

MÜSLI CRUNCH – total vereinfacht!



Müsli-Crunch

MÜSLI-CRUNCH **total** vereinfacht:

1 Packerl Haferflocken grob (500g)
1 Packerl Nüsse (gemischt) (200g)
1 Packerl gemischte Samen/Kerne (150g) +
Zimt miteinander vermischen

1/3 Tasse Wasser (ca 80ml) mit
5 Esslöffel Zucker und
4 Esslöffel Kokosöl erwärmen und mit der Flockenmasse gut
vermischen.

Auf einem Backblech bei 180 Grad backen. Nach ca 20 Minuten (Achtung bei Heißluft kürzer) unter strengster Beobachtung □ leicht bräunen, auskühlen lassen und in ein Vorratsglas füllen.

Fisolen mit Erdäpfel



Fisolen mit Erdäpfel

Die allererste Fisolen-Ernte aus dem Garten haben wir ganz klassisch verkocht:

Die **Fisolen** waschen und putzen und dann in kleine Scheibchen schneiden (ca 2-5 mm dick, je nach Geduld) und in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Die Menge des Wassers richtet sich danach, wie viele Fisolen vorhanden sind und wie viele davon satt werden sollen. Nach ca 5 Minuten Kochzeit mit einer **Einbrenn** (*siehe Blog: Fixeinbrenn: Rapsöl erhitzen, Knoblauch rösten, Mehl dazu geben und rösten*) binden, salzen, pfeffern und eventuell mit frischen Kräutern bestreuen.

Die **heurigen Erdäpfel** haben wir im Druck-Kochtopf mit der Schale ca 10 Minuten gekocht, nach dem Abdampfen geschält und in grobe Scheiben geschnitten, danach in einer beschichteten Pfanne einen Esslöffel Kokosöl erhitzt und die Erdäpfel darin knusprig gebraten und gesalzen. (Ganz toll passt da natürlich Petersilie zu den Erdäpfeln, aber wir hatten leider keine, da sie unsere Weinbergschnecke gefressen hat.)

KARFIOL



Karfiol zählt seit jeher schon zu meinen Lieblingsgemüsen. Hier habe ich zwei schnelle Zubereitungsvorschläge:

Für den Karfiol mit Bröseln den Karfiol putzen, waschen und in Röschen zerteilen (ca 3-5 cm Durchmesser). Die dicken Strünke kann man in Würfel schneiden, damit sie schneller weich sind. Einen Topf zu ca einem Drittel mit Wasser füllen, salzen und den Karfiol zugedeckt ca 5-10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit (Raps-) Öl erhitzen und mit Semmelbröseln (die meisten sind ohne tierische Produkte) verrühren und leicht anrösten.

Wenn der Karfiol gar ist, den Großteil der Röschen mit einem Sieb oder Schöpfer auf Teller geben und mit Bröseln servieren. Einfach köstlich.

Das KOCHWASSER (mit den Karfiolresten) nicht wegschütten, da es schade um die ausgekochten Mineralstoffe wäre, sondern mit etwas Kümmel zum Kochen bringen und mit einer Einbrenn binden (siehe Rezept „[Fixeinbrenn](#)“: In heißem Öl wird Mehl angeschwitzt, mit Knoblauch verfeinert und dann in der kochenden Suppe verrührt). Eventuell noch pfeffern und mit Kräutern und getrocknetem Brot servieren:



Gemüsetorte



Gemüsefülle: Eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig **Fett** rösten. danach **Gemüse** nach Belieben (**Lauch, Fisolen, Kürbis,**

Knoblauch, Tomaten,...) hinzufügen, mit **Salz, Pfeffer, Majoran** und etwas **Kümmel** würzen und bissfest dünsten.

Für die *Bechamel-Soße* einen Schuß (Raps-) **Öl** in einer Pfanne erhitzen und 2-3 Esslöffel **Weizenmehl** anrösten. Wer mag kann auch eine Zehe **Knoblauch** dazugeben. Wenn die Einbrenn sich zu bräunen beginnt, mit kalter **Hafermilch** (ca 1/4-1/3 l) aufgießen und sofort gut mit dem Schneebesen verrühren, dass keine Klümpchen werden und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. **Salzen, pfeffern** und eventuell mit 2 EL **Hefeflocken** verfeinern.

Für den *Mürbteig* 2 Tassen **Dinkelvollkornmehl, Salz** (1/2 bis 1 TL), eventuell **Gewürze** (Kümmel, Oregano, Majoran), 1/2 Tasse **Öl** und maximal 1/2 Tasse **Wasser** (nach und nach dazugeben und aufpassen, dass der Teig nicht zu weich wird) mit einem Kochlöffel gut verrühren und dann mit den Händen durchkneten und in eine eingefettete hitzebeständige Form aus Glas, Keramik oder Metall drücken, wobei der Teig am Rand etwas höher sein soll. Das geht ganz gut, wenn man seine Hände dazu verwendet. Eine kleine Teigrolle kann dienlich sein, ist aber nicht unbedingt notwendig. Den Teig mit etwas **Ketchup und Senf** bestreichen, mit der Gabel ein paar Mal einstechen, das Gemüse reingeben und zuletzt die Bechamel darübergießen und bei ca 180-200 Grad für 30-40 Minuten backen.

[Mohnkipferl](#)



Das Germteigrezept stammt aus *Lisa Pflegers* Kochbuch „*Vegan regional saisonal*“ (übrigens SEHR EMPFEHLENSWERT). 1 Tasse = 250 ml

2 1/4 Tassen **Mehl** (wir haben halb Dinkel und halb Dinkelvollkorn genommen)

Salz

1/4 Tasse **Zucker**

1 Pkg **Trockenhefe** vermischen und dann mit den flüssigen Zutaten

8 EL **Öl**

1/2 -3/4 Tasse **Wasser** zu einem Teig verkneten und an einem warmen Platz zugedeckt für 30-60 Minuten rasten und „gehen“ lassen).

Für die Mohnfülle **Hafermilch** mit **Zucker** nach Belieben erhitzen und den gemahlene **Mohn** einrühren, bis eine Paste entsteht.

Den Germteig mit einem Nudelholz (optional Glas, Flasche,...) 3-5 mm dick ausrollen, in Dreiecke schneiden, den breiten Teil mit Fülle bestreichen, (von der breiten Seite her) aufrollen und zu einem Kipferl biegen. Im Backrohr bei 180-200 Grad backen.

Porridge



Für dieses Frühstück in einem Topf **Kokosraspel** kurz anrösten und dann eine Tasse **Getreideflocken** dazugegeben, kurz mitrösten und mit der ca 1,5 fachen Menge **Wasser** aufgießen und quellen lassen. Nach Geschmack kann man mit **Rosinen, Nüssen und Samen** verfeinern und mit **Zimt** oder „**Aladins Kaffegewürz**“ von Sonnentor würzen (enthält Kardamom, Zimt, Ingwer, Piment, Nelken, Vanille und Macis). Nun 1-2 **Äpfel** und 1 **Banane** reiben, unter den Brei rühren, mit Beeren garnieren (optional) und genießen.

Gurkensoße



Passend zur Gurkenhochsaison unser Rezept:

Wir haben für unser Gericht 4 mittlere **Feldgurken** geschält und gehobelt (reiben ist auch ok). Für die Bechamelsoße haben wir **Alsan oder Rapsöl** (2-3 EL) erhitzt, eine gehackte Zehe **Knoblauch** im Fett angeschwitzt, 2-3 EL **Mehl** hinzugefügt und unter ständigem Rühren leicht bräunen lassen, bevor wir mit etwas kalter **Hafermilch** (oder Soja, Mandel, Reis,...) aufgegossen und alles gut verquirlt haben, damit keine Klumpen entstehen. Die Soße darf übrigens sehr dick sein, weil die Gurken, die dazukommen, sehr viel Flüssigkeit enthalten und diese auch abgeben. Gewürzt haben wir mit **Salz, Dille und Pfeffer** und als Beilage gab es **gekochte Kartoffeln** mit Gomasio und Röstzwiebeln bestreut.

Veganz bei SPAR



Ende Juli waren Michael und ich von SPAR zu einer Präsentation /Pressefrühstück der neuen VEGANZ-Produkte eingeladen. Und netterweise blieb es nicht nur bei der bloßen Präsentation, sondern es gab auch eine großartige Verkostung:





Die ca 35 Gäste setzten sich zum Großteil aus JournalistInnen und (Vegan-) FoodbloggerInnen zusammen, die Spar-Riege (Dr. Gerhard Drexel, Mag. Markus Kaser) inkl. Jan Bredack, Gründer von Veganz, war freundlich und fast enthusiastisch und für Daheim gab es noch ein großzügiges Goodie-Package zum Mitnehmen und Testen.



(Jan

Bredack und ich, Andrea)

Zu den tollen neuen Produkten zählen z.B. leckere Schokoladen (Weiße Kokos-Flakes, Weiße Erdbeer-Crisp, ...), Doppelkekse (die es mit jeder Prinzenrolle aufnehmen), einfache Kekse (die jeden klassischen Butterkeks in den Schatten stellen),

Fruchtgummi, Rohkost-Riegel, Superfoods, Kokosöl, Bratwürste, Nuggets usw..

Die Produkte sollen nicht nur uns Veganer ansprechen, sondern auch „Flexitarier“ (also praktisch alle Menschen) ermuntern, ab und zu mal eine tierleidfreie Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das finden wir sehr schön, weil es auch unsere Intention für unseren Blog ist, Menschen zu veganen Mahlzeiten zu inspirieren, weil nämlich JEDE EINZELNE VEGANE MAHLZEIT ZÄHLT!

Was SPAR hiermit von anderen Supermarktketten abhebt, ist sein Bekenntnis. Die veganen Produkte werden nicht irgendwo versteckt, damit man sie halt auch irgendwo im Sortiment hat, sondern stark beworben (Ende Juli eine große Seite im Kurier, eine Seite in der Krone). Man fühlt sich als vegan lebender Kunde ernst genommen. Das ist echt nett! Gefällt uns!

Wir finden, SPAR hat sich unsere Sympathien und unsere Unterstützung verdient.

Polenta mit Gemüse in Tomatensoße



Eine kleine **Zwiebel** anrösten und **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Sellerie, Zucchini, Kohrabi,...) kleinschneiden und hinzufügen. Aufgegossen wird mit einer Dose **Tomaten** (noch besser ein halbes Kilo geschälte und gewürfelte frische Tomaten) und etwas Wasser. Mit einer Prise **Zucker, Salz, Pfeffer, Oregano, Rosmarin** würzen und eine halbe in dünne Scheiben geschnittene **Zitrone** dazugeben und köcheln lassen.

Währenddessen eine Tasse **Polenta** in der doppelten Menge **Wasser (+Salz)** kurz aufkochen lassen und zum Quellen kurz abstellen, dann ein Backpapier mit **Öl** bestreichen, die Polenta aufstreichen und obenauf noch mit Öl bepinseln und in den Backofen schieben und ca 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Polenta und Tomatensoße mit Salat servieren und schmecken lassen.

Frühstücks-Smoothie



1Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

5 **Datteln** (etwas zerkleinert)

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)

Alles im Hochleistungsmixer zerkleinern, in Gläser füllen und mit Bananenscheiben verzieren.

(Im Idealfall Haferflocken und Datteln mit dem Wasser 0,5-1h stehen lassen. Wenn diese Zeit nicht vorhanden ist, gehts aber auch ohne.)

Variation:

1Tasse **Haferflocken**

2 Tassen **Wasser**

1 Tasse **Studentenfutter**

2 EL **Kokosraspel**

1 **Banane**

1 **Apfel** (oder 1 Birne)