

**Vegane Rezepte mit BIO-TOFU und BIO-SPROSSEN:
Für Heurigen und Gastronomie regional**



Vegane Brotaufstriche mit Tofu:

Ei-Aufstrich vegan
Liptauer vegan
Rukola-Aufstrich vegan
IDEE: Tofu mit Kernöl, Zwiebel, Schnittlauch

Hausmannskost & Co mit Tofu/Sprossen:

Gemüsequiche vegan
Krautstrudel vegan
Krautfleckerl vegan
Reisfleisch vegan
Gefüllte Paprika vegan
Sprossen-Salat

Was Süßes geht immer – mit Tofu:

Gefüllte Golatschen vegan
Cheese Cake im Glas vegan
Basilikumcreme vegan

*In Kooperation mit Nicole Seiler, www.flotte-lotte.at, Rezepte online unter www.evergreen.at
Foto Credits: Daniel Nuderscher/Adrian Almasan*



Ei-Aufstrich vegan

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Evergreen Gourmet Tofu „Natur“, ½ Zwiebel, 3 Essiggurkerl, 5-7 Kapern, 1 TL Kurkuma, ½ TL Kala Namak (Schwefelsalz), 2 EL Mandelmus oder 2 EL (vegane) Mayonnaise, ev. 1-2 EL Gurkerlwasser zugeben

Zubereitung:

Tofu mit der Gabel zerdrücken. Zwiebel, Gurkerl und Kapern fein hacken und gemeinsam mit den anderen Zutaten unterrühren. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

10 Minuten/einfach



Liptauer vegan

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Evergreen Gourmet Tofu „natur“, 100 g Margarine, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Kapern, 2 kleine Essiggurkerl, 1 Stück Pfefferoni, Salz, Pfeffer, Kümmel, Paprikapulver, Petersilie zum Bestreuen

Zubereitung:

Tofu und Margarine fein vermischen. Alle Zutaten sehr klein hacken und gemeinsam mit den Gewürzen unterrühren. Dazu passen Radieschensprossen.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

10 Minuten/einfach



Rukola-Aufstrich vegan

Zutaten für 4 Portionen:

225 gr. Evergreen Gourmet Tofu „Salzlake“, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Hände voll Rucola, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Alle Zutaten fein pürieren und fertig.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

5 Minuten/einfach



Tofu mit Kernöl, Zwiebel und Schnittlauch

Zutaten für 2 Portionen:

150 g fester BIO-Tofu „Natur“ (z.B. Spar Veggie von EVERGREEN), 2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Balsamico-Essig, ½ rote Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch, ev. Kürbiskerne, Sprossen

Zubereitung:

Tofu in Scheiben schneiden und über Nacht in Salzlake einlegen. Abtropfen lassen und mit einer Mischung aus Kernöl und Essig übergießen. Mit gehacktem Zwiebel und Schnittlauch bestreuen und ev. mit Kürbiskernen und Sprossen toppen.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

10 Minuten/einfach



Gemüsequiche vegan

Zutaten für 4 Portionen

1 Pack. Quicheteig (rund/vegan), 225 g Evergreen Gourmet Tofu „Tomate“, 1 rote Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, 300 g Gemüse nach Wahl (z.B. Mangold, Zucchini, Paprika, Sellerie ...), Salz, Pfeffer, Öl, Sprossen als Garnitur

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Gemüse klein schneiden und in etwas Öl 5 min anrösten. Tofu unterrühren und abschmecken. Quicheteig in eine mit Backpapier ausgelegte Form legen, Masse einfüllen und ca. 30 min bei 180 °C im Rohr backen. Mit Sprossen und Dipp-Sauce servieren.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

45 Minuten/mittel



Krautstrudel vegan

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Zwiebel, 1 Krautkopf, 250 g Evergreen Tofu „geräuchert“ (fest), 2 TL Kümmel (ganz oder gemahlen), 1 Pack. Strudelteig (vegan), Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung:

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden und in etwas Öl kross anbraten. Zwiebel und Kraut würfelig schneiden und ebenfalls in etwas Öl kurz anrösten. Beides mischen und mit den Gewürzen abschmecken. In den Strudelteig einrollen, mit etwas Öl bestreichen und ca. 30 min bei 180 °C backen. Mit veganem Dipp servieren.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

40 Minuten/mittel



Krautfleckerl vegan

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Kraut, 100 g Zwiebel (fein geschnitten), 250 g Fleckerl, 250 g Evergreen Gourmet Tofu „geräuchert“, 2 TL Paprikapulver, 1 EL Kümmel, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig, Öl

Zubereitung:

Kraut vom Strunk befreien und klein schneiden. Zwiebel und geräucherten Tofu glasig andünsten, das Kraut zugeben und mit etwas Essig ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, Paprika und Kümmel würzen und mit ca. 100 ml Wasser aufgießen. Ca. 30 Minuten köcheln lassen, evt. etwas Wasser nachgießen. Die Fleckerl in Salzwasser kochen, gut abtropfen lassen und mit dem Kraut vermischen. Die Krautfleckerl anrichten, mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

30 Minuten/einfach



Reisfleisch vegan

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Evergreen Gourmet Tofu "geräuchert", 0,7 l klare Suppe, 3 EL Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 300 g Reis, 2 Zwiebel weiß, 1 Schuss Olivenöl, 1 Prise Himalaya-Salz, 1 Prise Kümmel ganz, 1 TL Majoran, 1 Lorbeerblatt, 1-2 Knoblauchzehen klein geschnitten

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen, klein schneiden und mit etwas Olivenöl in einem großen Topf anschwitzen und ständig umrühren. Den geräucherten Tofu in Würfel schneiden (auf eine gute Bissfestigkeit achten!). Die Tofuwürfel gemeinsam mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln in den Topf geben und mitrösten. Dabei die Hitze reduzieren und weiter rühren. Das Paprikapulver hinzufügen und mit der klaren Suppe ablöschen. Der Tofu muss dabei von der Flüssigkeit komplett bedeckt sein. Bei Bedarf heißes Wasser hinzugeben. Den Reis beimengen und die Gewürze (Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, Lorbeerblatt) sowie den kleingeschnittenen Knoblauch hinzufügen. Topf bei kleinerer Hitze (mit geschlossenem Deckel) für ca. 50-60 Minuten dünsten lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist. Mit einem großen Schöpfer auf einem Teller anrichten. Mit einem Tupfer fein gerührtem Seidentofu und Radieschensprossen anrichten und servieren.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

25 Minuten/einfach



Gefüllte Paprika vegan

Zutaten für 6 Portionen:

6 Paprika grün, 50 g Langkornreis, 2 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 250 g Evergreen Gourmet Tofu „geräuchert“ und 250 g Evergreen Gourmet Tofu „natur“ - sehr klein geschnitten, 200 g Mungsprossen; **Für Tomatensoße** 1 kg reife Tomaten (oder 1 kg Dosentomaten), 50 g Margarine, 40 g Mehl (glatt), 400 ml Gemüsesuppe, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Zucker, Majoran, Zitronensaft

Zubereitung:

Für die Tomatensoße Zwiebel schälen, würfeln und mit Margarine anrösten. Mehl einrühren und leicht anschwitzen. Mit der Gemüsesuppe ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend die gewürfelten Tomaten und das Tomatenmark einrühren. Die Soße ca. 20 Minuten köcheln lassen, umrühren! Das Backrohr auf 180°C (Umluft) vorheizen. Für die Fülle den Reis in Salzwasser weichkochen, abseihen und auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, klein schneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen und auskühlen lassen. Den klein geschnittenen Tofu mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Tofu mit Mungsprossen, Zwiebel, Knoblauch und Reis vermischen. Inzwischen von den grünen Paprika den Deckel abschneiden und mit einem kleinen Messer vorsichtig die Innenwände und Kerne entfernen. Anschließend Paprika mit der Tofumischung befüllen und mit dem Paprikadeckel wieder verschließen. Jetzt die Tomatensoße pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie einer Prise Zucker würzen. Die gefüllten Paprika in eine große Auflaufform stellen und mit der Tomatensoße umgießen. Im Backrohr ca. 45 Minuten bei 180°C (Umluft) garen.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

75 Minuten/mittel



Sprossensalat

Zutaten für 2 Portionen:

1 Tasse Evergreen Mungsprossen, 1 Frühlingszwiebel, 4 Radieschen, 1 Karotte, Saft einer Limette oder Zitrone, 2 EL Sojasauce

Zubereitung:

Frühlingszwiebel in zarte Ringe, Radieschen in Scheiben schneiden. Karotte grob raspeln. Alle Zutaten vermengen und kurz ziehen lassen.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

10 Minuten/einfach



Gefüllte Golatschen vegan

Zutaten für 4 Portionen

1 Packung Blätterteig (vegan), 250 g Evergreen Tofu „natur“ (fest), 2 EL Mandelmus, 2 EL Vanillepuddingpulver, 4 EL Zucker, Früchte nach Saison

Zubereitung:

Tofu mit Mandelmus, Puddingpulver und Zucker gut verrühren. Blätterteig in 8 gleich große Vierecke schneiden. In der Mitte einen großen Klecks Creme auftragen, dann die Ecken darüber zusammenfassen und aneinanderdrücken. Ca. 10 min im vorgeheizten Rohr bei 180 °C backen. Mit Fruchtstücken, Nüsse oder Schokoladeraspeln (vegan) belegen.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

20 Minuten/mittel



Cheese Cake im Glas vegan

Zutaten für 2 Portionen:

80 g Kekse nach Geschmack, 50 g Margarine, 250 g Evergreen Gourmet Tofu „natur“, 25 g Zucker, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Vanilleextrakt, 2 EL Fruchtmus

Zubereitung:

Kekse zerbröseln und mit der Margarine mischen. Die Masse auf den Boden zweier feuerfester Gläser festdrücken. Tofu mit Zucker, Zitronensaft und Vanilleextrakt pürieren und einfüllen. In einer kleinen Auflaufform mit Fußbad im Rohr bei 180 °C ca. 15 min backen. Nach dem Auskühlen mit Fruchtmus bedecken.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

30 Minuten/mittel



Basilikumcreme mit marinierten Erdbeeren, vegan

Zutaten für 2 Portionen:

250 g Evergreen Gourmet Tofu „natur“, ca. 10 Basilikumblätter, 2-3 EL Zucker, 1 TL Zitronensaft, 250 g Erdbeeren, 2 EL Balsamicoessig, 1 EL Zucker

Zubereitung:

Tofu mit Basilikum, Zucker und Zitronensaft pürieren. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und mit Balsamico und Zucker marinieren. Creme auf 4 Gläser aufteilen und mit den Erdbeeren bedecken.

Zubereitungszeit/Schwierigkeitsgrad:

10 Minuten/einfach