

# Initiative Tierrechte Südtirol

## Iniziativa Diritti degli Animali Alto Adige



Frohe Ostern  
Frohe Ostern



# Weißes Cremesüppchen

### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 300 g mehligkochende Kartoffel
- 1 EL Margarine
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml ungesüßter Soja- oder Reisdink
- 100 g Seidentofu
- 2 EL Soja- oder Reissahne
- Salz
- Pfeffer
- Edelsüßes Paprikapulver
- Rote Pfefferkörner aus der Mühle



### Zubereitung:

Zwiebel schälen und hacken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel- und Kartoffelwürfel in einem Suppentopf in der Margarine andünsten.

Brühe und 200 ml Soja- oder Reisdink zugießen, zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen.

Tofu zugeben und die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.

Soja- oder Reissahne einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Soja- oder Reisdink mit einem Milchaufschäumer aufschäumen.

Die Suppe in Suppenteller geben, den Schaum auf die einzelnen Portionen gießen und mit Paprika und rotem Pfeffer bestreuen.

Aufgeschäumter Soja- oder Reisdink ist eine sehr schöne, kalorien sparende Alternative zur Schlagsahne auf jeder Cremesuppe. Auf dieser weißen Suppe macht er sich besonders edel.

Natürlich darf er erst kurz vorm Servieren zum Zuge kommen. Die Suppe selbst können Sie aber schon weit im Voraus zubereiten.

Rezept aus dem

Buch „Vegane Menüs“ von Irmela Erckenbrecht, pala Verlag

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung



---

# Wildkräutersalat mit Kräuterseitlingen und Kiwidressing

---

---

## Zutaten für 4 Portionen:

---

### Wildkräutersalat

- 4 Zweige Taubnesseln mit Blüten
- 1 Handvoll Melde (wilder Spinat)
- 8 Blätter junger Löwenzahn
- 4 Zweige Vogelmiere
- 8 junge Blätter Giersch
- 1 Handvoll Portulak
- 4 Blätter Spitzwegerich

### Kräuterseitlinge

- 4 große Kräuterseitlinge
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig Rosmarin

### Dressing

- 2 reife Kiwis
- Saft von 1 Zitrone
- 2-3 EL Sonnenblumenöl
- Salz



---

## Zubereitung:

---

### Wildkräutersalat

Von den Taubnesseln die Blüten entfernen und beiseitelegen.

Die Wildkräuter putzen, von harten Stielen befreien und in einer Schüssel locker mischen.

### Kräuterseitlinge

Die Kräuterseitlinge putzen, längs halbieren und in einer Pfanne mit Öl beidseitig anbraten, bis sie schön Farbe bekommen haben. Die Pfanne vom Herd nehmen.

Die Pilze salzen und pfeffern und die abgezupften Rosmarinnadeln dazugeben.

### Dressing

Die Kiwis schälen (*4 Scheiben auf Seite legen*) und grob schneiden. In einem hohen Gefäß Kiwis, Zitronensaft, Öl, Salz und etwas Wasser zu einem dickflüssigen Dressing pürieren.

# Initiative Tierrechte Südtirol

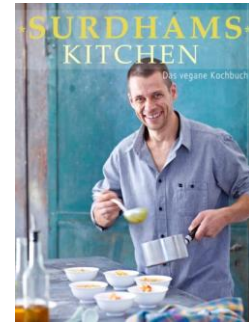
## Iniziativa Diritti degli Animali Alto Adige



### Anrichten

Die Kräuter auf 4 Gläser oder Teller verteilen und mit Dressing beträufeln, die Pilze und jeweils 1 Scheibe Kiwi seitlich dazulegen, mit Taubnesselblüten garnieren und sofort servieren.

Rezept aus dem Buch „Meine vegane Küche“ von Surdham Göb,  
Oliver Brachat  
Veröffentlicht mit  
freundlicher Genehmigung  
Text in kursiver Schrift ist frei interpretiert



*Anmerkung: Falls keine Wildkräuter vorhanden sind, kann man auch frisches jungen Schnittsalat, junge Spinatblätter, Bärlauch, Rucola usw. verwenden.*

---

# Sojasteaks

---

---

## Zutaten:

---

### Kochsud

- 4 Sojasteaks\*
- 2 L Wasser
- 3 EL Gemüsebrühe-Pulver
- 2 EL Paprikagewürz, edelsüß
- Salz
- Pfeffer

### Marinade

- Salz
- Bratöl
- Paprikagewürz, scharf
- Sojasoße
- Paprikagewürz, edelsüß
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Petersilie (optional)
- Gewürzmischung (optional)\*\*\*



- Sojamehl (optional) \*\*
- Chilipulver (optional)
- Bohnenkraut (optional)

---

## Zubereitung:

---

### Kochsud

Wasser mit Gemüsebrühepulver und evtl. weiteren Gewürzen zum Kochen bringen. Die Brühe muss überwürzt sein. Die Sojasteaks darin ca. 15 min köcheln lassen, bis sie weich sind. Danach die Steaks mit Krepppapier gut trocknen.

### Marinade

#### Wenn es schnell gehen soll:

Die Steaks mit Gewürzen (z. B Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß und scharf, Zwiebel, Knoblauch, Bohnenkraut und/oder mit fertiger Gewürzmischung) bestreuen und diese einreiben. Sojasauce darüber geben und wieder einreiben. Jetzt genügend Bratöl darüber geben und nochmal einreiben. Dann die Steaks wenden und von der anderen Seite genauso würzen. Anschließend braten oder grillen.

#### Wenn die Steaks gut durchziehen sollen:

In einer Schale mit großer Fläche eine Marinade anrühren aus Bratöl, etwas Sojasauce, Sojamehl und diversen Gewürzen (sehr viel: Paprika edelsüß, viel: Paprika scharf, Pfeffer, Salz, Chili, Zwiebel, Knoblauch, eher weniger: Cumin, Majoran, Oregano, Petersilie) oder fertige Gewürzmischungen (Gyros, Steak, Gulasch, Barbecue, Chili sin carne etc). Die Steaks darin einlegen, am besten ganz bedeckt mit Öl. Je geringer die Menge Öl, desto öfter macht es Sinn, die Marinade umzurühren und die Steaks zu wenden. Je länger die Steaks darin liegen,

# Initiative Tierrechte Südtirol

## Iniziativa Diritti degli Animali Alto Adige



desto besser ziehen sie durch. Wer es eilig hat, kann sie nach ein paar Stunden braten oder grillen. Wer Zeit hat, kann sie 1-2 Tagen ziehen lassen, dann sind sie optimal.

Rezept von [http://www.rezeptefuchs.de/Rezepte/Grillsteaks\\_13266](http://www.rezeptefuchs.de/Rezepte/Grillsteaks_13266)

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung

Text in kursiver Schrift ist frei interpretiert

\*Sojasteaks gibts im Veganshop, zB als "Soja Big Steak". *Eignen sich sehr gut da sie nicht so dick sind.*



Bei Christophs Bio Stor in Innsbruck gibt es Soja Medaillons

\*nachfragen ob die Bäckerei Schweineschmalz oder andere tierische Produkte ins Brot gibt.

\*\*Das Sojamehl soll als Emulgator dienen, damit sich die Sojasauce besser im Öl verteilt.

\*\*\*Gewürzmischungen gibt´s in Veganversänden in vielerlei Sorten.

---

# Schokoladencreme im Orangen-Mandel-Körbchen

---

---

## Zutaten für 4 Portionen:

---

### Schokoladencreme

- 200 g Zartbitterkuvertüre\*
- 50 ML Sojamilch Vanille (von Natumi)
- 150 ml Sojasahne (von Natumi)
- ½ TL Johannisbrotkernmehl (von Rapunzel)

### Orangen-Mandel-Körbchen

- ½ unbehandelte Saftorange
- 55 g Rohrrohrzucker
- 15 g Dinkelmehl Type 630
- 35 g gemahlene Mandeln
- 30 g pflanzliche Margarine



---

## Zubereitung:

---

### Schokoladencreme

Die Kuvertüre in einem Wasserbad schmelzen. Die anderen Zutaten mit einem Pürierstab glatt rühren und unter die geschmolzene Schokolade (*etwas abkühlen lassen*) heben. Die recht flüssige Masse 2 Stunden kalt stellen, bis sie eine feste Creme geworden ist.

### Orangen-Mandel-Körbchen

Die Orange waschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Orangensaft und –schale mit allen weiteren Zutaten mit einem Rührgerät zu einem flüssigen Teig rühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf mit einem Esslöffel mit reichlich Abstand Teigkleckse verteilen und zu 8 cm großen Teigkreisen dünn austreichen.

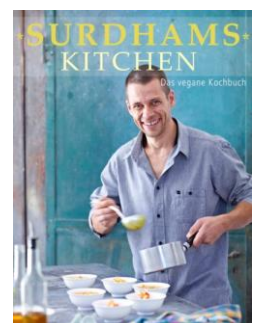
Im Backofen bei 170°C goldgelb backen. Aufpassen, der Zucker verbrennt leicht! Sobald die Kekse aus dem Ofen kommen, mithilfe einer Küchenzange in eine Tasse setzen und leicht hineindrücken, damit sie die Schalenform bekommen.

Nach dem Erkalten bleibt die Form erhalten. Falls die Kekse schon zu hart geworden sind, noch einmal kurz in den Backofen geben, dann sind sie wieder biegsam.

### Anrichten:

Die Schokoladencreme in die Orangen-Mandel-Körbchen füllen und sofort servieren.

Rezept aus dem Buch „Meine vegane Küche“ von Surdham Göb, AT Verlag



# Initiative Tierrechte Südtirol

## Iniziativa Diritti degli Animali Alto Adige



Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung  
Text in kursiver Schrift ist frei interpretiert

\* zartbitter Kuvertüre von Böhme, Manner (MPreis);  
von Rapunzel im Biofachhandel





---

# Osterlamm

---

---

## Zutaten:

---

- 120 g Zucker
- 250 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 25 g Pflanzenöl, geschmacksneutral
- Etwas Vanillepulver
- ½ P. Backpulver
- 1 Msp. Natron
- Zitronenschale
- 50 g geschälte, gemahlene Mandeln
- Wer mag: Rumaroma
- Wer mag, etwas Kurkuma, gibt die Farbe gelb
- 230 g Mehl (Dinkel)
- Öl zum auspinseln der Form



---

## Zubereitung:

---

Zucker, Vanillepulver, Mineralwasser und Öl schaumig schlagen. Mehl sieben, Backpulver und die restlichen Zutaten mischen und unter die andere Masse rühren.

Lammform mit Öl auspinseln.

Teig in die Lammform füllen. Die Form sollte nicht ganz ausgefüllt werden, da der Teig auseinandergeht.

Bei 180 Grad für circa 25-30 Minuten backen.

Rezept von Christine Messner