

Vegane Frühlingsrezepte

Grüne Soße "Grie Soß"

Grüne Soße kommt in vielen Ländern nach unterschiedlichen Rezepturen auf den Tisch. Hier die Hessische Variante, die in Nord- und Mittelhessen als regionale Spezialität gilt. Die Frankfurter „Grie Soß“ besteht aus den 7 Kräutern Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch.

Zutaten:

1 Bund frische Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch) oder 1 Päckchen TK-Kräuter für Grüne Soße
500 g Pflanzenjoghurt z.B. aus Soja oder Lupine
Optional dazu:
150 g Seidentofu
1/2 Zitrone
3 EL Senf
1/4 TL Salz
1/4 TL Pfeffer

Optionale Zutaten zum Verfeinern:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel (klein)
Paprikapulver
Olivenöl
Essig
kleingeschnittene Gewürz Gurken.



Foto © Gloria / Animal Liberators Frankfurt

Zubereitung:

1. Kräuter waschen, trocknen und fein hacken. Die tiefgekühlten Kräuter einfach nur aus dem Päckchen lösen.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Für eine cremigere Konsistenz einen Pürierstab oder Mixer verwenden.
3. Optionale Zutaten zum Verfeinern dazu geben.
4. Das Ganze 1 bis 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



www.animal-liberators-frankfurt.de



Vegane Frikadellen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammen mischen.
2. In den Handflächen nach beliebiger Größe die Frikadellen formen.
3. Z.B. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen.
4. Die Frikadellen in der Pfanne bei mehrmaligem Wenden braten.

Zutaten für ca. 6 Stück:

50 g Sojahack
1-2 TL Petersilie
2-3 EL Semmelbrösel
Zwiebel
1 TL Sojamehl
Etwas Sojasoße
Salz, Pfeffer, Paprika
1 TL Senf

Hefezopf / Nest



Foto © Gloria / Animal Liberators Frankfurt

Zutaten:

500 g Dinkelmehl
300 ml Pflanzenmilch
1 Hefewürfel
3 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft
Mandelsplitter

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben; eine Mulde formen. Dort die Hefe rein bröseln, Salz hinzugeben und dann ganz langsam die lauwarme Pflanzenmilch hinschütten.
2. Den Teig sehr gut durchkneten. Es sollte ein fester Teig entstehen.
3. Den Teig an einem warmen Ort (z.B. nahe am Heizkörper) mit einem Küchentuch zugedeckt ca. 30 bis 45 min. gehen lassen.
4. Den Teig erneut mit etwas Mehl durchkneten und erneut ca. 30 min ruhen lassen.
5. Jetzt den Teig nochmals mit etwas Mehl durchkneten und in drei gleiche Teile stückeln und zu einem Zopf flechten oder mehrere Teile für ein Nest.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 30 min backen und dabei mehrmals mit etwas Sojamilch / Pflanzenmilch befeuchten. Nach der Hälfte der Backzeit mit Zuckerrübensirup oder Agavendicksaft bestreichen und Mandelsplitter bestreuen.

lecker, lecker vegan...