleichgroße Portionen teilen. Zucker mit den Haselnüssen vermischen. 1/4 der gemischten Zucker-Nuss-Menge auf die Arbeitsfläche streuen und ein Teigviertel darauf rund (ca. 22 cm Duchrmesser) ausrollen - nicht zu dünn, da dieser sonst reisst. Ausgerollten Teig in 12 Tortenstücke teilen.

Tortenstücke von der breiten Seite her vorsichtig zu Hörnchen aufrollen. Die Hörnchen so auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, dass die Spitzen unter den Hörnchen liegen und auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen bei 180 °C(Umluft 150 °C) ca. 15 Min. goldgelb backen.

Arbeitszeit: ca. 50 Min.
Koch-Backzeit: ca. 15 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std.

Quinoasalat

Zutaten:

160 g Quinoa
3 TL Gemüsebrühe
3 Frühlingszwiebeln
4 Tomaten
1 Dose Kichererbsen (200 g)
1 Limette
2 TL Agavendickaft
Paprikapulver, Koriander, Kümmel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz
100 g grüne Oliven

Quinoa mit 450 ml Wasser und der Brühe im Topf aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15-20 min garen bis die Flüssigkeit vollständig eingekocht ist. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Frühlingszwiebeln und Tomaten waschen und zerkleinern, Kichererbsen abtropfen lassen und mit Wasser abbrausen.

Limette auspressen und mit Agavendicksaft und den Gewürzen verrühren. Knoblauch pressen und dazumischen. Mit Salz abschmecken.

Quinoa, Kichererbsen, Tomaten, Frühlingszwiebeln und Oliven mit dem Dressing mischen. Kurz einziehen lassen und servieren.