

Apfel-Zwiebel-Dip

- 3 Äpfel
- 2 Zwiebeln
- 250 g Soja Creme oder Soja Joghurt
- Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

Die Äpfel in halbe Ringe schneiden, die Zwiebeln in dünne Scheiben. Mit dem Sojajoghurt oder der Sojacreme mischen und mit den Gewürzen abschmecken.

Marinade für Sojaschnitzel

Zwiebeln in Ringe schneiden, mit Ketchup und Senf mischen und Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben. Mit etwas Agavendicksaft oder Zucker süßen.

Kartoffelsalat mit Ruccola

- 1 Kg Kartoffeln (festkochend)
- 1-2 Zwiebeln
- 2-3 EL Sojasauce
- 2-3 EL Balsamico
- 200 g vegane Mayonnaise (s.u.l.)
- 50 g veganer Saane-Meerrettich
- 300 g kleine Tomaten
- 100 g Gewürzgurken
- 50 g Ruccola-Salat



Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden. Die fein gehackten Zwiebeln mit etwas Gemüsebrühe und Sojasauce garen, anschließend Balsamico-Essig hinzufügen und etwas abkühlen lassen. Noch warm über die Kartoffelscheiben gießen und ziehen lassen, bis der Sud fast völlig von den Kartoffeln aufgenommen wurde.

Die vegane Mayonnaise mit dem Meerrettich verrühren und zusammen mit klein geschnittenen Gewürzgurken und Tomaten hinzufügen. Den Ruccola erst kurz vor dem Servieren dazu geben.

Rote-Beete-Salat

- 1 Kg Kartoffeln (festkochend)
- 200 g rote Beete (eingelegt)
- 200 g saure Gurken
- 2-3 säuerliche Äpfel
- 2-3 Zwiebeln
- 500 g vegane Mayonnaise (s.u.l.)
- Salz, Pfeffer, Essigwasser der roten Beete



Die Kartoffeln in der Schale kochen, pellen und vollständig abkühlen lassen. Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden. Die vegane Mayonnaise hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Essigwasser der roten Beete abschmecken.

Marinade für Gemüsespieße

- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- Chili
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 1 EL Tomatenmark



Alles miteinander mischen – das Gemüse mindestens zwei Stunden darin einlegen.

Vegane Mayonnaise

- 100 ml Sojamilch (ungesüßt)
- 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- 1-2 TL Senf, Salz Pfeffer
- ca. 150 ml Öl

Wichtig: alle Zutaten sollten dieselbe Temperatur haben. Die Sojamilch mit dem Essig mischen und gerinnen lassen. Anschließend Senf, Salz und Pfeffer dazugeben. In einem Standmixer oder mit dem Pürierstab auf höchster Stufe mixen. Das Öl langsam hineinlaufen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Je stärker die Leistung des Mixers, desto weniger Öl wird benötigt.

„Aiersalat“

- 75 g Nudeln
- 75 g getr. Kichererbsen oder 150 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 g vegane Mayonnaise
- Etwas Kurkuma für die Farbe
- Salz (Kala Namak), Pfeffer

Die Nudeln weich kochen, ebenso die Kichererbsen, wenn sie nicht aus der Dose kommen. Die Zwiebel sehr fein hacken.

Die Kichererbsen mit einem Stabmixer fein pürieren, Kurkuma hinzufügen.

Die Nudeln grob mit pürieren (sie sollen die Größe und Konsistenz von kleinen Stückchen hart gekochtem Ei haben). Die anderen Zutaten hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn Sie Kala Namak – auch bekannt als Schwarz-Salz – statt herkömmlichem Salz verwenden, verstärkt das aufgrund des Schwefelgehalts den Ei-Geschmack.

Linsenfrikadellen

- 250 g braune Linsen
- 2 große Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Kräutersalz
- 2 TL Majoran
- Senf nach Geschmack
- Pfeffer



Die Linsen nach Vorschrift einweichen und gut abtropfen lassen.

Alle Zutaten durch den Fleischwolf drehen oder in einer Küchenmaschine pürieren und in reichlich Fett braten. Sollte die Masse zu feucht sein, etwas Mehl untermischen.