Initiative Tierrechte Südtirol

Blumenkohlcremsüppchen

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Karfiol (Blumenkohl)
- 70 g Lauch
- 25 g Öl (Oliven)
- 1-2 gestrichene TL Currypulver
- 800 ml Gemüsebrühe (1 Würfel)
- Salz
- Pfeffer
- Evtl. Sojasahne oder Sojamilch (Decko)
- Einige Pistazien (Decko)

Zubereitung:

Den Karfiol putzen und in kleine Röschen teilen.
Öl in einer Pfanne erhitzen,
Curry dazugeben und ganz kurz anbraten, Karfiol und Lauch dazugeben, umrühren.
Mit der Gemüsebrühe aufgießen und den Karfiol weich kochen.
Einige Röschen herausnehmen (Decko).
Die Suppe mit dem Pürierstab mixen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Etwas Sojasahne aufschlagen oder Sojamilch aufschäumen. Suppe anrichten. Weißes Häufchen draufsetzen und mit den restlichen Karfiolröschen und den klein geschnittenen Pistazien dekorieren.

Rezept von Christine Messner

tierrechtesuedtirol.wordpress.com **tierrechte@hotmail.com**

Initiative Tierrechte Südtirol

Topinapurravioli

Zutaten für 4 Personen, 30 Ravioli:

Teig
- 200 Gramm Mehl
- 13 g Öl
- 85 g Wasser

Fülle
- 300 g Topinambur
- 150 g Kartoffeln
- 25 g Margarine
- Oregano
- Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

Chips
- 100 – 200 g Topinambur
- Öl

Weiters
- Margarine

Parmesanersatz
- 25 g Nährhefeflocken (Melassehefeflocken)
- 20 g gemahlene geschälte Mandel oder Walnüsse
- Etwas Salz

Alle Zutaten mischen

Zubereitung:

Mehl, Öl und Wasser mischen und zu einem Teig kneten, eine Stunde zugedeckt in den Kühlschrank geben.
Die Topinambur und die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, knapp mit Salzwasser bedecken und ca. 20-25 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Das Wasser abgießen und das Gemüse mit einer Gabel zerdrücken. Die Margarine und Oregano dazugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Teig dünn ausrollen (Nudelmaschine bis Stärke 6). Kreise ausstechen, füllen, zusammenklappen und gut verschließen.
Salzwasser aufstellen und die Ravioli darin kochen. Sobald die Ravioli nach oben kommen mit der Schaumkelle herausnehmen.
Für die Chips die Topinambur schälen, in dünne Scheiben schneiden und in der Friteuse (140°) frittieren.
Die Margarine schmelzen und über die Ravioli gießen. Etwas Parmesanersatz darüberstreuen.

Rezept von Christine Messner

tierrechtesuedtirol.wordpress.com **tierrechte@hotmail.com**

Initiative Tierrechte Südtirol

Sellerie-Apfel Salat mit Kartoffel und Walnüsse

Zutaten	Variante 1
• 4 Selleriestängel • 2 Äpfel (süß-sauer) • Saft einer halben Zitrone • 4 kleine Kartoffeln	• 8 bis 10 gehackte Walnüsse • Salz, Pfeffer • Olivenöl oder Sonnenblumenöl

Sellerie-Apfel Salat mit Granatäpfel

Zutaten	**Variante 2**
• 4 Selleriestängel • 2 Äpfel (süß-sauer) • Saft einer halben Zitrone	• ½ Granatapfel • Salz, Pfeffer (etwas Curry, wer mag) • Olivenöl oder Sonnenblumenöl

Zubereitung

Bei beiden Rezepten alles klein würfelig schneiden. Zitronensaft und Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern.
In Variante 1 die gehackten Walnüsse untermischen.
In Variante 2 die Granatäpfel halbieren und die Kerne dazugeben.

Rezepte von Anne Laner

tierrechtesuedtirol.wordpress.com **tierrechte@hotmail.com**

Initiative Tierrechte Südtirol

Dinkelbrot mit Roggen

Zutaten für 4 Brotlaibe

- 500 g Dinkelmehl
- 100 g Vollkorn Roggenmehl
- 20 g Hefe
- 350 g Wasser
- Koriander, Fenchel, Salz

Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und kneten.
Den Teig gehen lassen. 4 kleine Brotlaibe formen und bei 180° C ca. 15 Minuten im Backrohr backen.

Rezept von Anne Laner

Initiative Tierrechte Südtirol

Knuspriges Kichererbsenschnitzel

Zutaten für 4 Portionen:

Kichererbsenschnitzel

- 200 g eingeweichte Kichererbsen (12 Stunden)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Speisestärke (15g)
- 50 g Paniermehl (Brotbröseln *)
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Kapern (5g)
- 50 ml Sojasahne
- Salz,
- Pfeffer (schwarz),
- Paprika (edelsüß),
- Majoran,
- Thymian,
- Muskat
- etwas Zucker
- 100 ml Öl zum Braten

Für den bunten Spitzkohl:

- 500 g Spitzkohl
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer (schwarz), Muskat, Kümmel
- 1 EL Rapsöl

Für den Kartoffel-Selleriestampf:

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 300 g Knollensellerie
- 100 ml Sojamilch
- Salz, Pfeffer (weiß) und Muskat

Für die Kräuterrahmsoße:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Röstgemüse: Lauch, Möhre und Sellerie
- 50 ml trockener Rotwein (alternativ: Gemüsebrühe, etwas Essig)
- 50 g Tomatenmark
- 40 g Mehl
- 40 g Margarine (alternativ: Öl)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 1 Lorbeerblatt, Majoran, Thymian, Rosmarin, 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt, Salz, Pfeffer (schwarz)
- 2 cl Portwein (alternativ: Gemüsebrühe, etwas Essig)

tierrechtesuedtirol.wordpress.com **tierrechte@hotmail.com**

Zubereitung:

Kichererbsenschnitzel:

1. Kichererbsen am Vorabend in kaltem Wasser einweichen. Dabei sollten sie mindestens mit dem dreifachen an Wasser bedeckt sein.
2. Die Kichererbsen abgießen und zusammen mit allen Zutaten – außer dem Öl – in einem Mixer pürieren und abschmecken.
3. Mit einem Esslöffel kleine Schnitzel formen und in Öl ungefähr drei Minuten von jeder Seite goldbraun anbraten.
4. Die fertigen Schnitzel auf Krepppapier legen, so wird überschüssiges Fett entzogen.
5. Die Schnitzel bei 150 °C für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den bunten Spitzkohl:

1. Spitzkohl, Apfel und Möhre unter kaltem Wasser putzen. Den Strunk des Spitzkohls entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Möhre schälen und zusammen mit dem Apfel in feine Scheiben schneiden.
2. Spitzkohl in einer großen Pfanne mit etwas Rapsöl anschwitzen, Möhren- und Apfelstreifen dazu geben. Den Kohl mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze und offener Pfanne für etwa 10 Minuten garen. Dabei wird der Kohl gar, bleibt aber bissfest.

Für den Kartoffel-Selleriestampf:

1. Sellerie und Kartoffeln putzen und schälen. Beides mindestens 20 Minuten in Salzwasser kochen.
2. Das Wasser abgießen, Margarine und Sojamilch zugeben und so lange stampfen, bis das Püree die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz, Pfeffer (weiß) und Muskat abschmecken.

Für die Kräuterrahmsoße:

1. 1 1/2 Zwiebeln fein hacken und das Gemüse fein würfeln.
2. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl glasig dünsten, das Gemüse hinzugeben und unter ständigem Rühren kräftig anrösten.
3. Tomatenmark hinzugeben, karamellisieren lassen und mit etwas Mehl bestäuben. So lange rühren, bis es aufschäumt und mit Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Majoran, Thymian und Rosmarin zugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die restliche halbe Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten in eine heiße Pfanne legen bis sie braun ist. Portwein hinzugeben und kurz aufkochen, vom Herd nehmen und mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Alles zusammen gießen und kurz aufkochen. Von der Herdplatte nehmen, mit dem Pürierstab mixen und mit Hafersahne verfeinern und servieren.

Kichererbsenschnitzel mit Kräuterrahmsoße, buntem Spitzkohl und Kartoffel-Selleriestampf auf einem Teller anrichten und servieren.

Variante

Gemüse
Lauch
Karotten
Öl
Salz
Pfeffer
Dill

Soße **
50 g Margarine
25 g Mehl
½ Liter Gemüsebrühe
Sojasauce
1 Lorbeerblatt

Zubereitung:

Gemüse: Öl erhitzen, Lauch dazugeben, dann die Karotten, Salz, Pfeffer, Dill dazugeben und dünsten lassen
Soße: Die Margarine erhitzen. Das Mehl dazugeben, mit einem Schneebesen einrühren und anbräunen. Dann die Gemüsebrühe dazugießen, das Lorbeerblatt dazugeben und ca. 15 Minuten langsam köcheln lassen

Rezept von http://vebu.de/lifestyle/essen-a-trinken/rezepte/1491-knuspriges-kichererbsenschnitzel-an-kraeuterrahmsosse?utm_source=newsletter12-12-09&utm_medium=email&utm_campaign=kichererbsenschnitzel
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung
Version frei interpretiert

* nachfragen ob die Bäckerei Schweineschmalz ins Brot gibt, denn dann ist es natürlich auch in den Brotbröseln. (Einige Bäckereien in Südtirol verwenden leider immer noch Schweineschmalz)
**im Biofachhandel gibt es eine „dunkle Feinkostsauce“ von Erntesegen

frohe Weihnacht für Mensch und Tier

Initiative Tierrechte Südtirol

Mango mit Sojajoghurt

Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g vegane Butterkeks*
- 300 g Sojajoghurt Natur oder Vanille
- Agavendicksaft
- 1 reifer Mango

Zubereitung:
Mango pürieren,
Sojajoghurt süßen (bei Vanillejoghurt ist es nicht nötig).
Die Butterkekse zerbröseln und anschließend in 4 Gläser abfüllen.
Anschließend jeweils mit einer Schicht Joghurt – Mango – Joghurt auffüllen. Den Abschluss mit einer Schicht Mango und einem Keks bilden.
Für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.
Rezept von Anne Laner

Vegane Butterkekse

Zutaten für 2 Bleche:

- 400 g Mehl
- 160 g Margarine
- 120 g Zucker
- 10 g Salz , oder weniger
- etwa 8 EL Sojasahne

Zubereitung:
Mehl und Margarine in einer Schüssel mit den Händen kneten bis es eine gleichmäßige sandige Konsistenz hat. Dann Zucker und Salz dazugeben und weiter kneten. Zuletzt die Sahne hinzugeben und gut einkneten. Der Teig sollte schön geschmeidig sein. Jetzt in Klarsichtfolie einwickeln und für eine Stunde kühl stellen. Nun die Arbeitsfläche schön einmehlen, damit nichts kleben bleibt und den Teig darauf auf einen halben Zentimeter dicke ausrollen. Das große Ausstechen kann beginnen
Die ausgestochenen Kekse auf ein Backblech mit Backpapier legen und für 10 – 30 Minuten (30 ist schon sehr viel, aber Öfen sind so verschieden) in den auf 180° C vorgeheizten Ofen schieben.
Rezept von www.laubfresser.de/2009/10/vegane-butterkekse.html
Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung

tierrechtesuedtirol.wordpress.com **tierrechte@hotmail.com**

Initiative Tierrechte Südtirol

Spritzgebäck

Zutaten:

- 125 g Margarine (Alsan)
- 80 g Zucker
- ½ p. Vanillezucker
- Ei Ersatz: 15 g Mehl, 5 g Backpulver, 12 g Sonnenblumenöl, 25 g Wasser verquirlen
- 150 g Mehl (1050)
- 50 g geriebene Haselnüsse
- Garnitur
- 70 g Kuvertüre

Zubereitung:

Margarine mit Zucker, Vanillezucker schaumig rühren.
Ei Ersatz anrühren.
Dann die restlichen Zutaten unterrühren.
In einem Spritzbeutel geben und Formen auf das Backblech (Backpapier) geben.
Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C ca. 10 Minuten backen.
Abkühlen lassen.
Kuvertüre schmelzen und die Hälfte der Kekse bestreichen

Rezept von Christine Messner

frohe Weihnacht für Mensch und Tier

Initiative Tierrechte Südtirol

Dominosteine

Zutaten für 15 Stück:

- 60 g Marzipan
- Einige Tropfen Rumaroma
- Etwas Staubzucker
- 200 g Nougat
- Etwas Kuvertüre

Zubereitung:

Marzipan mit Rumaroma mischen und mit den Staubzucker ausrollen,
Nougat in kleine Vierecke schneiden, Marzipan in gleicher Größe zuschneiden und oben und unten eine schicht andrücken.
Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die punkte auftragen (dazu eignet sich eine Spritze – ohne Nadel, gut).

Rezept von Christine Messner