

Vegane Geschenke im Glas

Eine kleine Rezeptsammlung

Raffaello-Pralinen

Wasserbad vorbereiten und erhitzen. **2 EL Kokosöl, 4 EL Kokonussmus** und **1 EL Cashewnusmus** in eine Schüssel geben und über dem Wasserbad vorsichtig erwärmen, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben. Hitze wegnehmen und **1 Prise Bourbon Vanille, 1 EL Ahornsirup** und **¼ Tasse Kokosraspeln** dazugeben.

In einen Hochleistungsmixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten. Masse eine Schüssel füllen und für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

12 geschälte Mandelkerne bereitstellen. Sobald die Maße hart ist, aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Teelöffel zu 12 gleichmäßige Pralinen formen. In die Mitte jeweils eine Mandel drücken, zu einer Kugel formen und in **Kokosraspeln (¼ Tasse)** wälzen. Die fertigen Pralinen im Kühlschrank fest werden lassen. Im Kühlschrank bis zu einer Woche luftdicht verschlossen aufbewahren, im Gefrierschrank bis zu einem Monat.



Kürbis-Chutney

2 Einmachgläser (250-300 ml) mit heißem Wasser abkochen

500 g Hokkaido waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

1 Apfel waschen, entkernen und würfeln.

2 Schalotten abziehen und fein aufschneiden.

Ein Stück Ingwer (ca. 20-25 g) schälen.

Eine unbehandelte Bio-Zitrone heiß abwaschen und 1-2 TL Zesten abziehen.

Optional **eine halbe Chilischote** in feine Ringe schneiden.

1-2 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel hineingeben und 2 Minuten andünsten. Kürbis- und Apfelstücke hinzugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten lassen. Gut umrühren!

Ingwer hinzureiben. 100 ml Apfelessig und 2 EL Apfeldicksaft, Zitronenzesten sowie Zimtstange hinzugeben und weitere ca. 8-10 Minuten köcheln lassen.

200 ml Wasser aufgießen und **50 g Rohrzucker** unterrühren. Nochmals 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazu geben. Chili unterrühren. Die Zimtstange nach der Kochzeit entfernen.

Chutney teilweise pürieren. Mit 2-3 EL Zitronensaft und reichlich Meersalz abschmecken.

In die ausgekochten Gläser füllen, luftdicht verschließen und kopfüber auskühlen lassen.

Das Chutney im Kühlschrank aufbewahren und nach dem Öffnen innerhalb von 5 Tagen verbrauchen.



©www.ClipProject.info

Schokocreme ohne Palmöl

100 ml Wasser/ Pflanzenmilch und **80 g eingeweichte Haselnüsse** im Mixer auf höchster Stufe zu einer Haselnussmilch verarbeiten.



Anschließend **25 eingeweichte Datteln, 50 ml Kokosöl (optional), 4 EL Kakaopulver** und **1 TL gemahlene Vanille** hinzugeben und ebenfalls auf höchster Stufe mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Konsistenz entsteht. Eventuell noch einen Schluck Flüssigkeit hinzugeben (am besten jedoch so wenig Flüssigkeit wie möglich).

In ein Glas füllen und genießen.

Dattel-Pralinen-Variationen

Bei diesem Rezept kann man alle Zutaten variieren und so viele verschiedenen Pralinsorten herstellen. **200 g entsteinte Datteln** einweichen. Für Schokoglasur **Schokolade (hell/ dunkel)** im Wasserbad schmelzen.

Datteln mit **Kokosflocken/ Mandeln/ Haferflocken/ gemischt** und **1 Prise Salz** mit **100 ml Wasser** im Mixer zu einer Grundmasse verarbeiten.

In eine Schüssel geben und optional noch **Nüsse, Kakanonips, Trockenobst o.ä.** dazugeben.

Mit den Händen kleine Kugeln formen und anschließend in **Kokosflocken** wenden oder in geschmolzener Schokolade tauchen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Kräuteröle

1 Liter sehr gutes Speiseöl

in einem geeigneten Topf auf maximal 50 °C erwärmen.

(Wenn du den Topf gerade noch mit deiner Hand angreifen kannst, dann stimmt die Temperatur.



Eine in grobe Würfel gehackte Zwiebel und **zwei grob gehackte Knoblauchzehen** dazu geben.

Eine Zitrone mit einem Sparschäler so schälen, dass keine weiße Schale mitkommt. Eine Hälfte hacken, die andere Hälfte zur Seite legen.

1 EL Pfefferkörner, 2 Chilischoten, 1 Bund Thymian 2 Rosmarinzweige, 1 Bund Basilikum und 1 Bund Oregano in grobe Stücke hacken. Gehackten Kräuter und Zitronenschale in die Gewürzöle-Mischung geben. Bei allerkleinster Hitze 5 Stunden ziehen lassen.

Die Gewürzöle-Mischung durch ein feines Tuch abseihen, sodass die Flüssigkeit klar ist. In schöne geeignete Flaschen mit **noch einmal der gleichen Menge der Kräuter** und ein paar Streifen der Zitronenschale und **in jede Flasche ein Stück Knoblauch** geben sowie **ein paar Pfefferkörner**. Mit der Gewürzöle-Mischung aufgießen.

Seitanwurst im Glas

Man benötigt 3 Gläser (440ml).

400 Gramm Weizengluten, 50 g Hefeflocken, 3 bis 4 EL getrocknete rote Paprikaflocken, 1 TL Knoblauchpulver/ Granulat, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Paprikapulver scharf, 1 TL Ingwerpulver, 1 TL gemahlene Koriander, 4 TL Kräutersalz/Meersalz, 1/2 Teelöffel gemahlene Kümmel, 2 Prisen Zucker in einer Schüssel vermischen. **10 EL Öl (Rapsöl), 2 EL Sojasoße, 3 TL Senf, 150 g Tomatenmark, 1 klein geschnittene, glasig gedünstete/gepfefferte Zwiebel, 2 gepresste/gehackte Knoblauchzehen, 200 g Räuchertofu, 300 ml Wasser** in eine zweite Schüssel geben, den Tofu schon ein bisschen zerkleinern. Dann alles durchmischen und in die erste Schüssel kippen. Alles zu einem Teig zusammenmengen und gut durchkneten. In die sauberen, leicht geölten Gläser einfüllen, so dass möglichst keine Hohlräume mit Lufteinschlüssen entstehen.

Deckel aufsetzen und zudrehen.

In einem großen Topf eine gute Stunde kochen, dann abkühlen lassen. Erst öffnen, wenn die Wurst ganz kalt ist – am besten nach einer Nacht im Kühlschrank.

So ein Glas lässt sich leicht stürzen, dann kann man die Wurst in dünne oder dicke Scheiben schneiden. Ungeöffnet sollte das Glas aufgrund des Vakuums mehrere Wochen halten.

Eingelegter Tofu

Ergibt 2 Gläser á 250 ml.

Ein **Stück Tofu (ca.250g)** in Würfel schneiden und abwechselnd mit den weiteren Zutaten

(10 Oliven, 6 getrocknete, eingelegte Tomaten, 2 getrockneten Lorbeerblätter, 1 frischer Rosmarinzweig, 4 Ästchen frischer Thymian, 10 Pfefferkörner, 2 kleine getrocknete Chilischoten)

in zwei Gläser schichten. Zwischen den Schichten den Tofu immer wieder etwas salzen. Wenn alle Zutaten aufgebraucht sind, **350 ml Öl** in die Gläser geben, sodass alles von einer Ölschicht bedeckt ist.

Die Gläser verschließen und den eingelegten Tofu 2-3 Tage lang im Kühlschrank durchziehen lassen.

Wichtig ist, dass alles immer gut mit Öl bedeckt ist, damit nichts verderben kann.

Der eingelegte Tofu sollte bald gegessen werden.

