



Hummus Natur: 240g Kichererbsen (Inhalt einer Dose), davon etwas Aquafaba (Flüssigkeit), 1 Zehe Knoblauch, 2EL Olivenöl, 1 EL Tahin, ½ TL Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zitronensaft (optional)

Beim Abtropfen der Kichererbsen etwas Flüssigkeit auffangen. Alle Zutaten in einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Rote-Beete-Hummus: 240g Kichererbsen (Inhalt einer Dose), 2-3 EL gekochte Rote Beete (z.B. aus dem Glas), 1 Zehe Knoblauch, 2EL Olivenöl, 1EL Tahin, ½ TL Salz, Zitronensaft (optional)

Alle Zutaten in einer hohen Schüssel mit dem Stabmixer mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

„Omelett“: 4 EL Öl für die Pfanne, 1 Zwiebel (optional), 2 Champignons, 1 gr. Tomate, 115g Mehl, ½ TL Salz, ½ TL Backpulver, Pfeffer, 100ml Pflanzendrink, 100ml Mineralwasser, 1TL Senf, 1 TL Sojasauce

Die Zwiebel, Champignons und Tomate würfelig schneiden. In einer Schüssel die restlichen Zutaten zu einem Teig vermengen. Zuerst die Zwiebel, dann die Champignons anbraten und zuletzt die Tomaten hinzufügen. Den Teig darüber schütten, kurz umrühren und mit Deckel bei mittlerer bis niedriger Hitze stocken lassen. Omelett ein- oder mehrfach wenden.

Tofu-„Eierspeis“: 1 kleine Zwiebel, 4 EL Öl, 200g Natur-Tofu, ½ TL Kala Namak (Schwarzsatz), Kurkuma, Pfeffer

Den Tofu grob schneiden und mit einer Gabel in einer Schüssel krümelig zerdrücken. Kala Namak und Kurkuma dazugeben und mischen. Die Zwiebel fein schneiden und im Öl in der Pfanne anbraten. Tofu hinzufügen, weiter anbraten und mit Pfeffer würzen.

Bananpancakes: 1 reife Banane, 150g Mehl, 1 TL Backpulver, ½ Pkg. Vanillezucker, 150ml Pflanzendrink, 1 TL Essig, 1-2 EL Öl für die Pfanne

Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Pflanzendrink und Essig in einer Schüssel zu einem Teig vermengen. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zerquetschen und hinzufügen. Die Pfanne erhitzen, Öl hinzufügen und die Pancakes beidseitig golden anbraten.

Waffeln: 300g Mehl, 1 TL Backpulver, 50g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ TL Salz, 3 EL Öl, 300ml Pflanzendrink, 100ml Mineralwasser, Margarine oder Öl zum einfetten

Alle Zutaten bis auf das Mineralwasser zu einem Teig vermengen. Danach das Mineralwasser hinzufügen und den Teig im vorgeheizten, eingefetteten Waffeleisen backen.

Porridge: 200ml Pflanzendrink, 4EL Haferflocken, Zimt (optional), Früchte oder Nüsse zum garnieren (optional)

Die Zutaten in einem kleinen Topf aufkochen, dann auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Garnieren und genießen!



vegankochen.wien
„lieber deftig statt heftig“

Vegane Mittagsrezepte am 28.05.2022

Gemüse-Curry mit Tofu & Linsen (Topping):

Wahlweise Gemüse z.B.: Karotten, Zucchini, Melanzani, Paprika oder Kichererbsen aus der Dose etc., 1 Block Tofu (200-300g), Sojasauce, 2 Zwiebel, 1 Dose Kokosnussmilch, 1 EL Currypulver, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Garam Masala, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 Tasse Rote Linsen, event. Gemüsesuppenpulver

Zwiebel und Gemüse grob schneiden. Den Tofu in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit Sojasauce marinieren. Die Zwiebel in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen und die Hitze reduzieren. Das Gemüse dazugeben und kurz anbraten. Kokosnussmilch hinzufügen und wenn nötig (zu dickflüssig) noch Gemüsesuppenpulver in heißem Wasser auflösen und dazugeben. Auf niedriger Stufe köcheln lassen und ab und zu umrühren. Den Tofu in eine Pfanne geben und auf mittlerer bis hoher Stufe anbraten, bis er auf mehreren Seiten etwas angebräunt ist.

Den Reis mit doppelter Menge Flüssigkeit kochen. Die roten Linsen in einem Sieb waschen und danach mit doppelt so viel Wasser wie Linsen in einem Topf köcheln lassen. Achtung: wie beim Reis gehen Linsen bei geschlossenem Deckel schnell „über“.

Tipp: Der Tofu kann auf ganz verschiedene Weisen mariniert werden. Mit Sojasauce und Agavendicksaft wird er karamellisiert und erhält den typischen Touch vom

Asia-Restaurant. Mit Senf und (Tofu-) Gewürzen (z.B. Sonnentor) wird er beim anbraten würzig-knusprig. Wer sich den Aufwand ersparen will kann den Naturtofu auch einfach zum Gemüse geben und mitköcheln lassen.

Semmelknödel mit Schwammerlsauce

Semmelknödel: 250 Gramm
Semmelwürfel, 1 Zwiebel, 60 g Mehl, 450 ml Pflanzendrink, 1 TL Salz, Petersilie (optional)

Semmelwürfel im Pflanzendrink einweichen. Zwiebel mit etwas Öl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Zwiebel zu der Semmelwürfel Mischung hinzufügen. Danach die restlichen Zutaten (Mehl und Gewürze, event. Petersilie) dazugeben und alles verkneten. Aus der Masse Knödel mit angefeuchteten Händen formen. Die Knödel in leicht gesalzenem Wasser garkochen.

Schwammerlsauce: 1 Zwiebel, 400g Champignons, 1 Päckchen Pflanzen-Cuisine (z.B. Hafer, Soja), Salz, Pfeffer, Petersilie

Zwiebel fein schneiden. Die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in etwas Öl in der Pfanne anrösten, Champignons dazugeben und weiter anbraten. Cuisine dazugeben, wenn die Pilze eingegangen sind. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Köcheln lassen, abschmecken und genießen.

Lasagne mit Sojagranulat & Gemüse:

Béchamel-Sauce: 60g vegane Butter, 60g (6 EL) Mehl, 800 ml Pflanzendrink, 1 TL Salz,



etwas Pfeffer, etwas gem. Muskat, 5 EL Hefeflocken

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit einem Schneebesen auf halber Hitze verrühren. Den Pflanzendrink nach und nach dazu geben und stetig rühren („Einbrenn“ machen). Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken würzen. Rühren bis die Sauce eindickt, danach von der Hitze nehmen.

Bolognese-Sauce: 1 Zwiebel, ½ Zucchini, 2 mittelgroße Karotten, 3 Knoblauchzehen, ½ Paprika, ½ Melanzani, Öl, 1 EL Gemüsesuppenpulver, 6 EL Sojagranulat, 1 Flasche (660ml) Tomatenpassata, 2 TL Salz, Pfeffer, 4 geh. TL Oregano, Lasagneblätter

Zwiebel und Knoblauch fein schneiden. Die Zucchini und Melanzani grob würfeln. Paprika klein würfelig schneiden. Die Karotten reiben. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebel dazu geben. Knoblauch hinzufügen. Gemüse hinzufügen, rühren und braten. Gemüsesuppenpulver in 250ml heißem Wasser auflösen und mit der Passata in den Topf schütten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und köcheln lassen.

Schichten: Hefeflocken oder veganer Käse
Die Form mit Butter einfetten. Ein bisschen Béchamel-Sauce reingeben. Danach abwechselnd je Lasagne-Blätter, dann Béchamelsauce, danach Bolognese-Sauce schichten. Mit Béchamel-Sauce auf einem Lasagneblatt beenden. Entweder mit einer Schicht Hefeflocken oder Käse abschließen.

30-40 Min auf 180°C Ober-Unterhitze backen.

Woher bekomme ich die Zutaten?

Hefeflocken: Reformhaus oder Bioladen (z.B. Denns)

Pflanzencuisine: in jedem gut sortierten Supermarkt

Tofu: in jedem Supermarkt

Vegane Butter: Denns oder Prokopp (z.B. Alsan), Billa oder Spar (z.B. Flora)

Sojagranulat: Billa, Spar, DM, Denns, ...

Wir wünschen dir viel Spaß und Freude
mit den Rezepten und am veganen
Kochen!

Dein veganekochen.wien Team

Magdalena, Thea, Sophie, Ronja & Nici

vegankochen.wien

„sweet sweeter yes“



Kuchen und Desserts am 18.06.2022

Mousse au Chocolat

200g Schokolade, 1 Pkg/ 250g Sojacuisine

In einem Topf etwas Wasser für ein Wasserbad zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit die Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade aus dem Wasserbad nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Die Sojacuisine steif schlagen und mit einem Schneebesen vorsichtig unter die flüssige Schokolade heben. Das Mousse entweder im Tiefkühlfach etwa 30 Min., oder im Kühlschrank mindestens eine Stunde fest werden lassen.

Tipps: Zum Servieren mit zwei Esslöffeln Nocken ausstechen. Im Sommer mit frischem Obst servieren.

Die Schokolade kann auch vorsichtig im 5-10 Sekunden Takt in der Mikrowelle geschmolzen werden, dazwischen muss immer umgerührt werden, sonst brennt sie an.

Schoko-Bananen-Muffins:

Trockene Zutaten:

300g Mehl, 2 TL Backpulver, 1 gestr. TL Natron, 80g Zucker, 2 EL Kakaopulver, 100g (Koch-) Schokolade

Nasse Zutaten:

250ml Pflanzendrink, 50ml Mineralwasser (bei Bedarf weiter 50ml hinzufügen), 70ml neutrales Öl, 1 TL Essig, 3 reife Bananen

Die Schokolade grob hacken. Die Bananen mit einer Gabel in einer Schüssel zerquetschen. Das Mehl und Kakaopulver

in eine große Schüssel sieben. Backpulver, Natron und Zucker hinzufügen und vermischen. Pflanzendrink, Mineralwasser, Öl und Essig in einem Messbecher oder Schüssel vermengen. Zuerst die flüssigen Zutaten in die trockenen einrühren, danach die Bananen und die gehackte Schokolade zugeben. Den Teig nun auf 12 oder 24 Muffinformen verteilen. Die Größe variiert nach Füllmenge. Die Muffins 20-25 Minuten auf 175°C Ober-Unterhitze backen bis sie die Stäbchenprobe bestehen.

Q&A: Die Bananen und das Mineralwasser dienen in diesem Rezept als "Ei-Ersatz". Die Bananen "kleben" die Zutaten zusammen und das Mineralwasser sorgt für die Luftigkeit, die Eier sonst geben. (Also abgesehen von Natron und Essig natürlich.)

Kaiserschmarrn:

1 Liter Sojadrink, 600g Mehl, 100g Zucker, etwas Öl zum Braten

In einer Schüssel Sojamilch und Zucker vermengen, Mehl dazugeben und stetig rühren (eine Spur dicker als klassischer Palatschinkenteig). Öl in eine große Pfanne geben und den Teig dick in einfüllen, wenn sie heiß ist. Nicht abwarten bis die Masse ganz gestockt ist, sondern schon gerne davor mit zwei Pfannenwendern zerreißen. Mit Apfelmus, Zwetschkenröster o.ä. anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

Schokoladen-Cookies:

110g Margarine, 100g weißer Zucker, 100g brauner Zucker, 125g Mehl, 50g Kakao, 1 TL Backpulver, eine Prise Salz. Event. 1 EL

Pflanzendrink. Optional gehackte
Kochschokolade o.Ä.



Margarine und Zucker vermischen. Die trockenen Zutaten in einer separaten Schüssel vermengen. Nun alle Zutaten zu einem festen Teig verrühren bzw. kneten. Nun, wenn gewünscht, Kochschokolade dazugeben. Wenn der Teig zu fest ist, wird jetzt ein Esslöffel Pflanzendrink dazugegeben. Den Teig in Bälle rollen und bei 180 Grad ?? Hitze für max. 10 Min. im Ofen backen.

Tipp: Wenn man die Cookies am Blech auskühlen lässt härten sie durch die Hitze des Bleches noch nach. Sollten sie also fast zu lange im Ofen gewesen sein, ist es wichtig sie schnell auf ein Teller o.A. zu transferieren.

Russischer Zupfkuchen:

Für den Boden und die Brösel: 300 g Mehl (Weizenmehl 405, Weizenmehl 550 oder Dinkelmehl 630), 180 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Pkg. Backpulver, 50g Backkakao, ¼ TL Salz (2 g), 200 g vegane Margarine (weich)

Für die Füllung: 2 Becher Alpro Skyr Style Vanille (2 x 400 g), 2 Packungen Vanillepuddingpulver (2 x 37 g), 200 g Zucker, 100 g vegane Margarine, 1 Zitrone bzw. 30 g Zitronensaft. event. etwas geriebene Zitronenschale einer Bio-Zitrone

Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver, Salz und Kakao gut in einer Schüssel vermischen. Danach die weiche Margarine dazugeben und (mit den Händen) zu einem festen Teig verkneten. Das ergibt 750g Teig, wovon 500g für den Boden (+ Rand der Kuchenform) sind und 250g für die Streusel oben drauf. Eine 26 cm Springform

mit Öl oder Margarine einfetten und den Teig darin verteilen. Dabei einen Rand (ca. 2,5 cm hoch) formen und fest drücken.

Für die Füllung die Margarine schmelzen, die Zitrone auspressen. In einer Schüssel das Vanillejoghurt, den Zucker, den Zitronensaft, die Zitronenschale und die Margarine mit einem Schneebesen verrühren. Nun die beiden Packungen Vanillepuddingpulver hinzufügen und gut vermischen damit eine glatte Masse entsteht. Die Füllung in die Springform gießen und den restlichen Teig zerkrümeln und als Streusel darauf verteilen.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-Unterhitze auf der mittleren Schiene 60-65 Minuten backen. Den Kuchen danach im Kühlschrank oder über Nacht gut abkühlen lassen und erst aus der Form nehmen, wenn er völlig kalt ist.

Unsere Empfehlungen:

Nom Nom by Melli: vegane Konditorin auf Bestellung

Bernds Welt: vegane Bäckerei (z.B. auf der Veganmania und im Supermarkt zu finden, Standorte außerhalb Wiens)

Café Konditorei Bienchen: haben einige vegane Kuchen- und Tortenoptionen in 1050 Wien

Zuckero: Eiscafékonditorei mit vielen veganen Optionen

Rezepte gesucht?

Auf vegan.at/kulinarik/rezepte gibt's lauter vegane Koch- und Backrezepte. Auf nomnombymelli.com sind Mellis eigene Rezepte aufgelistet, also eher ein höherer Schwierigkeitsgrad, aber ein Genuss!

Viel Spaß!



vegankochen.wien

„Abendstund' hat Gold im Mund“

Abendjause am 23.07.2022

Hummus

1 Dose Kichererbsen (ca. 250g)
Ca. 1-2 EL Tahin
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Etwas Olivenöl

Alles gemeinsam mit Pürierstab mixen.

Hummus mit getrockneten Tomaten

1 Dose Kichererbsen (ca. 250g)
Getrocknete Tomaten ca. 5 Stück +
Öl aus dem Glas in dem die Tomaten sind
(die billigsten sind beim Billa von
Clever)

Alles gemeinsam mit Pürierstab mixen.

Hummus Rote Beete

1 Dose Kichererbsen (ca. 250g)
Ca. 1-2 EL Tahin
Rote Beete aus dem Glas 2-3 große
Stücke
Salz
Pfeffer
Knoblauch
Etwas Olivenöl

Alles gemeinsam mit Pürierstab mixen.

Linsen Karotten Curry Aufstrich

Eine Dose Linsen (meist 400g)
Ca. 5 Karotten
Eine Zwiebel
Curry
Salz
Kümmel

Zwiebel mit ein bisschen Öl in einer
Pfanne anbraten.

Karotten und Salz dazugeben und solange
anbraten bis die Karotten weichgekocht
sind (ca. 5-10 mins).

Alles (auch die Linsen) in eine Schüssel
geben und mit dem Stabmixer pürieren.
Für mehr Bissfestigkeit die Hälfte der
Linsen erst nach dem Pürieren hinzugeben.

Couscous Salat:

100 g Couscous
1 Zwiebel
Getrocknete Tomaten
Paprika
Veganen Feta nach Wahl
Essig und Öl
Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer,
Petersilie)

Anleitung:

Couscous in kochendem Wasser aufgehen
und danach abkühlen lassen. Gemüse
waschen und klein schneiden. Je nach
Wahl veganen Feta in Stücke schneiden
und dazu geben. Alles in eine Schüssel
geben und mit etwas Essig und Öl
abschmecken. Gut würzen.



Nudelsalat:

100 g Nudeln
½ Zwiebel oder 1-2
Frühlingszwiebel
Paprika, Gurke oder Mais je nach
Vorlieben
3 EL Sojajoghurt
1 TL Senf
Salz und Pfeffer
veganen Käse nach Wahl
Ev. Getrocknete Tomaten
Gewürze nach Wahl (Salz, Pfeffer,
Chili etc.)

Anleitung:

Nudeln kochen und mit kaltem Wasser
abschrecken. Gemüse waschen und in
relativ kleine Stücke schneiden. Alles
vermengen und mit Sojajoghurt, Senf und
Gewürze abschmecken.

Pitabrot/ Naan

120ml warmes Wasser
3 1/2g Trockenhefe
1TL Zucker
1EL Olivenöl
60g Soja Joghurt
1/2TL Salz
300g Mehl

Wasser + Hefe + Zucker verrühren. 10 Min.
beiseite stellen, bis es schäumt. Öl,
Joghurt, Salz, Mehl hinzufügen. 5-10 Min.
kneten. 1h gehen lassen. In 6 Stücke
teilen. 0,5 cm dicke Fladen ausrollen. Jede
Seite in der Pfanne 2-3 Min. mit etwas Öl
ausbacken.

Unsere Empfehlungen:

Greek white von violife
Getrocknete Tomaten bei Billa von clever
Fleischloserei in Wien
Vegane Brettljause gibt's bei Weingut
Wailand

Rezepte gesucht?

Auf vegan.at/kulinarik/rezepte gibt's lauter
vegane Koch- und Backrezepte.
Viel Spaß :)



vegankochen.wien

„back to basics“

Vegane Allrounder am 06.08.2022

Poke Bowl:

Als Basis Getreide nach Wahl verwenden (z.B. Grünkern-Reis). Darauf dann nach Belieben verschiedene Toppings geben, u.a. gebratenes, frisches und eingelegtes Gemüse, Tempeh oder Tofu, Hummus, Salate mit Dressings, Kichererbsen und verschiedene Soßen.

Erdnussauce:

100g Erdnussmus/butter, 100ml Pflanzendrink, 2 EL Sojasauce, optional: 1 EL Essig und gemahlener oder geriebener Ingwer nach Geschmack

Die Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren bis die Sauce homogen und cremig ist.

Griechischer Salat:

1 Gurke, 3-4 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, Violife Geschmacksblock, ½ Glas Oliven (nach Wahl schwarz oder grün)

Dressing: Olivenöl, Essig (z.B. Aceto Balsamico), Salz, frisches Basilikum

Gurke, Tomaten und Violife Geschmacksblock grob und die Zwiebel nach dem schälen fein schneiden. Die Oliven abtropfen und mit dem Gemüse in eine Schüssel geben. Basilikum fein hacken und mit Olivenöl, Essig und Salz verrühren und mit dem Salat vermischen.

Marinierter Tempeh:

1 Block Tempeh (200g), 6-8 EL Sojasauce
Den Tempeh längs halbieren (er wird also "dünner") und in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Sojasauce vermengen und nach ein paar Minuten in

einer Pfanne anbraten. Mit der "überschüssigen" Sojasauce am Ende ablöschen.

Sommerrollen:

Reisblätter/ Reispapier, Sojasprossen, 1 Gurke, 2 Avocados, 1 Block Räuchertofu, 2 geriebene Karotten

Gurke, Karotten, Avocado und Tofu in längliche Scheiben/ Stifte schneiden. Je ein Reispapier kurz in etwas Wasser tauchen, damit es biegsam wird. Dann die restlichen Zutaten relativ mittig darauf verteilen. Das untere Ende des Reispapiers über das Gemüse legen, die beiden äußeren Seiten nach innen einschlagen und nach oben hin zu einem Wrap rollen. In Erdnussauce dippen und genießen.

Tipp: Minze und Reismudeln passen auch super in die Sommerrollen.

Mayonnaise:

100ml Sojadrink, 200ml Öl (Sonnenblumen, Raps), Prise Salz

Sojadrink in einen Messbecher geben und mit dem Stabmixer mixen. Langsam Öl hinzugeben. Je mehr Öl verwendet wird, desto fester wird die Mayonnaise.

Zum Würzen können alle möglichen Gewürze dazugegeben werden, z.B. kann Senf, Dill und Agavendicksaft verwendet werden.

Gebratenes Gemüse:

Gemüse nach Wahl, z.B.:

1 Paprika, ½ Zucchini, ½ Aubergine, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Karotten



Gemüse in Würfel schneiden. Beginnend mit Zwiebel und Knoblauch das ganze Gemüse in etwas Öl in einer Pfanne anbraten.

Rote Beete Hummus:

1 Dose Kichererbsen (ca. 250g), ca. 1-2 EL Tahin, Rote Beete aus dem Glas, eine Prise Salz, Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch, 2 EL Olivenöl

Alle Zutaten in einer hohen Schüssel mit einem Pürierstab mixen bis eine cremige Masse entsteht.

Panierter Tofu:

1 Tofublock, Etwas Maismehl, Ev. Tofugewürz (z.B. Yokos Tofugewürz von Sonnentor)

Tofublock etwas abtupfen (wegen der Nässe) und würfelig schneiden. Anschließend in etwas Maismehl wenden, ev. auch mit etwas Tofugewürz, und in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Grüner Salat:

1 Salathäupel

Fürs Dressing: Olivenöl, Balsamico Essig (Rosso), 1 EL Senf, Salz, Pfeffer, ev. wenig Agavendicksaft oder einen Schuss Himbeersirup für die Süße

Salat in mundgerechte Stücke reißen. Alle Zutaten für das Dressing in einer Schüssel zusammenrühren und unter den Salat mischen.

Maulwurfkuchen*:

Für den Teig: 500g Mehl, 4 TL Backpulver, 1 TL Natron, 200g Zucker, 50g Kakaopulver, ½ TL Salz, 300ml Mineralwasser, 200ml Pflanzendrink, 150ml geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)

Für Creme und Füllung: 2 Pkg. Schlag-Fix-Creme, 2 Pkg. Sahnesteif, 1 Pkg. Vanillezucker, 2-3 Bananen, Früchte oder

Fruchtkompott nach Wahl, optional: Schokostreusel in die Creme geben

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel verrühren, aber das Kakaopulver durch ein Sieb drücken damit keine Klümpchen entstehen. Die flüssigen Zutaten dazugeben und verrühren.

Den Boden der runden (26cm) Form mit Backpapier auslegen, die Seiten mit geschmacksneutralem Öl einstreichen. Den Teig nun in die Form gießen und im vorgeheizten Backofen 55-60 Minuten backen bis die Stäbchenprobe klappt. Den Kuchen abkühlen lassen.

Das "Kuppel" des Kuchens abschneiden und in einer Schüssel zerbröseln. Einen 2cm-Rand lassen und sanft noch mehr Kuchen vom Inneren ausschaben, aber aufpassen, dass ein 2cm Boden bleibt! Diesen Kuchen ebenfalls zerbröseln.

Die vegane Sahne mit dem Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und bei längerer Wartezeit in den Kühlschrank stellen (hier ev. Schokostreusel hinzugeben). Die Bananen schälen, halbieren und in den Kuchen legen. Früchte hinzugeben und die Sahnemasse kuppelförmig auf dem Kuchen verteilen. Mit den Streuseln die Torte bedecken.

Bananenbrot:

3 reife Bananen

100ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)

100ml Haferdrink (oder anderen Pflanzendrink), Vanille Extrakt, Zimt, 100g Mehl, 100g Haferflocken, 2 TL Backpulver, ¼ TL Salz, ev.: Rosinen, etwas Kakaopulver, vegane Schokodrops



Separat die nassen und trockenen Zutaten vermischen. Dann alles verrühren und den fertigen Teig in eine eingefettete Kastenform füllen. Bei 180 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten lang backen (regelmäßig mit einer Gabel o.ä. testen, ob das Bananenbrot noch "patzig" ist, bzw. aufpassen, dass es oben nicht anbrennt -> ev. Backpapier darüber legen).

Biskuitroulade:

225g Mehl, 150g Zucker, 2 TL Backpulver, 250ml Mineralwasser, 50ml Öl

Marmelade zum Bestreichen, Staubzucker (optional)

Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Zucker, Mehl und Backpulver gemeinsam in einer Schüssel vermengen. Danach Öl und Mineralwasser hinzugeben und nur noch kurz unterrühren. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Ca. für 12-15 min backen.

Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen Geschirrtuch bedecken und stürzen. Das Backpapier abziehen und die Marmelade gleichmäßig mit 2 cm Abstand zu den Rändern auftragen. Nach Belieben mit etwas Staubzucker bestreuen.

Tipp: Anstatt Marmelade kann man die Roulade auch mit veganer Topfencreme und Früchten füllen. Dafür nach dem Backen das Biskuit vorsichtig mit Hilfe des Geschirrtuchs einrollen und auskühlen lassen. Für die Creme veganen Topfen und etwas Agavendicksaft vermischen, Früchte waschen und wenn nötig schneiden. Wenn das Biskuit fast ganz abgekühlt ist, vorsichtig wieder entrollen, die Topfencreme gleichmäßig mit 2 cm Abstand zu den Rändern auftragen, die

Früchte draufgeben und die Roulade wieder einrollen.

Woher bekomme ich die Zutaten?

Hefeflocken: Reformhaus oder Bioladen

Tofu: in jedem Supermarkt

Tempeh: in Bio- oder Reformhäusern (z.B. Denn's)

Agavendicksaft: im Supermarkt, eher nicht im Discounter

Tahin: im (türkischen) Supermarkt oder Reformhaus

Violife Geschmacksblock: z.B. Billa und Spar

Reispapier: im asiatischen Supermarkt oder Bioladen

Veganer "Topfen"/ Vegane Mandelcreme: Reformhaus oder Bioladen (z.B. Denns)

Kimchi (eingelegtes Kraut): in asiatischen oder internationalen Supermärkten

Schlag-Fix universelle Schlagcreme: Billa PLUS (sonst eignet sich auch die "Schlagcreme 100% pflanzlich" von Rama aus dem Supermarkt/Kühlregal)

*wir danken zuckerjagdwurst.com für ihr Rezept!

Wir wünschen dir viel Spaß und Freude
mit den Rezepten und am veganen
Kochen!

Dein vegankochen.wien Team

Magdalena, Thea, Sophie, Ronja & Nici