

## **Leichte Frühjahrsküche**

### **Grünkernbratlinge**

#### **Zutaten:**

**500 gr Grünkernschrot**  
**1gr Zwiebel**  
**2 Zehen Knoblauch**  
**250 gr. Champognon klein schneiden**  
**1 Banane**  
**1gr oder 2 kl. Karotten gerieben**  
**1 Lauch**  
**Petersilie gehackt**  
**Gekörnte Brühe**  
**1 – 2 Eßl. Hefeflocken**  
**1-2 Eßl. Sojamehl, Stärke**  
**Salz, Öl**

#### **Zubereitung:**

**Grünkernschrot in Gemüsebrühe ca. 30 min. Köcheln lassen.**  
**Mittlerweile die Zwiebeln, Knoblauch, Lauch, Champognon in Olivenöl gar dünsten. Die Banane mit dem Zauberstab pürieren.**  
**Anschließend alles zusammen mischen und die restlichen Zutaten dazugeben. Die Masse mit Hefeflocken, Sojamehl und etwas Stärke zugeben sodass der Teig die Konsistenz hat wie bei den Frikadellen.**  
**Runde Klöße formen und in heißem Fett ausbacken.**

### **Spargelsalat**

#### **Zutataen:**

**500 gr. Spargel**  
**Gemüsebrühe**  
**Honig**  
**Petersilie, oder Salatkräuter**  
**1-2 Zitronen**

#### **Zubereitung:**

**Wasser mit Gek. Brühe , Zucker und Zitrone würzen. Den Spargel darin gar kochen (10-15 min) je nach Geschmack weicher oder mehr al dente.**  
**Der Spargel sollte allerdings nicht zu weich gekocht sein, da er sich sonst im Salat „auflöst“. Abseihen.**

**250 ml von dem Spargelsud entnehmen und mit Zitronensaft und 1 Eßl. Honig mit dem Zauberstab aufmischen. Nach Geschmack würzen und die Spargel mit dem Salatsoße übergießen.**

## **Spargelcremsuppe**

**Spargel wie oben beschrieben gar kochen. Abseihen. Mit Öl und Mehl eine Mehlschwitze herstellen mit der Brühe aufgiessen und mit einem Piccolo, Zitronensaft, gek. Brühe und Zucker würzen. Aufkochen lassen bzw leicht köcheln lassen. Den kleingeschnittenen Spargel dazugeben und mit Alpro-soya Sahne oder aber Haferreismilch, abschmecken. .fertig !!**

## **Walnußbällchen**

### **Zutaten:**

**100g gemahlene Walnüsse  
250g Tofu  
50g Brösel  
2 Ei Sojasauce  
1TI Basilikum  
1TI Oregano  
100g Zwiebeln  
1Bd Petersilie  
1TL Kräutersalz  
60ml Sojadrink**

### **Zubereitung:**

**Den Tofu mit der Gabel zerdrücken. In einer Schüssel zum Tofu die Sojasauce geben und mit den gemahlene Walnüssen, gehackten Zwiebeln und Petersilie, Bröseln, Gewürzen und dem Sojadrink gut vermischen. Die Masse mit den Händen durchkneten, abschmecken und walnußgroße Kugeln formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und bei 200° ca.30 Minuten backen.**

## **Jogurt Dip**

### **Zutaten:**

**Sojajogurt  
1Salatgurke  
Salz  
Petersilie  
Schnittlauch  
Basilikum  
Gemüsebrühe**

## **Knoblauch**

**Zubereitung:Die Salatgurke schälen, reiben und mit Salz bestreuen nach ca.15 Minuten die Gurke mit den Händen auspressen das so gut wie kein Wasser mehr in ihr ist. Nun alle Zutaten miteinander vermischen.**

## **Kräuterfaltenbrot**

### **Zutaten für den Teig:**

**600g Mehl (am besten Dinkelmehl)**

**300g Wasser**

**1 Würfel Hefe (40g) man kann aber auch Trockenhefe nehmen.**

**2TL Salz**

**50g Olivenöl**

### **Zutaten für die Kräuterbutter:**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Zwiebel, halbiert**

**1 TL Oregano**

**2 Stängel Basilikum, abgezupft**

**120g Alsan Butter, weich, in Stücken**

**1TL Salz**

### **Teig:**

**Alle Teigzutaten ordentlich kneten und zu einem backblechgroßen Rechteck ausrollen.**

### **Kräuterbutter:**

**Knoblauch , Zwiebel , Oregano und Basilikum in den Mixer geben und zerkleinern Alsan Butter und Salz zugeben und vermischen.**

### **Brot:**

**Teigplatte mit Kräuterbutter bestreichen und in ca.5cm breite Streifen schneiden.**

**Die Streifen wie eine Ziehharmonika in Falten legen (WWWW-Schlangen), in eine gefettete Springform dicht nebeneinander setzen und ca.15 Minuten gehen lassen.**

**Tipp: Eine quadratische Spring- oder Auflaufform eignet sich besonders gut**

**Backtemperatur: 200 Grad Backzeit: ca.25-30 Minuten**

## **Tomatencremesuppe**

### **Zutaten:**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Zwiebel**

**30g Alsan Butter**

**700g Tomaten**

**70g Tomatenmark**

**1TL Salz**

**1EL Oregano**  
**500g Wasser**  
**1TL Brühpulver**  
**100g Soja Sahne**  
**2 Stängel Basilikum, gehackt**  
**2EL Reismehl**

**Zubereitung:**

**Knoblauch und Zwiebel zerkleinern, dann mit der Butter kurz andünsten. Tomaten, Tomatenmark, Salz und Oregano im Mixer kurz zerkleinern, danach alles zusammen in einen Gartopf geben und mit Wasser, Brühpulver, Sojasahne, Basilikum und Reismehl vermischen und ca. 15- 20 Minuten garen.**

## **1. Veganer Brotaufstrich Schoko:**

**(leckerer Ersatz für Nuss - Nugat- Creme)**

**Zutaten für 1 Portion:**

**1 Avocado, reif**  
**2 EL Carob**  
**2 EL Dicksaft(Agavendicksaft)**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL ÖL(Kokosöl)**

**Zubereitung:**

**Das Fruchtfleisch aus der reifen Avocado in ein Gefäß geben. Dazu den Carob, den Agavedicksaft, die Prise Salz und das Kokosöl. Das Kokosöl evtl. vorher vorsichtig erwärmen, damit es flüssiger wird. Alles mit einem Mixer zu einer feinen Masse durchmischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.**

## **2. Vegi - Leberwurst**

**Zutaten für 1 Portion:**

**200gr Tofu, geräucherten**  
**1 Dose Kidneybohnen**  
**1 kleine Zwiebel**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 TL Majoran, frischer**  
**1 TL Petersilie, gehackte**  
**1 Prise Salz**

**Zubereitung:**

**Tofu in kleine Stücke schneiden. Bohnen auf einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten,**

**Majoran zugeben und kurz mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Alles in einen hohen Behälter geben und mit dem Mixstab cremig pürieren. Petersilie zugeben und mit Salz würzen. In einem sauberen, verschließbaren Glas kann man die "Vegi-Leberwurst" ungefähr 1 Woche lang problemlos im Kühlschrank aufbewahren.**

### **3. Vegane Sonnenblumencreme**

#### **Zutaten für 2 Portionen:**

**125 gr Sonnenblumenkerne**  
**250 ml Wasser(zu einweichen)**  
**2 EL Soja-Milch**  
**2 EL Hefeflocken**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL Tomatenmark**  
**1 fein geriebenen Apfel**  
**2 TL Paprika Pulver**  
**1 TL Salz**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Zwiebel, fein gehackte**  
**4 trockene Tomaten**  
**4 frische Tomaten**  
**50gr schwarze Oliven**  
**2 Stiele Basilicum**  
**1 Stiele Thymian**

#### **Zubereitung:**

**Sonnenblumenkerne über Nacht im Wasser einweichen. Überschüssiges Wasser abgießen. Sojamilch, Zitronensaft und Salz dazugeben und alles fein pürieren. Alle anderen Zutaten zuerst hacken und dann mit dem Mixstab cremig pürieren, in einem verschließbaren Glas ungefähr eine Woche im Kühlschrank aufbewahren.**