Crêpes schmecken am besten ganz frisch, also: Während Ihre Gäste schon die Crêpes genießen, sollte in der Küche fleißig weitergebraten werden.

Crêpes mit Pilzen

Zutaten (für 4 Personen)

für den Crêpe-Teig

- 75 g helles Weizenmehl
- 75 g feines Maismehl
- 220 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz

für die Füllung

- 300 g Pilze, z.B. Champignons oder Shiitake
- 300 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein
- 100 ml Wasser
- 4 TL iBi-Räuber oder vegetarisches Apfel-Schmalz
- 5 TL gekörnte Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Zutaten des Crêpe-Teiges zu einem flüssigen Teig verrühren und 30 Min. quellen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden und im Olivenöl 2 Min. braten.
- Pilze dazugeben und weitere 5 Minuten braten.
- Weißwein, Wasser, iBi bzw. Apfelschmalz und gekörnte Gemüsebrühe zusammen verrühren und dazugeben.
- Kurz aufkochen lassen, dann warm stellen, bis die Crêpes fertig sind.
- Große Bratpfanne mit Antihaftbeschichtung auf zweithöchster Heizstufe des Herdes vorheizen.
- Etwas Öl mit einem Küchenpapier darin verreiben (kein schwimmendes Öl).
- Crêpe-Teig mit Saucenlöffel in die Pfanne geben, durch Schräghalten der Pfanne hauchdünn auseinander fließen lassen.
- Sobald eine Seite goldgelb ausgebacken ist, wenden.
- Crêpes auf Teller legen, Füllung darauf verteilen, die Crêpes einschlagen und garnieren.

Rezept aus dem Kochbuch »Tiere leben lassen«

Mit diesem Blätterteig-Häppchen begeistern Sie jeden Gast. Auch bei jedem Kindergeburtstag ein Hit!

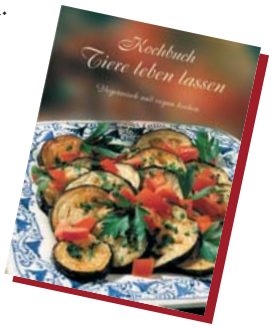
Blätterteig mit Spinat-Pilz-Füllung

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Zwiebeln
- 200 g Pilze (Champignons oder Shiitake)
- 200 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Maisstärke
- 3 TL gekörnte Gemüsebrühe
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Packung fertig ausgerollter Blätterteig

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und hacken, Pilze putzen und grob schneiden.
- Bratpfanne zunächst ohne Öl gut erhitzen, dann Olivenöl hineingeben und die Pilze 3 Min. anbraten.
- Zwiebeln hinzufügen und 3 Min. mitbraten.
- Spinat dazugeben und mitbraten, bis er gar ist.
- Mit gekörnter Gemüsebrühe abschmecken.
- Ausgerollten Blätterteig mit dem Teigrädchen in 8 Stücke teilen und diese getrennt auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Füllung auf die einzelnen Teigstücke verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (180° C Umluft) ca. 25 Min. goldbraun backen und noch warm servieren.



Rezept aus dem Kochbuch »Tiere leben lassen«

Portionsweise servieren - Crêpes müssen immer ganz frisch sein. Variieren Sie die Füllung mit Nuss-Nougatcreme, Apfelmus und geraspelten Walnüssen oder angebratenen Bananen-Hälften.

Crepes mit süßer Füllung

Zutaten (für 4 Personen) für den Crêpes-Teig

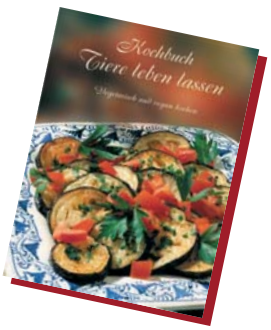
- 75 g helles Weizenmehl
- 75 g feines Maismehl
- 220 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- 1 Prise Salz

für die Füllung

- 200 g Pflaumenmarmelade oder Apfelkompott
- 2 EL Zwetschgen-Schnaps oder Amaretto (nach Wunsch)
- Zucker
- Zimt
- Nüsse zur Dekoration

Zubereitung:

- Zutaten des Crêpesteiges zu einem flüssigen Teig verrühren und 30 Min. quellen lassen.
- Je nach Wunsch Pflaumenmarmelade mit Zwetschgenschnaps bzw. Apfelkompott mit Amaretto verrühren.
- Zucker und Zimt vermischen.
- Große Bratpfanne mit Antihaftbeschichtung auf zweithöchster Heizstufe des Herdes vorheizen.
- Etwas Öl mit einem Küchenpapier darin verreiben (kein schwimmendes Öl!).
- Crêpesteig mit dem Saucenlöffel in die Pfanne gießen und durch Drehen und Schräg halten der Pfanne hauchdünn auseinander fließen lassen.
- Sobald die eine Seite goldgelb ausgebacken ist, wenden und fertigbacken.
- Crêpes mit Marmelade, Zucker und Zimt auf Tellern anrichten, mit Nüssen dekorieren und sofort servieren.



Rezept aus dem Kochbuch »Tiere leben lassen«

So schnell und einfach ist ein köstliches Dessert zubereitet, bei dem gänzlich auf Milchprodukte verzichtet wird - die Kälbchen werden es Ihnen danken.

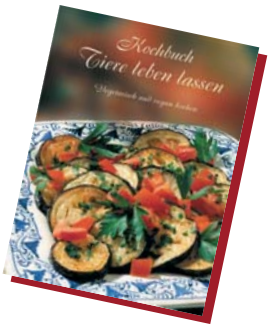
Mandel-Flammerie mit Karamellsauce

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 l Mandelmilch
- 200 ml Wasser
- 80 g Maisstärke
- 100 g ungeschälte Mandeln
- 140 g Margarine
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 240 g Zucker

Zubereitung:

- Die Maisstärke mit 150 ml Mandelmilch in einem separaten Gefäß kalt anrühren.
- Den Rest der Mandelmilch mit 140 g des Zuckers, mit Margarine und Vanillezucker in einem Topf zum Kochen bringen.
- Die aufgelöste Maisstärke unterschlagen, aufkochen und unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme 1 Min. köcheln lassen.
- Heiße Creme in vorbereitete Dessertschälchen gießen und abkühlen lassen.
- Mandeln grob hacken und mit 100 g Zucker in einer Bratpfanne nussbraun karamellisieren.
- Mit 200 ml Wasser ablöschen, aufkochen lassen und auf die Hälfte einkochen.
- Die erkaltete Mandelcreme mit den Mandeln dekorieren.



Rezept aus dem Kochbuch »Tiere leben lassen«

Buchtipp:

»Tiere leben lassen«

Über 80 tiefreundliche Rezepte

Das Kochbuch »Tiere leben lassen« ist für Menschen geschrieben, die Tiere achten und lieben und sie deshalb nicht mehr dem Schlächter ausliefern wollen. Tierfreundliches Kochen ist so einfach: In über 80 Rezepten wird gezeigt, wie schnell köstliche, abwechslungsreiche, rein pflanzliche Gerichte auf den Tisch zu bringen sind: Suppen, raffinierte Salate, mediterrane Gerichte, Herzhaftes und Exotisches, Risottos, vegane Grill- und Party-Gerichte, Desserts und Kuchen...

Gesundheit, Genuss und Tierliebe sind in diesem Kochbuch vereint. Die tierfreundlichen Gerichte schmecken so lecker, dass auch traditionsgeprägte Gäste das Fleisch nicht vermissen: Beglücken Sie Ihre Gäste mit einer herzhaften Küche - ohne Tierleichenteile!

Am besten schmeckt die tierfreundliche Küche, wenn das verwendete Obst und Gemüse und die Getreideprodukte viel Aroma haben, weil sie natürlich wachsen konnten - ohne Pestizid-Gifte, Kunstdünger, Klärschlamm und Gülle. Legen Sie also Wert auf qualitativ hochwertige Bio-Produkte, am besten aus Friedfertigem Landbau (ohne Mist und Gülle, ohne Tierknochen usw.).

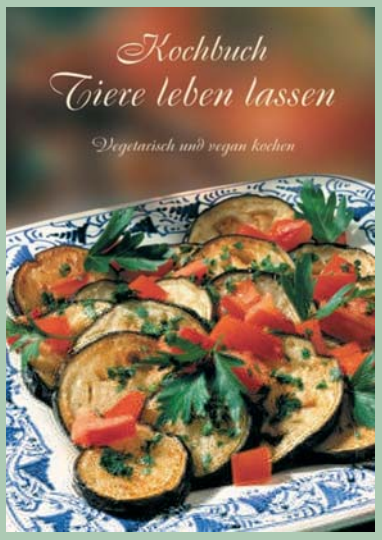
Kochbuch »Tiere leben lassen«

Vegetarisch und vegan kochen

Gesundheit, Genuss und Tierliebe sind in diesem Buch vereint! Über 80 tierfreundliche Rezepte mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Großformat
192 Seiten, gebunden, farbig illustriert.
Preis: 24 Euro

Bestelladresse:
Verlag Das Wort
Max-Braun-Str. 2
97828 Marktheidenfeld
www.das-wort.com
ISBN: 978-3-89201-272-6



Genießen ohne Tierleid

Wussten Sie, dass - im übertragenen Sinne - in jedem Glas Milch ein Stück eines Kalbes steckt? Denn wenn Sie Milchprodukte konsumieren, bezahlen Sie Milchbauern dafür, Kühe befruchten zu lassen und ihnen die Kälbchen kurz nach der Geburt zu entreißen - damit wir Menschen die Milch, die eigentlich für das Kalb gedacht war, trinken können. Das muss nicht sein!

Tipps & Tricks:

Wie ersetze ich Kuh-Milch und Sahne?

Hafermilch oder Reismilch: Angenehmer, erfrischender Geschmack. Rein pflanzlich, ohne Cholesterin, ohne Laktose - für alle, die sich gesund und tierfreundlich ernähren möchten. Gut verwendbar für Bechamel-Saucen zu Gemüse aller Art. Für Capuccino aufschäumbar. Geschmacksrichtung »Vanille« sehr lecker für Süßspeisen oder in Tee oder Kaffee. Es gibt auch Hafersahne oder »Hafer-Cuisine« (wie Schmant) in dickflüssiger Form.

Sojamilch: Wird sowohl in der warmen Küche als auch für Desserts verwendet. Auch als Soja-Sahne erhältlich; bestimmte Marken lassen sich sogar zu »Schlagsahne« aufschlagen. Achten Sie darauf, Bio-Sojamilch zu kaufen (ohne Gentechnik!).

Kokosmilch: Schmeckt stark nach Kokos, deshalb zum Kochen 1:1 verdünnen. Traditionelle Basis für Thai-Gerichte. Leckere Basis für viele Desserts.

Mandelmilch: Traditionsgetränk aus der arabischen Kultur. Schmeckt erfrischend nach Mandeln. Ideal als Basis für Dessertcremes mit Mandelkrokant und für kalte Süßgetränke mit Vanille-, Kakao- und Kaffee-Geschmack.

Wie **bindet** man Suppen, Saucen und Desserts in der veganen Küche?

Die edelste Bindung entsteht durch püriertes Gemüse (z.B. in Suppen) oder in asiatischen Saucen und Gerichten durch Mitkochen einer zerdrückten reifen Banane. Bei Saucen genügt es oft, eine rohe, geschälte Kartoffel, fein gerieben, oder Kartoffelflocken dazuzugeben und kurz aufzukochen. Für die klassische Bindung mit Maisstärke rührt man diese seperat mit etwas kaltem Wasser an, mengt die Mischung dann in das Gericht ein und lässt sie ca. 3 Min. köcheln, bis die Maisstärke abbindet.

Eine sämige Bindung lässt sich in der veganen Küche durch Soja- oder Hafersahne (gibt´s im Naturkostladen und bereits in etlichen Supermärkten) oder mit ibi, einer Sonnenblumencreme (Bezug: www.lebe-gesund.de) oder verschiedenen veganen Aufstrichen auf Getreide- oder Hefebasis erreichen.