

# 1 Tag herzhaft vegan genießen



von Andrea Alf

# 1 Tag herzlich vegan genießen

Hallo liebe herzhaft Genießerin und herzhafter Genießer,  
schön, dass du einen Tag mit uns vegan kochen möchtest.

Diese Rezepte haben wir in unserer Zeit in Österreich in 2020 sehr gerne gekocht.  
Sie sind leicht zu machen und auch wandelbar.  
Wenn du irgendwelche Zutaten nicht haben solltest, kein Problem einfach weglassen oder austauschen.

Zu oft hört man, dass vegan kochen so kompliziert ist, man so viele außergewöhnliche Zutaten benötigt und die Zeit fehlt sich damit zu beschäftigen.

Ja, es stimmt. Etwas mehr Zeit am Anfang und vielleicht auch einmal eine Shoppingtour für gute Gewürze ist sinnvoll, aber eigentlich geht es nur darum offen zu sein, sich auf Neues einzulassen und Spaß zu haben.

Das Wichtigste ist, dass es allen schmeckt.  
Bitte lass mich wissen, wie dir die Rezeptideen gefallen, was du evtl. vermisst hast und welche Rezepte du gerne mehr in einer pflanzlichen Version kochen möchtest.

Ich freue mich auf den Austausch mit dir.

Viel Spaß beim Kochen und herzlich genießen

Von Herzen Andrea

PS: Für Liebhaber des Thermomixes, habe ich die Zubereitungsart kursiv mit eingefügt.  
Alle Rezepte sind für 2 Personen



# Vitaminbomben Müsli



# Vitaminbomben Müsli

Eine Version dieses Müslis gibt es bei uns immer von Montag bis Freitag. Früher haben wir meistens Brot zum Frühstück gegessen und es war sehr einseitig und nicht wirklich gesund.

Wenn du dir auch schwer tust genug Obst zu essen, probiere mal dieses Müsli. Du kannst Obst der Saison verwenden und teste auch mal Sorten, die du sonst nicht so essen würdest. Im Müsli schmeckt es meisten sehr gut.

Wir sind so z.B. auf die Granatapfelkerne gestossen, die nicht nur super lecker sondern auch so gesund sind.

## Zutaten:

(für 2 Schüsseln)

5 EL gefrorene Heidelbeeren (Bio wäre am besten)

1 Banane

1 Apfel oder Birne

1 Kiwi

1 Orange oder Kaki

Granatapfel (einer reicht für ca. 3 Müslis)

4 EL Haferflocken (groß oder klein)

2 EL geschroteter Leinsamen

1 TL Zimt

4 EL veganes crunchy fertiges Müsli (oder selbstgemacht)

Milchalternative (z.B. Sojamilch mit Calcium) /und oder veganen Joghurt

## Zubereitung:

1. 2 Schüsseln bereitstellen.
2. Die Heidelbeeren aus dem Gefrierschrank direkt in die Schüsseln verteilen.
3. Die Haferflocken darauf schütten und schon einmal mit Milch bedecken, so dass sich die Flocken aufsaugen und die Beeren auftauen können.
4. Nun das Obst klein schneiden und gleichmäßig auf die Schüssel verteilen.
5. Leinsamen und Zimt darüber geben.
6. Zum Schluss das crunchy Müsli darauf und sofort servieren.
7. Milch und / oder Joghurt kann sich dann jeder selbst soviel er möchte darauf geben.

## Tipp:

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst kombinieren und neue Obstsorten testen soviel du möchtest. So wird es nie langweilig. Die Heidelbeeren würde ich immer empfehlen, da sie so gesund und gefroren auch günstig in Bioqualität zu kaufen sind. Wir mögen gerne das Beerenmüsli von Alnatura, aber wir lieben auch mein crunchy Schokomüsli (wird mal in ein Kochbuch kommen, da es auch so lecker schmeckt). Natürlich kannst du auch gehackte Nüsse und mehr Haferflocken verwenden.



# Steirische 3 C Suppe



# Streirische 3 C Suppe

Du brauchst etwas zum Aufwärmen und richtig Wohlfühlen? Diese Suppe wird dir gefallen. Sie ist schnell gemacht, hat viele C-Vitamine aber nicht nur diese. Sie ist einfach voller Power und Geschmack.

## Zutaten:

### Vorbereitung Kürbis:

500g Kürbis in Stücke mit oder ohne Haut  
2 TL Pumpkin Spice Gewürzmischung (oder ¼ TL Nelke, ¼ TL Muskat und ½ TL Zimt)  
2 EL Olivenöl

### Die restlichen Zutaten der Suppe:

1 mittelgroße Karotte, geschält  
1 gelbe Paprika  
1 braune Zwiebel  
1 Mandarine oder ½ Orange, geschält in Stücken  
1 Knoblauchzehe  
1,5 cm frischen Ingwer  
1 EL gekörnte Gemüsebrühe  
1 EL Apfelessig  
1 Dose Kokosnussmilch  
Ca. 200ml Wasser  
1/2 - 1 TL Kurkuma  
Evtl. etwas ChilliSalz und Pfeffer  
Olivenöl zum Anbraten

### Zum Anrichten:

Kürbiskerne, Kürbiskernöl und etwas Kresse



# Streirische 3 C Suppe

## Zubereitung:

1. Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Kürbisstücke auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.
3. Die Gewürzmischung mit dem Olivenöl vermischen und damit die Kürbisstücke bestreichen.
4. In den Backofen für ca. 15 Minuten oder bis der Kürbis etwas Farbe bekommt backen.
5. In der Zwischenzeit alle weiteren Zutaten für die Suppe vorbereiten.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
7. Paprika und Karotte klein schneiden.
8. Die Zwiebel im Öl glasig anbraten.
9. Karotten, Paprika, Knoblauch und Ingwer (am besten mit einer guten Reibe abreiben) dazugeben.
10. *Dieser Schritt ist für Thermomix-Nutzer: Zuerst die Zwiebel und den Knoblauch in die Schüssel geben auf Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, Öl dazu und 3-5 Minuten anbraten. Den Ingwer auch hinein reiben und dann mit allen restlichen Suppenzutaten (incl. des gebackenen Kürbis) für 18 Minuten auf 100 Grad / Stufe 2 kochen. Abschmecken und wie gewohnt vorsichtig mixen.*
11. Nun den gebackenen Kürbis und alle weiteren Zutaten der Suppe in den Topf geben und für ca. 10-12 Minuten auf Mittlerer Hitze köcheln lassen.
12. Vorsichtig mit einem Pürrierstab mixen, abschmecken und noch einmal verrühren.
13. In einer Pfanne die Kürbiskerne kurz anbraten und beiseite stellen.
14. Die Suppe in die Teller verteilen, mit Kürbiskernen, dem Kürbiskernöl und Kresse schön dekorieren.



# Tiroler Gröstl





# Tiroler Gröstl a la Herzhaft Vegan mit Tomaten Kresse Salat

Ein Gröstl ist perfekt als Resteverwerter und wird auch heute noch so in der Tiroler Küche gesehen. Im Original Tiroler Gröstl wird auf jeden Fall Speck verwendet. Und wir nutzen hier unsere Kreativität und machen unseren "Speck" selbst. Wenn du keinen Brokkoli im Haus hast - kein Problem. Zucchini und Karotten sind auch sehr lecker. Etwas frischen Spinat unter das fertige Gröstel und schon ist es noch nahrhafter aufgepeppt. Viel Spaß beim nachhaltigen Resteverwerten und Testen der verschiedenen Varianten.

## Zutaten:

### Für den veganen Speck:

2 EL Kokos Chips  
1 EL Soja/oder Tamari-Sauce  
½ Rauchsatz oder 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
Chilipulver nach Belieben  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Apfelessig

### Für das Gröstl:

1 große Zwiebel in Würfel geschnitten  
6 mittelgroße gekochte Kartoffeln in Würfel/Scheiben  
8 (oder gerne mehr) braune Pilze in Scheiben  
1 große Handvoll Brokkoli klein geschnitten  
Oregano frisch oder getrocknet je nach Geschmack  
Soja oder Tamari-Sauce nach Geschmack  
1 TL Paprikapulver süß  
Chili Sauce (wenn du es etwas schärfer magst)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Für den Tomaten Kresse Salat:

2 Hände voll Cocktailtomaten  
¼ Packung Kresse  
2 EL Balsamico Essig  
1 TL Ahornsirup oder Dattelsüße  
1 EL Kürbiskernöl (für die extra Österreichische Note - natürlich kannst du auch Olivenöl nehmen)  
1 TL Senf (süß oder scharf)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken



# Tiroler Gröstl a la Herzhaft Vegan mit Tomaten Kresse Salat

## Zubereitung:

1. Die Kokoschips in einer Pfanne leicht anbraten, dann mit dem Rauchsatz oder Räucher Paprikapulver, Chili und Sojasauce, Ahornsirup und Essig ablöschen.
2. Weiter gut braten, bis alles schön knusprig wird. Dann in eine Schüssel füllen und die Pfanne für den nächsten Schritt weiter verwenden (Spülen nicht notwendig).
3. Die Zwiebel anbraten bis sie schon schön glasig ist.
4. Die Pilze dazu und mit guter Hitze anbraten, bis die Pilze Farbe bekommen.
5. Den Brokkoli und Oregano ebenso dazugeben und ein paar Minuten anbraten.
6. Die gewürfelten gekochten Kartoffeln und alle weiteren Gewürze und Saucen zum Gröstl geben.
7. Jetzt kannst du bereits etwa die Hälfte des "Specks" unterheben und abschmecken alles abschmecken und kurz auf kleiner Flamme weiterbraten.
8. Nun die Tomaten halbieren oder vierteln und mit allen Dressing Zutaten würzen. Einen Teil der Kresse untermischen.
9. Das Gröstl mit dem restlichen Speck und dem Salat auf die Teller anrichten mit der restlichen Kresse bestreuen und herzhaft genießen.



# Schokoladen-Bananen-Stern



# Schokoladen-Bananen-Stern

Diese Rezept habe ich im Oktober in Österreich kreiert.  
Es wurde eine Mischung aus Bananenbrot und Schokokuchen.  
Also nicht zu süß. Ein perfekter Snack wenn du mal einen  
Durchhänger hast, oder zur Tasse Tee am Nachmittag.

## Zutaten:

3 reife Bananen  
70g vegane Butter  
1 EL Apfelessig oder Zitronensaft  
250g Milchalternative  
80g Ahornsirup oder Dattelsirup  
1 TL Vanille Essenz oder 1 P. Vanillezucker  
1 EL Rum (optional)  
3/4 TL Natron  
1,5 TL Backpulver  
1/2 TL Kardamom gemahlen (optional)  
1.5 TL Zimt  
1 Prise Salz  
85g Kürbiskerne gemahlen (oder mehr Haselnüsse)  
100g Haselnüsse gemahlen  
200g Dinkelmehl  
20g Kakao  
120g Heigelbeeren/Himbeer Mix gefroren  
Etwas Puderzucker und / oder Kakaopulver zum bestäuben

## Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

1. Alle Zutaten - incl. Rum in einen Mixer geben und gut vermischen.
2. Dann das Natron und Backpulver dazugeben und nochmals mischen.
3. Jetzt bis auf die Beeren alle trockenen Zutaten untermischen und zuletzt die Beeren vorsichtig unterheben.
4. In die Backform füllen und in den Backofen für ca. 35 Minuten geben.
5. Nach dem Zahnstochertest aus dem Ofen nehmen und für ca. 1 Stunde auskühlen lassen.
6. Auf einen Teller stürzen, mit Cacao und / oder Puderzucker bestreuen und servieren.



# Viel Spaß beim Nachkochen

Ich hoffe, du hast Spaß mit diesen Rezepten.

Lass mich wissen, wie sie dir schmecken und ich freue mich, wenn du mal bei meinen Social Media Kanälen vorbeischaust.

Du findest mich hier auf [Facebook](#)

und hier auf [Instagram](#)

Herzhaft Grüße  
Andrea

