

Schokoladenkuchen mit Guss

Kuchenteig:

400 g Mehl
300 ml Wasser
150 g Zucker
100 g Margarine
50 g fein gemahlene
Mandeln
4 EL Kakaopulver
1 Pk. Backpulver
1 Pk. Vanille-Zucker

Schokoladenguss:

100 g milchfreie
Zartbitterschokolade
100 g Puderzucker
30 ml heißes Wasser
2 TL Margarine
1 Pk. Vanille-Zucker

Die Teigzutaten zusammenrühren. Den Teig in eine kleine eingefettete Backform geben und in einem auf 180°C vorgewärmten Backofen ca. 40 Minuten backen. Den Kuchen aus der Form nehmen und abkühlen lassen. Für den Guss die Schokolade in einem Kochtopf schmelzen und langsam die restlichen Zutaten unter ständigem Rühren hinzugeben. Den Guss über den Kuchen gießen und abkühlen lassen.

Marzipan Kuchen

Zutaten:

230 g Mehl
120 g Margarine
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g zerkleinerter Marzipan
50 g Orangeat & 50 g Zitronat
20 g Frischhefe (½ Pk.)
100 ml Wasser
6 EL Zucker
½ Fläschchen Vanille-Konzentrat

Alle Zutaten mit einem Mixer oder einer Gabel gut vermischen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Ofen auf 180°C vorwärmen und Backblech mit Margarine einfetten. Aus dem Teig einen runden Laib formen, auf das Blech legen und ca. 50 Minuten backen.

Nussbraten

Zutaten:

100g pflanzliche Margarine
2 gehackte Zwiebeln
400g Cashew Nüsse
200g Weisbrot ohne Rinde
2 Knoblauchzehen
200 ml Wasser/Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und Muskat
2 EL Zitronensaft

Füllung:

200g Semmelbrösel
100g Margarine
2 geriebene Zwiebeln
Thymian, Majoran, Petersilie

Zwiebeln in Margarine glasig dünsten. Die Cashew-Nüsse mit dem Brot und den Zwiebeln im Mixer zerkleinern. Alles mit Wasser/Gemüsebrühe zu den gedünsteten Zwiebeln geben. Mit Pfeffer, Muskat und Zitrone abschmecken. Alle Zutaten für die Füllung mischen. Die Hälfte der Nussmischung als unterste Lage in die eine mit Backpapier ausgelegte Rechteckige Backform schichten. Darauf gleichmäßig zuerst die Füllung und den Rest der Nussmischung verteilen. Mit Margarineflocken belegen und bei 200°C etwa 30 Minuten im Backofen schmoren, bis der Braten fest und gebräunt ist.

Sollte der Braten zu schnell braun werden, diesen mit Folie abdecken.

Pilz-Sauce

Zutaten:

3 EL Mehl
3 EL Margarine
½ TL Salz
ca. 200 ml Sojamilch (z. B. Alpro Soja)
½ TL Gemüsebrühe (Pulver)
Champignons, kleingeschnitten
Knoblauch, Muskatnuss, Oregano, Pfeffer

Die Gewürze und das Mehl in die aufgelöste Margarine rühren, bis eine homogene Masse entsteht, dann die Sojamilch einrühren, auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Pilze untermischen. Sollte die Sauce zu sehr eindicken, noch etwas Sojamilch hinzuschütten.

Weihnachts-Nuß-Bratlinge

Zutaten:

250 g Haferflocken
100 g gemahlene Haselnüsse
2½ EL Gemüsebrühe
1 Prise Muskat
1 Prise Pfeffer
1 feingehackte Knoblauchzehe
⅛ Liter Wasser

bei Vorliebe zu Rosinen und
Datteln können diese zugegeben
werden.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Wasser zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Nach dem Quellen den Teig ein wenig Wasser zugeben, damit der Teig nicht zu trocken wird. Bratlinge formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze mit Öl goldbraun durchbraten.

Zu den Bratlingen kann Kartoffelsalat, der mit Öl angesetzt wurde gereicht werden

Zu den Zutaten

In den Rezepten sind einige Zutaten enthalten, die eventuell nicht in jedem beliebigen Supermarkt zu finden sind. Die großen Supermärkte führen Sojaprodukte (z. B. alpro Soja) und haben Regale mit Produkten auf biologischem Anbau. Hirse und Sojamilch können auch in jedem Reformhaus gekauft werden. Sojamilch ist in Geschmack, Konsistenz und Aussehen der herkömmlichen Milch sehr ähnlich sind. Der Vorteil ist, dass sie frei von jeglichen Tierprodukten sind und deshalb auch viel gesünder sind.

Alle Zutaten können Sie auch im Veganladen in der Pückler Str. 32 in Berlin-Kreuzberg (nahe U-Bf. Görlitzer Bahnhof) bekommen. www.veganladen.de

Wir würden uns freuen wenn wir Ihnen weitere Rezeptideen gratis zuschicken
dürften. 0160/ 8320012 | Stephanie Johanna Goldbach

Weihnachten mal anders - ohne Tierleid

Eine kleine Rezeptsammlung nicht nur zum Weihnachtsfest

Das Weihnachtessen schmeckt nicht mehr
Silvester ist auch nicht mehr schön
Versuchst Du das mal aus der Sicht
Von Gans und Karpfen anzusehn

Das Osteressen ist erbärmlich
Beim Sonntagsbraten wird Dir mies
Wenn Du das Ganze mal vom Standpunkt
Der Ente und des Hasen siehst

Ach ich liebte Putenschnitzel
Knusprig zart und angenehm
Bis ich anfang aus der Sicht
des Bratens auf den Tisch zu sehn

Shel Silverstein