

Veganuary Rezept Menü – Hummus, Burger, Kuchen

Hummus

Angaben für 4 Personen

Rezept modifiziert nach www.vegan.at/kulinarik/rezepte/hummus

Bild © Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 220 g Kichererbsen gekocht (aus dem Glas)
- ♥ 3 EL Olivenöl
- ♥ 3 EL Wasser
- ♥ 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- ♥ 3 TL Tahin (Sesammas)
- ♥ 1 kl. Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)
- ♥ ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- ♥ 1 Prise Salz & Chiliflocken

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen aus dem Glas gut abspülen und gemeinsam mit Olivenöl, Wasser und Zitronensaft in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer pürieren.
2. Tahin und Knoblauch hinzufügen und nochmals mixen.
3. Mit Salz und Chili abschmecken.
4. Hummus in einer Schüssel anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver garnieren.
5. Mit Vollkorntoast genießen.



Veganer Burger mit Linsen

Angaben für 4 Personen

Rezept & Bild © Diätologie Eberharter Petra

ZUTATEN

Linsenlaibchen

- ♥ 125 g Linsen (z.B. Belugalinsen) getrocknet, oder 250 g gekochte Linsen
- ♥ 1 Stk Zwiebel
- ♥ 1 Stk Knoblauchzehe
- ♥ 1 Stk. Karotte
- ♥ 4 EL Nussmehl zum Binden z.B. Kürbiskernmehl Alternativ: Vollkornmehl oder glutenfreies Mehl möglich
- ♥ 2 EL Kräuter (z.B. Oregano, Petersilie, ...)
- ♥ Pfeffer, Chili und Salz zum Abschmecken
- ♥ 1 EL Rapsöl zum Anbraten

Weitere Burger-Zutaten

- ♥ 4 Stk. Vollkornbrötchen
- ♥ 4 EL Hummus
- ♥ 4 EL Tomatensauce oder zuckerfreies Ketchup
- ♥ 4 Blätter Salat
- ♥ 1 Stk. Karotte gerieben
- ♥ ½ Stk. Zwiebel in Ringe geschnitten



ZUBEREITUNG

1. Die Linsen zuvor für mind. 8 Stunden einweichen. Dadurch werden sie bekömmlicher und leichter verdaulich. Nach der Einweichzeit werden die Linsen (ohne Salz!) weichgekocht. Alternativ kann man auch zu fertigen Linsen im Glas greifen und diese gut abspülen.
2. Zwiebeln, Knoblauch fein würfelig schneiden und Karotten raspeln, damit sie sich leichter pürieren lassen. Wenn du einen hochleistungsstarken Mixer hast, kannst du diesen Schritt überspringen.
3. Die Linsen zu dem restlichen Gemüse geben und fein pürieren. Die Konsistenz ist nun sehr weich. Aus diesem Grund wird etwas Mehl zum Binden untergerührt. Je nach Belieben, kann mehr oder weniger Mehl verwendet werden.
4. Die Linsenmasse nach Belieben mit Kräutern und Gewürzen abschmecken und zu Laibchen formen.
5. Die Laibchen müssen dann nur noch in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl beidseitig angebraten werden. Dadurch werden sie außen schön knusprig und bleiben im Inneren saftig.
6. Vegane Burger schichten
Jetzt brauchst du nur noch die restlichen Burger-Zutaten nach Belieben in deine Vollkornbrötchen schichten und schon sind sie fertig.

Tipp

Die Linsenlaibchen kannst du vielfältig verwenden z.B. in einem Wrap oder gemeinsam mit Erdäpfeln und Rotkraut. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Veganer Apfel-Mohn-Kuchen

Angabe für 16 Stück (Dauer ca. 45 min.)

Rezept modifiziert nach Vegan – gesund, abwechslungsreich und köstlich (Butlers GmbH)

Bilder: ©Diaetologie Eberharter Petra

ZUTATEN

- ♥ 200 g glutenfreies Mehl
- ♥ 50 g Leinsamenmehl
- ♥ 50 g Mohn
- ♥ 150 g Zucker
- ♥ 1,5 Pkg. Backpulver (glutenfrei)
- ♥ 1 EL Vanillezucker
- ♥ 1 Prise Salz
- ♥ 350 ml Mandelmilch (ungesüßt und mit Kalzium angereichert)
- ♥ 100 ml Rapsöl
- ♥ 50 ml Wasser
- ♥ 2 Äpfel zum Belegen
- ♥ etwas Rapsöl zum Einfetten der Kuchenform
- ♥ etwas Staubzucker zum Bestäuben
- ♥ bei Bedarf Marmelade zum Bestreichen



ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine runde Kuchenform (Ø 24 cm) einfetten.
2. Alle Zutaten mit dem Schneebesen gut vermengen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln und fächerförmig einschneiden.
4. Den Teig in die Form füllen und mit den Apfelfächern belegen.
5. Im vorgeheizten Backofen ca. 35 Min. backen.
6. Zum Schluss den Kuchen mit Marmelade bestreichen und mit etwas Staubzucker bestäuben.
7. In Stücke schneiden und genießen.

