EIN VEGANES MENÜ

Kochen und Backen ohne tierische Produkte

DER EINKAUF

Mittagessen

- 250 g Haferflocken
- 2 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Margarine
- 1 kg Kartoffeln
- 3 Möhren
- 1 großer Apfel
- 500 g Sauerkraut
- Majoran, Salz, Pfeffer, Petersilie, Bärlauch, Löwenzahn, Giersch
- Bratöl, Salatöl

Kuchen

- 750 g Mehl
- 1 Würfel frische Hefe
- 250 g Margarine
- 125 ml Haferdrink
- 200 g Zucker / Honig
- 6 große Äpfel
- 3 Pckg. Vanillezucker
- 2 Hände voll Rosinen
- 1 Zitrone

DAS MITTAGESSEN

Vegane Buletten mit Krautsalat und Ofenkartoffeln

DIE HAFERFLOCKEN

Die Haferflocken mit heißem Wasser aufgießen (1:1) und eine geschnittene Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Das Ganze wenige Minuten auf dem Herd köcheln. Dann erkalten lassen.

DER KRAUTSALAT

Den Apfel und die Möhren schälen und raspeln. Das Sauerkraut hinzugeben und alles mit Majoran, Salz, Pfeffer und Salatöl abschmecken. Bei Bedarf eine halbe Zwiebel und/oder Giersch und Löwenzahn zugeben.

DER HAFERBREI

Den Haferbrei in eine Rührschüssel füllen. Senf, Tomatenmark und Margarine hinzugeben. Nach Belieben mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einem festen Teig verkneten. Wenn es zu sehr klebt, können auch Semmelbrösel genommen werden.

DIE OFENKARTOFFELN

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Auf einem Backblech mit etwas Öl bei 200 °C backen.

DIE BULETTEN

Den Hafer-Teig zu Buletten formen. Durchmesser etwa 5 cm. Bei Bedarf die Buletten mit
Semmelbrösel panieren. In der Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.

FERTIG IST DAS MITTAGESSEN

Der Kuchen

Hefekuchen mit Apfeldecke und Rosinen

DER HEFETEIG

Für den Hefeteig 500 g Mehl in eine Rührschüssel geben. Die Hafermilch unterrühren und die Hefe in Flocken dazugeben.
50 g Zucker unterrühren, bis der Teig nicht mehr klebt.
Den Teig an einem warmen Platz abgedeckt ruhen lassen.

DIE APFELDECKE

Äpfel schälen und raspeln. Rosinen unterrühren und eine Zitrone darüber auspressen.

DER STREUSELTEIG

Für den Streuselteig Margarine mit dem restlichen Mehl und Zucker und dem Vanillezucker zu einem festen Teig verkneten.

DEN HEFETEIG AUSROLLEN

APFELDECKE UND STREUSEL

IN DEN OFEN

Backen … bei 180 °C

ca. 60 Minuten

… und genießen

FINE

Caspar Stärk
Freiwilligendienst im LfD
17. Mai 2021
Jugendbauhütte Sachsen | *Online-Seminar XIII*