



# VEGANES TIKKA MASALA MIT TOFU



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen, halbieren und in mittelgroße Würfel schneiden. In einer Schüssel mit etwas Salz vermengen und ziehen lassen.

2. Den Knoblauch fein hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Gewürze, das Tomatenmark und die Kokosraspel hinzufügen. Mit 4 EL Olivenöl zu einer Paste verrühren.

3. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Beides im Wok oder einer großen Pfanne mit etwas Öl andünsten. Die Masala-Paste hinzufügen und kurz mitbraten.

4. Die Kokosmilch und die Kichererbsen mit in die Pfanne geben und alles bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

5. Die Auberginenwürfel trockentupfen. Den Tofu würfeln und zusammen mit der Aubergine in einer weiteren Pfanne bräunlich anbraten. Anschließend mit in den Wok geben und 2 Minuten bei niedriger Temperatur mitköcheln lassen.

6. Das vegane Tikka Masala mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu den gekochten Reis servieren.

## ZUTATEN

<b>300 g</b>	Basmatireis	<b>1 Dose</b>	Kichererbsen
<b>200 g</b>	Tofu	<b>1 TL</b>	Currypulver
<b>10 g</b>	Ingwer	<b>4 EL</b>	Tomatenmark
<b>2</b>	Auberginen	<b>2 EL</b>	Kokos, geraspelt
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>1</b>	kleine Zucchini	<b>2 EL</b>	Paprikapulver, scharf
<b>1 TL</b>	Garama Masala	<b>1 Prise</b>	Chilisalز
<b>½ TL</b>	Kurkuma	<b>1 Prise</b>	Muskatnuss, gemahlen
<b>½ TL</b>	Zimt		Salz
<b>2 Dosen</b>	Kokosnussmilch (800 ml)		Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 544 g)

Brennwert 4630 kJ /  
1113 kcal

**Fett** 74,2 g  
davon ges. Fettsäuren 45,4 g

**Kohlenhydrate** 85,1 g  
davon Zucker 14,7 g

**Eiweiß** 19,2 g

**Salz** 1,1 g





# VEGANE PAPRIKA-MÖHRENSUPPE MIT GRANATAPFELKERNEN



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Paprika waschen, putzen und vierteln. Die Möhren schälen und klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl vermischen, salzen, pfeffern und anschließend auf einem Blech verteilen.

2. Das Gemüse im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze (180 °C Umluft) ca. 25 Minuten rösten.

3. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, mit der Gemüsebrühe pürieren und durch ein Sieb passieren..

4. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen.

5. Die vegane Paprika-Möhrensuppe in einem Topf erhitzen, schaumig pürieren und auf den Tellern anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren und servieren.

## ZUTATEN

<b>600 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>2</b>	Zwiebeln
<b>300 g</b>	Möhren	<b>1/2</b>	Granatapfel
<b>2</b>	rote Paprika	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2</b>	gelbe Paprika	<b>6 EL</b>	Olivenöl

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 411 g)

Brennwert 1250 kJ / 302 kcal

	Fett	21,7 g	
	davon ges. Fettsäuren	3 g	
	Kohlenhydrate	18,8 g	
	davon Zucker	16,9 g	
	Eiweiß	3,4 g	
	Salz	1,5 g	

# PASTA MIT VEGANER BLUMENKOHL-BOLOGNESE



4 Portionen



50 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Den Blumenkohl putzen, grob zerschneiden und in einem Mixer portionsweise zu kleinen, etwa reisgroßen Stücken häckseln. Die Möhre schälen und würfeln.

2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer großen Pfanne mit dem Öl anschwitzen. Das Tomatenmark und die Salatkräuter dazugeben. Alles 2-3 Minuten in der Pfanne anbraten. Den Blumenkohl und die Möhrenwürfel dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und weitere 5 Minuten braten.

3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die gehackten Tomaten dazugeben und mit dem Ahornsirup abschmecken. Bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Weitere 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Pasta in Salzwasser al dente kochen, abgießen und direkt in die Sauce geben.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Pasta, z.B. Penne	<b>1 Dose</b>	Gehackte Tomaten
<b>500 g</b>	Blumenkohl	<b>1</b>	Möhre
<b>50 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>2</b>	Knoblauchzehen	<b>1 TL</b>	Salatkräuter
<b>2</b>	Zwiebeln		Salz
<b>1 TL</b>	Ahornsirup		

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 340 g)

Brennwert 1972 kJ / 467 kcal

	Fett	5,6 g	
	davon ges. Fettsäuren	1,4 g	
	Kohlenhydrate	82,5 g	
	davon Zucker	11,2 g	
	Eiweiß	16,7 g	
	Salz	0,4 g	

# TOMATEN-BROT-SALAT



4 Portionen



35 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Das Baguette in dünne Scheiben schneiden. 5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander alle Brotscheiben beidseitig anrösten. Auf Küchenkrepp zum Auskühlen und Entfetten legen. Die Pinienkerne goldbraun anrösten.
2. Die Tomaten waschen, je nach Größe halbieren oder dritteln und in eine große Schüssel füllen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in Stücke schneiden und zu den Tomaten geben.
3. Die Basilikumblätter zupfen, die Oliven in Ringe schneiden und ebenfalls mit in die Schüssel geben.
4. Für das Dressing die Zitrone auspressen, mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben.
5. Die gerösteten Brotscheiben und die Pinienkerne erst kurz vor dem Servieren hinzugeben und den Salat dann nochmals gut durchmengen.

## ZUTATEN

<b>800 g</b>	Datteltomaten	<b>9 EL</b>	Olivenöl
<b>120 g</b>	Schwarze Oliven (entsteint)	<b>1</b>	Zwiebel
<b>50 g</b>	Pinienkerne	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>2</b>	Steinofen-Baguettes (ca. 500 g)	<b>1/2</b>	Zitrone
		<b>1 Topf</b>	Basilikum
			Salz
			Pfeffer

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 408 g)

Brennwert 2359 kJ /  
563 kcal

<span style="color: yellow;">■</span> Fett	18,1 g	
davon ges. Fettsäuren	1,4 g	
<span style="color: orange;">■</span> Kohlenhydrate	74,3 g	
davon Zucker	13,5 g	
<span style="color: red;">■</span> Eiweiß	18,1 g	
<span style="color: green;">■</span> Salz	4 g	

# BROKKOLI AUS DEM WOK MIT TOFU UND CASHEWKERNEN



4 Portionen



45 Minuten



Leicht



## ZUBEREITUNG

1. Den Tofu in Würfel schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen.
2. Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 3 Minuten blanchieren, abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken.
3. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Orangen auspressen. Den Orangensaft mit dem Agavendicksaft und der Brühe verrühren.
4. Die Cashewkerne in einer Pfanne anrösten. Das Sonnenblumenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin rundherum goldbraun braten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zwiebel- und Paprikastücke im Bratfett anbraten. Den Ingwer, den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit 1 TL Currypulver abschmecken.
5. Die Brokkoliröschen unterheben. Mit der Orangensaft-Mischung ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Currypulver und Honig abschmecken.
6. Das Brokkoligemüse mit dem Tofu und den Cashewkernen anrichten.

## ZUTATEN

<b>400 g</b>	Tofu	<b>1</b>	Knoblauchzehe
<b>750 g</b>	Brokkoli	<b>2</b>	Rote Paprika
<b>100 g</b>	Cashewkerne	<b>2</b>	Orangen
<b>100 ml</b>	Gemüsebrühe	<b>2 EL</b>	Agavendicksaft
<b>1</b>	Zwiebel	<b>3 EL</b>	Sonnenblumenöl
<b>1</b>	Ingwer (ca. 2 cm)		Currypulver
			Salz

## NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 487 g)

Brennwert	1378 kJ / 330 kcal
 Fett	17 g
davon ges. Fettsäuren	1,5 g
 Kohlenhydrate	22,3 g
davon Zucker	16,7 g
 Eiweiß	16,5 g
 Salz	0,6 g