

# Veganuary am 1. Februar 2025



Baumnuss-Dip mit Linsensalat  
Frühlings-Powersuppe  
Veganes Palak Tofu  
Tomaten-Kardamon-Dal  
Erdnuss-Gemüsecurry  
Süßkartoffel-Cake

## Baumnuss-Dip mit Linsensalat

4 PERSONEN

### ZUTATEN

#### *Gemüse*

400 g Rüebli, in ca. 2 cm breiten Stücken  
2 rote Zwiebeln, in Schnitzchen  
1 1/2 EL Ahornsirup  
1/2 EL Olivenöl  
1/4 TL Kreuzkümmelpulver  
1/4 TL Salz

#### *Baumnuss-Dip*

1 Glas grillierte Peperoni in Öl, abgetropft (ca. 215 g)  
80 g Baumnusskerne  
1 geröstet Knoblauchzehe  
1 roter Chili, halbiert, entkernt  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
1/2 TL Salz

#### *Linsensalat*

1 Dose schwarze Linse (Beluga) (ca. 120 g), ab gespült, abgetropft  
1/2 EL Olivenöl  
1/2 EL Aceto balsamico bianco  
20 g Rucola

### ZUBEREITUNG

### *Gemüse*

Rüebli und Zwiebeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Ahornsirup, Öl und Salz in verrühren, darauf verteilen, mischen.

### *Backen*

Ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens.

### *Baumnuss-Dip*

Peperoni und alle Zutaten bis und mit Salz in ein Mixglas geben, pürieren, Dip auf einer Platte verteilen.

### *Servieren*

Linsen, Öl und Essig in ein Schälchen geben, mischen, mit dem Gemüse auf dem Baumnuss-Dip anrichten, Rucola darauf verteilen.

# Frühlings-Powersuppe

4 PERSONEN

## *Suppe*

	wenig Olivenöl
1	Bundzwiebel mit dem Grün, grob geschnitten
350 g	tiefgekühlte Erbsli, angetaut
200 g	Jungspinat
1	Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g)
8 dl	Gemüsebouillon
1	Limette, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und Saft, Schale beiseite gestellt
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

## *Poulet*

1 EL	Olivenöl
2	Pouletbrüstli
1	Dose Kichererbsen (ca. 400 g), abgespült und abgetropft
1 TL	Salz
	wenig Pfeffer

## *Käse-Cracker*

60 g	rezepter Gruyère, grob gerieben
4 Scheiben	Knäckebrötchen
Servieren	
30 g	Kresse
30 g	Mandeln, grob gehackt, geröstet

## ZUBEREITUNG

### *Suppe*

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel, Erbsli, Spinat und Petersilie begeben, ca. 5 Min. andämpfen. Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Suppe ca. 10 Min. köcheln, fein pürieren. Limettensaft begeben, würzen.

### *Poulet*

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, mit 2 Gabeln zerzupfen. Kichererbsen, Limettenschale und Poulet in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten, würzen.

### *Käse-Cracker*

Käse auf dem Knäckebrötchen verteilen. Backen: ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen.

### *Servieren*

Poulet und Kichererbsen in Suppentellern anrichten, Suppe darauf verteilen, mit Kresse und Mandeln garnieren. Käse-Cracker dazu servieren.

Schmeckt auch ohne Poulet und Käse-Cracker!

# Veganes Palak Tofu

4 PERSONEN

## ZUTATEN

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL	Garam Masala
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	gemahlene Koriandersamen
1/2 TL	Kurkuma
3/4 TL	Salz
1 kg	tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut, abgetropft
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 400 g)
2 1/2 dl	veganer Rahm-Ersatz
500 g	Seidentofu, in ca. 2 cm grossen Würfeln

## ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, ca. 4 Min. dämpfen. Spinat und Tomaten begeben, aufkochen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Rahm-Ersatz begeben, aufkochen. Auf Tellern anrichten, Seidentofu darauf verteilen.

# Tomaten-Kardamom-Dal

4 PERSONEN

## ZUTATEN

1 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, fein gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
1 TL	scharfer Paprika
1 TL	Kardamompulver
200 g	rote Linsen
60 g	getrocknete Tomaten, geviertelt
4 dl	Wasser
2 ½ dl	Kokosmilch
1	Dose Cherry-Tomate (ca. 200 g)
60 g	entsteinte schwarze Oliven
¾ TL	Salz
140 g	Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Kardamom begeben, ca. 3 Min. andämpfen. Linsen und getrocknete Tomaten begeben, kurz mitdämpfen. Wasser, Kokosmilch und Tomaten dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln. Oliven begeben, mischen, salzen.

## *Servieren*

Dal anrichten, Granatapfelkerne darüberstreuen.

# Erdnuss-Gemüsecurry

4 PERSONEN

## ZUTATEN

### *Erdnuss-Crunch*

40 g	Zucker
1 EL	Wasser
40 g	gesalzene Erdnüsse
1 EL	schwarzer Sesam
1	roter Chili, entkernt, fein gehackt
¼ TL	Fleur de Sel

### *Erdnusspaste*

4 EL	Erdnussbutter
1	rote Zwiebel, in Stücken
2	Knoblauchzehen
2	rote Chilis, entkernt, grob gehackt
1 Stängel	Zitronengras, in Stücken
3 EL	Sojasauce
1 TL	gemahlene Koriandersamen

### *Curry*

1 EL	Erdnussöl
250 g	Rüebli, in feinen Streifen
150 g	Chinakohl, in Streifen
150 g	Shiitake-Pilze, in Streifen
5 dl	Kokosmilch
1 dl	Wasser
100 g	tiefgekühlte Kefen
½ TL	Salz

½ Bund	Koriander, Blättchen abgezupft
--------	--------------------------------

## ZUBEREITUNG

### *Erdnuss-Crunch*

Zucker und Wasser in einer Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Nüsse, Sesam, Chili und Fleur de Sel begeben, mischen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

### *Erdnusspaste*

Erdnussbutter und alle Zutaten bis und mit Koriandersamen im Cutter mahlen.

### *Curry*

Öl in einer Pfanne erhitzen. Rüebli, Chinakohl und Pilze ca. 4 Min. rührbraten, Erdnusspaste begeben, ca. 1 Min. weiterrührbraten. Kokosmilch, Wasser und Kefen begeben, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, ca. 4 Min. köcheln.

### *Servieren*

Curry anrichten, Erdnuss-Crunch und Koriander darüberstreuen.

# Süsskartoffel-Cake

## ZUTATEN

### *Vorbereiten*

300 g Süsskartoffeln, geschält, in ca. 2½ cm grossen Stücken

### *Teig*

1 dl Sonnenblumenöl  
1 Bio-Orange, wenig abgeriebene Schale  
1 dl Mineralwasser mit Kohlensäure  
1 EL Weissweinessig  
250 g Weissmehl  
120 g Zucker  
2 TL Backpulver  
20 g Maizena  
½ TL Muskat  
1 Prise Salz

### *Glasur*

50 g vegane dunkle Schokolade, fein gehackt  
1 dl veganer Rahm-Ersatz  
½ EL sofort lösliches Kaffeepulver  
1 Bio-Orange, wenig abgeriebene Schale

## ZUBEREITUNG

### *Vorbereiten*

Süsskartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Ca. 25 Min. in der oberen Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen, pürieren.

### *Teig*

Öl und alle Zutaten bis und mit Essig mit dem Süsskartoffelpüree in eine Schüssel geben, mit dem Schwingbesen verrühren. Mehl und alle Zutaten bis und mit Salz mischen, begeben, rasch zu einem glatten Teig rühren.

Teig in die vorbereitete, mit Backpapier ausgelegte Cakeform (ca. 25 cm) füllen.

### *Backen*

Ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

### *Glasur*

Schokolade in eine Schüssel geben. Rahm-Ersatz und Kaffeepulver in eine kleine Pfanne geben, unter Rühren erhitzen, über die Schokolade giessen. Schokolade unter Rühren schmelzen, weiterrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Glasur auf dem Cake verteilen, trocknen lassen, Orangenschale darauf verteilen.