

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
- $\frac{1}{2}$ 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.

Übrigens: Das Hefeteigrezept eignet sich übrigens auch wunderbar für Zimtschnecken.



Mini-Burger (vegan)

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 pürrieren, die restlichen Zutaten dazugeben, weiter pürrieren 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 pürrieren.
 - 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 Verziern:

- 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
-
- 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 Marzipanmöhrrchen oder Puderzucker verzieren.

Erdbeershake mit Cashewkernen

- Zutaten:**
- 60g Cashewkerne
 - 600ml Wasser oder Milch
 - 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.



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht euch euer

Dreikäsehoch-Team

