

Zürcher Geschnetzeltes

» Zurück zur Rezepte-Auswahl



Zutaten

Für 4 Personen

GESCHNETZELTES:

120g Sojaschnitzel (trocken) | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods BIO SOJA SCHNETZEL, 200g](#)

70g Zwiebeln

300g Champignons

30g vegane Butter | UNSER TIPP: » [Alsan BIO MARGARINE, 250g](#)

1/8l Weißwein | UNSER TIPP: » [Rapunzel MONTE CAVIELLO IGT Veneto 0,75l](#)

200ml Sojasahne | UNSER TIPP: » [Provamel SOJA CUISINE, 250ml](#)

25g Mehl

4g Salz | UNSER TIPP: » [Erntesege UR-SALZ Streudose, 400g](#)

1g Pfeffer

RÖSTI:

1kg Kartoffeln

60g Zwiebeln

50ml Rapsöl | UNSER TIPP: » [Fandler BIO RAPSÖL, 0,5l](#)

4g Salz | UNSER TIPP: » [Erntesege UR-SALZ Streudose, 400g](#)

1g Pfeffer

Anleitung

GESCHNETZELTES:

1. Die Soja Schnitzel 10 Minuten in heisser Gemüsebrühe einweichen, dann kräftig ausdrücken.
2. Die vegane Butter in einer heißen Pfanne auslassen und die Soja Schnitzel dazu geben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem Soja Schnitzel glasig anbraten. Die Champignons in grobe Scheiben oder Viertel schneiden, in die Pfanne geben und ca. 5min weichdünsten.
4. Das Bratgut sollte keine Farbe annehmen um anschließend eine helle Sauce zu haben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den trocknen Weißwein dazu geben. Alles für ca. 10min garen lassen. Die Sahne mit dem Mehl verrühren und unter ständigem rühren in die Pfanne geben.

Alles kurz aufkochen, vom Herd nehmen und vor dem servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

RÖSTI:

1. Kartoffeln am Vortag kochen und über Nacht im Kühlschrank lagern.
2. Am nächsten Tag die Kartoffeln schälen und grob Raspeln.
3. Die Zwiebel fein Würfeln und unter die Kartoffelmasse heben. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit dem Rapsöl braun und knusprig braten.

Ein Rezept von VEGAN HEAD CHEF Björn Moschinski: www.veganheadchef.com

Vischsteak auf Rotkohl-Aprikosen-Salat



Zutaten

Für 4 Personen

Kartoffeln, festkochend (je Fischsteak 1 mittelgroße Kartoffel)

Etwas Olivenöl | UNSER TIPP: » [Fandler BIO OLIVENÖL, 0,5l](#)

VEGGIE Fischsteaks | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods VEGGIE FISCHSTEAK, 300g](#)

Etwas Zitronensaft

½ Rotkohl

1 EL Walnussöl | UNSER TIPP: » [Fandler BIO WALNUSSÖL, 0,25l](#)

4 EL Traubensaft (oder anderer Fruchtsaft, z.B. Orange, Apfel oder Birne)

1 EL Zitronensaft

½ TL Ahornsirup oder Agavendicksaft | UNSER TIPP: » [Naturata BIO AHORNSIRUP, 250ml](#)

Salz | UNSER TIPP: » [Naturata ATLANTIK MEERSALZ fein, 500g](#)

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

5 getrocknete Aprikosen | UNSER TIPP: » [Flores Farm BIO WILDAPRIKOSEN, 100g](#)

Handvoll Petersilie, frisch gehackt

Anleitung

1: Rotkohl waschen (evtl. die äußersten Blätter entfernen) und fein hobeln.

Walnussöl, Trauben- und Zitronensaft mit Ahornsirup oder Agavendicksaft zu einer Marinade verquirlen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Getrocknete Aprikosen in feine dünne Streifen schneiden. Marinade und Aprikosenstreifen und gehobelten Rotkohl mischen, mind. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Fein gehackte Petersilie vor dem Servieren unter den Salat mengen.

2: Kartoffeln schälen und mit dem Gemüsehobel oder einem Küchenmesser in sehr dünne Scheiben schneiden. Kartoffelscheiben schuppenartig, entsprechend der Größe der Vischsteaks, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech schichten und die Oberfläche mit etwas Olivenöl beträufeln oder vorsichtig bepinseln. Kartoffelschuppen im vorgeheizten Ofen bei 190°C ca. 10-15 Min. goldbraun backen.

3: Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und VEGGIE Vischsteaks kurz von beiden Seiten anbraten. Steaks je mit etwas Zitronensaft beträufeln, gebackene Kartoffelschuppen-Stücke

vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Blech heben und passgenau auf die Steaks legen, nach Geschmack salzen und pfeffern. VEGGIE Vischsteaks mit Kartoffelschuppen auf Rotkohl-Aprikosen-Salat servieren.

Unser Tipp: Wer´s pikant liebt, streicht eine hauchdünne Schicht [Saane-Meerrettich](#) zwischen Vischsteak und Kartoffelschuppen-Topping – die leichte Schärfe harmoniert ausgezeichnet mit dem fruchtigen Rotkohlsalat!

Virginia-Pfanne á l'Orange



Zutaten

Für 2 Personen

Vegan Virginia Steak | UNSER TIPP: » [Topas Wheaty VEGANBRATSTÜCK VIRGINIA STEAK, 175g](#)

1 Süßkartoffel

1 Karotte, mittelgroß

1 Zucchini

1 Paprika

1 rote Zwiebel, mittelgroß

250 g Champignons

Strauchtomaten

2 Knoblauchzehen

100 ml Olivenöl | UNSER TIPP: » [Fandler BIO OLIVENÖL, 0,5l](#)

1 EL Streuwürze | UNSER TIPP: » [Pfiffikus STREUWÜRZE Bio, 250g](#)

1 Orange

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Salz | UNSER TIPP: » [Naturata ATLANTIK MEERSALZ fein, 500g](#)

Frische Kräuter nach Gusto (z.B. Basilikum, Rosmarin oder Schnittlauch)

Anleitung

1: Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden. Karotte schälen und stifteln oder in grobe Würfel schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Champignons mit einem Pinsel säubern (nicht waschen) und halbieren. Strauchtomaten waschen und halbieren. Knoblauchzehen in kleine Scheibchen schneiden. Alle Gemüsestücke in eine große Schüssel geben. 100ml Olivenöl mit 1 EL Streuwürze mischen, über das rohe Gemüse gießen und gut untermengen.

2: Backblech mit einigen Schuß Olivenöl gut bedecken und die Virginia-Steaks in der Mitte des Blechs platzieren. Orange halbieren und die beiden Hälften mit der Schnittfläche nach unten neben die Steaks aufs Blech setzen. Anschließend das marinierte Gemüse gleichmäßig um die Steaks und die Orangen herum auf dem Blech verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Salz nachwürzen und mit frisch gehackten Kräutern nach Gusto bestreuen.

3: Bei 200°C im vorgeheizten Backofen auf Grillstufe etwa 30-40 Minuten backen. Während des Garens die Steakstücke 1-2 Mal mit einigen Esslöffeln der beim Backen entstehenden Orangen-Olivenölmarinade übergießen.

Virginia-Steaks und gebackenes Gemüse auf dem Teller anrichten, mit der heißen Orangenmarinade und frischem Weißbrot servieren.

Spargelloni mit Orangen-Hollandaise



Zutaten

Für 2 Personen

SPARGELLONI:

500 g weißer Spargel

1 EL Salz | UNSER TIPP: » [Ernteseegen UR-SALZ Streudose, 400g](#)

1 EL Zucker

6 Lasagne-Platten | UNSER TIPP: » [Hierl FRISCHE LASAGNE Platten, 230g](#)

6 Vegganslices, geräuchert | UNSER TIPP: » [Veggyness Bio VEGANSLICES vom Rauch, 100g](#)

100 g Mozzarisella | UNSER TIPP: » [Frescolat MOZZARISELLA, 200g](#)

oder andere vegane Käsealternative zum Überbacken

ORANGEN-HOLLANDAISE:

1 ½ Orangen, Saft und Schalenabrieb

2 Schalotten

Etwas Pflanzenöl, zum Anbraten | UNSER TIPP: » [Naturata OLIVEN-BRATÖL desodoriert, 0,75l](#)

80 ml veganer Weißwein | UNSER TIPP: » [Rapunzel CHARDONNAY IGT Veneto 0,75l](#)

250 ml Gemüsebrühe | UNSER TIPP: » [Rapunzel KLARE SUPPE, 250g](#)

1 TL Schwarze Pfefferkörner, ganz

Schuss Weißweinessig | UNSER TIPP: » [Byodo WEISSWEINESSIG, 500ml](#)

100 g Alsan, kalt | UNSER TIPP: » [Alsan BIO MARGARINE, 250g](#)

2 EL Weizenmehl | UNSER TIPP: » [Bauckhof WEIZENMEHL Vollkorn, 1kg](#)

200 ml Hafersahne | UNSER TIPP: » [Oatly HAFER CUISINE, 250ml](#)

Anleitung

1: Untere 2 Drittel vom weißen Spargel sorgfältig schälen und etwa 1cm vom Ende abschneiden. Wasser mit 1 EL Salz und Zucker zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und Spargel ca. 6 Min. halbgar kochen. Spargel aus dem Wasser entnehmen, Spargelsud zur weiteren Verarbeitung zurück behalten.

2: Lasagne-Platten im Spargelsud ca. 6-8 Min fast al dente kochen. Platten während des Kochvorgangs (besonders am Anfang) wiederholt mithilfe einer Gabel voneinander lösen, sodass Sie nicht zusammenhaften.

3: Je eine Lasagne-Platte mit einer Scheibe Veganslice belegen, je 2-3 Stück Spargel auflegen und alles zusammen zu Cannelloni aufrollen. Fertige Spargelloni in eine ausreichend große, feuerfeste Auflaufform nebeneinander legen.

4: Orange gründlich waschen und Schalenabrieb von einer Frucht nehmen. Orangensaft auspressen und durch ein Sieb gießen.

5: Für die Orangen-Hollandaise Schalotten schälen, sehr fein würfeln und in einer großen Pfanne in etwas Pflanzenöl glasig dünsten. Schalotten mit Weißwein und 150 ml von der Gemüsebrühe aufgießen, einen Schuß Weißweinessig sowie ganze Pfeffer zugeben und einige Minuten bei mittlerer Hitze köchelnd auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Die Reduktion durch ein feines Sieb gießen, Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben, Orangensaft und Schalenabrieb zugeben.

6: Alsan in der Pfanne bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Mehl zugeben und unter Rühren kurz mit dem Pflanzenfett anschwitzen. Weißwein-Orangen Sud sowie flüssige Hafersahne unter schnellem Rühren zugießen und zu einer cremigen Hollandaise einköcheln. Bei Bedarf noch etwas vom Weißwein zugeben, um eine cremig-flüssige Konsistenz zu erreichen.

7: Spargelloni in der Auflaufform mit reichlich von der Orangen-Hollandaise begießen und mit etwas Mozzarisella bestreuen. Spargelloni bei 190°C im vorgeheizten Backofen etwa 25-30 Minuten backen.

Unser Tipp: Dazu schmecken z.B. [panierte Veganschnitzel](#) ganz hervorragend

Ein Rezept von Sophie Mathisz

 [Rezept ausdrucken](#)

Saté Spieße



Zutaten

Für 4 Personen

300g veganes Hähnchenfilet in Stücken | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods VEGGIE HÄHNCHENFILET in Stücken, 300g](#)

2 Stk Knoblauchzehen

5g Ingwer (frisch)

2g Koriander (frisch)

25ml Öl | UNSER TIPP: » [Fandler BIO RAPSÖL, 0,5l](#)

2g Cumin

20ml Tamari

170g Erdnussbutter | UNSER TIPP: » [Rapunzel PEANUTBUTTER Crunchy, 250g](#)

5g Currypulver

200ml Kokosmilch | UNSER TIPP: » [Rapunzel KOKOSMILCH, 400g](#)

10g Zucker

1/2 Stk Limette (Saft)

Anleitung

1. Alle Zutaten bis auf die veganen Hähnchenstücke mit einem Mixer zu eine cremigen Konsistenz verarbeiten und nach Geschmack nachwürzen.
2. Die veganen Hähnchenstücke darin für mind. vier Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank marinieren und anschließend auf die Holzspieße spießen.
3. In einer heißen Pfanne oder auf einem Grill kross anbraten und mit der restlichen Marinade als Dip anrichten.

Ein Rezept von VEGAN HEAD CHEF Björn Moschinski: www.veganheadchef.com

Chili Con Kürbis Strudel



Zutaten

Für 5 Personen

500 ml Gemüsebrühe | UNSER TIPP: » [Rapunzel KLARE SUPPE, 250g](#)

300 g Soja Granulat | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods SOJA GRANULAT Fleischersatz Sojafleisch, 500g](#)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chilischote, gelb

½ Bund Petersilie

Pflanzenöl, zum Braten | UNSER TIPP: » [Fandler BIO SONNENBLUMENÖL, 0,5l](#)

Salz | UNSER TIPP: » [Naturata ATLANTIK MEERSALZ fein, 500g](#)

Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 EL Tomatenmark | UNSER TIPP: » [Naturata TOMATENMARK, 125g](#)

2 Dosen geschälte Tomaten, stückig (á ca. 400g je Dose)

1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 400g)

2 Lorbeerblätter

2 Rollen Blätterteig aus dem Kühlregal

Etwas Sojasahne, zum Bestreichen | UNSER TIPP: » [Provamel SOJA CUISINE, 250ml](#)

Prise Paprikapulver, edelsüß

Anleitung

1: Gemüsebrühe aufkochen und Soja-Granulat 15 Min. darin ziehen lassen. Granulat durch ein Sieb abgießen, Brühe dabei auffangen und beiseite stellen.

2: Zwiebel sehr fein würfeln, Knoblauchzehe in feine Streifen schneiden. Hokkaido-Kürbis gründlich waschen, halbieren und Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis mitsamt Schale in Stücke schneiden und würfeln. Chilischote in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken tupfen, sehr fein hacken.

3: Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebelwürfel sowie Knoblauch darin glasig anbraten. Kürbis-Würfel hinzugeben und einige Minuten unter gelegentlichem Rühren mitbraten.

4: Restliche Flüssigkeit aus dem abgetropften Soja-Granulat ausdrücken und in einer Pfanne mit Pflanzenöl 10 Min. kross anbraten. Tomatenmark unterrühren, nach Geschmack Salzen und Pfeffern und weitere 5 Min. anrösten.

5: Soja-Granulat zum angebratenen Kürbis in den Topf geben. Stückige Tomaten aus der Dose, Kidneybohnen, in feine Ringe geschnittene Chili-Schote und Lorbeerblätter hinzugeben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Bei Bedarf etwas von der übrigen Gemüsebrühe aufgießen. Zuletzt Lorbeerblätter entfernen. Zuletzt Lorbeerblätter entfernen und fein gehackte Petersilie untermischen.

6: Fertige Blätterteigplatten entrollen und das Kürbis-Chili auf den Teigplatten verteilen, dabei ca. 3cm Abstand vom Rand frei lassen. Teig vorsichtig zu einem Strudel rollen und die Enden zusammenfalten, sodass keine Füllung beim Backen austreten kann.

7: Etwas Sojasahne mit einer Prise Paprikapulver in einer Tasse verquirlen und Kürbisstrudel damit bepinseln. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und bei 180°C im vorgeheizten Backofen etwa 25-30 Minuten backen.

Unser Tipp: Mit unserer [CHILI NON CARNE Gewürzzubereitung](#) lässt sich ein fantastisches Chili non Carne zaubern!

Ein Rezept von Sophie Mathisz

Cashew-Kartoffel-Curry



Zutaten

Für 3 Personen

600 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

2 Zwiebeln, mittelgroß

1 rote Paprika

50 ml Pflanzenöl, zum Braten | UNSER TIPP: » [Fandler BIO SONNENBLUMENÖL, 0,5l](#)

1 geh. TL rote Curry-Paste

1 geh. EL Curry-Pulver

ca. 600 - 700 ml Gemüsebrühe | UNSER TIPP: » [Rapunzel KLARE SUPPE, 250g](#)

1 kleine Dose Ananas in Scheiben (á 240 g)

1 kleine Dose Kokosnussmilch, zimmerwarm (á 200 ml) | UNSER TIPP: » [Rapunzel KOKOSMILCH, 400g](#)

Alternativ: 200 ml Soja Cuisine | UNSER TIPP: » [Provamel SOJA CUISINE, 250ml](#)

2 geh. EL Cashewmus | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods Bio PURENUT Cashewmus, 250g](#)

1 TL Salz | UNSER TIPP: » [Naturata ATLANTIK MEERSALZ fein, 500g](#)

ca. 70 g Cashewkerne | UNSER TIPP: » [Flores Farm BIO CASHEWKERNE, 100g](#)

Handvoll Petersilie oder Koriander, frisch gehackt

Anleitung

1: Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke oder Spalten schneiden. Paprika gründlich waschen, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden.

2: Pflanzenöl in einer großen Pfanne oder einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Min. anbraten.

3: Rote Curry-Paste sowie Curry-Pulver hinzufügen und unter regelmäßigem Rühren weitere 5 Min. mit dem Gemüse anrösten (ggf. einige EL von der Gemüsebrühe zugeben). Schließlich so viel Gemüsebrühe aufgießen, dass das Gemüse gerade vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist und bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln, bis die Kartoffeln gar gekocht sind. Bei Bedarf kann etwas mehr Brühe hinzugefügt werden, falls die Flüssigkeit während der Kochzeit zu stark reduziert.

4: Ananas-Scheiben in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Saft aus der Dose zum Currygemüse geben.

5: Kokosnussmilch aus der Dose in eine Rührschüssel geben (klare Flüssigkeit und Kokosmark) und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Creme pürieren.

6: Cashewmus und Salz unter das Curry mischen und 2 Min. weiter köcheln. Zuletzt die cremig gerührte Kokosmilch unter das Curry rühren, sodass eine feinsämige Sauce entsteht. Cashew-Kartoffelcurry auf Reis servieren und mit gerösteten Cashewkernen (in einer Pfanne ohne Fett oder im Backofen anrösten) sowie frisch gehackten Kräutern dekorieren.

Unser Tipp: Für ein köstliches „Hähnchen“-Curry einfach die [VEGGIE-Filetstücke](#) in einer separaten Pfanne in etwas Öl goldbraun anbraten und zum Schluss unter das fertige Cashew-Kartoffelcurry mischen!

Ein Rezept von Sophie Mathisz