# REZEPTE

## ohne Tierleid

# REZEPTE

## ohne Tierleid


| | |
|---|---|
| Hollersirup | 3 |
| Melissensirup | 4 |
| Pizza | 5 |
| Aglio e Olio | 6 |
| Spaghetti Bolognese | 7 |
| Bohnenburger | 8 |
| Langos | 9 |
| Kartoffelkäs | 10 |
| Guglhupf | 11 |
| Apfeltorte | 12 |
| Obstkuchen | 13 |
| Mohnkranz | 14 |
| Schokokuchen | 15 |

# Hollersirup

## Zutaten für ca. 1 Liter Sirup

*10-15 Holunderblütendolden (müssen in voller Blüte sein)*

*1 kg Zucker*

*2 Orangen (unbehandelt)*

*1 Zitrone (unbehandelt)*

*15 Gramm Zitronensäure*

*1 Liter Wasser*

## Zubereitung:

Das Wasser abkochen, Zucker und Zitronensäure in dem noch warmen Wasser auflösen.

Die Holunderblütendolden säubern und zerkleinern, die Orangen und die Zitrone in Scheiben schneiden.

Alles in ein hohes Gefäß füllen und 3 Tage ziehen lassen, öfters umrühren.

Dann durch ein feines Sieb oder ausgekochtes Tuch filtern und in gut verschließbare Flaschen abfüllen.

Wird ca. 1:6 mit kaltem Mineralwasser verdünnt, schmeckt aber auch in Wasser oder als spritziger Zusatz in Sekt oder Weißwein!

# Melissensirup

## Zutaten für ca. 1 Liter Sirup

*10 Stengel Zitronenmelisse*

*20 Gramm Zitronensäure*

*1 unbehandelte Zitrone*

*1 Liter Wasser*

*1kg Zucker*

*Ev. Gewürznelken, je nach Geschmack*

## Zubereitung:

Melisse waschen, abtrocknen und zerkleinern.

Zitrone in kleine Stücke schneiden und mit der Melisse, der Zitronensäure und dem Wasser in einem Gefäß ansetzen und zudecken.

Nach 24 Stunden durch ein feines Sieb abseihen und mit dem Zucker erhitzen (aber nicht kochen!) und etwas eindicken lassen.

Noch warm in saubere, gut verschließbare Behälter abfüllen, kühl und dunkel lagern.

Mit Mineralwasser verdünnt ist der Sirup köstlich und erfrischend!

# Pizza

## Zutaten für 1 Blech bzw. 2 runde Pizzen

*350 g glattes Mehl, Typ 405*

*1 Packung Trockenhefe*

*2 EL Olivenöl*

*210 ml lauwarmes Wasser*

*ca 10 g Salz*

*Tomatensoße mit Gewürzen, Kräuter*

*Gemüse zum Belegen*

## Zubereitung:

Alle Zutaten mischen und mindestens 5 Minuten lang gut durchkneten. Zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen.

Zu einem Pizzaboden formen, mit würziger Tomatensauce bestreichen und nach Belieben belegen, z.B. mit Spinat, Tomaten, Champignons, Oliven, Paprika, Auberginen usw., gut abschmecken, ein wenig gehackter Knoblauch gibt noch mehr Pfiff.
Bei 220 Grad Umluft ca. 15-20 Minuten backen.

Für den besonders frischen Geschmack kann man nach dem Backen auch noch Rucola draufgeben oder frische italienische Kräuter (Basilikum, Oregano etc.)

# Aglio e Olio

## Zutaten für 2 Portionen

*300 g Spaghetti*

*3 Knoblauchzehen*

*Chiliflocken oder frische Peperocini*

*1 Bund glatte Petersilie*

*Olivenöl kaltgepresst*

*Salz und Pfeffer*

## Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch und die Petersilie fein hacken. Den Knoblauch in reichlich Olivenöl leicht anschwitzen (nur kurz und nicht zu heiß, sonst wird er bitter!)

Petersilie und Chiliflocken bzw. Peperocini zugeben.

Die noch heißen Spaghetti zugeben (nicht abschrecken!), gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am Besten mit frischem Salat servieren.

# Spaghetti Bolognese

## Zutaten für 2 Portionen

*300 Gramm Spaghetti*

*1 Packung Paprika Tricolor (500 Gramm)*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*500 ml passierte Tomaten*

*Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver*

*Olivenöl*

## Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.

Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch fein hacken und zu dem Zwiebel geben, nur kurz mitziehen lassen.

Dann die kleingehackten Paprika zugeben und ein paar Minuten unter Rühren anbraten lassen. Mit den passierten Tomaten ablöschen und darin fertig garen. Erst zum Schluss die frischen italienischen Kräuter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es gern scharf mag, kann noch etwas Chili zugeben.

Mit den gekochten Nudeln servieren.

# Bohnenburger

## Zutaten für 4 Burger

*1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht ca. 250 Gramm)*

*1 Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 Tasse zarte Haferflocken*

*Sojasauce*

*Salz und Pfeffer, ev. Chili*

*Senf und Ketchup*

*4 Burgerbrötchen*

*Tomaten, Gurkerl, Eisbergsalat etc. je nach Geschmack*

## Zubereitung:

Bohnen abtropfen lassen, mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, mit den zerdrücken Bohnen und den Haferflocken vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und dann mind. 1 Stunde ziehen lassen. Laibchen formen und in einer Pfanne knusprig braten.

Die Burgerbrötchen dick mit Ketchup einschmieren und mit dem Salat, Bohnenburger, Tomaten und Gurkerl belegen und mit Senf verfeinern.
Bei ca. 180 Grad Umluft backen, bis die Brötchen durch sind.

# Langos

## Zutaten für 6 Langos

*400 g glattes Mehl, Typ 405*

*1 Packung Trockenhefe*

*1 TL Salz*

*1/4  Liter lauwarmes Wasser*

*Öl zum Ausbacken*

*Knoblauchöl zum Bestreichen*

## Zubereitung:

Alle Zutaten zusammenmischen und mindestens 5 Minuten kneten.
An einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig in 6 Stücke teilen, Kugeln formen und zu dünnen Fladen auseinanderziehen.
In einer Pfanne Öl erhitzen und die Langos auf beiden Seiten hellbraun backen.
Auf einem Teller je eine Schicht Küchenpapier legen und dann ein gebackenes Langos, obendrauf wieder Küchenpapier und ein Teller, so wird das überschüssige Fett entfernt und sie bleiben warm bis alle ausgebacken sind.

2-3 Knoblauchzehen auspressen und mit etwas Öl verrühren, dünn auf die Langos auftragen. Fettärmer ist es, ein wenig Salzwasser mit Knoblauch aufzukochen und die Langos damit zu bestreichen.

# Kartoffelkäs

## Zutaten für 2 Personen

*500 g Kartoffeln (festkochend)*

*80 g Margarine*

*250 g—300 g Sojaghurt natur*

*1 kleine Zwiebel*

*1 Knoblauchzehe*

*1 TL Salz, ein wenig Pfeffer*

*Kümmel gemahlen, Muskat,*

*Paprika edelsüss*

*Schnittlauch, fein geschnitten*

## Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen und noch heiß pressen/stampfen. Die Margarine in kleinen Flöckchen dazugeben.

Zwiebel fein schneiden, in etwas Pflanzenöl anrösten und zusammen mit Knoblauch und Sojaghurt zu den Kartoffeln geben. Alles gut miteinander vermischen.

Mit Gewürzen und Schnittlauch abschmecken; kühl stellen. Vor dem Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

# Guglhupf

## Zutaten für einen Kuchen

*375 g glattes Mehl Typ 405*

*125 g feine Speisestärke*

*200 g Zucker*

*250 g Margarine*

*3 EL Sojamehl*

*350 ml Vanillesojamilch*

*6 EL Kakaopulver*

*1 Packung Backpulver*

## Zubereitung:

Margarine mit dem Zucker cremig rühren, und dann alle anderen Zutaten (bis auf den Kakao) hinzugeben.
3 Minuten auf höchster Stufe rühren.
Die Hälfte des Teiges in eine gefettete Guglhupfform geben, die andere Hälfte mit dem Kakao und noch etwas Sojamilch verrühren, ev Rum zur Geschmacksverbesserun zugeben und dann ebenfalls in die Form füllen, ein wenig mit der Vanillemasse verrühren, damit sich ein schönes Muster ergibt.

Im vorgeheizten Backrohr bei 175 Grad auf der untersten Schiene backen, ausgekühlt mit Puderzucker bestreuen.

# Apfeltorte

## Zutaten für eine Springform

*Teig:*

*200 g Margarine*

*300 g glattes Mehl Typ 405*

*100 g Zucker*

*Vanillezucker*

*Eine Prise Salz*

*Füllung:*

*4 mittlere Äpfel*

*Zimt und Zucker nach Geschmack*

*Etwas Zitronensaft*

## Zubereitung:

Aus der Margarine, dem Mehl und dem Zucker einen feinen Mürbeteig kneten, rasch verarbeiten und kühl ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel rein hobeln und mit den Gewürzen abschmecken.

3/4 des Teiges in die Form am Boden einer Springform verteilen, am Rand ein wenig hochziehen. Die Äpfel darauf gleichmäßig verteilen und aus dem restlichen Teig ein Gitter formen und den Kuchen damit verzieren.

Bei 170 Grad 30-45 Minuten lang backen, bis er goldbraun ist.

# Obstkuchen

## Zutaten für ein Blech ca. 25 x 40 cm

*150 g Zucker*

*250 ml Mineralwasser mit*

*Kohlensäure*

*6 EL Sonnenblumenöl*

*225 g glattes Mehl Typ 405*

*1 Pk Backpulver*

*Vanillezucker*

*Obst zum Belegen*

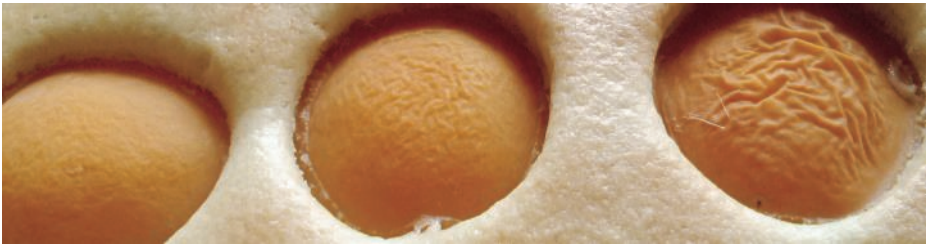
## Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mindestens 2 Minuten lang zu einem glatten Teig rühren.

Ein Kuchenblech punktuell befetten und mit Backpapier auslegen (das Fett sorgt dafür dass das Papier besser haftet) die Ränder des Bleches ebenfalls befetten.

Den Teig einfüllen und mit dem Obst belegen.

Bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen, bis der Kuchen goldgelb ist.



# Mohnkranz

## Zutaten für einen Kranz

*Teig:*

*300 g glattes Mehl, Typ 405*

*140 ml (Vanille-)Sojamilch*

*50 g Zucker*

*50 g zerlassene Margarine*

*1 Packung Trockenhefe*

*1 Prise Salz*

*Füllung:*

*250 g Mohn, gerieben*

*100 ml (Vanille-)Sojamilch*

*100 g Zucker*

*50 g Margarine*

*Rosinen, Zimt und Nelken, Kakao*

*Ev. Rum*

## Zubereitung:

Alle Teigzutaten gut vermischen und mindestens 5 Minuten lang verkneten. Warmstellen und eine Stunde gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Fülle herstellen, Sojamilch mit dem Zucker und der Margarine aufkochen und dann den Mohn und die Gewürze dazugeben und ziehen lassen.
Den Teig ausrollen und mit der Fülle bestreichen, wie einen Strudel einrollen und in ca. 5 cm breite Stücke schneiden.

Mit der Schnittseite nach oben eng anliegend in eine Kranzform geben und bei 160 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen.

# Schokokuchen

## Zutaten für ein Blech ca 25 x 40 cm

*250 g glattes Mehl, Typ 405*

*180 g Zucker*

*1 Packung Packpulver*

*1 Packung Vanillezucker*

*100 ml Sonnenblumenöl*

*300 ml kaltes Wasser*

*1 EL Essig*

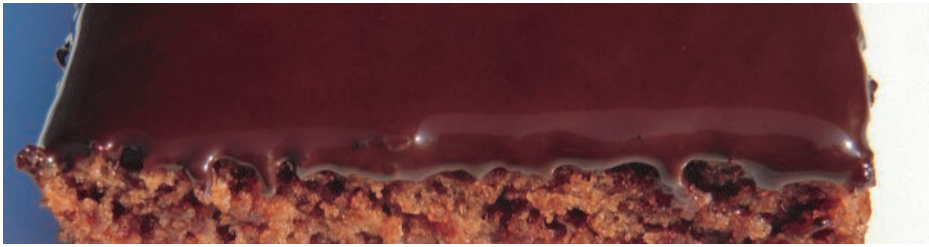
*4 EL Kakaopulver*

*Marmelade zum Bestreichen, Schokoglasur*

## Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten gut vermischen und dann die flüssigen Zutaten dazugeben und zu einem feinen Teig verrühren.
Auf ein befettetes Blech gießen (darf ruhig flüssig sein) und im vorgeheizten roh bei 175 Grad backen. Achtung, ist sehr schnell durch, in 10-15 Minuten,  mit einem Holzstäbchen reinstechen, wenn kein Teig kleben bleibt, ist er fertig.

Noch heiß dünn mit Marmelade bestreichen und mit Schokoladenglasur überziehen.



Liebe Tierfreunde, wir hoffen sehr, dass Ihnen die kleine Auswahl gefallen hat und Sie Freude an unseren Rezepten ohne Tierleid haben.

Jeder Tag, an dem Sie kein Fleisch essen, helfen Sie den Tieren und schonen die Umwelt. Über den Umweg Tier gehen an die 90 Prozent der verfütterten Kalorien und Proteine verloren.

Aber auch der Milch– und Eierkonsum verursacht großes Leid und immense Umweltschäden. Die heutigen Milchkühe sind auf eine unglaubliche Milchleistung gezüchtet, diese schaffen sie nur mit Hilfe von Kraftfutter und Antibiotika, die Gülle verseucht Böden und Grundwasser und das ausgestoßene Methan trägt seinen Teil zum Klimawandel bei.

Die Tierhaltung produziert mehr Abgase als der gesamte Verkehr, dh. mehr als alle Flugzeuge, Autos, Lkws usw., zusammen.

Für die Eigewinnung werden nur Legehennen benötigt, meist werden daher die neugeschlüpften männlichen Küken sofort getötet. Da sie auf eine hohe Eilegeleistung gezüchtet wurden und nicht auf hohen Fleischansatz, sind sie auch als Masthühner nicht profitabel genug.  Allein in Deutschland werden jedes Jahr 50 Millionen dieser Eintagsküken vergast oder lebendig geschreddert.

Mit vegetarischer oder veganer Lebensweise läßt sich all das Leid verhindern.

Umso mehr hoffen wir, dass Ihnen diese Broschüre gefällt und vielleicht das eine oder andere Rezept auch bald zu ihren Lieblingsrezepten gehört.

**Verein RespekTiere**
**Gitzenweg 3**
**A-5101 Bergheim**
**Spendenkonto Österreich:**
**BIC: SBGSAT2SXXX**
**IBAN: AT13 2040 4000 0000 2345**

**RespekTiere International e.V.**
**Nonner Str. 6b**
**D-83435 Bad Reichenhall**
**Spendenkonto Deutschland:**
**BIC: GENODEF1BGL**
**IBAN : DE43 7109 0000 0000 2159 61**

**www.respektiere.at**