

HANDELSHAUS  
**WEDL**

[www.wedl.com](http://www.wedl.com)

vegan  
cooking



VEGANE  
**Rezepte**

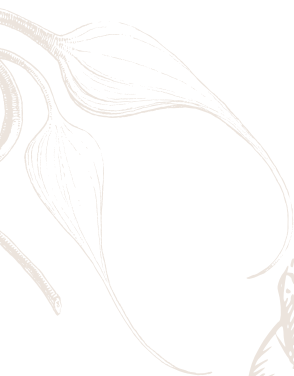
bewusst genießen



# Inhalt

Eine Auswahl an Lieblingsrezepten unserer veganen Botschafterin  
- zubereitet durch Wedl Chef de Cuisine Simone Zauser

- 
- Seite 03 Vegan - viel mehr als ein Trend
  - Seite 04 Die veganen Alternativen
  - Seite 06 Vorspeisen
  - Seite 14 Suppen
  - Seite 18 Hauptspeisen
  - Seite 30 Desserts und Süßspeisen



# Vegan = viel mehr als ein Trend

## **Amélie Sandmann-Mausser** **Ihre Passion – die vegane Küche**

Seit nunmehr über 20 Jahren lebt Amélie Sandmann vorwiegend in ihrer Wahlheimat Salzburg. Auch ihr wurde die vegane Lebensweise nicht in die Wiege gelegt: „Im Gegenteil - ich war mal ein richtiger Fleischtiger“, sagt sie über sich selbst. Inzwischen lebt Amélie konsequent vegan, das heißt, es finden sich nicht einmal mehr Käse oder Eier in ihrem Kühlschrank. Amélie Sandmann ist beruflich und privat unterwegs und genießt es, mit ihrem Mann oder ihren Freunden auch häufig außer Haus zu essen. Dabei sind ihre Erfahrungen in vielen Gastronomie-Betrieben eher unbefriedigend: „Leider hat die traditionelle österreichische Gastronomie in punkto vegan bislang oft noch Hemmungen und kaum Phantasie entwickelt: Kein Veganer möchte ständig nur gebratenes

Gemüse mit Kartoffeln oder mal einen Salat mit Eierschwammerln essen müssen.“ Durch eine breit gefächerte Speisekarte, in der auch verschiedene, abwechslungsreiche, vegane Gerichte angeboten werden, würden sich auch Veganer in „normalen“ Restaurants wohler fühlen.

In der Studie des Handelshauses Wedl zu den Gastro-Trends 2016, bei der mehr als 200 Köche in Österreich befragt wurden, geht hervor, dass der Trend zur veganen Küche deutlich anhält. Über 68 % der in dieser Studie befragten Gastronomen gehen davon aus, noch öfter mit Gästen konfrontiert zu werden, die zumindest gelegentlich vegan essen möchten.

Das Handelshaus Wedl will diesem Trend Rechnung tragen und erweitert das Sortiment im veganen Bereich.



**Amélie Sandmann-Mausser**  
unsere Botschafterin für veganes Genießen



**Simone Zausser**  
Chef de Cuisine im Handelshaus Wedl

# Vegane Alternativen



## MILCH

Sojamilch gibt es bereits fast überall zu kaufen. Reis-, Kokos- und Mandelmilch sind auch ein beliebter Ersatz zur tierischen Milch.

## SAHNE

Im Handel findet man die vegane Alternative zu Sahne als Sojasahne, die wie tierische Sahne aufgeschlagen werden kann.



## SAUERRAHM

Als Alternative wird gerne eine dickflüssige Version von Sojasahne oder Seidentofu verwendet.



## BUTTER UND FETTE

Als vegane Alternative wird rein pflanzliche Margarine verwendet. Beliebt ist auch Mandelmus. Zum Kochen werden pflanzliche Öle verwendet.



## JOGHURT

Den aus fermentierter Sojamilch gewonnenen veganen Joghurt gibt es bereits in verschiedenen Geschmacksrichtungen und natürlich auch natur.



## KÄSE

Obwohl sich zum Aromatisieren und Verfeinern von Speisen Hefeflocken als Käseersatz bestens eignen, gibt es mittlerweile immer mehr vegane Alternativen zu Käse, die geschmacklich Parmesan, Gouda, Blauschimmelkäse und Emmentaler kopieren.



## EIER

Eier lassen sich je nach Verwendungszweck durch Leinsamen oder Ei-Ersatzpulver ersetzen. Für den Eigenschmack kann Kala Namak, eine Art Schwefelsalz, verwendet werden. Zum Backen empfiehlt sich z.B. die Backpulvermenge zu erhöhen oder man verwendet Mineralwasser. Zum Binden eignen sich Kartoffel- oder Sojamehl sowie Speisestärke.

Mit Hilfe von pflanzlichen Alternativen können traditionelle Gerichte auch in vegane Köstlichkeiten verwandelt werden. Die Verwendung von Ersatzstoffen in der veganen Ernährung ist, unter Beachtung einiger Parameter, wie z.B. eine ausreichende Versorgung an Vitaminen, unumgänglich. Es gilt aber auch hier: Abwechslung ist die Grundlage einer gesunden und vollwertigen Kost!

## FISCH & FLEISCH



So wie beim Käse gibt es mittlerweile auch für Fisch, Fleisch und Wurstwaren vegane Alternativen, z.B. Veggie-Fischfilets oder Veggie-Tuna, vegane Aufschnitt-Varianten oder vegane Streichwurst. Beim Fleischersatz greift man für gewöhnlich zu Sojaprodukten wie Sojawürfel als Ersatz z.B. für Gulasch, Seitan für Schnitzel oder Geschnetzeltes, Tempeh, Tofu oder Gemüseschnitzel.

## GELATINE



Agar-Agar ist wohl der am häufigsten verwendete Gelatineersatz. Doch auch andere Stärkesorten kommen immer gerne zum Einsatz.

## HONIG & SÜSSIGKEITEN



Als beliebter Ersatz für Honig wird Ahornsirup oder Agavendicksaft verwendet. Bei Süßigkeiten wie Schokolade gibt es mittlerweile ein breites Angebot an veganen Varianten. Zartbitterschokoladen sind in der Regel aus Natur aus vegan. Aber auch vegane Gummibärchen sowie Fruchtriegel sind beliebte Alternativen.

In unserem Sortiment finden Sie alle der genannten veganen Produkte.  
Achten Sie in den C+C Wedl Märkten auf die „vegan cooking“ Kennzeichnung!

vegan  
cooking



## Für 4 Portionen

200 g roter Quinoa

1 EL Leinsamen, fein gemahlen

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

Petersilie, fein gehackt

1 gelbe Paprikaschote, fein gehackt

2 EL Kapern, fein gehackt

4 Cornichons, fein gehackt

2 EL Olivenöl

2 EL Tomaten-Ketchup, vegan

1 EL mittelscharfer Senf, vegan

Balsamico bianco

vegane Worcestersauce

ca. 1 EL Cognac

abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone

Chili

1 Prise Kreuzkümmel

Steinsalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zubereitung:

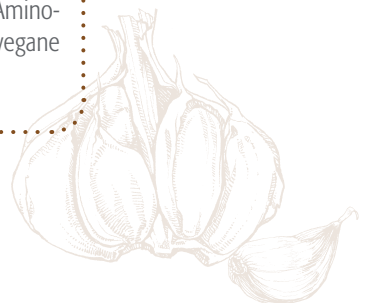
Die Quinoa-Samen in doppelt so viel Salzwasser ca. 20 Min. kochen und anschließend abgießen. Die Leinsamen unterrühren und vollständig auskühlen lassen. Alle anderen Zutaten hinzufügen, gut miteinander vermengen und mit den Gewürzen abschmecken. Das Quinoa-Tatar im Kühlschrank ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Die Tatar-Masse mit Hilfe einer Garnierform (oder einer Tasse) anrichten, mit Wildkräutersalat und leicht angetoastetem Schwarzbrot mit Olivenöl servieren.

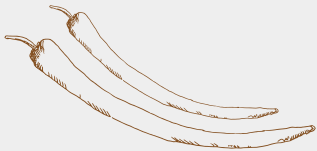


## Quinoa

Die senfgroßen Samen haben eine getreideähnliche Zusammensetzung, zudem sind sie reich an Eiweiß und Mineralien (v.a. Magnesium und Eisen). Das glutenfreie Quinoa ist aufgrund seines vollständigen Aminosäurespektrums für die vegane Ernährung sehr wichtig.



# pikantes Quinoa-Tatar



## **BASIS FÜR**

### **Cashew-Frischkäse**

800 g Cashews (natur/ungeröstet)  
Saft von 3 Zitronen  
2 Zwiebeln  
4 gehäufte EL Hefeflocken

### **Bayrischer „Obazda“**

1 kleinere rote Zwiebel  
viel süßes Paprikapulver  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
etwas gemahlener Kümmel  
4 El Schnittlauchröllchen  
4 fein gehackte Essiggurkerln

### **Kümmelkas**

Schabziger Klee-Pulver  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
gemahlener Kümmel  
Kümmelsamen zum Garnieren

### **Zubereitung Grundmasse für Cashew-Frischkäse:**

Die Cashews ein paar Stunden einweichen, anschließend abtropfen und mit den Zwiebeln, Hefeflocken und dem Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren, die Masse halbieren und in zwei Gefäße aufteilen.

### **Zubereitung „Obazda“:**

Eine Hälfte der Cashewmasse mit Paprika, Salz, Pfeffer und gemahlenen Kümmel abschmecken, nochmals durchpürieren. Mit Essiggurken und Schnittlauch verfeinern, mit Paprikapulver bestreuen und mit feinen Ringen der roten Zwiebel garnieren.

### **Zubereitung Kümmelkas:**

Die Gewürze in die übrige Cashewmasse untermixen, abschmecken und mit Kümmelsamen garnieren.



## **Cashews**

Die verhältnismäßig fettarmen Nüsse sind wichtige Eiweiß- und Magnesiumlieferanten für die vegane Küche. Reich an Mineralstoffen bilden Cashewnüsse die Grundlage für viele Rezepte oder dienen als Ersatzstoff für Schlagobers in Cremesuppen.



# Vegane Brettljause

## zweierlei Frischkäse

Die zwei Aufstriche mit Brezen, Bauernbrot, Radi, Radieserln und frischer Kresse servieren.



## Für 4 Portionen

75 g Hartweizennudeln-Farfalle  
180 g Kichererbsen  
1 Gläschen Spargelspitzen  
1 Messerspitze Kurkuma  
1 kleine Zwiebel

5-6 Cornichons  
1 EL Kapern  
1/2 Bund Schnittlauch  
gut 100 g eifreie Mayonnaise  
(Rezept siehe Seite 26)  
Pfeffer, Salz  
Kala Namak (schwarzes Salz)



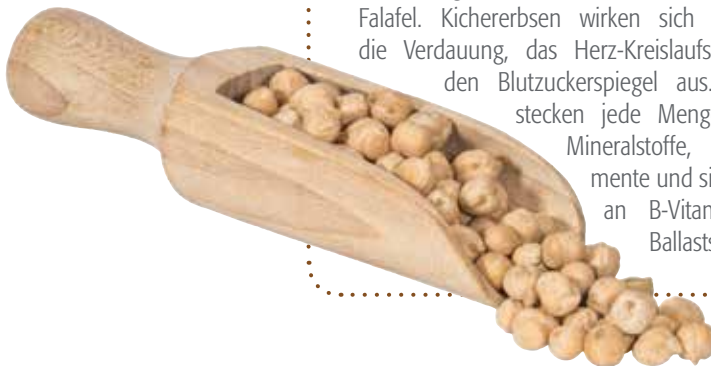
## Zubereitung:

Die Nudeln weich kochen, kalt abschrecken und halbieren. Kichererbsen mit Kurkuma im Standmixer fein pürieren und unter die Nudeln heben. So viel Mayonnaise mit der Masse verrühren, dass der Eiersalat schön sämig ist. Mit fein gehackten Kapern, Cornichons, Zwiebeln und Schnittlauch verfeinern. Mit Kala Namak, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Spargelwasser (verleiht dem Salat zusätzlich einen authentischen Eiergeschmack) abschmecken, gut durchziehen lassen und in schönen Gläsern mit frischer Kresse anrichten.

Mit leicht angetoastetem Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Pumpernickel servieren.

## Kichererbsen

Diese kleinen Nährstoffbomben dienen als Basis für vegane Gerichte wie z.B. Hummus und Falafel. Kichererbsen wirken sich positiv auf die Verdauung, das Herz-Kreislaufsystem und den Blutzuckerspiegel aus. In ihnen stecken jede Menge Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sie sind reich an B-Vitaminen und Ballaststoffen.



# “Eier”Salat einmal anders



## Für 4 Portionen

16 Reispapierblätter Ø ca. 22 cm

### Füllung:

1 Rolle Tempeh

Kokosöl

½ kleiner Kopf Rotkraut

8 Blätter Grünkohl

4 Karotten

Sprossen

Frischer Basilikum

### Dip:

4 EL Sojasauce (Tamari)

2 EL Tahini

1 EL Agavendicksaft

1 rote Chilischote, entkernt, fein gehackt

1 Zehe Knoblauch

1 Stück Ingwer, fein gehackt

2 EL Limettensaft, frisch gepresst



## Zubereitung:

Rotkraut in feine Streifen hobeln, Grünkohlblätter und Karotten fein raspeln, Sprossen waschen und abtropfen, Basilikum fein zupfen oder schneiden. Tempeh zerbröseln und in einer Pfanne mit heißem Kokosöl knusprig braten, mit etwas Sojasauce ablöschen.

In einer großen, mit warmem Wasser gefüllten Schüssel oder Pfanne jeweils ein Blatt Reispapier kurz einweichen, danach abgetropft auf ein sauberes Küchentuch legen. Von allen Zutaten jeweils soviel darauf mittig verteilen, dass zwei Seiten frei bleiben, die nun nach innen eingeschlagen werden. Das Reispapier so fest wie möglich aufrollen.

**Für den Dip:** Knoblauch entkeimen, zerdrücken oder fein hacken, Chilischote fein hacken, mit allen Zutaten verrühren und abschmecken.

Statt Tempeh kann man auch diverse Tofusorten verwenden.

### KOCHTIPP:

Als Dip eignen sich auch Hoisin-Sauce mit etwas Wasser verrührt oder Erdnuss-Satée-Sauce. Zudem kann man den Limettensaft auch durch frisch gepressten Orangensaft ersetzen und winterlich mit Zimt, Nelken und Sternanis würzen.



# Gemüse-Tempéhrollen

“Winterglück“



## Für 4 Portionen

150 g Steinpilze  
150 g braune Champignons  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe

1 Bund Suppengemüse  
1 Bund Petersilie  
¼ l trockener Riesling  
½ l Gemüsefond  
1 EL getrocknete Steinpilze,  
fein gemahlen (Kaffeemühle)

1 EL Olivenöl  
100 ml Sojasahne  
1 Bund Petersilie  
Salz und Pfeffer aus der Mühle



## Zubereitung:

Pilze putzen und blättrig schneiden, Suppengemüse putzen und fein würfeln, Zwiebel hacken, Knoblauch entkeimen und zerdrücken oder fein hacken.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Gemüse dazugeben und ein paar Minuten schmoren. Einige Pilzscheibchen beiseite nehmen, die übrigen Pilze hinzufügen, das Steinpilzmehl unterrühren und mitschmoren.

Erst den Riesling, danach den Fond hinzugießen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren. Die Pflanzensahne zugeben, umrühren, nochmals abschmecken, die gehackte Petersilie und die übrigen Pilzblättchen unterheben und die Suppe sofort servieren. Dazu frisches Baguette oder Ciabatta reichen.



## Soja-Sahne

Die rein pflanzliche und cholesterinfreie Soja-Sahne wird durch ihre cremige Konsistenz zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Desserts verwendet. Dieser an ungesättigten Fettsäuren und Eiweiß reichhaltiger Sahneersatz ist essenziell in der veganen Küche!

# Steinpilzrahmsuppe

mit Riesling



## Für 4 Portionen

- 1 Packung gegarte Rote Rüben (500 g)
- 1 Dose ungesüßte Kokosmilch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 El Kokosöl

- Pink Himalaya Salz
- 1 Prise Ras el Hanout (Gewürzmischung)
- 1 Chilischote, entkernt
- vegane Worcestershire-Sauce
- Schwarzkümmel, ganz



## Zubereitung:

Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Kokosöl anschwitzen. Die Roten Rüben und die Chilischote dazugeben. Mit der Kokosmilch aufgießen und erhitzen. Mit Standmixer pürieren. Mit Salz, Ras el Hanout und Worcestershiresauce abschmecken, in vorgewärmte Gläser füllen und jeweils mit etwas Schwarzkümmel toppen.

## Genusstipp:

1 kleine Packung rohe Glasnudeln in schwimmend heißem Fett kurz frittieren (Vorsicht: Die Menge der Glasnudeln vervielfacht sich dadurch). Die Glasnudeln in Schälchen separat zur Suppe reichen. Schmeckt hervorragend als knusprige Suppeneinlage.

## Ras el Hanout



Diese ursprünglich marokkanische Gewürzmischung besteht aus bis zu 25 verschiedenen Gewürzen. Sie deckt die Aromenpalette von süß, über bitter bis hin zu scharfen Aromen ab.



# Rote-Beete-Suppe

“à la minute”



## Für 4 Portionen

4 Süßkartoffeln  
250 g Eierschwammerl  
1/2 kg Tomaten

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kl. Bund Thymian  
ca. 150 ml Olivenöl

2 EL Agavendicksaft  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
2 El Pflanzenbutter

### Zubereitung:

Süßkartoffeln waschen, schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und die Süßkartoffelscheiben darin 7-8 Minuten garziehen lassen, abseihen, vorsichtig trocken tupfen und in 50 ml leicht gesalzenem Olivenöl marinieren.

### Tomatensauce:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, Tomaten blanchieren, häuten und ebenfalls würfeln. Alles zusammen in etwas Olivenöl anbraten, die abgezapften Thymianblättchen – einige Stängel zum Garnieren zurückbehalten – hinzufügen und die Sauce mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geputzten Eierschwammerl klein schneiden, in geschäumter Pflanzenbutter anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Süßkartoffelscheiben ausstechen, jeweils auf eine Scheibe etwas Pilzfüllung häufen, eine zweite Scheibe darüberlegen, die Ränder andrücken und mit der Tomatensauce anrichten. Mit dem restlichen Thymian garnieren.



# Süßkartoffel-Ravioli mit Eierschwammerl und Tomatensauce



## Für 4 Portionen

250 g rote Linsen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

¼ l Rotwein

(ersatzweise Orangensaft mit 1 EL Balsamico)

½ l Gemüsefond

1 Dose stückige Tomaten

Olivenöl

2 Stück Sternanis

6 Pimentkörner

6 Nelken

½ Zimtstange

2 Lorbeerblätter

1 Prise Paprika edelsüß

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Muskatnuss

3 EL Petersilie, Oregano, Thymian (frisch und fein gehackt)

Pfeffer aus der Mühle

Rauchsalz

abgeriebene Orangenschale (Bio)

gerösteter Sesam mit Meersalz

Hefeflocken



## Zubereitung:

Linsen in kaltem Wasser ein paar Stunden einweichen, anschließend nicht kochen!

Kürbis mit Schale raspeln (Moulinette), Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden.

Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Die abgetropften Linsen hinzufügen und unter Rühren mit dem Rotwein ablöschen. Fond nach und nach zugeben und bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen.

Die Kürbisraspeln, sowie die Tomatenstücke und den Chili unterrühren. Zimtstange, Lorbeerblatt, Sternanis, Piment und Nelken in einem Gewürzsäckchen ins Sugo geben und alles ca. 15 Min. einköcheln lassen.

Gewürzbeutel entfernen und die Bolognese mit Paprika, Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kräutern, Pfeffer, Rauchsalz und Orangenschale abschmecken. Mit den frisch gehackten Kräutern verfeinern.

## Sesamparmesan:

2 Teile gerösteter Sesam mit Meersalz mit 1 Teil Hefeflocken vermischen und zum Schluss darüber streuen oder extra dazu reichen.

### KOCHTIPP:

Um die typische Bolognese-Konsistenz zu erreichen, sollten die Linsen nicht ganz weich werden, also noch ausreichend Biss behalten! Original italienische Spaghetti sind meist eifrei aus 100 % Hartweizen. Wer es glutenfrei bevorzugt, kann auch Pasta aus Mais oder Buchweizen verwenden oder mit dem Spiralschneider Gemüsenukeln, z.B. aus Zucchini oder Kohlrabi zaubern – die figurfreundliche Variante!



# Linsen-Kürbisbolognese

mit Sesamparmesan



## Für 4 Portionen

½ Spitzkohl (ersatzweise Frühlkraut)  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 gelbe und eine rote Paprikaschote  
1 Bund Jungzwiebel  
2 TL Maisstärke

2 EL Agavendicksaft  
2 EL Reissessig (oder Weißweinessig)  
2 EL Sojasauce  
4 EL Sesamöl  
4 EL Erdnussöl  
1 Messerspitze 5-Gewürzpulver

100 g geröstete Erdnüsse  
1 TL schwarze Sesamsamen  
4 große grüne Wirsingblätter  
ca. 250 g Glasnudeln  
½ l Gemüsefond

## Zubereitung:

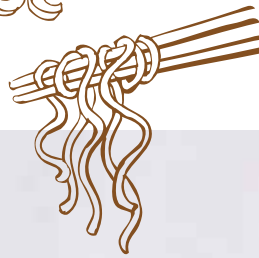
Den geputzten Kohl in mundgerechte Stücke schneiden, die Chilischote entkernen und fein schneiden, die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Jungzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Maisstärke in ca. 8 EL kaltem Wasser glattrühren und Agavendicksaft, Reissessig, Sojasauce, Sesamöl und 5-Gewürzpulver damit vermischen. In einem Wok oder einer großen Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Chili und Knoblauch unter Rühren anschwitzen, Jungzwiebel, Paprika und Spitzkohl hinzugeben und ein paar Minuten mitbraten. Die Sauce zugießen und alles unter Rühren einmal aufkochen lassen, die Erdnüsse unterheben und das Gemüse nochmals mit Sojasauce abschmecken. Die Glasnudeln in einen Topf geben und mit dem kochenden Gemüsefond übergießen. 10 Min. garziehen lassen. Die Wirsingblätter vom Strunk befreien und im kochenden Salzwasser kurz blanchieren.

## Agavensirup



Agavensirup wird aus verschiedenen Agavenarten gewonnen und in der veganen Küche als Süßungsmittel und Honigersatz verwendet. Je dunkler die Farbe dieses Dicksaftes, desto intensiver und karamellartiger der Geschmack. Agavensirup ist in seiner Konsistenz flüssiger als Honig, jedoch süßer.

# Asia-Spitzkohlgemüse mit Erdnüssen



## Servivorschlag:

Das Wirsingblatt mittig auf einem großen Teller anrichten, die Glasnudeln mit einer Fleischgabel darauf drehen und mit dem Spitzkohlgemüse vollenden. Mit den schwarzen Sesamsamen bestreuen. Eventuell mit ein paar Korianderblättchen garnieren.

## Für 4 Portionen

4 Soja-Steaks oder 8 Soja-Medaillons  
2 EL Instant-Gemüsebrühe oder  
1 l Gemüsefond  
1-2 Spritzer vegane Worcestershire-Sauce  
150 g Mehl  
50 g Maisstärke

Paprikapulver, edelsüß  
Kala Namak (oder Salz) und Pfeffer aus der Mühle  
ca. 150 ml Sojamilch  
50 ml Sojasahne  
Semmelbrösel  
250 ml Frittierfett

## Zubereitung:

Die Soja-Steaks nach Packungsanweisung in der heißen, mit Worcestershiresauce verfeinerten Gemüsebrühe einweichen, gut abtropfen lassen bzw. trocken tupfen, in etwas Mehl wenden und mit Paprikapulver und Pfeffer einreiben.

Das restliche Mehl mit der Maisstärke vermengen, unter Rühren die Pflanzenmilch hinzugießen, so dass keine Klümpchen entstehen, bis eine leicht, wie Ei klebrige, aber noch flüssige Konsistenz entstanden ist. Die Pflanzensahne unterrühren und mit einer Prise Kala Namak (oder Salz) und Pfeffer würzen.

Die Schnitzel darin wenden, gut abtropfen, dabei darauf achten, dass sie dünn und gleichmäßig benetzt sind. Anschließend die Schnitzel in den Bröseln wenden – je dünner die Bröselnschicht, um so weniger Fett kann sich ansaugen. Die Schnitzel in reichlich heißem Fett goldgelb und knusprig ausbacken.

## Vegane Alternativen zu Fleisch:



### Tempeh:

stammt aus der traditionellen indonesischen Küche. Milder, nussiger und pilzartiger Geschmack!



### Tofu:

wird aus weißem Sojabohnenteig hergestellt und dient vor allem als Aromenträger!



### geräucherter Tofu:

ist von schnittfester Konsistenz und zeichnet sich durch sein mildes Räucheraroma aus!



### Seitan:

das Weizenprodukt mit fleischartiger Konsistenz ist wohl der beliebteste vegane Fleischersatz!



# Sojaschnitzel "Wiener Art"



**KOCHTIPP:**

Diese Art der Zubereitung funktioniert natürlich auch mit Sellerie-, Kohlrabi-, Zucchini- oder Blumenkohl.

Klassische Beilagen:  
Preiselbeeren, Zitrone und Erdäpfel-Vogersalat



## Für 4 Portionen

2 Auberginen  
2 Zwiebeln  
2 Äpfel  
12 Cornichons mit etwas Sud  
1 EL Salade de Pêcheur (Algenmischung)

Salz, Apfelessig  
Zitronensaft  
Dill (frisch oder TK)  
150 g Soja-Joghurt natur  
150 g Leindotter-Mayonnaise



## Zubereitung:

Einige dünne Scheiben der Aubergine kurz in etwas Pflanzenfett frittieren, abtropfen lassen und bis zum Anrichten zur Seite stellen.

Für den Eintopf die restlichen Auberginen schälen, in 2 cm breite Streifen schneiden, mit Salz bestreuen und etwas ziehen lassen. In wenig, kräftig gesalzenem Wasser mit einem Schuss Apfelessig ca. 5 Min. bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken.

Äpfel, Zwiebeln und Cornichons würfeln und mit allen übrigen Zutaten vermischen. Sauce mit Gewürzgurkensud, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Auberginenfilets unter die Sauce heben und im Kühlschrank mindestens 2 Std. ziehen lassen, nochmals abschmecken.

Zum Anrichten die frittierten Auberginenscheiben und den Eintopf abwechselnd übereinander schichten.



# REZEPTE EIFREIE MAYONNAISE

## LEINDOTTER-MAYONNAISE:

Zutaten: 1 EL goldene Leinsamen, 3 EL Wasser, 100 ml Distel- oder Rapsöl (bio), 1 EL Senf (vegan), 1 EL Balsamico bianco, Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle, 1-2 Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** Leinsamen fein vermahlen und mit dem Wasser verrühren. In einem Hochleistungsmixer oder mit einem entsprechenden Stabmixer in einem hohen Gefäß die Masse mit allen anderen Zutaten auf höchster Stufe verrühren.

Leindotter-Mayonnaise ist cholesterinfrei und reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Sie hält sich gekühlt ca. eine Woche, schmeckt jedoch frisch am besten. Sie eignet sich als Grundlage z.B. auch für Cocktailsauce (mit Ketchup, Worcestershire-Sauce und Cognac), Remoulade (feingehackte Gewürzgurken, Kapern, Kräuter) oder Aioli (gepresster Knoblauch).

## SOJANNAISE:

Zutaten: 100 ml Sojamilch, 1 EL Aceto Balsamico, 150 ml neutrales Pflanzenöl (Distel oder Raps), Senf (Dijon), Salz, Pfeffer, Spritzer Zitronensaft

**Zubereitung:** Die Sojamilch mit dem Aceto Balsamico im Mixer auf mittlerer Leistung verrühren. Unter Rühren das Pflanzenöl einfließen lassen und die Masse auf höchster Stufe mixen bis man eine cremige Konsistenz erhalten hat. Mit Senf, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

# Auberginentopf

„Hausfrauen Art“

Beilagen: Salz- oder Pellkartoffel



#### Für 4 Portionen

300 g Sojawürfel, groß  
3 Gemüsezwiebeln  
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
1 rote Chilischote  
2 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Kümmel Saat  
1 TL getrockneter Majoran  
1 EL Rohrohrzucker  
1-2 EL Tomatenmark

150 ml Rotwein  
600 ml Gemüsefond  
(oder Wasser + gekörnte Brühe)  
1 Dose Tomatenstücke  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
frischer Majoran zum Garnieren  
Zitronenschale, frisch gerieben

#### Zubereitung:

Die Sojawürfel nach Packungsanweisung in kochendem Wasser (oder Gemüsebrühe) einweichen, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Chili und Paprika entkernen und fein würfeln.

Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Die Sojawürfel abtropfen lassen, zum Gemüse hinzufügen und mitrösten bis sie eine leichte goldbraune Farbe angenommen haben. Mit Paprika, Lorbeer, Kümmel, Majoran, Rohrohrzucker und Tomatenmark ca. 1 Min. rösten. Mit Rotwein ablöschen und 1 Min. bei geöffnetem Deckel köcheln lassen. Nun Brühe und Tomaten zugeben, Hitze reduzieren und offen 25 Min. schmoren. Nochmals abschmecken.

Nach Belieben mit Salzkartoffeln und saurer Sojasahne, frischem Majoran und Zitronenschale servieren.

Das Gulasch schmeckt auch mit Seitan- statt Sojawürfeln, oder ganz ohne Fleischersatz als Kartoffelgulasch.



## Tofu

Das wohl bekannteste Sojaprodukt ist leicht bekömmlich, cholesterinfrei, kalorienarm und reich an hochwertigem Eiweiß. Ob deftig oder süß - Tofu dient als Grundlage vieler veganer Speisen und ist auch ein beliebter Fleischersatz. Durch den neutralen Geschmack ist Tofu vielseitig einsetzbar.

# Ungarisches Soja-Gulasch



## Für 4 Portionen

200 ml Mandelmilch  
4 EL Chiasamen  
4 EL Agavendicksaft  
2 reife Birnen  
200 ml Madeira

Statt des Madeira eignet sich auch süßer Portwein!



## Zubereitung:

Agavendicksaft mit der kalten Mandelmilch verrühren. Chiasamen unterrühren, dabei darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen, so lange bis die Samen anfangen zu quellen und die Flüssigkeit sich leicht eindickt. Im Kühlschrank mindestens zwei Std. weiterquellen lassen.

Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und in einer Schüssel mit Madeira übergießen. Zugedeckt ebenfalls mindestens zwei Std. marinieren. Falls die Birnen nicht weich genug sein sollten, Madeira vorher erhitzen – nicht kochen!

Mit Hilfe von zwei Löffeln Nockerln aus der Chiasamenmasse formen, auf Tellern mit je einem Birnen- viertel anrichten und den übrigen Madeira darüber träufeln.

## Chiasamen



Schon für die alten Hochkulturen Mittelamerikas galten die eiweiß- reichen Chiasamen nicht nur als Grundnahrungsmittel, sondern besonders als Heilmittel. Diese Samen enthalten neben Antioxi- dantien, Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen den höchsten Gehalt an Omega-3 Fettsäuren. Ein absolutes Superfood!

# Chiasamen=Nockerln

mit Madeira=Birne



## Für 8 Portionen

250 g Seidentofu  
125 g Vollkornmehl  
100 g Mehl  
2 EL Sojamehl  
1 TL abger. Zitronenschale  
1 Prise Salz

8 kleine Marillen  
Zuckerwürfel  
Brösel  
vegane Margarine  
Zucker (nach Belieben)  
Staubzucker  
Zimt gemahlen



## Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten, bis er nicht mehr klebt und sich von der Schüssel leicht lösen lässt (notfalls noch etwas mehr Mehl hinzugeben). Marillen waschen, teilen und den Stein entfernen. Den Teig in 8 Portionen aufteilen und zu Teigschüsseln formen. Jede Marille mit einem Zuckerwürfel füllen, in den Teig einhüllen und zu runden Knödeln formen.

In einem großen Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Knödel darin ca. 15 Min. wallen lassen bis sie an der Wasseroberfläche schwimmen.

Für die Brösel großzügig Margarine in einer Pfanne zerlassen und nach Belieben die Brösel und Zucker darin goldgelb anrösten. Mit Zimt abschmecken.

Die heißen Marillenkügel in den Bröseln schwenken und mit Staubzucker bestreuen, eventuell mit Marillenröster anrichten und mit frischer Minze garnieren.

## Sojamehl

Dieses glutenfreie Mehl, aus Sojabohnen gewonnen, sollte nur als Zusatzmehl zu normalen Getreidemehlen verwendet werden.





# vegane Marillenknödel



## Für 4 Portionen

600 g TK Waldbeerenmischung  
1 reife Banane  
60 g geschälte Hanfsamen  
etwas Agavensirup oder

Kokosblütenzucker  
frisch gepresster Saft von zwei Orangen  
frische Beeren  
Minze zum Garnieren



## Zubereitung:

Die gefrorenen Beeren und die Banane gemeinsam mit den Hanfsamen, dem Agavensirup und dem Orangensaft in einem Hochleistungsmixer zu cremigem Eis pürieren. Kugeln formen, mit den Beeren und der Minze in schönen Gläsern anrichten und sofort servieren.



## Hanfsamen

Auch Hanfnüsse genannt, sind ein absolutes Superfood. Sie liefern viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Proteine. Sie tragen zu einem gestärkten Immunsystem bei, unterstützen die Entgiftung und sind ein wichtiger Lieferant von Omega-Fettsäuren und Vitamin E.



# Waldbeeren-Eis





Abholgroßmärkte

**IMST**

Langgasse 121  
Tel. 059335-2100

**INNSBRUCK**

Leopold-Wedl-Weg 1  
Tel. 059335-2200

**MILS bei Hall**

Leopold-Wedl-Str. 1  
Tel. 059335-2300

**RIED im Innkreis**

Kasernstraße 4  
Tel. 059335-2600

**SAALFELDEN**

Industriestraße 2  
Tel. 059335-2400

**ST. JOHANN im Pongau**

Industriestraße 32  
Tel. 059335-2500

**VILLACH**

Karawankenweg 22  
Tel. 059335-2800

**VÖCKLABRUCK**

Salzburger Straße 52  
Tel. 059335-2700



mit Zustellservice



**WIEN 14**

Linzer Str. 235-237  
Tel. 059335-3600  
www.berger-wedl.com

**DEUTSCHLAND**

**BISCHOFSWIESEN**

Im Stangenwald 44  
D-83483 Bischofswiesen  
Tel. +49 (0)8652 63084



Zustellservice

**TIROL, VORARLBERG**

**MILS bei Hall**

Leopold-Wedl-Str. 1  
Tirol:  
Tel. 059335-4366  
Vorarlberg:  
Tel. 059335-4364

**SALZBURG**

**SAALFELDEN**

Zellerstraße 33b  
Tel. 059335-4400

**KÄRNTEN**

**VILLACH**

Karawankenweg 22  
Tel. 059335-4860

[www.wedl.com](http://www.wedl.com) | [onlineshop.wedl.com](http://onlineshop.wedl.com)