

# Das vegane Dreikäsehoch- Osterbrunch

## Hefekranz (vegan)

- Zutaten:
- 500 g Dinkelmehl (Typ 1050)
  - 60 g Rohrohrzucker
  - 2,5 TL Salz
  - 70g Margarine
  - 300 ml Reismilch
  - 1 Würfel frische Hefe
  - 1 TL abgeriebene Schale einer Zitrone
  - ½ TL gemahlene Vanille
- Zubereitung:
- Wichtig bevor Du loslegst: all die Zutaten sollten dieselbe Temperatur haben. Nimm also die Hefe, Margarine und die Reismilch eine Stunde bevor du beginnst aus dem Kühlschrank.
  - Erwärme die Reismilch und die Margarine auf mittlerer Stufe- nur ganz lauwarm sollte das Ganze sein- eventuell also noch mal auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Wichtig, sonst geht die Hefe darin nicht auf!
  - Bröckle die frische Hefe hinein.
  - Gib das Mehl in eine Rührschüssel. Wenn der Teig besonders fluffig sein soll, dann siebe das Mehl.
  - Nun den Rohrzucker, das Salz, die abgeriebene Schale einer Zitrone (1TL) und die gemahlene Vanille in die Milchmischung geben.
  - Alles miteinander verrühren und die Mischung zum Mehl geben.
  - Den Teig sehr gründlich durchkneten. Tipp: Wenn du eine Brotmaschine oder einen Thermomix hast, lasse den Teig ruhig 10min am Stück durchkneten.
  - Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lasse ihn an einem warmen Ort für ca. 1Std ruhen (z.B. im Backofen bei 50 Grad und leicht geöffneter Backofentür)
  - Nachdem der Teig schön aufgegangen ist, verteile den Teig auf einer mehlbestäubten Unterlage und rolle ihn etwas aus.
  - Dann teile den Zopf in drei gleiche Stücke und rolle diese jeweils zu langen "Würsten". Dann flechte die drei Stränge als würdest Du Haare flechten.
  - Im Anschluss daran kommt der Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
  - Bestreiche den Zopf mit etwas Reismilch bevor er in den Ofen kommt.
  - Für eine Zuckerglasur etwas Reismilch mit etwas Rohrohrzucker und Zimt kurz aufkochen. Dann den geflochtenen Hefezopf damit bestreichen und das Ganze in den Ofen schieben.
  - Für ca. 25 min bei 140 Grad Umluft backen.
  - Sobald der Zopf schön hellbraun ist, ist er fertig.

Das Hefeteigrezept eignet sich übrigens auch wunderbar für Zimtschnecken.

# Mini-Burger

Für die 24 Mini Burger- Buns

- Zutaten:
- 750 g Dinkelmehl
  - 3 TL Salz
  - 300 ml lauwarmes Wasser
  - 150 ml lauwarme Sojamilch
  - 3 TL brauner Zucker
  - 60 g frische Hefe
  - 150 ml Olivenöl
  - 1 Prise Kurkuma + Wasser + Sojamilch
  - Sesamsamen

- Zubereitung:
- Sojamilch und Wasser in einer Pfanne kurz erwärmen. Das Gemisch sollte wirklich lauwarm sein und nicht wärmer als 37° Celsius.
  - Hefe zerbröckeln, mit Wasser-Milch-Gemisch und Zucker vermischen.
  - Gut rühren, dass sich die Hefe auflöst und für ca. 2-3 Minuten stehen lassen.
  - In der Zwischenzeit Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen.
  - Hefegemisch und Olivenöl hinzugießen.
  - Den Teig mit dem Knethaken deiner Küchenmaschine gut durchkneten.
  - Nun den Teig zu einer Kugel formen, in eine bemehlte Schüssel legen und zugedeckt.
  - Für 60 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte sich verdoppeln und richtig schön weich und elastisch sein.
  - Eine glatte Oberfläche mit Mehl bestreuen und hierauf den Teig nochmals kurz durchkneten.
  - In 24 gleich grosse Portionen teilen.
  - Aus jeder Portion ein rundes Burger Bun mit möglichst glatter Oberfläche formen.
  - Die Buns auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Blech legen und nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. Dabei mit einem Küchentuch zudecken.
  - Ofen auf 200° Celsius vorheizen.
  - Das Wasser-Milch-Kurkuma Gemisch anrühren (1 Teil Wasser & 1 Teil Pflanzenmilch).
  - Die Buns damit bestreichen. Sesamsamen darüberstreuen.
  - Jetzt die Buns in der Mitte des Ofens ca. 20 Minuten backen. Sobald sie goldbraun werden sind sie fertig.
  - Falls die Sesamsamen zu dunkel werden, kannst du die Buns auch eine Rille nach unten verschieben.
  - Brötchen aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und genießen!

## Für die 24 Mini Kichererbsen- Patties

- Zutaten:
- Ein Bund Minze
  - 200g gemahlene Mandeln
  - 1 Dose Kichererbsen
  - 1/2 Zwiebel
  - 3 EL Olivenöl
  - 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
  - 1 EL Hanfmehl
  - 1 TL Backpulver

- Zubereitung:
- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
  - Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
  - Die Minze mit den gemahlenden Mandeln pürieren, die restlichen Zutaten dazugeben, weiter pürieren bis alles gut vermischt ist.
  - 24 kleine Patties formen, und für ca. 15 Minuten backen.
  - Zwischendurch wenden.

## Für die Guacamole- Sauce

- Zutaten:
- 1 Avocado
  - 2 EL Zitronensaft
  - Salz und Pfeffer

- Zubereitung:
- Die Avocado mit 2 EL Zitronensaft pürieren.
  - Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Tahin- Sauce

- Zutaten:
- 3 EL Tahin
  - Olivenöl
  - Apfelessig
  - Honig
  - 3 EL eiskaltes Wasser
  - Salz und Pfeffer

- Zubereitung:
- Alle Zutaten in ein hohes Gefäß, schließen und kräftig schütteln.

## Anrichten der Burger

- Zutaten:
- 24 Buns
  - 24 Kichererbsen- Patties
  - Guacamole
  - Tahinsauce
  - 24 Eisbergsalatblätter

- Zubereitung:
- Buns aufschneiden.
  - Die Unterseite mit der Guacamole bestreichen.
  - *Jeweils ein Salatblatt drauflegen.*
  - Den Kichererbsen- Pattie daraufsetzen.
  - Und das Oberteil rauf, fertig.

# Mandel-Zitronen-Creme/-Sauce

- Zutaten:
- 3 EL Mandelmus (hell)
  - Saft einer halben Zitrone
  - 60 ml kochendes Wasser
  - 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
  - Kräutersalz/ Pfeffer
  - ev. eine Knoblauchzehe
- Zubereitung:
- Mandelmus mit dem heißen Wasser glattrühren.
  - Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen.
  - Nach Belieben salzen und pfeffern,
  - *Für ein kräftigeren Geschmack kann man auch noch eine Knoblauchzehe in die Sauce pressen.*
  
  - *passt hervorragend zu Spargel*

# Gesunde »Energie-Eier«

- Zutaten:
- 300 g Cashewkerne
  - 10 Stück Datteln (entsteint)
  - Hibiskuspulver, Kakao (nach Belieben)
- Zubereitung:
- Cashews und Datteln in einer Küchenmaschine (alternativ: Standmixer oder Pürierstab) geben und kräftig mischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, die sich gut formen lässt.
  - Solange mixen, bis die Masse zusammenklebende Klumpen bildet.
  - Nach Belieben Hibiskuspulver (färbt die Masse rot), Kakao (sorgt für Schokogeschmack) oder andere natürliche Färbemittel hinzugeben und nochmals kurz vermischen.
  - Kleine Stücke der Masse in den Händen zu Eiern formen.

Zum Verziehen:

- Kokosflocken und Matchapulver bleiben von selbst an den Eiern kleben,
- bunte Streusel oder Krokant sollten mittels Puderzucker-Guss aufgeklebt werden.

# Rüblikuchen- Muffins (vegan, glutenfreie)

- Zutaten:
- 2 Tassen Reismehl
  - 1 Tasse Birkenzucker
  - 1/2 TL Salz
  - 2 TL Natron
  - 2 EL Flohsamenschalen
  - 2 TL Zimt
  - 3 Tassen fein geriebene Möhren
  - 3/4 Tasse nussig schmeckendes, kaltgepresstes Rapsöl
  - 1/2 Tasse Rosinen
  - 1/2 Tasse gehackte Nüsse
  - 2 EL Sesam zum Bestreuen
- Zubereitung:
- 12 Muffin-Papierförmchen
  - 1 Muffinbackblech
- Zubereitung:
- Alle Zutaten zusammenrühren.
  - Das Muffin-Backblech mit den Förmchen auslegen.
  - Teig gleichmäßig einfüllen und bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf dem Rost im unteren Ofendrittel 20–25 Minuten backen.
  - 10 Minuten im Blech abkühlen lassen.
  - Nach dem Abkühlen kann man die Rübli-Muffins nach Wunsch, z.B. mit Marzipanmörchen oder Puderzucker verzieren.

## Erdbeershake mit Cashewkernen

- Zutaten:
- 60g Cashewkerne
  - 600ml Wasser
  - 1 Handvoll Erdbeeren
  - Mark von einer Vanilleschote
  - 6-8 Datteln
- Zubereitung:
- Cashewkerne im Wasser für mindestens 4 Stunden einweichen, dann durchmischen.
  - Erdbeeren und Mark der Vanilleschote dazugeben.
  - Je nach Süße der Datteln, diese nach und nach dazugeben und weiter mixen.
  - *Bis zum Verzehr kühl stellen.*