

# Shake it, Baby!

## Schoko-Shake und Heidelbeer-Shake:

Ein einfaches Frühstück oder eine kleine Mahlzeit zwischendurch:



Für den SCHOKO-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

2 **Datteln**

1 Esslöffel **Leinsamen**

1/8 l **Pflanzenmilch** und

1 Teelöffel **Kakao**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck.



Für den HEIDELBEER-SHAKE pro Portion

1/2-1 **Banane**

1/2 Tasse (Tiefkühl-) **Heidelbeeren**

1 Esslöffel **Leinsamen**

2 **Datteln** und

ca 1/8 l **Pflanzenmilch**

im Mixer für 1-2 Minuten mixen, kurz durchziehen lassen und dann genießen. Als Variation können auch Sonnenblumenkerne oder Nüsse vor dem Mixen zugefügt werden. Wenn keine Pflanzenmilch zur Hand ist, erfüllen 3 Esslöffel Haferflocken und Wasser den selben Zweck. Die Datteln sind nicht unbedingt notwendig, aber sie machen den Shake herrlich süß!

Ich liebe diese Shakes, weil sie schnell zubereitet und gut zu transportieren sind. Manchmal mag ich in der Früh noch nichts Festes zu mir nehmen. Also gibt es dann Kaffee und einen Shake  
□

---

## Gemüse-Linsen-Lasagne



**Tomatensoße:**

1 **Zwiebel** hacken und in wenig Fett anrösten, dann

2 Tassen (250ml) **Gemüse** dazugeben (klein schneiden/raspeln Karotten, Zeller...) und

ca 500-ml **Tomatensoße** dazugeben und aufkochen lassen.

1/2 Tasse **rote Linsen** waschen und zur Tomatensoße geben. Mit

**Oregano, Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Pfeffer** würzen und leicht köcheln lassen, bis Gemüse und Linsen weich sind (ca 20

Minuten).

### **Bechamel-Soße:**

4-5 Esslöffel **Mehl** in

ca 5-6 Esslöffel heißem **Öl** anschwitzen (Achtung, ständig rühren!) und dann mit ca

750 ml **Pflanzenmilch**

aufgießen und sofort mit dem Schneebesen rühren, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, damit die Soße eindickt. Zum Würzen **Knoblauch, Pfeffer, Salz** verwenden.

In einer ausgefetteten Form abwechselnd

- Tomatensoße
- **Lasagne-Teigblätter** (ungekocht)
- Bechamelsoße
- Lasagne-Teigblätter (ungekocht)

füllen. Den Abschluss bildet eine Schicht Bechamel auf Teigplatten. Darauf kann man noch pflanzlichen Parmesan (Nüsse, Hefeflocken und Salz im Mixer fein zerkleinert) streuen, bevor die Auflaufform für ca 45 Minuten bei 190 Grad ins Backrohr geschoben wird.

---

# Tofu-Torte



## Mürbteig:

1Tasse (mind. 250ml) Dinkelvollkornmehl

1/2 Tasse Rohrzucker

1 Prise Salz

geriebene Zitronenschale (1/2 Zitrone) wenn vorhanden

1/4 Tasse (Raps) Öl

MAX 1/4 Tasse Wasser

Erst die festen Bestandteile gut vermischen, dann Öl und Wasser hinzufügen und mit dem Kochlöffel verrühren bzw. verkneten. Den Mürbteig ausrollen und in eine Tortenform drücken.

## Tofu-Fülle:

600g Tofu Natur

150g Sojajoghurt

150g Zucker

300ml Hafermilch (oder eine andere Pflanzenmilch)

2 Pkg Puddingpulver Vanille

Alle Zutaten in einen Stand-Mixer geben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht (wenn kein Stand-Mixer vorhanden den Pürrier-Stab nehmen) und dann in die Tortenform gießen. Bei 180 Grad 1 Stunde lang backen, danach auskühlen lassen und kalt genießen.

---

## Sauerkraut mit allem



Herbst und Winter sind die perfekten Jahreszeiten für wärmende Eintöpfe:

- 1 kleine **Zwiebel** schneiden und in Öl rösten
- 3-4 **Erdäpfel** schälen, würfelig schneiden und dazugeben, DANN
- **Sauerkraut** (500g oder mehr)
- 1 Dose **Tomaten** und
- 1 Dose abgetropfte **Bohnen** dazugeben, mit etwas
- Wasser aufgießen und mit
- Kümmel, Paprika und etwas Salz **würzen**.

Das alles kann man jetzt für ca eine halbe Stunde in einem Topf köcheln lassen oder im Druckkochtopf für 5 Minuten und danach die Herdplatte abschalten.

Schmeckt herrlich und macht wunderbar satt!

---

# ANKER VEGAN



Vom 16. bis 18. November 2017, hat die **ANKER Filiale** auf der Mariahilferstraße 1D **NUR VEGANE Produkte** verkauft, um auf ihr pflanzliches Angebot aufmerksam zu machen.

Wir finden das einfach großartig und berichten deshalb an dieser Stelle darüber. Michael war am 17. vor Ort und hat sich persönlich davon überzeugt und die reiche Auswahl mit Fotos dokumentiert. Die verpackten veganen Produkte wie z.B. Mohn- und Nussstrudel sind extra grün gekennzeichnet.

Dass die meisten Backwaren sowieso vegan sind, sollte nicht überraschen, nur bei den Snacks und Imbissen bleiben die rein pflanzlichen Optionen im normalen Angebot in der Minderzahl und gehen neben Schinken/Käse/Mozzarella etc. etwas unter. Doch es gibt sie, wie z.B. das **Hummus-Cashew-Eck** oder das **Vitalweckerl**.

Brot vom Anker ist zumeist vegan, etwa das **BIO-Krustenbrot**, das **Kürbiskernbrot** und viele andere auch, aber nicht alle: Der Toskaner Laib enthält Molkepulver und Milchzucker. Vorsicht ist also nach wie vor geboten, beim Brotkauf im Zweifel genau schauen oder nachfragen.

Und die beste Nachricht zuletzt: Bis jetzt war es uns bei Anker nicht möglich, einen Kaffee mit Pflanzenmilch zu bekommen („Sojamilch hamma net – laktosefrei könnens haben“). Dies sei nun vorbei, hörte Michael von einer Anker-Mitarbeiterin ebendort, die auch ermutigte, ausdrücklich danach zu fragen. Tatsächlich ist inzwischen Sojamilch auch in anderen Filialen im Menü angeschrieben, und es kann nicht schaden, gelegentlich danach zu fragen. Während viele Wiener „Traditionskaffeehäuser“ keine Sojamilch zum Kaffee anbieten und man als VeganerIn zu Starbucks oder McCafe ausweichen

musste, freut es uns besonders, dass eine einheimische Kette **Sojamilch** zu den Kaffeespezialitäten ins Angebot nimmt. Bravo Anker!

---

## MAYONNAISE



Manchmal muss es einfach richtig FETT sein!

Für gewöhnlich achten wir ja sehr auf eine gesunde Ernährung und versuchen, unnötiges Fett im Essen weitgehend zu reduzieren. Aber manchmal schlagen auch wir über die Stränge:

Für die Mayonnaise braucht man:

- 150 ml **SOJA-Milch** (bitte unbedingt Sojamilch nehmen, in Hafermilch emulgiert das Öl nicht!!!!)
  - **Senf** nach Belieben (1-2 TL)
  - 1 Prise **Zucker**
  - 1/2 – 3/4 Teelöffel **Salz**
  - **Pfeffer** mit dem Mixer schlagen und dann TRÖPFCHENWEISE während des Mixens
  - 250ml natives **Rapsöl**, weil es so schön gelb ist (oder das Öl deiner Wahl) dazugeben. Das dauert ein bisschen. Am Schluss kommen dann noch
  - 2 TL **Zitronensaft** dazu und wer mag, kann dann noch mit Kräutern verfeinern.
-

# Semmelknödel



Wenn einmal Semmeln oder Toastbrot übrig geblieben sind, dann ist das eine gute Gelegenheit, Knödel zu machen:

*Grundrezept: Pro Semmel (50g) 1 EL Mehl und 100ml Hafermilch (oder Soja,...)*

- **5 Semmeln** in Würfel geschnitten +
- 5 Esslöffel **Mehl** (Weizen) +
- ca 500ml **Hafermilch** +
- **Petersiliengrün** (wenn vorhanden) +
- **Salz, Pfeffer**

in einer Schüssel gut verrühren und dann verkneten. Eventuell muss man dem Knödelteig Zeit geben, damit die Semmelwürfel – besonders wenn sie hart sind – die Flüssigkeit gut aufnehmen können. Danach mit feuchten Händen Knödel formen und im kochenden Wasser 15-20 Minuten lang kochen, abseihen und verspeisen ☐

---

# Linsenbraten



Für den **Linsenbraten** kann man entweder 200 g rote oder gelbe getrocknete

- **Linsen** nehmen (waschen und in der doppelten bis dreifachen Menge Wasser ca 10 Minuten kochen und dann quellen lassen und abseihen) oder 1 große Konservendose



(1000 ml). +

- **1 Zwiebel** klein schnippeln und in Öl goldbraun braten, danach +
- **1 mittelgroße Karotte** und ein Stück **Sellerie** (2 Finger groß) mit der Reibe klein reiben und zur Zwiebel geben und kurz mitbraten. Wer mag gibt auch Knoblauch nach Belieben dazu. +
- **2 Semmeln** (oder 3 Scheiben Toastbrot) in Wasser einweichen, ausdrücken +
- **Gewürze** (klassische Bratengewürze: Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) +
- 1 Schuss **Balsamico-Essig** oder Saft einer halben Zitrone
- 2-3 Esslöffel **Mehl**

Alles in einer Schüssel gut vermischen und mit dem Pürierstab zergatschen, so gut es geht. In einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform bei ca 190 Grad für 40-50 Minuten backen.

Dazu passt

## **Bratensaft**

- **1 Zwiebel** schnippeln und in Öl goldgelb rösten +
- 1 Zehe **Knoblauch** gehackt +
- 2 EL **Tomatenmark** unter ständigem Rühren mitbraten, mit **Wasser** aufgießen
- 1/2 **Karotte** und ein kleines Stück **Sellerie** klein würfeln und mit
- **Gewürzen** (Salz, Pfefferkörner, 1 Kaffeelöffel Zucker, Majoran, Kümmel) auf kleiner Flamme ausgiebig (mind. 20 Minuten) köcheln lassen.

Den Bratensaft entweder mit den Gemüsestückchen servieren oder vorher abseihen.

---

# Zitronenkuchen



Ein sehr einfacher und sehr schnell zubereiteter Kuchen:

**250 g Dinkelmehl** (diesmal habe ich kein Vollkorn – Dinkel – Mehl genommen)

**50-100 g Rohrzucker**

1 Pkg **Backpulver**

1 Prise **Salz**

**Schale** einer **Zitrone** (abgerieben)

**Saft einer halben Zitrone** (die andere Hälfte ist für die Glasur)

40 ml **Rapsöl**

250 ml **Wasser**

nach Belieben Zitronat (wenn vorhanden)

Mehl, Backpulver, Zitronen-Abrieb, Salz und Zucker miteinander vermischen, dann mit Öl , Zitronensaft und Wasser gut und rasch verrühren, in eine Kasten- oder Tortenform füllen und bei ca 180-190 Grad für 25 (Tortenform) bis 45 Minuten (Kastenform) backen. Nach dem Abkühlen mit einer Glasur aus dem Saft einer halben **Zitrone** und ca 2-3 Esslöffel **Staubzucker** (gut verrührt) mit einem Pinsel bestreichen.

---

# KOHLSPROSSEN, einfach genial-genial einfach!



Die **Kohlsprossen** putzen, die Stiele kreuzweise einschneiden (damit sie schneller und gleichmäßiger gar werden) und in wenig Wasser mit **1 TL Salz und 1TL Zucker** zum Kochen bringen und dann ca 10 min bei kleiner Flamme dünsten lassen. In der Zwischenzeit **Räuchertofu** (ich mag am liebsten den doppelt geräucherten) in kleine Würfel schneiden und in in einer Pfanne mit (wenig) **Öl** knusprig braten.

Wer noch gerne eine Beilage zum Satt-werden möchte, dem empfehle ich **Reis** mit **Cashew-Nüssen** („persisch gekocht“): Die gewünschte Menge Reis in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser so lange waschen und abgießen, bis kaum noch Stärke das Wasser trübt. Dann den Reis in einen Topf geben, mit Wasser so weit aufgießen, dass der Wasserspiegel 1 cm über dem Reis ist, aufkochen lassen und so lange ohne Deckel kochen lassen, bis die meiste Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist. NUN kommen **Salz, Öl** nach Belieben und andere Leckereien wie z.B. **Nüsse** dazu. Mit dem Kochlöffel wird der Reis zu einem mittig angelegten Haufen geformt und mit dem Stiel in der Mitte ein Loch gemacht. Auf den Deckel kommt ein Geschirrtuch (am Besten oben verknoten) und dann darf der Reis auf kleiner Flamme 30-45 Minuten fertig garen.