

Cremige Karotten Ingwer-Suppe

Zutaten (für 4 Personen)

- 600 g Karotten, geschält und in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 cm frischer Ingwer, geschält und fein gehackt oder gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1–2 EL helles Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft (oder nach Geschmack)
- Salz und Pfeffer
- 1/2 TL Zimt
- 1 Prise Chiliflocken (optional, nach Geschmack)
- 2–3 EL Mandelblättchen, geröstet
- Frische Petersilie, gehackt, zum Garnieren

Zubereitung

1. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Ingwer fein würfeln bzw. reiben.
2. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Karotten darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind und die Karotten leicht Farbe annehmen.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles zugedeckt ca. 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und 1–2 EL Mandelmus einrühren. Mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren, bis die Suppe cremig ist. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zimt und optional Chili abschmecken.
5. Die Suppe auf Teller verteilen. Geröstete Mandelblättchen und frisch gehackte Petersilie darüberstreuen

Cremige Räuchertofu-Kräuterseitling-Spaghetti

Zutaten (für 4 Personen)

- 200 g Räuchertofu
- 200 g Kräuterseitlinge
- 10 g vegane Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 200 g Seidentofu
- 2 EL Cashewmus
- 125 ml Sojasahne
- 40 g Hefeflocken
- 1–2 EL Wasser (nach Bedarf, um die Konsistenz anzupassen)
- 400 g Spaghetti, gekocht nach Packungsanweisung
- ½ Bund glatte Petersilie, fein gehackt

Zubereitung

1. Räuchertofu und Kräuterseitlinge in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die vegane Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Tofu und Seitlinge darin bei mittlerer bis hoher Hitze kräftig anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
2. Seidentofu, Cashewmus, Sojasahne und Hefeflocken in die Pfanne geben. Einen Schuss Wasser hinzufügen, um die gewünschte Cremigkeit zu erreichen.
3. Die Hitze reduzieren und die Mischung kurz einköcheln lassen, bis sie leicht andickt. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Sojasahne hinzufügen, damit die Sauce schön cremig bleibt.
4. Die gekochten Spaghetti unter die Sauce heben, sodass sie gleichmäßig ummantelt sind. Die gehackte Petersilie über die Nudeln streuen und sofort servieren.

Apfel-Crumble mit Haselnuss-Streuseln

Zutaten (für 4 Personen)

Für die Füllung:

- 4–5 mittelgroße Äpfel (ca. 600 g)
- 1 TL Zimt
- 1 EL Zitronensaft
- 1–2 EL Ahornsirup

Für die Streusel:

- 50 g Haferflocken
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 20 g Dinkelmehl
- 1 Prise Salz
- 2 EL Haselnussmus
- 1–2 EL Ahornsirup

Zum Servieren (optional):

- Joghurt, Vanillesauce oder Haselnusseis

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Äpfel entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Nun in eine ofenfeste Form geben. Mit Zimt, Zitronensaft und Ahornsirup vermischen, sodass die Früchte gleichmäßig gewürzt sind.
3. Haferflocken, gemahlene Haselnüsse, Dinkelmehl, Salz, Haselnussmus und Ahornsirup in einer Schüssel verkneten, bis ein krümeliger Teig entsteht.
4. Die Streusel gleichmäßig über die Äpfel geben. Den Crumble ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis die Streusel goldbraun sind.
5. Den Apfel-Crumble warm servieren, z. B. mit Joghurt, Vanillesauce oder einer Kugel Haselnusseis