Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch (4 Portionen)

0,50 Kilo Karotten frisch
0,30 Kilo Kartoffeln mehlig
0,04 Kilo Ingwer frisch
0,50 Liter Gemüsebouillon
0,15 Liter Orangensaft
0,10 Liter Kokosmilch
0,50 Bund Koriander
3 TL Currypulver, 1 TL Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. ln einem Topf mit etwas Öl die Karotten, Ingwer und Kartoffeln kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebouillon aufgießen und ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Mit etwas Kokosmilch und Orangensaft aufgießen.
Mit Curry, Cayennepfeffer verfeinern und nochmal mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tipp: Zum Servieren etwas Kokosmilch aufschäumen und einen Klecks davon in die Mitte der Suppe setzen – mit fein gehacktem Koriandergrün oder Petersilie bestreuen.

Marmorgugelhupf vegan (10 Portionen)

0,25 Kilo Kuvertüre
0,25 Kilo Bio-Margarine (Alsan gold)
0,25 Kilo Staubzucker
1,00 Stück Vanillezucker Brief
0,50 Kilo Mehl glatt
0,02 Kilo Maizena-Stärkemehl
0,01 Kilo Backpulver
1,00 Stück Zitrone unbehandelt, Schale abgerieben
0,40 Liter Reismilchdrink

Zubereitung:
Backofen auf 180°C vorheizen.
Kuvertüre über Wasserbad schmelzen. Margarine mit Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Restliche Zutaten dazu mischen. 1/3 der Masse mit geschmolzener Kuvertüre mischen und hellen und dunklen Teig abwechselnd in eine Gugelhupfform füllen. Mit einer Spicknadel durchziehen. 50-60 Minuten im vorgeheizten Backrohr backen. Stürzen auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Bananeneis vegan (4 Portionen)

2,00 Stück Banane
0,50 Stück Zitrone(n), Saft ausgepresst

0,30 Liter Sojasahne

Zubereitung:
Bananen klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln und tiefkühlen.
Bananen im Mixer aufmixen und Sojasahne beigeben. Oder vorher alles pürieren und in der Eismaschine frieren. Eis am besten sofort essen, oder portioniert tiefkühlen.

Himbeer- oder Erdbeereis vegan (5 Portionen)

0,30 Kilo Himbeeren/Erdbeeren tiefgekühlt
0,50 Stück Zitrone
0,30 Liter Sojasahne
0,10 Kilo Staubzucker

Zubereitung:
Zitrone auspressen. Tiefgekühlte Himbeeren/Erdbeeren mit dem Stabmixer aufmixen. Nun restliche Zutaten beigeben und nochmals kurz mixen. Es sollte eine cremige Konsistenz sein. Eis kann man sofort genießen oder nochmals portioniert kurz tiefkühlen. Eis schmeckt immer frisch am besten.

Orientalische Quinoa Pfanne (4 Portionen)

0,15 Kilo Quinoa
0,40 Liter Gemüsebouillon
0,15 Kilo Zwiebel rot
0,10 Kilo Karotten frisch
0,05 Kilo Kohl
0,10 Kilo Zuckerschote
0,10 Kilo Datteln soft
0,20 Kilo Kichererbsen Dose
0,50 Bund Koriander
0,10 Kilo Cashewkerne

Zubereitung:
Quinoa in einem sehr feinmaschigen Sieb heiß abspülen (damit die Bitterstoffe entfernt werden) und in der Gemüsebouillon bei schräg gestelltem Deckel so lange unter mehrmaligem Umrühren kochen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Deckel schließen und vom Herd ziehen.
Zwiebeln und Karotten fein würfelig schneiden und etwa 5 Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl sautieren. Hitze reduzieren, zwei Messerspitzen Curcuma, Kreuzkümmel hinzufügen und kleingeschnittene Kohlblätter beigeben. Zuckerschoten und die Datteln zugeben. Sobald der Quinoa fertig ist, auch in die Pfanne geben. Noch die Kichererbsen untermengen und alles gut durchwärmen. Mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Koriander abschmecken, auf dem Teller anrichten und mit Cashewkernen bestreuen. Das ganze Gericht lässt sich super abwandeln: Probiert es mal mit Rosinen statt Datteln (oder teils teils), Paprika, Brokkoli, Champignons, Spinat... usw.