

SEMMELEKNÖDEL VEGAN (für ca. 15 Stück)

Zutaten: 250 g Croutons oder trockenes weißes Brot, ¼ l Mischung aus Soja Cuisine und Wasser, Salz, 1 Zwiebel gehackt, ½ Bd. Petersilie, 100 g Räuchertofu klein gewürfelt, etwas Rapsöl, natürlicher Ei-Ersatz für 1 - 2 Eier, 1 EL Speisestärke, Semmelbrösel

Zubereitung: Croutons mit Sojasahne/Wassergemisch übergießen, gut salzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Immer wieder mal durchmischen. Ei-Ersatz gemäß Packungsbeschreibung anrühren und ein paar Minuten stehen lassen. Zwiebel und Räuchertofu in etwas Rapsöl andünsten, am Schluss die klein gehackte Petersilie dazugeben und zu den eingeweichten Croutons geben, auch den vorbereiteten Ei-Ersatz und die Speisestärke. Mit der Hand zu einem Teig verarbeiten und 20 Minuten ruhen lassen. Falls der Teig zu feucht ist, noch etwas Semmelbrösel dazu geben. Teig mit nassen Händen zu gleichmäßig großen Knödeln formen. In kochendes Salzwasser legen, ankochen, Hitze reduzieren und knapp unter dem Siedepunkt bei halb geöffnetem Deckel 20 Minuten garen. Die Knödel schmecken lecker, wenn man sie sofort serviert, aber auch, wenn sie abgekühlt in Scheiben geschnitten und in der Pfanne angebraten werden.

ZITRONEN-SAHNE-SAUCE VEGAN für 2 – 3 Personen (passt z. B: sehr gut zu Broccoli oder Blumenkohl)

Zutaten: 200ml Soja Cuisine, 1gestr. EL Mehl oder Speisestärke, Schale und Saft einer Zitrone, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: Soja Cuisine und Mehl oder Speisestärke in einem Topf miteinander verrühren, einmal aufkochen und ca. 3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Dabei dickt das Mehl die Sahne cremig an. Die Schale von 1 Zitrone unterrühren, mit 1 – 2 TL Zitronensaft, schwarzem Pfeffer und Salz würzen, evtl. mit etwas Muskat verfeinern

SCHWEDISCHE APFELTORTE VEGAN

Zutaten: 100 g gemahlene Mandeln, 100 g Speisestärke, 150 g Zucker, 150 g Alsan, etwas Vanillezucker, 50 g Semmelbrösel, 2 TL Backpulver, pflanzlicher Ei-Ersatz für 2 – 3 Eier, 1 TL Apfelessig, etwas Soja Cuisine, etwas Mineralwasser mit Kohlensäure, optional 1 EL Rum, 1 kg Äpfel

Zubereitung: Ei-Ersatz gemäß Hersteller anrühren und ein paar Minuten stehen lassen. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Alsan in kleinen Stückchen dazu geben, dann Ei-Ersatz, Apfelessig, Sojasahne und wenig Mineralwasser dazu geben und kurz mit dem Handrührgerät verrühren. Der Teig sollte nicht zu flüssig sein. Äpfel waschen, in Viertel schneiden, entkernen und Oberseite mehrmals einschneiden. Eine Springform mit Alsan ausfetten, den Teig einfüllen und mit den Äpfeln belegen. Bei 175 °C ca. 55 Minuten backen.