

## Rezepte für Vegan-Stammtisch "Jagawirt" Neuhofen:

### Vegane Innviertel Speckknödel

Stark geräucherter Tofu mit Zwiebel, Knoblauch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer feinhacken und mit gekochten, feingeriebenen Kartoffel zu formbare Masse verarbeiten, kleine Knödel formen und einfrieren; Für den Teig: Mehl, lauwarmes Wasser und Öl Und ein wenig Salz abarbeiten. Die kleinen bereits gefrorenen Knödel damit dünn einschlagen. In kochendem Wasser 25 min kochen lassen.

### Kaiserschmarren

Mehl, Sojamilch, Salz, Vanillezucker und Backpulver zu einem Teig verrühren Und 20 min, rasten lassen. In heißer Pfanne Sonnenblumenöl geben und Teig eingießen, Zugedeckt backen, umdrehen und zweite Seite vertig backen, Kristallzucker begeben, karamelisieren und in Stücke reißen.

### Maroniparfait:

Gesüßtes Kastanienpüree mit Rum und Läuterzucker glattrühren und in aufgeschlagener Kokosmilch verarbeiten und bei -18°C einfrieren.

### Wintersalate mit gebackene Austernpilzen

Dressing: Olivenöl, Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer verrühren und verschiedene Blattsalate marinieren.

Sojamilch, Salz, ein wenig Backpulver und Mehl zu einem zähen Teig verarbeiten. Gereinigte Pilze in Mehl wälzen, in dem Teig tauchen und schwimmend backen.

### Zucchini spaghetti mit Kräutersugo

Sauce: geschälte und gewürfelte Tomaten mit Olivenöl, gehacktem Zwiebel aufkochen lassen, kalt stellen und würzen mit Salz, Pfeffer und ein wenig Balsamico. Frische Kräuterbegeben.

Zucchini reinigen und in dünne lange Streifen schneiden, leicht salzen und 1h rasten lassen. Danach wie Nudelgericht servieren.

### rote Bohnensuppe mit Chili

Gehackte Zwiebel, Paprikawürfel und Knoblauch in Olivenöl anlaufen lassen, Mit Tomatenmark und Gemüsefond aufgießen, Chili und rote Bohnen beimengen, aufkochen. Würzen mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern und in ausgehöltem Brottopf servieren.

### klare Rotkrautsuppe mit gebratene Äpfel

Fein geschnittes Rotkraut und gehackter Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen, mit Weißwein und Gemüsefond aufgießen und mit Maizena binden, mit Zimt, Salz und weißem Pfeffer würzen. Mit gebratene Apfelscheiben garnieren

### Vleischlaibchen mit BBQ-Dip und Kartoffel- Ingwerpürre

Sojaflocken mit gehackten Zwiebel und gekochten Kartoffel, ein wenig Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einer formbare Masse verarbeiten und kleine Laibchen formen und anbraten. Gekochte Kartoffel fein pressen und mit Sojamilch, Salz, Pfeffer und Ingwer Zum Pürre verarbeiten

### Pikantes Pilz- Risotto mit Quinoa

Zwiebel, gehackte Pilze und Paprikawürfel in Olivenöl anschwitzen, Rundkornreis begeben und mit Gemüsefond aufgießen, würzen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch, Bei der Hälfte der Garzeit den Quinoa begeben und fertig dünsten. Mit frischen Kräutern Abschmecken.

### Kokos-Safranrisotto mit Kirschtomatenspießchen

Rundkornreis mit feingeschnittenem Zwiebel in Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen, ein paar Safranfäden dazu und weichdünsten, ab und zu umrühren. Nach 30 min Kokosraspeln und Kokosmilch dazu geben, würzen mit Salz Und weißem Pfeffer, in feuerfester Form geben und mit den gebratenen Spießchen Und frischen Kräutern garnieren.

### Zucchini cremesuppe mit rotem Quinoa

Roter Quinoa in Gemüsefond weich kochen und abseihen. Zucchini schale in kleine Streifen schneiden und beiseite legen. Restlichen Zucchini mit gehacktem Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond aufgießen, weich kochen, ein wenig Mandelmilch begeben und pürieren. Die Streifen und den Quinoa begeben und Mit Maizena leicht binden. Mit frischer Dille, Salz und Pfeffer würzen.

### Apfelstrudel mit Bananencreme

Äpfel schälen und blättrig schneiden, mit gem. Zimt und gem. Nelken, Vanillezucker, Zitronensaft- und schale und Ahornsirup würzen. Geriebene und geröstete Nüsse begeben und in Blätterteig einschlagen, mit Ahornsirup bestreichen und bei 180°C Ca 35 min backen.

Reife Bananen mit Zitronensaft und ein wenig Zucker mixen und eventuell mit Mandelmilch verdünnen. Auf gekühltem Teller Spiegel gießen und Strudel drauf setzen

### Maronitiramisu mit Melonenfächer

Kastanienpürre mit gesüßter Mandelmilch zu einer Creme verarbeiten.

Vegane Biskotten in Kaffee tauchen und schichtweise mit der Creme in eine gläserne Form schichten und über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Mit Kakao bestreuen und mit in Fächer geschnittene Ogenmelonen garnieren.

### Kirschblinis mit Kokos- Bananencreme

Mehl, Maizena, Vanillezucker, Prise Salz und Trockenhefe mischen, mit Sojamilch zu dickflüssigem Teig verarbeiten und mit frischen Kirschen mischen. In beschichteter Pfanne Küchlein gießen und beidseitig goldgelb backen.

Für die Creme reife Bananen, ein wenig Zitronensaft, Zucker und magere Kokosmilch zu einer Creme verarbeiten.

### Thailändischer Pilzsalat mit geräuchertem Tofu

Glasnudeln kurz in kochendes Wasser geben und abseihen, mit Sojaöl, Ingweressig und Wokgemüse mischen, würzen mit Koriander, Salz und Cuveepfeffer- lauwarm servieren und mit Würfel vom geräuchertem Tofu bestreuen

### Ofenkartoffel mit Brokkoli und gerösteten Nüssen

Große Kartoffel kochen und im Ofen ausdünsten lassen, Brokkoliröschen und Lauchstreifen in Olivenöl anschwitzen und mit Gemüsefond und Weißwein ablöschen, und weichdünsten, würzen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch, einen Schuß Sojamilch dazu und mit Maizena leicht binden. Auf halbiertem Kartoffel gießen und mit trocken gerösteten Nüssen bestreuen.

### Bärlauchcremesuppe mit Radieschenstreifen

Bärlauch putzen und in kochendes Wasser geben, kurz überbrühen und in Eiswasser tauchen. Bärlauch rausnehmen und ausdrücken.

Fein geschnittener Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen und ein wenig mit Mehl stauben.

Mit Gemüsefond und Sojamilch aufgießen. Bärlauch pürieren und begeben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit Maizena leicht binden. Radieschen in Streifen schneiden und darüber streuen

### Klare Spargelsuppe mit Kartoffelstrudel

Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Spargelschale mit Weißwein, Wasser, und Salz auskochen und als Gemüsefond weiter verarbeiten.

Fein geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anlaufen lassen und mit dem Fond aufgießen. Spitzen beigeb und weich kochen.

Rohe Kartoffel schälen und grob reiben. In Wasser einweichen und nach ca. 20 min ausdrücken. Würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran würzen.

Ein paar Brösel und Maizena beigeben und in Blätterteig einschlagen.

Bei 180°C 25 min backen und als Einlage für die Suppe geben.

### Reisknöderl mit pikantem Zucchinigemüse

Rundkornreis weich dünsten und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen, Maizena und ein wenig Mehl beigeben- Knöderl formen und im Fett schwimmend backen.

Zucchini, bunte Paprika, Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und in Olivenöl anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer, ein wenig Chili, Salbei und Rosmarien, geschälte und gehackte Tomaten beigeben und mitdünsten.

### Pilzbouillion mit Kartoffelkrusteln

Verschiedene Pilze reinigen und klein schneiden, in Olivenöl mit fein geschnittenen Zwiebel anrösten, mit Gemüsefond aufgießen. Als Kontrast Karotten- und Lauchstreifen mitkochen.

Für die Kartoffelkrusteln mehlig Kartoffel kochen, schälen und auf ein Blech pressen. und ausdünsten lassen. Masse mit Maizena, ein wenig Grieß dazu und zu einem formbarem Teig verarbeiten. Kleine Würstchen formen und in kleine Stücke schneiden Und im Fett schwimmend bei ca,180°C backen. Als Einlage für die Suppe geben.

### Kalte Tomaten- Gemüsesuppe mit Kokosmilch

Reife Tomaten den Strunk entfernen, kreuzweise einschneiden und in kochendes Wasser Geben, sobald sich die Haut lößt, in kaltes Wasser geben, schälen und in Würferl schneiden. Zwiebel, geschälte Salatgurke, ein wenig Knoblauch dazu, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles fein mixen und mit der Kokosmilch, in einen gekühletn Teller serviern und mit frischen Kräutern serviern

### Marillenknödel mit Ahornsirup

Reife Marillen einschneiden und mit einem in Zimt gewälztem Würfelzucker füllen.

Einen Teig aus gekochten, fein gestampften mehligem Kartoffel, Maizena, Vanille, Salz Und ein wenig Weizengrieß erarbeiten und die Marillen damit dünn einschlagen.

In leicht gesalzenes kochendes Wasser geben und 20 min. kochen lassen.

In gerieben Haselnüssen wälzen und mit Staubzucker bestreuen

### Melonen- Gazpacho mit Milchreisnockerl

Wasser- und Honigmelonenstücke entkernen und mit ein wenig naturtrüben Apfelsaft Aufmixen.

Rundkornreis in Zuckerwasser mit Kokosmilch weich kochen, überkühlen und kleine Nockerl formen.

Als Einlage für die Obstsuppe geben und mit Erdbeeren oder frischen Heidelbeeren Garnieren.

### Avocadofächer mit säuerlichem Erdbeerrisotto

Rundkornreis weich kochen und überkühlen. Mit Erdbeermark und frischen Erdbeeren, Grob geschnittener Basilikum und weißer Balsamico dazu geben.

Reife Avocado halbieren und in Fächer schneiden und mit dem Risotto servieren.

### Kalte Apfel- Karottensuppe mit Prosecco

Karotten weich kochen und überkühlen. Äpfel schälen und in Würfel schneiden, Einen Teil beiseite stellen, Karotten und restliche Äpfel mit naturtrüben Apfelsaft Aufmixen. Ein wenig weißem Balsamico begeben. In gekühlte Gläser geben und mit Prosecco auffüllen.

### Mango- Kokosparfait mit gerösteten Nüssen

Mango schälen und passieren. Kokosflocken und Kokosmilch begeben und mit Ahornsirup abschmecken. Unter ständigem Rühren frosten ( Eismaschine ) und in Form geben. Bei -18°C weiter einfrieren. Zucker und Rabsöl karamelisieren und grob Gehackte Nußmischung beimischen, kühlen und grob hacken. Das Parfait darin wälzen.

### Hollunderblüten in Germteig auf Erdbeercarpaccio

Sojamilch und Zucker erwärmen, Germ begeben, mit Mehl zu einem leicht zähem Teig verarbeiten. Die Hollunderblüten eintauchen und schwimmend backen. Auf dünn geschnittenen Erdbeeren mit Maraschino parfumieren und servieren.

### Gebackener Brokkoli und Kürbis

Gemüse kernig kochen und abkühlen lassen. Sojamilch, Mehl und ein wenig Natron Zu einem dünnen Teig verabeiten und bei der Panade als Eiersatz verwenden.

Gemüse würzen, in Mehl dann in dem Teig und anschließend in Brösel wälzen und In Fett backen und mit gewürtzdem Hummusdip servieren.

### Schwammerlcremesuppe

Gehackte Pilze und Zwiebel anlaufen lassen, mit Weizenmilch und Gemüsefond aufgießen, mit Maizena abbinden. Würzen mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Majoran. In einem Schwarzbrottopf servieren.

### Kürbis- Chilisuppe

Kürbis putzen und fein reiben. Fein würfelig geschnittener Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Kürbis und Knoblauch begeben und mit Gemüsefond aufgießen und weichkochen.  
Würzen mit Salz und Pfeffer. Anschließend pürieren und mit Soajmilch verfeinern. Mit Maizena leicht binden und mit geschrottetem Chili abschmecken.

### Pikante Zwiebelsuppe mit Weißwein und Cognac

Zwiebel in Streifen schneiden und in Olivenöl goldbraun anbraten.  
Mit Gemüsefond und Weißwein aufgießen. Würzen mit Salz, weißem Pfeffer, Knoblauch und französischen Kräutern würzen. Mit Maizena leicht binden und mit Cognac verfeinern.

### gebratene Grießlaibchen mit Kokos- Chilisauce

Weizengrieß mit Gemüsefond aufkochen und quellen lassen, überkühlen und mit frischen Kräutern und ein wenig Maizena abarbeiten, fein geriebenes Weißbrot dazu, kleine Laibchen formen und in Rapsöl goldgelb braten.  
Für die Kokosmilchcreme Kokosmilch und Sweet Chili Chicken Sauce aufkochen lassen und mit Maizena leicht einbinden.

### Kartoffelpizza mit Tomaten, buntem Paprika, Pilzen und Tofu

Rohe kartoffel schälen, grob reiben und in Wasser einweichen.  
Ausdrücken und auf Backpapier rund auflegen.  
Mit Pizzasauce, Tomatenscheiben, geräuchertem Tofu und Champignons belegen.  
Bunte Paprikastreifen darüberstreuen und fertig backen.

### Heidelbeerschmarren mit Ahornsirup

Mandelmilch mit Maizena und Mehl abarbeiten, Backpulver dazu. Aromatisieren mit Rum und Vanillezucker. In eine heiße Pfanne mit Rapsöl geben und mit frischen Heidelbeeren bestreuen. Pfanne ins Backrohr geben und ca 25 min bei 180°C Backen. Wenn der Schmarren fertig gebacken ist, mit Kristallzucker bestreuen und in Stücke reißen und mit Ahornsirup servieren.

### bunte Paprikasuppe mit gerösteten Walnüssen

Paprikahälften (rot, grün, gelb,) schälen und in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, mit Gemüsefond aufgießen, Paprika dazu geben und mit fein geriebene rohe Kartoffel binden. Würzen mit Salz, Pfeffer Ein wenig Tabasco und Koriander. Vor dem servieren mit geröstete Walnüsse bestreuen.

### Krautwickler mit Quinoa und Tofu

Krautkopf Strunk entfernen und in kochendes Wasser geben,nach und nach die Blätter ablösen und in kaltes Wasser geben. Füre die Fülle gekochtes Quinoa geriebene Kartoffel und fein gehacktes und geräuchertes Tofu mit Zwiebel, reichlich Petersilie, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen, kleine Bällchen formen und in die Krautblätter einschlagen. In feuerfeste Form schichten Mit gehackten und geschälten Tomaten und mit Gemüsefond aufgießen. Bei 180°C im Backrohr ca. 45 min. Backen. Mit Kartoffelstampf oder Petersilienkartoffel servieren.

### Kokosreis mit Früchtecocktail

Rundkornreis mit Vanilleschoten in gewässerter Kokosmilch weich kochen, mi Zucker und ein wenig Amaretto oder Marascino abschmecken und in kleine Schälchen geben. Mit frischen Blüten verzieren. Verschiedene Früchte fein schneiden und dekorativ auf einem Teller verteilen. Das Glas mittig stellen und die Früchte auch mit Marascino betreufeln.

### Erfrischende Gurgensuppe mit gebratene Kirschtomaten

Gurken waschen und die Schale grob abschneidenund diese würfelig schneidenn. Die Frucht mit ein wenig Knoblauch, Salz, Pfeffer, Sojamilch und Eiswürfel aufmischen. Die Gurkenwürfel als Einlage geben. Kirschtomaten waschen und kurz in Olivenöl anbraten, salzen und mit weißem Balsamico annebeln, abkühlen und bei der Suppe als Beigabe reichen.

### Linsen- Chili con Carne mit Cous cous

Belugalinsen über Nacht einweichen. Zwiebel und Knoblauch grob schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und die Linsen begeben, Weichdünsten. Paprikawürfel und geschälte und gehackten Tomaten, Mais und Indianerbohnen begeben und aufkochen lassen. Mit Cous cous abbinden. Würzen mit Chilio, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver, gemahlenem Koriander und Piment.

### Pikante Wildreislaibchen mit Paprika- Tomatenrelish

Reismischung kochen und abseihen, mit Maizena, weizenmehl, Sojamilch, verschiedene

Kräuter, Salz, Pfeffer mischen und kleine Laibchen formen und in Olivenöl abbraten.

Relish:

Bunte Paprika in Würfel fein schneiden, Tomatenconcasse, Senf, weißer Balsamico und Olivenöl kurz aufkochen lassen. Abkühlen und als Dip dazu geben.

### Risotto vom Bio- Buchweizen mit Auberginen, Zuuchini und Pilzen

Zweibel fein schneiden und in Olivenöl anlaufen lassen. Buchweizen dazu geben und mit Gemüsefond aufgießen- weich dünsten. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Zitronensaft und Hafermilch zu einem Risotto abarbeiten. Auberginen, Zucchini und Pilzen schneiden, anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und ein wenig Knoblauch, danach mit frischen Kräutern über das Risotto streuen.