



2016-2023

**Die Rezepte**

# Burger Buns

## Zutaten:

1 kg Mehl  
16 g Trockenhefe  
80 g Zucker  
1 gestr. EL Salz

250 ml Soja Drink  
150 ml Flüssigbutter  
250 ml heißes Wasser

Die trockenen Zutaten gut mischen.

Die flüssigen Zutaten zusammen in einen Messbecher geben und kurz verrühren, dann zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut kneten.

Es dürfen keine Mehreste mehr übrig sein & der Teig sollte glatt und geschmeidig sein. Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, wenn er zu fest ist.  
- Wenn er zu flüssig ist, etwas Mehl hinzugeben.

1 Stunde ruhen lassen, danach zu Kugeln á 100g formen & diese auf 1-2 cm platt gedrückt auf ein Backblech geben. Mit Wasser betüpfeln & etwas Sesam drüber geben & leicht fest tätscheln.

## Backen:

Die Buns 15 Minuten bei 60 Grad vorbacken.  
Danach weitere 15 Minuten bei 80 Grad vorbacken.

Anschließend bei 190 Grad ca. 10-12 Minuten backen. Fertig! c:



# Burgermeister Pattys

## Zutaten:

500 g Seitan Pulver

### Trockenmasse:

1 EL Pfeffer  
1 EL Paprika Rosenscharf  
3 EL Hefeflocken  
2 EL Thymian  
2 EL Majoran  
1 EL Knoblauch

### Flüssigmasse:

400 g Tofu  
60 ml Öl  
1,5 EL Liquid Smoke  
4 EL Sojasauce  
1,5 EL Gemüsebrühenpulver  
6 EL Senf  
250 ml Wasser

## Zubereitung:

Seitanpulver & die Zutaten der Trockenmasse in eine Schüssel geben und gut vermischen.

Die Zutaten der Flüssigmasse in einen Mixer geben & so lange mixen, bis eine geschmeidige Flüssigkeit vorhanden ist.

Flüssigmasse zur Trockenmasse geben & alles gut verkneten. Aus der Masse nun einen Braten formen, der den Durchmesser eines Burger Pattys (ca. 12 cm) hat.

Den Braten zuerst in Backpapier, dann in Aluminiumfolie wickeln und in einer Kastenform bei 175 Grad ca. 65 Minuten backen. Fertig! c:

Zum Futtern in Scheiben schneiden & in der Pfanne anbraten.



# Geflügelte Träume

## Zutaten:

300 g Seitan Pulver, Paniermehl, Cornflakes, etwas Mehl

## Flüssigmasse:

1 Dose Kichererbsen mit Flüssigkeit (800 ml)

300 g Tofu

50 ml Wasser

50 ml Öl

6 EL Senf

0,5 EL Kurkuma

1 EL Paprika Rosenscharf

1,5 EL gemahlener Bockshornklee

3 EL Hefeflocken

1,5 EL Gemüsebrühenpulver

1 EL Knoblauch

1 gestr. EL Pfeffer

0,5 EL Muskat

## Zubereitung:

Seitanpulver in eine Schüssel geben.

Die Zutaten der Flüssigmasse in einen Mixer geben & so lange mixen, bis eine geschmeidige Masse vorhanden ist. Ggf. noch etwas Wasser hinzugeben, die Masse sollte jedoch recht fest sein, sodass sie sich nur gerade so eben noch mixen lässt.

Flüssigmasse zur Trockenmasse geben & alles gut verkneten. Aus der Masse nun einen Braten formen, der den Durchmesser eines Burger Pattys (ca. 12 cm) hat.

Den Braten zuerst in Backpapier, dann in Aluminiumfolie wickeln und in einer Kastenform bei 175 Grad ca. 65 Minuten backen. Fertig! c:

## Panieren:

Braten auskühlen lassen, in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, anschließend durch eine Mischung von Mehl und Wasser (recht dickflüssig) ziehen, danach in Cornflakes (leicht zerdrückt) und Paniermehl wenden.

Nun frittieren (nicht für die Heißluftfritteuse geeignet) & fertig. c:

# Vamburger Masse

Spinat-Hafer Masse

## Zutaten:

2 Packungen Haferflocken

Flüssigmasse:

1 Zwiebel

300g Spinat (TK)

1 TL Muskat

1 EL Paprika Rosenscharf

3 EL Senf

30g Salz

350 ml Wasser

1 EL Knoblauchpulver

2 EL Hefeflocken

1 gestr. EL Pfeffer

## Zubereitung:

Haferflocken zu grobem Pulver mixen & in eine Schüssel geben.

Zwiebel im mixer zerhacken, Spinat (aufgetaut) & die anderen Zutaten der Flüssigmasse hinzugeben & zu einer geschmeidigen Flüssigkeit mixen.

Flüssigmasse zu den Haferflocken geben & alles gut verkneten. Wenn die Masse bereits beim Kneten zu fest ist (sie soll am Ende gut in den Händen liegen bleiben und nur ganz leicht zwischen den Fingern nach unten tropfen), etwas Wasser noch hinzugeben.

Die Masse dickt nun nach & kann in einer Stunde als Kugeln in eine Pfanne gegeben werden. Platt drücken & als Pattys anbraten. Fertig. c:



# Chili & die Zauberbohnen

## Zutaten:

2 Packungen Haferflocken

Flüssigmasse:

1 Zwiebel

1 Dose Mais

200 ml Ketchup

1 EL Chili Pulver

1 EL Cumin

2 EL Sojasauce

1 Hand Jalapenos

2 Dose Kidney Bohnen

4 EL Senf

0,5 EL Salz

1,5 EL Paprika Rosenscharf

300 ml Wasser

## Zubereitung:

Haferflocken zu grobem Pulver mixen & in eine Schüssel geben.

Mais & Kidneybohnen abtropfen.

Zwiebel im mixer zerhacken, alle anderen Zutaten bis auf 1 Dose Kidneybohnen und 1/2 Dose Mais hinzugeben & mixen.

Für eine längere Haltbarkeit die vorhandene Flüssigmasse anschließend aufkochen (nicht notwendig, wenn Pattys direkt angebraten & im gebratenen Zustand z.B. tiefgefroren werden).

Flüssigmasse zu den Haferflocken geben & alles gut verkneten.

Die restlichen Kidneybohnen & Mais per Hand reinkneten.

Wenn die Masse bereits beim Kneten zu fest ist (sie soll am Ende gut in den Händen liegen bleiben und nur ganz leicht zwischen den Fingern nach unten tropfen), etwas Wasser noch hinzugeben.

Die Masse dickt nun nach & kann in einer Stunde als Kugeln in eine Pfanne gegeben werden. Platt drücken & als Pattys anbraten. Fertig. c:

# Goldstücke

## Zutaten:

350 g Soja Medaillons, Paniermehl, Cornflakes, etwas Öl

## Marinade:

6 EL Senf

1 TL Kurkuma

1 EL Salz

0,5 EL Paprika Rosenscharf

30 ml Öl

1 TL Pfeffer

1 EL gemahlener Bockshornklee

500 ML Wasser

## Zubereitung:

Soja Medaillons in warmem Wasser einweichen (ca. 1-2 Stunden), anschließend gut ausdrücken & in eine Schüssel geben.

Die Zutaten der Marinade in einen Mixer geben, gut mixen & anschließend über die Soja Medaillons geben, gut umrühren und für den perfekten Geschmack nun 24 Stunden einziehen lassen.

Anschließend durch eine Mischung von Mehl und Wasser (recht dickflüssig) ziehen, danach in Cornflakes (leicht zerdrückt) und Paniermehl wenden.

Nun frittieren (nicht für die Heißluftfritteuse geeignet) & fertig. c:





# Grillmeister

## Zutaten:

12 Soja Big Steaks

## Marinade:

400 g Ketchup

40 ml Öl

0,5 EL Liquid Smoke

1 EL Paprika Rosenscharf

1 EL Thymian

6 EL Senf

40 ml Soja Sauce

2 EL Zucker

1 EL Pfeffer

## Zubereitung:

Soja Big Steas in warmem Wasser einweichen (ca. 2-3 Stunden), anschließend gut ausdrücken & in eine Schüssel geben.

Die Zutaten der Marinade in einen Mixer geben, 6 Sekunden mixen & anschließend über die Soja Big Steaks geben. Sie müssen von allen Seiten gut bedeckt sein. Für den perfekten Geschmack nun 24 Stunden einziehen lassen.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Fertig! c:





# Hadez (Gyros)

## Zutaten:

350 g Soja Schnitzel

## Marinade:

10 EL Senf

50 ml Wasser

1 EL Basilikum

1 EL Rosmarin

1 EL Paprika Edelsüß

1 TL Chili

100 ml Öl

1 EL Salz

1 EL Petersilie

1 EL Thymian

1 EL Knoblauch

1 TL Pfeffer

## Zubereitung:

Soja Schnitzel in warmem Wasser einweichen (ca. 2-3 Stunden), anschließend gut ausdrücken & in eine Schüssel geben.

Die Zutaten der Marinade in einen Mixer geben, 6 Sekunden mixen (Schwache Stufe, die Kräuter sollen nicht komplett zerhackt sein!) & anschließend über die Soja Schnitzel geben, gut umrühren und für den perfekten Geschmack nun 24 Stunden einziehen lassen.

Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Fertig! c:



# Kleine Nixe

## Zutaten:

200 g Tofu  
500 g Haferflocken  
2 EL Spirulina Pulver  
2 EL Salz  
30 ml Öl  
400 ml Wasser

## Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einer leicht flüssigen Massen mixen (sie soll am Ende gut in den Händen liegen bleiben und nur ganz leicht zwischen den Fingern nach unten tropfen), bei Bedarf etwas Wasser noch hinzugeben.

Die Masse dickt nun nach & kann in einer Stunde als Kugeln in eine Pfanne gegeben werden. Platt drücken & als Pattys anbraten. Fertig. c:



# Coleslaw

## Zutaten:

500 g Weißkohl

150 g Karotten

## Marinade:

50 ml Soja Drink

1 EL Essig

1 TL Salz

1 EL Senf

90 ml Öl

2 EL Zucker

1 TL Pfeffer

1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

Kohl & Karotten häckseln (je nach Belieben kleiner oder größer) und in eine Schüssel geben.

Zutaten der Marinade auf hoher Geschwindigkeit mixen. Marinade anschließend über Kohl & Karotten geben, gut verrühren, fertig. c:



# Dips

Alle Dips auf dieser Seite beginnen mit einer Mayo-Basis:

## Mayonnaise

### Zutaten:

200 ml Sojadrink  
0,5 EL Senf  
0,5 EL Essig  
2 TL Zucker

400 ml Öl  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf Öl in den Mixer geben, auf niedriger Stufe langsam das Öl hinzugeben & anschließend auf höchster Stufe zu einer festen Mayonnaise mixen.

## Remoulade

In die fertige Mayo hinzugeben:

1 EL Knoblauchpulver, 2 Gewürzgurken. Mehrmals kurz mixen, sodass die Gewürzgurken zu kleinen Stückchen werden. Anschließend Kräuter nach Wahl (Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, ...) hinzugeben & einrühren.  
Fertig. c:

## Agave-Senf

In die fertige Mayo hinzugeben:

80 g Agavendicksaft, 6 EL Senf. Gut mixen. Anschließend Schnittlauch hinzugeben. Fertig. c:

## Joppie Sauce

In die fertige Mayo hinzugeben:

1 TL Salz, 1 EL Zucker, 1 EL Ketchup, 2 EL Senf, 1 TL Pfeffer, 1 EL Essig, 1 TL Currypaste gelb, 2 Gewürzgurken.

Mehrmals kurz mixen, sodass die Gewürzgurken zu kleinen Stückchen werden. Fertig. c:

# Dips

Alle Dips auf dieser Seite beginnen mit einer Mayo-Basis-

## Aioli

In die fertige Mayo hinzugeben:

6 Knoblauchzehen, 0,5 EL Zucker & entweder 1/2 Glas gegrillte Paprika (abgetropft) oder 1/2 Glas getrocknete Tomaten (mit Flüssigkeit).

Alles gut mixen, damit Paprika oder Tomaten kleine Stücke werden. Anschließend noch 2 EL Petersilie drunter rühren. Fertig. c:

## Tzaziki

In die fertige Mayo hinzugeben:

4 Knoblauchzehen, 1 EL Essig, 0,5 EL Pfeffer.

Alles gut mixen & in eine Schüssel geben. Anschließend eine frische Gurke raspeln und zusammen mit 1/2 Soja Joghurt & 2 EL Dill drunter rühren. Fertig. c:

## Sour Cream

In die fertige Mayo hinzugeben:

1 EL Zitrone, 2 EL Essig, 1 EL Knoblauchpulver, 1 TL Pfeffer

Alles gut mixen & in eine Schüssel geben. Anschließend 1/2 Soja Joghurt mit 2 EL Schnittlauch drunter rühren. Fertig. c:

## Big Lecker Sauce

In die fertige Mayo hinzugeben:

150 ml Ketchup, 1 TL Pfeffer, 2 EL grober Pfeffer (Körner), 1 TL Salz, 1 EL Salz, 0,5 EL Liquid Smoke, 1 EL Senf

Alles gut mixen & fertig. c:

# Dips

## BBQ

### Zutaten:

1 Dose Aprikosen (abgetropft)  
200 g Tomatenmark  
2 EL Zitronensaft  
1,5 EL Soja Sauce  
1 TL Paprika Edelsüß

175 g Goldsaft (Rübensirup)  
3 EL Senf  
2 EL Essig  
1 TL Liquid Smoke  
1 Prise Salz

### Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen im Mixer mixen. Fertig. c:

## Tomaten Chutney

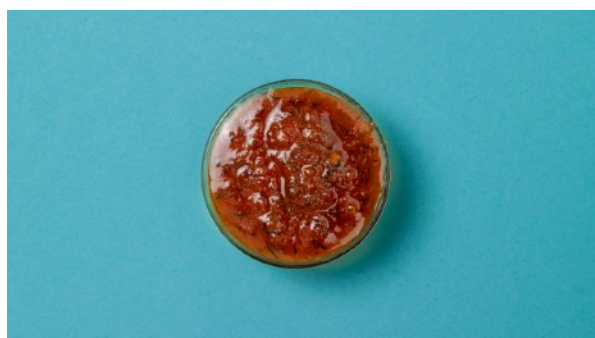
### Zutaten:

1 Zwiebel  
1 Dose geschälte Tomaten (abgetropft)  
1/2 Dose Aprikosen (abgetropft)  
1 EL Knoblauchpulver  
1 EL Thymian

75 ml Essig  
125 g Zucker  
0,5 EL Salz  
0,5 EL Chilli Flocken

### Zubereitung:

Die Zwiebeln zu kleinen Stücken im Mixer häckseln, Tomaten & Aprikose danach ebenfalls kurz häckseln. Danach alle Zutaten in einem Topf aufkochen. Fertig. c:



# Cookies

## Zutaten:

250 g Mehl  
200 g Zucker  
30 g Kakao  
1 Päckchen Vanillezucker

0,5 Päckchen Backpulver  
1 kleine Prise Salz  
25 g Soja Drink  
140 g Flüssigbutter

100 g Schokolade

## Zubereitung:

Alles bis auf die Schokolade zu einem homogenen Teig kneten, daraus insgesamt 10-12 Kugeln formen. Auf Backblech mit Backpapier etwas platt drücken & sie mit einem halbierten Stückchen Schokolade dekorieren.

Bei 200 Grad ca. 10 Minuten backen. Fertig. c:

# Keesekuchen

## Zutaten:

### Teig:

20 g Mehl  
40g Haferflocken  
35 g Zucker  
30 g Kokosflocken  
1/3 Päckchen Backpulver  
kleine Prise Salz  
120 g Flüssigbutter

### Füllung:

1 Nupsi Palmin  
60 g Alsan (vegane Butter)  
1 Soja Joghurt Vanille  
60 g Zucker  
1 Beutel Vanillepudding Pulver  
1 EL Stärke  
Früchte zur Deko (Beeren, ..)

1. Alle Zutaten des Teigs in einer Schüssel verkneten, eine runde Backform (20 cm) mit Backpapier unten auslegen & den Teig am Boden andrücken sowie am Rand.
2. Zutaten der Füllung unter rühren einmal aufkochen
3. Füllung in die Backform geben, mit den Früchten dekorieren, auf Wunsch Früchte auch in den Teig geben.
4. Für 40 Minuten bei 190 Grad backen. Fertig. c:







**markuzmoody.com**  
**awarelax.com**

**Die**  
**Kollektion<sup>e.V.</sup>**

**www.Kollektion.org**