

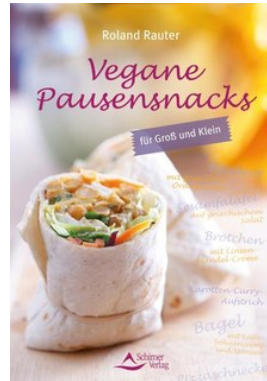
Roland Rauter Vegane Pausensnacks

Leseprobe

[Vegane Pausensnacks](#)

von [Roland Rauter](#)

Herausgeber: Schirner Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16070>

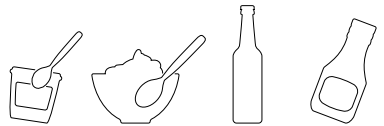
Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Vegan to go!



Vorwort

Außer Haus vegan zu essen ist in vielen Regionen immer noch eine echte Herausforderung. Nicht, dass man nicht fast überall eine Pizza ohne Käse oder Nudeln mit Tomatensauce bekommt, aber das ist mir – und vermutlich auch Ihnen – auf Dauer doch einfach zu wenig. Wer vegan lebt und regelmäßig unterwegs essen muss, weiß, dass es nicht leicht ist, etwas anderes als trockene Brötchen oder Obst zu finden.

Dieses kleine Rezeptbüchlein soll ein wenig Abhilfe schaffen und Ihnen zeigen, wie unkompliziert es ist, schnell eine leckere und abwechslungsreiche Brotzeit fürs Büro, für die Uni, die Schule oder auch für den Rucksack zuzubereiten. Grundsätzlich können Sie auf vorgefertigte Produkte zurückgreifen, aber vielleicht schaffen Sie es das eine oder andere Mal, die Brötchen, den Hefeteig oder den Frischkäse selbst herzustellen. Glauben Sie mir, es schmeckt einfach besser.

Viele Snacks, z.B. Radieschenkracher oder gefüllte Pfannkuchen, sind auch als Pausenbrot für Kinder bestens geeignet. Diese Rezepte finden Sie leicht, sie sind mit einem kleinen Symbol versehen. Lassen Sie sich hier besonders beim Anrich-

ISBN 978-3-8434-5071-3

Roland Rauter
Vegane Pausensnacks
für Groß und Klein

© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Silja Bernspitz, Schirner
Fotografien: Alexandra Schubert
Redaktion: Katja Hiller, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

2. Auflage November 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



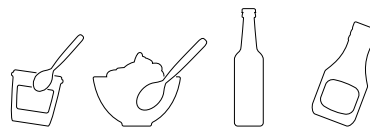
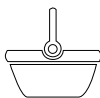
Vorwort

ten inspirieren. Kinder lieben es, wenn ihr Essen mit Liebe und Fantasie dekoriert ist.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren. Wandeln Sie die Rezepte nach Herzenslust ab, probieren Sie aus, und kreieren Sie mit den Ideen aus meinem Buch selbst Neues. Sie werden sehen, es gibt unzählige Möglichkeiten, Ihr Lunchpaket fürs Büro oder das Pausenbrot für Schulkinder bunt und abwechslungsreich zu gestalten.

Einige Hinweise zum Verpacken

Für alle, die Ihr Essen zur Arbeit mitnehmen, stellt sich die Frage: Wie bekomme ich das Sandwich oder den Salat so verpackt, dass alles auch Stunden später noch lecker aussieht und nicht labbrig geworden ist? Ich verwende am liebsten die aus Japan stammende Bentobox. Mit ihr lassen sich verschiedene Speisen, durch Schieber getrennt, in einer Box verpacken. Es gibt sie in vielen verschiedenen Ausführungen, auch Kinder lieben diese bunten Dosen.



Bei der Wahl Ihrer Jausenbox sollten Sie vor allem darauf achten, dass sie sich sehr leicht reinigen lässt. Ich bin zwar kein großer Fan von Plastik, aber hier ist es gegenüber anderen Materialien eindeutig im Vorteil. Es ist leicht, nahezu unzerbrechlich, sehr leicht zu reinigen und auch nach längerem Gebrauch noch hygienisch einwandfrei. Eine gute Alternative sind Brotdosen aus Edelstahl.

Zum Verpacken von Broten eignen sich am besten Frischhaltefolie und Butterbrotpapier. Üppiger belegte Brötchen wickeln Sie in Frischhaltefolie ein, für einfache Sandwiches ist Butterbrotpapier ideal. Es empfiehlt sich, Salate und Dressings immer getrennt voneinander mitzunehmen. Für die Saucen greife ich z.B. zu kleinen Marmeladengläsern. Größere Gläser eignen sich auch zum Transportieren von Suppen.

Ihr Roland Rauter





Dazu passt hervorragend Fladenbrot.



Bunter Couscoussalat

250g Couscous
3 Tomaten
½ Gurke
1 Zitrone
½ Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamicoessig
3 Minzweige
1 Knoblauchzehe
1 Prise Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer
aus der Mühle

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen. Gurke, Tomaten und Zwiebel fein würfeln. Knoblauch sehr fein hacken. Schale einer halben Zitrone abreiben, dann Zitrone auspressen. Minzeblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Couscous, Gemüse, Minze, Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Couscoussalat mit Kreuzkümmel würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscoussalat in verschließbare Gläser füllen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.

FÜR DEN SALAT

100 g Gurke
80 g Zuckerschoten
50 g Kirschtomaten
40 g Zwiebel
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft

½ Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
Salz und Pfeffer
aus der Mühle
etwas Apfelsüße

*Dazu passen ein
schöner Kräuter-
dip und ein
bunter Gemüsesalat.*



Gurke und Zwiebel in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren. Knoblauch, Chili und Basilikum fein hacken. Zuckerschoten putzen und eventuell halbieren. Für das Dressing Zitronensaft, Apfelsüße, Salz und Pfeffer glatt rühren. Olivenöl mit einer Gabel unterschlagen.

Fingerstrudel mit Maiskölbchen

FÜR DIE STRUDEL

1 Packung Vollkorn-
strudelteig
150 g Babymaiskolben
80 g veganer Frischkäse
(siehe S. 35)
50 g grüne Bohnen
50 g rote Paprika
40 g zerlassene vegane
Margarine
1 Prise Zucker
Salz und weißer Pfeffer
aus der Mühle



Bohnen putzen und in leicht gesalzenem Wasser nicht zu weich kochen. Maiskölbchen der Länge nach vierteln. Paprika in dünne Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und Mais mit etwas Margarine darin anbraten. Bohnen und Paprika dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Strudelteig auf der Arbeitsfläche auslegen und in ca. 15x15 cm große Stücke schneiden. Mit Sojakäse dünn bestreichen. Gemüsefüllung am vorderen Rand als länglichen Ziegel auftragen. Beide äußere Ränder ca. 2 cm nach innen einschlagen und dünn mit der restlichen Margarine bestreichen. Teig anschließend einrollen. Fingerstrudel auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN. / BACKZEIT: CA. 20 MIN. /

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.
TEIGRUHE. CA. 1 STUNDE / BACKZEIT: CA. 35 MIN.
BACKFORMEN: 4 STÜCK Á CA. 8–10 CM



Kleine Zwiebelquiche

FÜR DEN MÜRBETEIG

180 g helles Weizenmehl
70 g zimmerwarme vegane
Margarine
1 EL kaltes Wasser
½ TL Salz

Mehl mit Salz, Wasser und Margarine rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Diesen in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen. Danach noch einmal durchkneten, in 4 gleich große Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche auf die Größe der Backform (Rand dazurechnen) ausrollen. Backformen leicht ausfetten, Teig hineinlegen und überstehenden Rand abschneiden. Backformen noch einmal kalt stellen.

FÜR DIE FÜLLUNG

400 g Tofu
100 g Sojajoghurt
80 g rote Zwiebel
2 Stangen Frühlingszwiebeln
2 EL Maisstärke
2 EL Olivenöl
1 TL gehackter Rosmarin
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer
aus der Mühle

Zwiebel in dünne Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Tofu und Sojajoghurt mit einem Stabmixer fein pürieren. Stärke unter die Tofumasse rühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Rosmarin würzen. Dann Zwiebeln unterrühren. Tofumasse in die vorbereiteten Mürbeteigböden geben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180°C ca. 35 Minuten backen.





Bei mir darf es auch etwas mehr Meerrettich sein.



Kornspitz mit Rote-Bete-Aufstrich

200 g Rote Bete
60 g Walnüsse
30 g entrindetes Toastbrot
3 EL Olivenöl
1 EL Tahin
1 EL frisch geriebener Meerrettich
1 EL Limettensaft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM
4 Kornspitz
12 Gurkenscheiben
4 in feine Streifen geschnittene Salatblätter

Rote Bete gründlich waschen und in reichlich Salzwasser ca. 1 Stunde weich kochen. Dann kalt abschrecken, schälen und klein schneiden. Walnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett kurz anrösten. Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten. Rote Bete, Walnüsse, Toastbrot, Tahin, Meerrettich, Limettensaft und Olivenöl mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kornspitz halbieren und Böden mit Rote-Bete-Aufstrich bestreichen. Mit Gurkenscheiben und Salatstreifen garnieren und Kornspitz bedecken.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN. / KOCHZEIT: CA. 1 STUNDE

Tauschen Sie das Toastbrot gegen Burgerbrötchen, und reichen Sie einige frische Chips dazu. Das ist auch ein herrliches Abendessen.



Sandwich mit Kartoffel-Pilz-Bratling

FÜR DIE
BRATLINGE
500 g mehlig-
kochende Kartoffeln
200 g Pilze
(Champignons,
Kräuterseitlinge, ...)
40 g Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 EL Sonnenblumenkerne
6 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe

mit süß-saurem
Senfragout

1 EL Kartoffelstärke
½ TL Oregano
½ TL Thymian
½ TL Kümmel
Salz und Pfeffer
aus der Mühle



Kartoffeln schälen, vierteln und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Abgießen und ausdampfen lassen. Kartoffeln mit der Flotten Lotte passieren. Zwiebel, Pilze, Petersilie und Knoblauch fein hacken. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Pilze und Knoblauch darin anbraten. Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Pilzmischung, Sonnenblumenkerne, Oregano, Thymian, Kümmel und Kartoffelstärke rasch unter die Kartoffeln kneten. Aus der Masse Bratlinge formen. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Bratlinge von beiden Seiten darin anbraten.



ZUBEREITUNG DES SENFRAGOUTS
AUF DER NÄCHSTEN SEITE

Sandwich mit Kartoffel-Pilz-Bratling



mit süß-saurem
Senfragout

FÜR DAS SENFRAGOUT
120 g Estragonsenf
50 g Schalotten
1 EL Apfelsüße
1 TL Rapsöl
½ TL Balsamicoessig
¼ TL Curry
Salz und Cayennepfeffer

AUSSERDEM
8 Scheiben Vollkorntoast
½ Bund Rucola
Bambusspieße

Für das Senfragout Schalotten fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Schalotten darin glasig werden lassen. Currypulver dazugeben und kurz mitbraten. Senf in eine Schüssel geben. Schalotten, Apfelsüße und Balsamico hinzugeben und glatt rühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

4 Scheiben Toastbrot auf der Arbeitsfläche auslegen. Rucola und Bratlinge darauf verteilen. Mit Senfragout garnieren. Restliche Brotscheiben darauflegen und Sandwiches mit Bambusspießen fixieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 35 MIN. / KOCHZEIT: CA. 30 MIN.



Wraps gibt es in verschiedenen Größen und auch auf Vollkornbasis. Schmecken Sie die Erbsencreme auch einmal mit Minze ab.



Wraps mit Erbsencreme

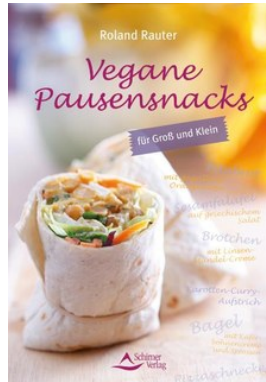
4 Wraps
200 g Erbsen
100 g veganer Käse
1 Karotte
½ rote Paprika
1 Handvoll Pflücksalat
4 EL Sprossen
Salz und Pfeffer
aus der Mühle

AUSSERDEM
Butterbrotpapier und
Bindfaden

Erbsen in leicht gesalzenem Wasser kurz aufkochen lassen, dann kalt abschrecken. Mit Sojakäse mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte und entkernte Paprika in feine Streifen schneiden. Wraps auf der Arbeitsfläche auslegen und mit Erbsencreme bestreichen. Mit Karotten, Paprika, Sprossen und einigen Salatblättern belegen und Wraps einrollen. Wraps halbieren und in Butterbrotpapier einrollen und mit Bindfaden fixieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MIN.





Roland Rauter
[Vegane Pausensnacks](#)
Für Groß und Klein

120 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de