Dein Herbst-Kochbuch

love Veg

Hallo und herzlich willkommen!

Eine neue kulinarische Welt voll von leckeren Herbstgerichten zu entdecken bedeutet für dich: unendlicher Genuss, eine spannende Reise und alles andere als Verzicht! Wir freuen uns, dich dabei mit diesen wunderbaren Rezepten begleiten zu dürfen.

Heutzutage wissen wir, dass eine Ernährung voll von Fleisch- und Milchprodukten uns selbst und unserer Umwelt schadet – und natürlich den Tieren. Von Tierschützer*innen aufgenommene Bilder und Videos aus der Massentierhaltung erschüttern regelmäßig die Öffentlichkeit.

Genau deshalb wird die vegane Ernährung immer beliebter. Diese Form der Ernährung hat nicht nur gesundheitliche Vorteile, sie ist auch tier- und umweltfreundlicher. Millionen Menschen auf der ganzen Welt haben sich schon dafür entschieden, ihren Fleisch- und Milchkonsum zu reduzieren oder vollständig einzustellen.

Jedes Mal, wenn wir uns für ein pflanzliches Gericht entscheiden, tragen wir zur Rettung von Tierleben bei. Wir tun aktiv etwas gegen Erderwärmung und Klimakatastrophen und tun zugleich unserem Körper etwas Gutes. Immer mehr Expert*innen bestätigen die Vorteile der pflanzlichen Ernährung.

Nun wartet auf dich eine kulinarische Reise, reich an unglaublichen Geschmackserlebnissen, saisonalen Rezepten und neuen Erfahrungen. Love Veg wird dir helfen und dich inspirieren, tierleidfreie und genussreiche Rezepte in deinen Alltag zu integrieren. Wir freuen uns, dich auf diesem Weg begleiten zu dürfen. Du bist die Veränderung, die unsere Welt braucht!

Dein Animal Equality Germany Team



Inhaltsverzeichnis

Frühstück

Rührtofu auf Guacamole
Gebackener Haferbrei mit Birnen
Aufstrich „Leberwurst-Art“
Kokos-Milchreis mit Feigen

Deftig und würzig

Rote-Bete-Hummus
Lauchcremesuppe
Linseneintopf wie von Oma
Champignonpfanne „Stroganoff-Art“
Die ultimative Currywurstsauce
Würzige Fächerkartoffeln
Kürbis-Curry mit Kichererbsen

Süßes

Saftiger Birnenkuchen
Crêpes mit Apfelkompott
Kürbis-Brownies
Pflaumen-Tarte

Frühstück

Rührtofu auf Guacamole



> **Tipp**
>
> Verfeinere den Rührtofu mit gebratenen Champignons oder Zucchiniwürfeln.

Zutaten (für etwa 2 Brote)

Für den Rührtofu

- 100 g Räuchertofu
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Naturtofu
- 100 ml *Pflanzenmilch*
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Braten

Für die Guacamole

- 2 Avocados
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL pflanzlicher, ungesüßter Joghurt
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Für die Guacamole Avocado-Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken und mit übrigen Zutaten verrühren. Bis zum Servieren kalt stellen.

Für den Rührtofu zuerst den Naturtofu mit einer Gabel zerbröseln. Mit Pflanzenmilch, Kurkuma, Sojasauce und Gewürzen verrühren und eine halbe Stunde ruhen lassen. Zwiebel und Räuchertofu fein würfeln und in heißem Öl anbraten. Naturtofu-Mischung hinzugeben und so lange auf mittlerer Hitze rühren, bis die Pflanzenmilch andickt.

Brotscheiben nach Wahl zuerst mit kalter Guacamole bestreichen und mit warmen Rührtofu toppen.

Gebackener Haferbrei mit Birnen



Tipp

Verrühre 100 g Pflanzenjoghurt mit 1 EL Zimt und gib die Mischung auf den leicht abgekühlten Haferbrei.

Zutaten (für 2 kleine oder eine große Auflaufform)

- 200 g Haferflocken
- 200 ml pflanzliche Milch
- 150 g Apfelmus
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 2 Birnen

Zubereitung

Haferflocken, Milch, Apfelmus, Salz und Vanille verrühren. Die Masse in eine gefettete und bemehlte Auflaufform nach Wahl oder mehrere kleine Formen füllen. Birnen in Scheiben schneiden und auf die Masse geben.

Im auf 160 °C Umluft (180 °C Ober- und Unterhitze)vorgeheizten Ofen für etwa 30 min backen. Anschließend 10 min ruhen lassen.



Aufstrich „Leberwurst-Art“

Zutaten (für 4 große Portionen)

- 100 g Räuchertofu
- 130 g abgetropfte Kidneybohnen
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 EL Öl zum Braten
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Lauchzwiebel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein schneiden und Öl glasig dünsten. Räuchertofu mit den Händen zerreiben und samt Kidneybohnen, Zwiebeln und Majoran in einer Küchenmaschine zu einem homogenen Aufstrich verarbeiten.

Lauchzwiebel in Ringe schneiden und den Aufstrich damit toppen.

Tipp

Reibe einen halben Apfel klein und rühre ihn unter den Aufstrich.

Kokos-Milchreis mit Feigen

Zubereitung

Kokosmilch, Wasser und Salz in einem großen Topf aufkochen und Reis hinzugeben. Nach Packungsanweisung bei kleiner Hitze quellen lassen. Ab und an umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Kurz vor Ende der Quellzeit den Zucker einrühren.

Milchreis auf zwei Schüsseln verteilen und mit geschnittenen Feigen und Toppings nach Wahl belegen.

Zutaten (für 2 Portionen)

- 200 g Milchreis
- 400 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch
- 50 g brauner Zucker
- 1 Prise Salz
- eine Handvoll frische Feigen
- weitere Früchte und Toppings nach Wahl

Tipp

Du hast keine frischen Feigen daheim? Verwende getrocknete Feigen als Topping und reduziere den Zuckeranteil ein wenig.

Deftig und würzig



Rote-Bete-Hummus

Zutaten (für 4 Portionen)

- 400 g gekochte Kichererbsen aus der Dose
- 100 g gekochte Rote Bete
- 50 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 2 EL Sesammus
- 1 Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit dem Stabmixer zu einer homogenen Creme verarbeiten.

Tipp

Orange statt pink? Ersetze die Rote Bete für einen Möhren-Hummus mit 100 g gekochten Möhren.





Lauchcremesuppe

Zutaten
(für etwa 4 Portionen)

- 3 Stangen Lauch
- 1 Kartoffel
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl zum Braten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Pflanzensahne
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- 3 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Lauch in feine Ringe schneiden, Kartoffel würfeln und Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen und Lauch, Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe und Pflanzensahne aufgießen und für etwa 15 min bei kleiner Hitze kochen lassen.

Majoran, Rosmarin und Hefeflocken einrühren und die Suppe mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme verarbeiten. Bei Bedarf etwas mehr Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Linseneintopf wie von Oma



Zubereitung

Kartoffel, Karotte und Tofu würfeln und Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten samt Linsen scharf anbraten. Mit Gemüsebrühe, Sojasauce, Tomatenmark und Balsamico ablöschen und für 20 bis 30 min bei kleiner Hitze einkochen lassen.

Wenn die Linsen weich sind, den Eintopf mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie servieren.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 g Tellerlinsen
- 1 große Kartoffel
- 1 große Karotte
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Räuchertofu
- 2 EL Öl zum Braten
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

Champignonpfanne „Stroganoff-Art“



Zubereitung

Sojafiletstreifen in 200 ml heißer Gemüsebrühe für 20 min ziehen und weich werden lassen. Danach gut ausdrücken und gegebenenfalls in kleinere Filetstreifen schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in heißem Öl anbraten. Die Champignons für 5 min hinzugeben und mit 100 ml der Gemüsebrühe, Sahne und Sojasauce aufgießen. Frischkäse und Senf einrühren und für 10 min bei geringer Hitze kochen lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Hefeflocken abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Tipp

Klassisch wird Pilz Stroganoff mit Reis serviert. Aber auch Nudeln, Kartoffeln und Tellerlinsen passen hervorragend zu dem Gericht.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 100 g getrocknete Sojafiletstreifen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl zum Braten
- 150 ml Pflanzensahne
- 100 g pflanzlicher Frischkäse
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Senf
- 3 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Petersilie

Die ultimative Currywurstsauce



Zutaten (für 4 Portionen)

- 200 ml passierte Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- 50 ml Orangensaft
- 50 ml Cola
- 2 EL Currypulver
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver scharf
- Öl zum Braten
- 4 vegane Bratwürste

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Topf geben und für 10 min bei kleiner Hitze einkochen lassen.

Bratwürste in Öl scharf anbraten und mit der Sauce servieren.

Würzige Fächerkartoffeln

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 8 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

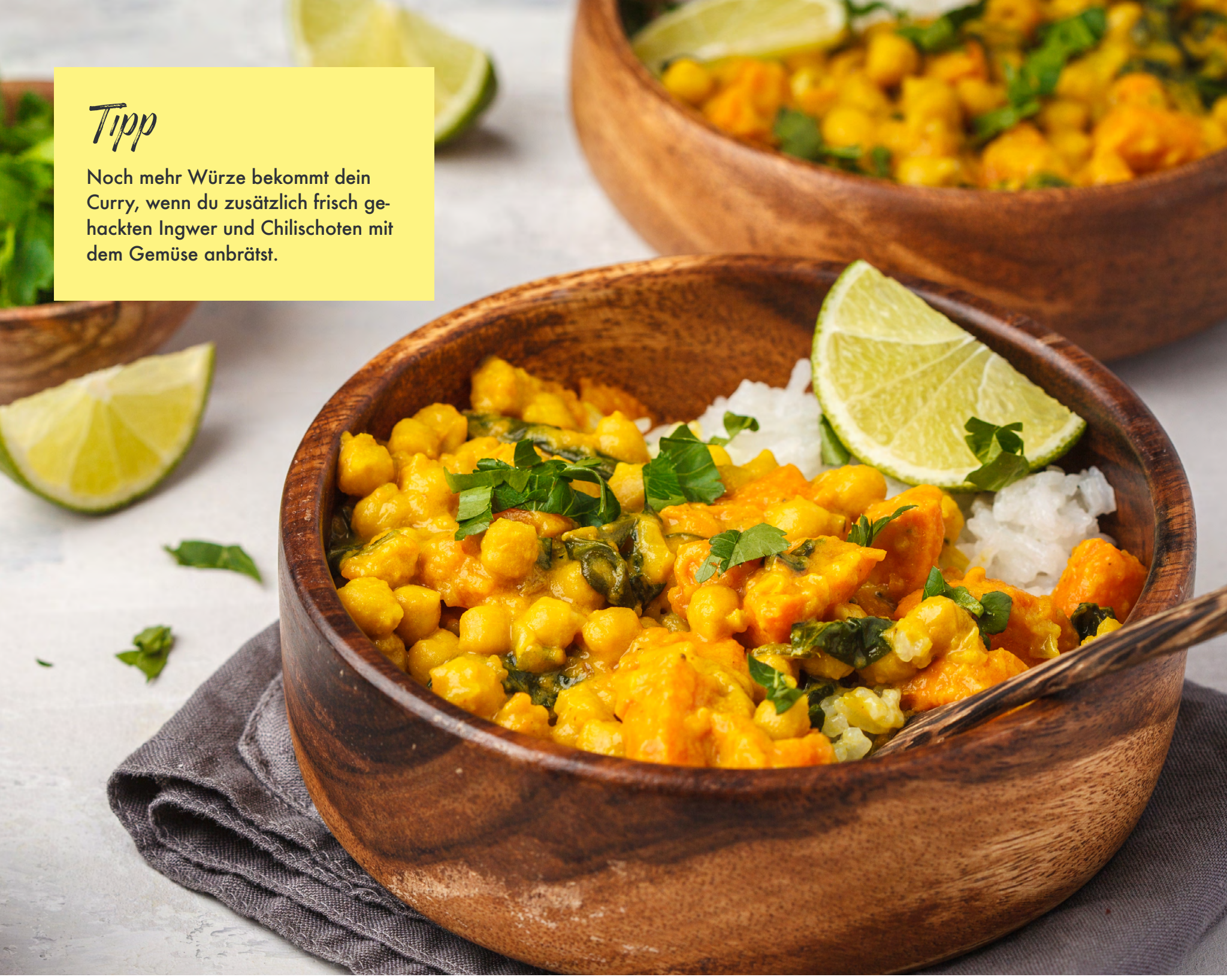
Zubereitung

Kartoffeln in feine Scheiben auf-, aber nicht ganz durchschneiden. In eine Auflaufform legen. Knoblauchzehe zerdrücken und mit Öl und Gewürzen verrühren. Die Kartoffeln großzügig damit einpinseln und im auf 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen für etwa 40 min backen. Mit gehackten Kräutern servieren.

Tipp

Dazu passt ein veganes Tzatziki aus 300 g ungesüßtem Pflanzenjoghurt verrührt mit Salz, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft.





Tipp

Noch mehr Würze bekommt dein Curry, wenn du zusätzlich frisch gehackten Ingwer und Chilischoten mit dem Gemüse anbrätst.

Kürbis-Curry mit Kichererbsen

Zutaten (für 4 Portionen)

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kokosöl
- 300 g Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Currypulver
- 1/2 TL Koriander
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter nach Belieben

Zubereitung

Kürbis in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch kleinhacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis so lange scharf anbraten, bis er fast gar ist. Kichererbsen, Kokosmilch und Gewürze hinzugeben und für 10 min bei kleiner Hitze kochen lassen.

Mit gehackten frischen Kräutern bestreuen und zu Reis servieren.

Süßes





> **Tipp**
>
> Dieses Rezept schmeckt auch mit Äpfeln oder Pflaumen köstlich.

Saftiger Birnenkuchen

Zutaten (für 1 Springform)

- 250 g Mehl
- 50 g gemahlene Nüsse
- 120 g brauner Zucker
- 150 g Pflanzenmargarine
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- einige Tropfen Vanillearoma
- 200 ml *Pflanzenmilch*
- 4 große Birnen

Zubereitung

Margarine, Vanille, Salz und Zucker in einer großen Schüssel mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Mehl, Nüsse und Backpulver vermengen und nach und nach samt der Milch in die Schüssel geben.

Den Teig in eine gefettete und bemehlte Springform füllen. Birnen schälen, in Spalten schneiden und auf dem Kuchen verteilen. Für etwa 45 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen.



Crêpes mit Apfelkompott

Zutaten (für 10 Crêpes)

- 250 g Mehl
- 250 ml *Pflanzenmilch*
- 250 ml Sprudelwasser
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- Öl zum Braten

Für den Apfelkompott

- 3 Äpfel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung

Für den Apfelkompott Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Mit Zimt, Zucker, Salz und 1 EL Wasser in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze für etwa 20 min gar ziehen lassen.

Alle Zutaten für die Crêpes in eine große Schüssel geben und zu einem klümpchenfreien Teig rühren. Für mindestens eine halbe h ruhen lassen.

Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und die Crêpes portionsweise darin ausbacken. Zum warmen oder ausgekühlten Apfelkompott servieren.

Kürbis-Brownies



Zubereitung

Kürbis würfeln, in ein wenig Wasser gar dünsten und mit dem Pürierstab zu einem Kürbismus verarbeiten. Abgekühlt in einer großen Schüssel mit Vanille, Öl, Milch und Sprudelwasser verrühren. Mehl, Zucker, Zimt und Salz separat vermengen und nach und nach mit dem Schneebesen in die flüssigen Zutaten einrühren.

Den Teig auf zwei Schüsseln verteilen. Die Zartbitterschokolade in einem Wasserbad schmelzen und leicht abkühlen lassen. Schokolade und Kakao in eine Teighälfte einrühren.

Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen. Erst den Schokoteig hineingeben, darauf den hellen Teig verstreichen und mit gehackten Nüssen bestreuen. Für 45 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Backofen backen. Vor dem Anschneiden in der Form auskühlen lassen.

Zutaten
(für etwa 8 Törtchen)

- 400 g Mehl
- 400 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 200 g Hokkaidokürbis
- einige Tropfen Vanillearoma
- 200 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
- 200 ml *Pflanzenmilch*
- 100 ml Sprudelwasser
- 100 g vegane Zartbitterschokolade
- 70 g Backkakao
- 200 g gemischte Nüsse



Pflaumen-Tarte

Zutaten

Für den Mürbeteig

- 300 g Dinkelmehl
- 100 g Zucker
- 1/2 TL Backpulver
- 200 g sehr kalte Pflanzenmargarine
- 1 Prise Salz

Für die Füllung

- 2 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 20 Pflaumen oder Zwetschgen
- 100 g Mandeln

Zubereitung

Für den Mürbeteig Mehl, Zucker, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermischen und Margarine in kleinen Flöckchen dazugeben. Mit den Händen oder dem Knethaken fix zu einem homogenen Mürbeteig verarbeiten. Gegebenenfalls wenige Esslöffel kaltes Wasser unterrühren. In Frischhaltefolie einwickeln und für eine halbe Stunde kalt stellen.

Den Mürbeteig kreisrund etwa einen halben cm hoch zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie ausrollen. Pflaumen entkernen, in Scheiben schneiden und den Teig damit bedecken. Mit Zucker und Zimt bestreuen und den Teigrand einschlagen. Für etwa 30 min im auf 170 °C Umluft (190 °C Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen backen. Auf dem Backblech auskühlen lassen.

Mandeln grob hacken und auf der Tarte verteilen.



Du möchtest deine Liebsten mit Love Veg und tollen Kochbüchern beschenken?

Sende ihnen den Link LoveVeg.de/Herbst und verwöhne deine Familie und Freund*innen mit tollen Genüssen aus der pflanzlichen Küche!

> *Tiere sind meine Freunde*
> *und ich esse meine Freunde nicht.*
>
> *GEORGE BERNARD SHAW*

animalEQUALITY

Animal Equality ist eine internationale Organisation, die gemeinsam mit Gesellschaft, Politik und Unternehmen daran arbeitet, die Grausamkeit gegenüber landwirtschaftlich genutzten Tieren zu beenden. Animal Equality ist neben Deutschland auch in den USA, Großbritannien, Italien, Spanien, Mexiko, Brasilien und Indien aktiv.

LoveVeg.de

AnimalEquality.de

IMPRESSUM
Animal Equality Germany e.V.
Pappelallee 78/79 • 10437 Berlin | (+49) 30 23 32 94 58 0 | info@animalequality.de | V.i.S.d.M.: Javier Moreno