

8 VEGANE REZEPTIDEEN FÜR DEINEN *Alltag!*



mit *Kohlrabi*

MIT
BUNTEM GEMÜSE



WWW.TANTEFANNY.AT



Mit Liebe aufgerollt: UNSERE VEGANEN FRISCHTEIGE

Frische Teige waren schon immer **unsere Leidenschaft**. Gesundes, saisonales Essen auch. Deshalb haben wir vor einiger Zeit damit begonnen, uns mit der bunten, veganen Küche zu beschäftigen. Vegan schmeckt einfach gut. Und unsere veganen Frischteige sind die perfekte Zutat für deine Gerichte. Du kombinierst sie einfach mit herrlichen, frischen Zutaten wie Obst und Gemüse und gibst Hummus, Tofu etc. dazu. Verschiedene Kräuter und Gewürze wie Kreuzkümmel, Curry oder Cayennepfeffer sorgen für den besonderen Geschmack. So gelingt dir jeden Tag ein schnelles, leckeres und **warmes Gericht aus dem Ofen**.

Wir arbeiten eng mit der veganen Gesellschaft zusammen und alle Tante Fanny Frischteige sind mit dem jeweiligen **V-Label** gekennzeichnet. So erkennst du gleich, welcher Teig vegan bzw. vegetarisch ist.

In diesem Rezeptheft zeigen wir dir, wie du ganz einfach fruchtige **Tomaten-Golatschen mit Räuchertofu**, einen knusprigen **Flammkuchen mit buntem Gemüse** oder einen **Gitter-Krautstrudel mit Curry und Ananas** für deine Freunde, die Familie oder einfach für dich selbst zubereitest. Auch die **süßen Kokos-Schaumrollen** sind unbedingt einen Versuch wert. Alle Rezepte sind vegan, versteht sich.

Viel Spaß beim Kochen & Backen!

Michaela & das Team von Tante Fanny



KONSERVIERUNGSMITTEL
GESCHMACKSVERSTÄRKER
FARBSTOFFE



FÜR VEGETARIER
& VEGANER GEEIGNET ✓



... Zubereitungszeit



... Backzeit



... Ober/Unterhitze



... Heißluft



TIPP:

DIE TASCHERL KANNST DU
WARM UND KALT GENIEßEN.
WER MAG AUCH MIT
GEHACKTEN OLIVEN!



Blätterteig



KAPERN

Tofu

Tomaten-Golatschen MIT RÄUCHERTOFU

Zutaten für 6 Golatschen:

- 1 Pkg. Tante Fanny
Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- 100 ml stückige Tomatensauce,
auf einem Sieb abgetropft
- 50 g getrocknete Tomaten, eingelegt,
fein gehackt
- 2 EL Kapernbeeren, fein gehackt
- 100 g Räuchertofu, gewürfelt
- 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet,
gehackt
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 6 Kirschtomaten mit Grün zum
Dekorieren
- Frische Kräuter nach Belieben,
gehackt

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und
Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Tomatensauce, getrocknete Tomaten, Kapernbeeren,
Räuchertofu, Sonnenblumenkerne, Kräuter der
Provence und frische Kräuter verrühren. Mit Salz und
Pfeffer abschmecken.
3. Den Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am
Backblech entrollen und in 6 gleichmäßige Quadrate
schneiden.
4. Auf jedes Teigquadrat ca. 2 EL der Tomaten-Tofu-Mas-
se geben. Die Teigecken gegeneinander über der Füllung
zusammenlegen und etwas festdrücken.
5. Die Golatschen mit Olivenöl bestreichen und auf jede
Golatsche eine Kirschtomate setzen.
6. Im Backofen ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene gold-
braun backen.



ca. 15 Min.



ca. 20 Min.



200° C



180° C

TIPP:

STATT KREUZKÜMMEL
KANNST DU DEINE LIEBLINGS-
GEWÜRZE (Z.B. CURRY) ODER
-KRÄUTER VERWENDEN.



Filo- oder Yufkateig



Kichererbsen

ZITRONE

Filoteigrollen MIT HUMMUS UND KICHERERBSEN

Zutaten für 10 Stück:

- 1 Pkg. Tante Fanny
Frischer Filo- oder Yufkateig 250 g
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 g Hummus
- 1 Zitrone, Saft ausgepresst
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Olivenöl zum Anbraten und Bestreichen

1. Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kichererbsen ca. 8 Min. braten. Hitze reduzieren, Kreuzkümmel hinzugeben und weitere 2 Min. rösten. Mit Hummus vermengen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Jedes Teigblatt mit wenig Öl bepinseln und einmal falten. 2 EL der Masse auf das untere Drittel geben, Seitenränder nach innen einschlagen und wie kleine Strudel einrollen.
4. Gerollte Hummustaschen mit Öl bepinseln und im Backofen ca. 15 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.



ca. 20 Min.



ca. 15 Min.



190° C



170° C



TIPP:

WENN DU MAGST, KANNST DU ZUR KRAUTMASSE NOCH ERDNÜSS-BUTTER UND GEWACKTE, GESALZENE ERDNÜSSE GEBEN. DAS WEIßKRAUT KANNST DU EINFACH AUCH DURCH ROTKRAUT ERSETZEN.



Blätterteig



Gitter-Krautstrudel MIT CURRY UND ANANAS

Zutaten für 1 Gitter-Krautstrudel:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- Alternativ: Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- ½ Kopf Weißkraut, dünn geschnitten
- 2 EL Curry
- 2 EL Sweet Chili Sauce
- ½ Zitrone, Saft ausgepresst
- ½ Bund Koriander, fein geschnitten
- 100 g Ananas, geschält, fein gewürfelt
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Etwas schwarzer Sesam zum Bestreuen

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Weißkraut mit Curry, Sweet Chili Sauce und Zitronensaft vermengen und kräftig durchkneten. Koriander und Ananaswürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Überschüssige Flüssigkeit abgießen.
3. Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und der Länge nach einen ca. 10 cm breiten Teigstreifen abschneiden. Über den Teigstreifen mit einem Gitterroller fahren.
4. Das breitere Teilstück mit der Fülle belegen, dabei einen Rand von ca. 1 cm aussparen. Das Teiggitter auseinander ziehen und über die Fülle legen. Rand fest andrücken und etwas umschlagen. Mit Wasser bestreichen und Sesam bestreuen.
5. Im Backofen 25 - 30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.





TIPP:

STATT DER PETERSILIE
EIGNEN SICH AUCH ANDERE
KRÄUTER, DIE GERADE IN
DEINEM GARTEN WACHSEN
WIE Z.B. SCHNITTLAUCH,
KERBEL,...



Quiche- & Tarteteig



Zwiebelquiche MIT SEIDENTOFU

Zutaten für 1 Quicheform Ø 28 cm:

- 1 Pkg. Tante Fanny
frischer Quiche- & Tarteteig
rund 300 g
- 2 große, weiße Zwiebeln, in dünne
Ringe geschnitten
- 2 EL Öl
- 1 EL Kümmel
- 230 g Seidentofu
- 3 EL Mehl
- 1 MSP Muskatnuss, gerieben
- 10 kleine Babykarotten, geschält,
mit etwas Grün
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Rucola zum Garnieren
- Etwas Margarine zum Befetten
der Form

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen
und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Zwiebel mit Öl und Kümmel langsam anschwitzen, mit
Salz und Pfeffer würzen und kurz überkühlen lassen.
Seidentofu mit Mehl, Muskatnuss und Petersilie
vermengen und etwas salzen. Karotten ca. 3 Min. in
Salzwasser kochen und anschließend abgießen.
3. Seidentofumasse mit den Zwiebeln vermengen und
Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und
in die befettete Form legen (alternativ kann der Teig
mit dem mitgerollten Backpapier in die Form gelegt
werden, das Befetten entfällt somit). Mit dem
überstehenden Teig den Rand verstärken.
4. Den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen
und die Zwiebelmasse darauf verteilen. Karotten
sternförmig auf die Zwiebelmasse geben und etwas
eindrücken.
5. Im Backofen ca. 40 Min. auf unterster Schiene gold-
braun backen. Nach dem Backen überkühlen lassen
und mit Rucola garnieren.



ca. 25 Min.



ca. 40 Min.



200° C



180° C



TIPP:
ANSTATT DES HUMMUS
KANNST DU FÜR EINE WEITERE
VEGANE VARIANTE AUCH EINE
PFLANZLICHE SAUERRAHM-
ALTERNATIVE (Z.B. SOJA-
SAUERRAHM) VERWENDEN.



Veganer Flammkuchen MIT BUNTEM GEMÜSE

Zutaten für 4 Flammkucheböden:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frische Flammkucheböden nach original Elsässer Art 340 g
- 200 g Hummus
- 1 kleine rote Zwiebel, halbiert, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Jungzwiebel, in feine Scheiben geschnitten
- ½ roter Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 40 g Mandeln, gehobelt
- Salz und Pfeffer, gemahlen

1. Backofen auf 270° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Flammkucheböden direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten.
2. Je zwei Böden nebeneinander ohne Backpapier auf ein Backblech legen.
3. Je Flammkucheboden ¼ des Hummus verstreichen, sodass rundum 1 cm Rand frei bleibt.
4. Jeden Boden mit ¼ des Gemüses gleichmäßig belegen und mit den Mandeln bestreuen.
5. Immer nur ein Backblech in den Ofen schieben und Flammkuchen auf unterster Schiene 7 - 9 Min. knusprig backen.
6. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



ca. 8 Min.



270° C, 7-9 Min



250° C, 9-11 Min

TIPP:

MIT GESALZENEM SOJAJOGHURT
SERVIEREN. DU KANNST DEN
STRUDEL NACH BELIEBEN AUCH
MIT ANDEREM GEMÜSE WIE
Z.B. ZUCCHINI ODER KÜRBIS
BEFÜLLEN.



Blätterteig



Karotten

RUCOLA

Strudel

MIT KAROTTEN UND CHAMPIGNONS

Zutaten für 1 Strudel:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- Alternativ: Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig 270 g
- 150 g Champignons, fein geschnitten
- 2 Jungzwiebeln, geschält, fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält, fein geschnitten
- 300 g Karotten, geschält, fein geschnitten
- 1 Handvoll Rucola
- 4 EL Soja-Sahne
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- 60 g vegane Margarine

1. Backofen auf 220° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. 40 g Margarine in einer Pfanne erhitzen, Champignons glasig dünsten. Danach die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mitgaren. Karotten zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Soja-Sahne ablöschen und einköcheln lassen. Die Masse abkühlen lassen und den Rucola untermischen.
3. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt auf dem Backblech entrollen und mit einem Teigrad auf jeder Längsseite 1 cm Streifen für die Dekoration abschneiden. Die ausgekühlte Masse mittig verteilen. Teig von einer Seite einschlagen, die zweite Seite darüber schlagen. Mit den zwei verbleibenden Teigsstreifen den Strudel verzieren.
4. Mit der restlichen, zerlassenen Margarine bestreichen und im Backofen ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.



ca. 20 Min.



ca. 30 Min.



220° C



200° C

TIPP:

ANSTELLE DER ERBSEN KANNST DU AUCH SOJABOHNEN ODER EINGELEGTE KÄFERBOHNEN VERWENDEN. STATT PAPRIKA EIGNET SICH AUCH ZUCCHINI ODER FENCHEL.



Quiche- & Tarteteig



Gedekte Quiche MIT HUMMUS UND ERBSEN

Zutaten für 1 Quicheform Ø 26 cm:

- 2 Pkg. Tante Fanny
frischer Quiche- & Tarteteig
rund 300 g
- 250 g Hummus
- 150 g Erbsen
- 1 roter Paprika, fein gewürfelt
- 1 gelber Paprika, fein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zitronenschale, abgerieben
- Salz und Pfeffer, gemahlen
- Etwas Cayennepfeffer, gemahlen
- Etwas Öl zum Befetten
- ½ Bund frische Minze

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Hummus, Erbsen, Paprika, Kreuzkümmel und Zitronenschale vermengen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken.
3. Ersten Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und in die gefettete Quicheform legen (alternativ kann man auch den Teig mit dem mitgerollten Backpapier in die Form legen, das Befetten entfällt somit) und die Masse darauf verteilen.
4. Zweiten Teig entrollen und mit beliebigen Ausstechern Muster ausstechen. Teig direkt auf die Masse legen, Backpapier abziehen, den Teigrand einschlagen und etwas festdrücken. Die Teigoberfläche mit Wasser bepinseln und mit den ausgestochenen Teigstücken beliebig verzieren und nochmals mit Wasser bepinseln.
5. Quiche im Backofen ca. 40 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen. Nach dem Backen mit frischen Minzeblättern bestreuen.



ca. 15 Min.



ca. 40 Min.



200° C



180° C

TIPP:

DAS RESTLICHE KOKOSWASSER KANNST DU ALS BASIS FÜR EINEN LECKEREN SMOOTHIE ODER ZUM MARINIEREN VON OBST VERWENDEN.

Blätterteig

Kokosmilch

KOKOSFLOCKEN



Süße Schaumrollen MIT KOKOS

Zutaten für 10 Schaumrollen:

- 1 Pkg. Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig
- Alternativ: Tante Fanny Frischer Blätterteig 270 g
- 2 Dosen Kokosmilch, über Nacht im Kühlschrank gekühlt
- 3 EL Kokosflocken
- 10 g Agartine (pflanzliches Gelierpulver)
- 60 g Zucker
- Etwas Öl zum Befetten

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten. Kokosmilchdose vorsichtig öffnen, den oberen, cremigen Teil abschöpfen und kaltstellen.
2. Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und der Länge nach in ca. 2,5 cm breite Streifen schneiden. Teig schräg überlappend auf die befetteten Schaumrollenformen wickeln. Mit dem Teigende nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und mit dem klaren Kokoswasser bestreichen. Mit Kokosflocken bestreuen.
3. Schaumrollen im Backofen 15 - 20 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen und etwas überkühlen lassen.
4. Die abgeschöpfte Kokoscreme mit einem Handrührgerät schaumig schlagen. 2 EL Kokoswasser erwärmen, mit Agartine mischen und mit dem Zucker langsam in den Kokos Schlagobers rühren. Masse in einen Spritzbeutel füllen und kurz in den Kühlschrank geben.

5. Die Schaumrollenformen vorsichtig lösen und Kokos Schlagobers in die Öffnung dressieren.



ca. 20 Min.



15 - 20 Min.



200° C



180° C



VERSTEHT ES,
IM HANDUMDREHEN
ZU GELINGEN.



Es braucht nur wenig, um süße oder pikante Köstlichkeiten immer gelingen zu lassen.

Man nehme besonders feinblättrigen Tante Fanny Frischer Blätterteig, garniere ihn mit frischen Zutaten und ist nur wenige Augenblicke von einem Genussserlebnis entfernt, das Freunden und Gästen lange in Erinnerung bleibt.



WWW.TANTEFANNY.AT