

Brunchen in Corona-Zeiten – Vegane Rezepte von alarm Offenburg Teil II

Diese Rezeptsammlung gehört zu diesem Text:

<https://alarm.noblogs.org/post/2020/04/27/staythefuckhome-staythefuckrebell-corona-brief-ii/>



Grobe ohne Leber Vurst (Variante 2 ohne Soja)

Zutaten:

150g Grünkernschrot
2 Zwiebeln
8 EL neutrales Öl (Raps oder Sonnenblumen)
1 1/2 TL Rauchsatz
3 TL Rauchpaprika süß
1/4 TL Paprika scharf
2 TL Pfeffer
5 EL getrockneter Majoran
Öl zum anbraten

Zubereitung:

Grünkernschrot in 300ml kochendem Wasser einweichen und 2 Stunden ziehen lassen.

Zwiebeln fein hacken und mit etwas Öl anbraten bis sie etwas Farbe bekommen haben.

Das Öl zum eingeweichten Grünkernschrot geben und mit einem Stabmixer pürieren bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Gewürze und angebratene Zwiebeln dazu geben und gut vermischen.

Nochmal ziehen lassen.

Mango Lassi

Zutaten (am besten vorher superkalt stellen):

- Sojaghurt
- Pflanzenmilch
- Mango-Puree oder Mango-Saft oder frische Mango
- Zitronensaft
- 1 Prise Kardamom
- Zucker oder Sirup (löst sich besser)

Zubereitung:

Hier gibt's keine Mengenangaben. Einfach alles nach Belieben zusammen panschen. Wer es lieber dickflüssiger mag, nimmt mehr Sojaghurt und dafür halt keine Pflanzenmilch und lieber frische Mango oder Puree statt Saft.

Mango Lassi ist ein krass leckeres indisches Getränk, das am besten sehr kalt an heißen Tagen durch einen Strohhalm schmeckt.

Apfelmuskuchen

Zutaten:

150 g Weizenmehl
100g Dinkelvollkornmehl
100g Rohrzucker
1 TL Vanillezucker

140 g Pflanzenmargarine
250g Apelmus
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
2 TL Backpulver

Zubereitung:

Margarine schmelzen, alles vermischen und bei 180 Grad ca 40 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

Blätterteig Banana

Zutaten:

1 Packung veganen Blätterteig tiefgekühlt
2 Bananas
Kokosstreusel
vegane Schokocreme

Zubereitung:

Blätterteig 15 Minuten antauen lassen. Die Platten halbieren, mit Schokocreme bestreichen. Kokosstreusel drüber, zerkleinerte Banana dazu. Zusammenklappen, den Rand leicht zusammendrücken und ab in den Ofen. Backzeit ca 10 Minuten bei 200 Grad.

Nudelsalat Punk Style

Zutaten:

1 Packung Nudeln
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 große Dose Erbsen und Möhrchen
1 Glas vegane Remoulde
1 rote Paprika
Salz
Pfeffer
Salatkräuter

Zubereitung:

Nudel nach Anleitung oder Gefühl kochen und in eine Schüssel geben. Alle Dosen öffnen, abwaschen und zu den Nudeln geben. Remoulade dazu geben. Die rote Paprika kleinschneiden und auch dazu geben. Alles gut vermengen und mit Salz Pfeffer und Salatkräuter abschmecken.

Roher Rote Bete Salat

Zutaten:

2 Rote Beete
1 säuerlicher Apfel
1 Hand voll zerkleinerte Walnusskerne
Saft einer Zitrone oder Essig
evtl. Meerrettich
Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Öl

Zubereitung:

Rote Beete und Apfel schälen und in Stücke/Scheiben schneiden. Alles in einer Schüssel mischen und eine Weile im Kühlschrank ziehen lassen.

Gefüllte Mini-Pfannkuchen "Half Moon is for eating" (Musik dazu: Religious Vomit von Dead Kennedys)

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

Mehl (egal welches: Dinkel, Weizen, Vollkornmehl, Weißmehl...)

Sprudel

evtl. 2 x Ei-Ersatz (für die, die nicht glauben, dass mensch Pfannkuchen auch ohne Ei machen kann...)

1 Prise Salz

Für die Füllung:

Champignons

Zwiebeln

Knoblauch

Grünkernschrot

Pfeffer

Salz

Peterle

Zubereitung:

Zuerst die Füllung zubereiten: Champignons und Zwiebeln klein schneiden und in einem Topf andünsten. Später kleingehackter Knoblauch dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Nebenher den Grünkernschrot mit Wasser in einem kleinen Topf weich kochen. Evtl. mit Gemüsebrühe würzen. Das ganze in einem der Töpfe mischen und noch ein bisschen köcheln lassen. Gehackte Peterle untermischen. Auf die Seite stellen.

Mehl, Ei-Ersatz, Salz und Sprudel zu einem flüssigen Pfannkuchenteig verrühren (am Besten geht das mit einem elektrischen Handrührgerät, das ohne Atom- und Kohlestrom angetrieben wird). Den Boden einer kleinen Pfanne mit Teig bedecken. Wenn sich der Pfannkuchen hin- und herbewegen lässt ohne anzupappen, markiert ihr mit einem Pfannenwender die Hälfte (leicht einstechen aber nicht zerteilen). Auf die eine Hälfte klatscht ihr eine Ladung der Füllung drauf und zwar so, dass rundherum zirka zwei Zentimeter frei bleiben. Dann klappt ihr die leere Hälfte über die gefüllte und drückt mit dem Pfannenwender die Ränder fest zusammen. Nun nochmal kurz anbraten und den Half Moon im Ofen warm stellen (oder gleich essen...). Das Ganze wiederholt ihr, bis nix mehr vom Teig oder der Füllung übrig ist.

Focaccia

Zutaten:

400 g Mehl

400 ml Wasser (lauwarm)

1 Würfel frische Hefe

1,5 TL Salz

3 EL Olivenöl

grobes Salz

getrockneter Rosmarin

Tomaten oder Oliven zum "belegen"

Zubereitung:

Mehl und Salz mischen.

Hefe im Wasser auflösen und zum Mehl geben.

Alles gut verrühren.

Teig über Nacht im Kühlen ruhen lassen.

Teig auf einem Backblech (Backpapier unterlegen) verteilen.

Die Tomate und/oder Oliven in den Teig drücken.

Mit Rosmarin und grobem Salz bestreuen und mit den Olivenöl betreufeln.

Bei 220 °C 25 Minuten Backen

Wirsing-Walnuss-Pasta

Zutaten:

400g Vollkornspaghetti

400 g Wirsing

2 Knoblauchzehen

75g Walnusskerne

5 EL Olivenöl

1 EL Walnussöl

1 Spritzer Zitronensaft

Pfeffer, Salz

Hefeflocken

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser bissfest garen. Anschließend abtropfen lassen; etwas Nudelwasser auffangen.

Wirsing waschen, putzen, Strunk herausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 4–5 Minuten blanchieren, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Abgießen und kalt abschrecken.

Für das Walnuss-Pesto Knoblauch schälen. Walnüsse grob hacken und zusammen mit Knoblauch und beiden Ölsorten im Mixer mit etwas Nudelkochwasser fein pürieren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, einem Spritzer Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti und Wirsing mit der Hälfte der Hefeflocken und dem Walnuss-Pesto mischen und auf Tellern anrichten. Mit restlichen Hefeflocken bestreuen.

Kakaocreme/Smoothie

Zutaten:

1/2 Avocado

1 Banane

1 Esslöffel Kokosmilch

1 Teelöffel Kakaopulver (ungezuckert)

Zubereitung:

Nach belieben etwas Wasser für die Konsistenz und Süßstoff oder Zucker nach Bedarf.

Das ganze in nen Mixer oder mit nem Pürierstab durch nudeln und fertig.

Wir hoffen, euch alle bald wieder und gesund beim veganen Brunch begrüßen zu dürfen. Seid solidarisch, kreativ und kritisch.

alarm Offenburg, am 27.04.2020