

# Braten mit Nussklößen & Rotweinsauce

[» Zurück zur Rezepte-Auswahl](#)



Zutaten

Für 4 Personen

## **NUSSKLÖSSCHEN:**

1 kleine Süßkartoffel, gekocht & püriert

300 ml Haferdrink | UNSER TIPP: [» Provamel HAFERDRINK ungesüßt, 1l](#)

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

150 g Hartweizengrieß

50 g Walnusskerne

½ Bund Petersilie

3 EL Kartoffelmehl

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

Schwarzer Pfeffer

\*\*\*\*\*

## **WALNUSS-TOPPING:**

30 g Walnusskerne

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

ca. 30 g Semmelbrösel

\*\*\*\*\*

## **ROTWEINSAUCE:**

1 rote Zwiebel

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

250 ml veganer Rotwein | UNSER TIPP: [» Rapunzel MERLOT DOC Piave 0,75l](#)

1-2 TL Johannisbeer-Gelee

Sojasauce

Balsamico-Creme | UNSER TIPP: [» Byodo CREMA DI BALSAMICO, 150ml](#)

**50 g Alsan**, kalt | UNSER TIPP: » [Alsan BIO MARGARINE, 250g](#)  
**200 ml Gemüsefond** | UNSER TIPP: » [Rapunzel KLARE SUPPE, 250g](#)  
**Salz** | UNSER TIPP: » [Ernteseegen UR-SALZ Streudose, 400g](#)

\*\*\*\*\*

**AUSSERDEM:**

**Veggie Braten Deluxe** | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods VEGGIE BRATEN DELUXE, 1kg](#)

**1-2 Birnen**

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

Anleitung

## **VEGGIE BRATEN MIT ROTWEINSAUCE UND NUSSKLÖSSCHEN**

**1:** Für die Nussklößchen Süßkartoffel schälen, in Würfel schneiden und diese in etwas Salzwasser gar kochen. Gekochte Süßkartoffel abgießen und mit dem Stabmixer pürieren.

**2:** Haferdrink und Alsan zusammen aufkochen, dann den Herd auf mittlere Hitze reduzieren. Hartweizengrieß langsam unter ständigem Rühren einrieseln lassen und die Masse abbrennen: d.h. bei niedriger Hitze so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Grießmasse vom Herd nehmen und 15 Min. quellen und abkühlen lassen.

**3:** Walnusskerne grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken.

**4:** Süßkartoffel-Püree, die gehackten Walnüsse sowie Petersilie und Kartoffelmehl zur abgekühlten Weizengrieß-Masse geben, nach Geschmack salzen und pfeffern und alle Zutaten gründlich miteinander zu einem Teig kneten. Klößchenteig für mind. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

**5:** Für die Rotweinsauce Zwiebel sehr fein schneiden und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Rotwein aufgießen und köchelnd auf die Hälfte reduzieren lassen. Johannisbeer-Gelee unterrühren und Gemüsebrühe aufgießen, ca. 10 Minuten weiter köcheln und reduzieren lassen. Nach Geschmack mit Sojasauce und Balsamico-Creme abschmecken, nach Bedarf salzen. Zuletzt zum Andicken der Sauce die kalte Alsan unterrühren.

**6:** Nussklößchen-Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Händen zu Klößchen formen. Fertig geformte Klößchen zeitgleich in einen Topf mit heißem Salzwasser geben und ca. 8-10 Min. bei kleiner Hitze im Wasser ziehen lassen – die Klößchen dürfen im heißen Wasser nur ziehen und nicht kochen oder köcheln, da sie sonst leicht zerfallen. Fertige Klößchen mit einer Kelle entnehmen und kurz abkühlen lassen.

**7:** Inzwischen das Nuss-Topping vorbereiten: Walnusskerne grob hacken. Alsan bei kleiner Hitze in einer Pfanne schmelzen, gehackte Walnüsse und Semmelbrösel hinzugeben und unter ständigem Rühren zusammen goldbraun anrösten. Fertige Nussklößchen in die Pfanne geben und in der nussigen Panade schwenken.

**8:** Birne gründlich waschen, längs in Scheiben schneiden und Kerngehäuse ausschneiden. Veggie Braten in Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Bratenstücke sowie Birnenscheiben zusammen von beiden Seiten leicht anbraten.

**Unser Tipp:** Wenn es mal schnell gehen muss, schmecken auch [schnelle Kartoffelknödel](#) zum Braten mit Rotweinsauce: einfach nach Packungsanleitung zubereiten und im Nuss-Topping schwenken!

Ein Rezept von Sophie Mathisz

# Brokkoli-Reisauflauf

[» Zurück zur Rezepte-Auswahl](#)



Zutaten

Für 4 Personen

**150 g Soja-Granulat** | UNSER TIPP: [» Vantastic Foods BIO SOJA GRANULAT, 300g](#)

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

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

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

**Schwarzer Pfeffer**

**500 g Reis** (z.B. Basmati)

**Brokkoli-Röschen**

**8 EL Soja-Joghurt** | UNSER TIPP: [» Provamel SOJA Natural, 500g](#)

**120 g veganer Käse, gerieben** | UNSER TIPP: [» Pural VEGI-CHEESE Cheddar Style, 190g](#)

**Handvoll Semmelbrösel**

**Cornflakes**

Anleitung

**1:** Soja-Granulat ca. 15 Min. in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen, anschließend in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

**2:** Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Soja-Granulat darin kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3:** Reis nach Packungsanleitung gar kochen. Brokkoli-Röschen in Salzwasser einige Minuten halbgar kochen.

**4:** Soja-Joghurt glatrühren und geriebenen veganen Käse untermischen.

**5:** Auflaufform mit etwas Pflanzenfett ausstreichen und mit Semmelbröseln ausstreuen. Zutaten in die Form schichten: die Hälfte vom Granulat, darauf die Hälfte Brokkoli und gekochten Reis schichten. Die Hälfte der Soja-Joghurt-Käsemischung gleichmäßig verteilen. Restliche Zutaten wieder ebenso schichten und obenauf eine dünne Schicht Cornflakes auf die abschließende Joghurt-Käsemasse streuen, einige EL Olivenöl auf die Flakes gießen. Auflauf bei 180°C im vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

**Unser Tipp:** Mit etwas [Reis-Cuisine](#) verfeinert, schmeckt unser Brokkoli-Reisauflauf noch saftiger! Dazu einfach 250 ml Reis Kochcrème mit unter die Sojajoghurt-Käsemasse rühren und nach Anleitung schichten.

Ein Rezept von Sophie Mathisz

# Cevapcici mit Tomatenreis und Joghurtdip

» [Zurück zur Rezepte-Auswahl](#)



Zutaten

Für 6 Personen

**18 Stk Cevapcici** | UNSER TIPP: » [Viana CEVAPCICI, 200g](#)

\*\*\*\*\*

## **TOMATENREIS:**

**10ml Öl** | UNSER TIPP: » [Fandler BIO RAPSÖL, 0,5l](#)

**80g Zwiebel**

**1 Stk Knoblauchzehen**

**60g Tomatenmark** | UNSER TIPP: » [Naturata TOMATENMARK, 125g](#)

**2 Stk Tomaten**

**350g Reis** | UNSER TIPP: » [Rapunzel Echter BASMATI NATURREIS, 500g](#)

**500ml Gemüsebrühe** | UNSER TIPP: » [Pffikus STREUWÜRZE Bio, 250g](#)

**300ml Soja-Milch** | UNSER TIPP: »

**etwas Paprika (Scharf)**

**etwas Gyrosgewürz** | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods Vflavorite GYROS](#)

[Gewürzzubereitung mit Meersalz, 100g](#)

\*\*\*\*\*

## **JOGHURTDIP:**

**300ml Soja-Joghurt** | UNSER TIPP: »

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

**etwas Minze (frisch)**

# Falscher-Falscher Hase mit Rahmkohlrabi

» Zurück zur Rezepte-Auswahl



Zutaten

Für 4 Personen

## FALSCHER „FALSCHER“ HASE:

250 g Soja-Granulat | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods BIO SOJA GRANULAT, 300g](#)

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

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

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

1 TL Thymian, getrocknet

2 TL Paprikapulver, edelsüß

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

1 TL Schwarzer Pfeffer

1 Bund Petersilie, frisch gehackt

90 g veganer Frischkäse | UNSER TIPP: » [Heirler WIE FRISCHKÄSE pur, 150g](#)

1 EL Semmelbrösel

2 EL Speisestärke

2 Semmeln vom Vortag

50 g Sonnenblumenkerne

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

50 g Walnusskerne

\*\*\*\*\*

## FÜLLUNG:

3 Kartoffeln, mittelgroß

1 Dose Kichererbsen, in Wasser eingelegt

¼ TL Kala Namak | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods Vflavorite KALA NAMAK, 150g](#)

etwas Mehl

\*\*\*\*\*

## RAHMKOHLRABI:

2-3 Kohlrabi, groß

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

2 TL Gemüsebrühe-Pulver | UNSER TIPP: » [Rapunzel KLARE SUPPE, 250g](#)

1 Tasse Wasser

3 EL Soja-Joghurt | UNSER TIPP: » [Provamel SOJA Natural, 500g](#)

**100 ml Sojamilch natur** | UNSER TIPP: » [Provamel SOJADRINK Calcium, 1l](#)

**½ Bund Petersilie**, frisch gehackt

**2 TL Mehl** (alternativ: 2 TL Speisestärke + Wasser)

**etwas Öl**

Anleitung

**1:** Soja-Granulat in eine große Rührschüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen. Gründlich umrühren und etwa 15-20 Minuten ziehen lassen.

**2:** Inzwischen Kartoffeln für die Füllung schälen und in große Würfel schneiden, in Salzwasser gar kochen. Kartoffelwürfel abgießen und sofort heiß mit dem Kartoffelstampfer gründlich zerdrücken. Kichererbsen aus der Dose ohne Flüssigkeit mit dem Stabmixer fein pürieren. 2 EL vom Kichererbsen-Püree für den Braten beiseite stellen, den Rest mit dem Kartoffelbrei und mit ¼ TL Kala Namak zu einer gleichmäßigen Masse verrühren und abkühlen lassen.

**3:** Etwa ein Drittel der Masse zu einer Kugel kneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Stange von etwa 4cm Durchmesser (Länge entsprechend der Länge der verwendeten Kastenform) rollen. Stange vorsichtig in ein Stück Klarsichtfolie einrollen und ca. 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Übrige Kartoffel-Masse zu Talern formen, von beiden Seiten in etwas Mehl wenden und in wenig Fett in der Pfanne ausbraten.

**4:** Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchstücke glasig anbraten.

**5:** Sojagranulat in einem Sieb abgießen und Flüssigkeit so gut wie möglich ausdrücken. Granulat zurück in die Schüssel geben, angebratene Zwiebeln und Knoblauch mitsamt dem Öl aus der Pfanne, sowie Gewürze (Thymian, Paprikapulver, Salz & Pfeffer,) und fein gehackte Petersilie zugeben. Veganen Frischkäse, Semmelbrösel und Speisestärke hinzufügen. Trockene Semmeln vom Vortag kurz in kaltem Wasser einweichen und mit den Händen ausdrücken, in kleine Stücke zerbröseln und zu den restlichen Zutaten geben. Alle Zutaten in der Schüssel gründlich mit beiden Händen verkneten, bis ein homogener Braten-Teig entsteht. Schließlich grob gehackte Cashew- und Haselnusskerne sowie Sonnenblumenkerne gleichmäßig unter den Bratenteig kneten.

**6:** Kastenform mit etwas Margarine ausfetten oder mit Pflanzenöl auspinseln und mit einer Handvoll Semmelbröseln austreuen. 2/3 vom Bratenteig in die gefettete Kastenform geben und eben in die Form drücken.

**7:** Angefrorene Kartoffel-Stange aus dem Tiefkühlfach nehmen und die gefrorene Stange mittig auf die Bratenmasse in der Kastenform platzieren. Restliche Hackmasse auf die Kartoffel-Fülle verteilen und an den Seiten gut andrücken, sodass die Füllung gut umschlossen ist. Oberfläche glatt streichen und mit süßem Senf bestreichen, Hackbraten bei 200°C im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten braten.

**8:** In der Zwischenzeit Kohlrabi gründlich schälen und stifteln oder würfeln. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und Kohlrabi-Stücke einige Minuten andünsten. Gemüsebrühe-Pulver untermischen und eine Tasse Wasser aufgießen, bei geschlossenem Topfdeckel garen.

**9:** Sojajoghurt mit Sojamilch glattrühren und unter das bissfest gegarte Gemüse rühren. Mehl mit 1-2 EL Pflanzenöl klumpenfrei rühren, zum Gemüse geben und bei kleiner Hitze unterkochen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.

**Unser Tipp:** Besonders herzhaft schmeckt der Hackbraten mit einer gebackenen Kruste aus [süßem Senf](#)! Dazu einfach vor dem Backen etwa 2 EL süßen Senf auf der Braten-Oberfläche verstreichen.

Ein Rezept von Sophie Mathisz

## **Frikassee mit Reis**

[» Zurück zur Rezepte-Auswahl](#)



Zutaten

Für 4 Personen

**130g Soja Schnetzel** (trocken) | UNSER TIPP: [» Vantastic Foods BIO SOJA SCHNETZEL, 150g](#)

**200g Champignons**

**200g Spargel** (in Stücken)

**45ml Rapsöl** | UNSER TIPP: [» Fandler BIO RAPSÖL, 0,5l](#)

**200g Mischgemüse** (Karotten und Erbsen)

**100g Zwiebeln**

**1/8 Zitronen**

**65g vegane Butter** | UNSER TIPP: [» Alsan BIO MARGARINE, 250g](#)

**50g Mehl**

**100ml Sojasahne** | UNSER TIPP: [» Natumi CRE SOY Sojasahne, 200ml](#)

**1L Gemüsebrühe** | UNSER TIPP: [» Pfiffikus STREUWÜRZE Bio, 250g](#)

**100ml Weißwein** | UNSER TIPP: [» Rapunzel MONTE CAVIELLO IGT Veneto 0,75l](#)

**10g Kapern**

**5g Salz** | UNSER TIPP: [» Erntesege UR-SALZ Streudose, 400g](#)

**2g Pfeffer**

**2g Cayennepfeffer**

Anleitung

1. Die Soja Schnetzel 5 - 10 Minuten in heisser Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken und mit Salz & Pfeffer würzen.

2. Die Champignons in Scheiben schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in einer heißen Pfanne mit dem Öl anbraten bis das Wasser verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend das Soja in den Topf geben und kurz mit anschwitzen bis das Soja leicht

gebräunt ist.

3. Die vegane Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl hinein streuen und leicht anschwitzen (nicht braun werden lassen). Nun die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren dazugeben.

4. Die angebratenen Champignons und das Soja sowie die Spargelstücken, die Kapern und das Mischgemüse in den Topf geben und für 5min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Weißwein abschmecken.

**TIPP: Vor dem Servieren die Sahne unterrühren damit sie nicht ausflockt.**

Ein Rezept von VEGAN HEAD CHEF Björn Moschinski: [www.veganheadchef.com](http://www.veganheadchef.com)

## **Käseknöpfe mit knusprigen Röstzwiebeln**



»  
Zutaten

Für 2 Personen

**250 g Vegane Spätzle** | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods KNÖPFLE Vegane Spätzle, 250g](#)

**125 g Veganer Käse** | UNSER TIPP: » [Wilmersburger PIZZASCHMELZ, 250g](#)

**2 EL Veganer Frischkäse** | UNSER TIPP: » [Soyana SOYANANDA Frischkäse Kräuter-Knoblauch, 140g](#)

**4 EL Sojacreme** | UNSER TIPP: » [Alpro CULINARY, 1000ml](#)

**Frische Gartenkräuter** (z.B. Petersilie oder Schnittlauch)

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

**Schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

**1-2 Zwiebeln**, mittelgroß

**1 EL Weizenmehl** | UNSER TIPP: » [Doves Farm FLOUR Plain White Organic, 1000g](#)

**½ TL Puderzucker** | UNSER TIPP: » [Naturata PUDERZUCKER aus Roh-Rohrzucker, 200g](#)

**Pflanzenöl zum Braten/Backen** | UNSER TIPP: » [Naturata OLIVEN-BRATÖL desodoriert, 0,75l](#)

\*\*\*\*\*

Optional:

**200g Tofu Mandel-Nuss** | UNSER TIPP: » [Vegetalis BIO TOFU Mandel-Nuss, 200g](#)

Anleitung

**1:** Mehl und Puderzucker in einer Schüssel gründlich mischen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, diese anschließend in der Mehl-Puderzucker-Mischung wenden, überschüssiges Mehl abklopfen. Ausreichend Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin goldbraun und knusprig frittieren, anschließend die Ringe auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen.

**2:** In einer Rührschüssel den geriebenen veganen Käse (Pizzaschmelz) mit dem Frischkäse, der Sojacreme und frisch gehackten Gartenkräutern mischen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz abschmecken.

**3:** Käsemischung gründlich unter die Knöpfle mischen und alles in eine ausgefettete Auflaufform füllen. Bei etwa 180°C im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun glänzt. Käseknöpfle vor dem Servieren mit knusprigen Zwiebelringen garnieren.

**Unser Tipp:** Wer es gerne deftiger mag, schneidet würzigen Mandel-Nuss Tofu in extrafeine Würfel, brät diese in etwas Olivenöl knusprig und mischt sie vor dem Backen unter die Käseknöpfe. Dazu schmeckt ein knackiger Blattsalat.

Ein Rezept von Sophie Mathisz

**Nuss-Schlegel mit Orangenrosenkohl**



Zutaten

Für 5 Personen

### **ORANGENROSENKOHL:**

**1 kg Rosenkohl**, frisch

**1 Orange**, Saft frisch gepresst

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

**Schwarzer Pfeffer**, frisch gemahlen

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

**Handvoll Cranberries**, getrocknet

\*\*\*\*\*

### **NUSS-SCHLEGEL:**

**5 VEGGIE Hähnchenschlegel** | UNSER TIPP: » [Vantastic Foods VEGGIE](#)

[HÄHNCHENSCHLEGEL \(5 Stück\), 250g](#)

**ca. 100 g Weizenmehl** , zum Panieren | UNSER TIPP: » [Bauckhof WEIZENMEHL](#)

[Vollkorn, 1kg](#)

**ca. 80 g Semmelbrösel** , zum Panieren | UNSER TIPP: » [Eden BIO-SEMMELKNÖDEL, 200g](#)

**ca. 80 g Walnusskerne**, zum Panieren

**ca. 300 ml Sojamilch** | UNSER TIPP: » [Provamel SOJADRINK Natural, 1l](#)

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

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

Anleitung

**1:** Die äußersten dunklen Blätter von den Rosenkohlköpfen entfernen und die Stiele abschneiden. Rosenkohl in etwas Salzwasser 5 Min. köchelnd blanchieren, dann aus dem Wasser nehmen, Köpfe halbieren und in eine Schüssel geben.

**2:** Saft von einer Orange mit dem Olivenöl verquirlen, Marinade mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer und Salz abschmecken. Zwei Drittel der Marinade über die blanchierten Rosenkohlhälften gießen und mischen. Marinierten Rosenkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 170°C ca. 30-35 Min. auf Grillstufe backen. Vor dem Servieren den gebackenen Rosenkohl mit der übrigen Orangen-Marinade übergießen und Cranberries untermischen.

**3:** Mehl zum Panieren in einen hohen Teller füllen.

Sojamilch mit 2 EL Weizenmehl klumpchenfrei verquirlen, Panier in ein hohes Schälchen

füllen. Walnusskerne mit einem Messer hacken (nicht mahlen) und Semmelbrösel sowie gehackte Walnusskerne in einem hohen Teller mischen.

**4:** VEGGIE Hähnenschlegel zuerst gründlich in Mehl wenden, dann sofort in die flüssige Panier auf Sojamilch und Mehl tunken und Überschuss abtropfen lassen. Schließlich die Schlegel in der Semmelbrösel-Nuss-Pannade wenden.

**5:** Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Schlegel darin von allen Seiten knusprig und goldbraun braten.

Nuss-Schlegel mit dem Orangen-Rosenkohl servieren. Dazu passt eine Beilage aus Kartoffelpüree, z.B. mit angebratenen Mandelscheibchen oder Walnusskernen.

Ein Rezept von Sophie Mathisz