

Passend zu unserer Aktion „Veganuary – 1 Monat vegan“ haben wir diese Woche alle Rezepte vegan gestaltet bzw. mit veganen Milchprodukte-Alternativen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Rote Bete-Suppe mit Paprika

~ 0,5kg Rote Bete, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 1 Dose Pizzatomen, 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig, Salz & Pfeffer~

Die Rote Bete in einem Topf mit Wasser ca. 30 Min. köcheln lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Paprika waschen und ebenfalls fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin andünsten. Die Pizzatomen und den Essig hinzugeben, 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Rote Bete hinzugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gebackener Rettich mit Gurken-Rahmgemüse

~ 1 Rettich, 1 Schlangengurke, 1 Zwiebel, 1 Dose Kichererbsen, 7 EL Olivenöl, 200ml vegane Sahne-Alternative (z.B. Soja Sahne), 2 EL Senf, 2 EL Agavendicksaft, 1-2 EL Weißweinessig, Kräuter, Salz & Pfeffer ~

Rettich waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Das Wasser abgießen, die Rettichscheiben trocken tupfen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten und mit Olivenöl beträufeln. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abgießen und mit 150ml Wasser zu einer homogenen Masse pürieren und mit Salz abschmecken. Die Masse auf die Rettichscheiben verteilen. Den Rettich ca. 30 Min. backen. Die Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurkenstücke in Olivenöl in einer Pfanne anbraten, die Zwiebelwürfel zugeben, kurz mit anschwitzen. Mit 300ml Wasser und 200ml veganer Sahne-Alternative ablöschen, alles aufkochen, salzen und zugedeckt bei ca. 10 Min. köcheln lassen. Senf in das Gurkengemüse rühren, mit Agavendicksaft und dem Essig abschmecken. Das Gemüse auf tiefe Teller verteilen, den gebackenen Rettich daraufsetzen und mit Kräutern garniert servieren.

Rote Bete Kompott – die Bratkartoffel freut sich über die Rote-Bete-Gesellschaft 😊

~ 250g Rote Bete, 1 säuerlicher Apfel, 1 Knoblauchzehe, 50g Rosinen, 200ml Rotweinessig, 100ml Apfelsaft, 100g brauner Zucker, 1 TL Pfeffer, Salz ~

Rote Bete in Salzwasser 30-40 Min. weich kochen. Inzwischen den Apfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel würfeln. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Mit den übrigen Zutaten zusammenmischen. Die Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen und grob raspeln. Mit den anderen Zutaten aufkochen, unter Rühren in 15 Min. dick einkochen lassen. Das Kompott passt zu Bratkartoffeln!

Apfel-Rettich-Salat

~ 1 lila Rettich, 1 Paprika, 1 Apfel, 50g Walnusskerne, Für das Dressing: 2 EL Apfelessig, 3 EL Apfelsaft, 2 EL Öl, 1 EL Walnussöl, 1 Pr. Zucker, Salz & Pfeffer ~

Das Gemüse waschen. Den Rettich in Stifte schneiden, Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Walnusskerne klein hacken. Alles für das Dressing in einer großen Schüssel zusammenmischen, das Gemüse hinzufügen und abschmecken. 20 Min. ziehen lassen. Mit den gehackten Walnusskernen garniert servieren.

Schoko-Orangen-Muffins mit Banane

~ 2 Bananen, Saft einer Orange, Abrieb einer Orange, 160g Mehl, 100g Zucker, 50g Backkakao, 1 EL Speisestärke, ½ Pck. Backpulver, 75ml Pflanzenöl, 1 Prise Salz ~

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben, den Abrieb der Orange mit dazu geben und alles gut vermengen. Die Banane, den ausgepressten Saft der Orange und das Öl in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Nun die Bananenmischung zu den trockenen Zutaten geben und alles rasch zu einem glatten Teig verrühren. Den fertigen Teig in Muffinförmchen verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft für ca. 20-25 Min. backen.