



FRÜHSTÜCKSIDEEN aus dem Buch
„Die vegane Kochschule“
von Sebastian Copien

VEGANE TOMATEN-KNOBLAUCH-BUTTER FÜR 3-4 PORTIONEN

Zutaten:

3 Knoblauchzehen, geschält
20 g Tomatenmark
100 g vegane Butter, zimmerwarm
½ TL Rohrohrzucker
1 TL gehackter frischer Rosmarin
1 TL gehackter frischer Thymian
1/3 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Knoblauch durch die Presse drücken und mit einer Gabel gründlich mit den restlichen Zutaten zu einer homogenen Masse vermischen. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale geben und für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Tipp: Diese pikante Creme ist ein wunderbarer Begleiter zu Ge grilltem.

Arbeitszeit:

10 Minuten, plus 30 Minuten Kühlzeit





FRÜHSTÜCKSIDEEN aus dem Buch
„Die vegane Kochschule“
von Sebastian Copien

VOLLKORN-PANCAKES MIT ERDBEERCREME FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten:

Für die Pancakes:

120 g Dinkelmehl (Type 1050)
20 g Lupinenmehl
1 TL Rohrohrzucker
2 TL Backpulver
½ TL Salz
2 TL Bratöl, plus etwas zum Braten
120 ml Mandelmilch
120 ml Reismilch

Für die Erdbeercreme:

200 g tiefgekühlte Erdbeeren, abgetaut
1 Banane
3 große Medjool-Datteln, entsteint
150 ml Mandelmilch
gemahlene Vanille



Zubereitung:

Für die Pancakes das Mehl in eine Schüssel sieben und mit den restlichen trockenen Zutaten vermengen. Mit dem Öl, der Mandel- und der Reismilch verrühren und den Teig kurz ziehen lassen. Für die Erdbeercreme alle Zutaten in einem Mixer zu einer luftigen Sauce verarbeiten. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Eine Kelle Teig in die Mitte gießen, sodass ein etwa 15 cm großer Pfannkuchen entsteht. Diesen bei mittlerer Temperatur backen, bis sich der Rand leicht gebräunt hat und der Teig auf der Oberseite trocken ist. Den Pfannkuchen vorsichtig wenden und 2-3 Minuten fertig backen. Der Pfannkuchen sollte gleichmäßig durchgebacken und „fluffig“ sein. Mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Die fertigen Pfannkuchen auf einem Teller stapeln. Mit der Erdbeersauce oder Ahornsirup begießen und servieren.

Arbeitszeit:

25 Minuten



FRÜHSTÜCKSIDEEN aus dem Buch
„Die vegane Kochschule“
von Sebastian Copien

RÜHR-„EI“ MIT KNUSPERTEMPEH FÜR 3-4 PORTIONEN

Zutaten:

Für das Rühr-„Ei“:

- 100 g saftiger Räuchertofu
- 300 g saftiger Tofu Natur
- 6 EL Bratöl
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 1 TL kala namak
- 1 reife Avocado
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 5 Pilze, in Scheiben geschnitten
- 6 EL klein gewürfelte Zucchini
- 1 EL fein gehackte frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL fein geschnittene frische Schnittlauchröllchen und Brot zum Servieren

Für den Knuspertempeh:

- 200 g Tempeh
- 4 EL Bratöl
- Salz
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Beide Tofusorten mit den Händen in feine, „rühreiartige“ Stücke zupfen. 3 EL Bratöl mit der Kurkuma und dem kala namak verrühren und den Tofu damit vermischen. 10 Minuten ziehen lassen. Das Avocadofruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken. Für den Knuspertempeh den Tempeh in 2 mm dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne das Bratöl erhitzen und darin den Tempeh von beiden Seiten 6-7 Minuten knusprig anbraten. Mit Salz und geräuchertem Paprikapulver würzen und warm halten. In einer Pfanne das restliche Bratöl erhitzen und darin die Tofumischung 5 Minuten scharf anbraten. Die Zwiebel dazugeben und 2-3 Minuten glasig anschwitzen. Die Pilze und die Zucchini untermischen und 1 Minute mitrösten. Die Avocado mit der Petersilie locker unterheben, dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 2 Minuten ziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Tempeh-„Speck“ und Brot servieren.

Arbeitszeit:

25 Minuten





FRÜHSTÜCKSIDEEN aus dem Buch
„Die vegane Kochschule“
von Sebastian Copien

FRÜHLINGS-SMOOTHIE FÜR 1,8 LITER

Zutaten:

3 Blätter frische Minze
25 g Feldsalat
10 g frischer Spinat
10 g frische Brennnessel
10 g frischer Giersch
½ unbehandelte Limette mit Schale
1 Birne mit Schale und Kerngehäuse, entstielt
1 Apfel mit Schale und Kerngehäuse, entstielt
2 getrocknete Medjool-Datteln, entsteint
75 g Cashewbruch
400 ml Birnensaft
1TI matcha-Pulver
3 EL Leinöl
1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 große Prise Zimt
1 Prise Salz
2 EL Haferflocken



Zubereitung:

Die Minzeblätter, den Feldsalat, den Spinat, die Brennnessel, den Giersch, die Limette, die Birne und den Apfel gründlich waschen. Die Limette, die Birne und den Apfel in Würfel schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben, das Ganze mit kaltem Wasser bedecken und alles zu einem glatten, sämigen Getränk verarbeiten.

Arbeitszeit:

10 Minuten



FRÜHSTÜCKSIDEEN aus dem Buch
„Die vegane Kochschule“
von Sebastian Copien

MEERRETTICH-ROTE-BETE-AUFSTRICH FÜR 5-6 PORTIONEN

Zutaten:

200 g Sonnenblumenkerne, über Nacht eingeweicht
30 g Meerrettich, frisch gerieben
180 g gekochte Rote Bete, gewürfelt
3 EL frisches Leinöl
6 EL Olivenöl
8 EL Sonnenblumenöl
½ TL gemahlener Koriander
½ TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
Saft von ½ Zitrone
je 1 EL schwarzer und heller Sesam

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einer sämigen und glatten Paste verarbeiten und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Sesam bestreuen.

Arbeitszeit:

10 Minuten

