

### Saftiger Karottenkuchen



**Zutaten für 1 Kuchen:** 150 g gemahlene Mandeln, 300 g Möhren, 1 extra Möhre für die Dekoration, 180 g Buchweizenmehl, 40 g Tapiokastärke, 2 Leinsamen-Eier (2 EL Leinsamen geschrotet, 5 EL heißes Wasser), 1 TL Natron, 1 1/2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 120 g Mandelmus, 2 EL Kokosmehl (optional), 1 Schuss Orangensaft (optional), 100 ml Ahornsirup, 1 TL Zimt, 1/2 TL Lebkuchengewürz, 1 Msp. Ingwer, 1 Prise Muskatnuss; für das Frosting: 200 g veganer Frischkäse, 15 ml Mandeldrink, 2 TL Zitronensaft, 50 g Puderzucker, 1/2 Vanilleschote

**Zubereitung:** Wasser aufkochen und über die Leinsamen geben. Mehl mit Backpulver, Gewürzen, Natron und Salz gut vermengen. Möhren waschen, n. B. schälen und fein raspeln. Die Möhren zum Mehl geben und mit allen weiteren Zutaten gut vermengen. Eine Springform einfetten und den Teig hineingeben, gut verteilen und bei 180° C Ober-/Unterhitze 50 Min backen. In der Zwischenzeit Frischkäse mit dem Mark der Vanille und allen restlichen Zutaten gut verschlagen und kalt stellen. Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, aus der Form lösen und mit dem Frosting bestreichen. Die Möhre für die Dekoration grob reiben und über das Frosting streuen.

### Grießnockerlsuppe mit 7-Kräutern



**Zutaten für 2 Personen:** für die Suppe: 1-2 Stangen Porree (ca. 300 g), 1 Zwiebel, 250 g überwiegend festkochende Kartoffeln, 1/2 Tüte 7-Kräuter-Mix (Art.-Nr. 091), 1 L Gemüsebrühe, 300 ml Soja „Sahne“ Cresoy (Art.-Nr. 38985), 1/2 TL Paprika geräuchert, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Olivenöl; für die Grießnockerl: 100 g Hartweizengrieß, 2 Eigelbe, Salz, 60 ml Wasser, 50 g weiche Butter, 1,5 L Brühe zum Garen, 1/2 Glas Weißwein zum Ablöschen

**Zubereitung:** Den Teig für die Grießnockerln anrühren. Dabei zunächst den Grieß und die Butter mit den Händen vermengen und schließlich die restlichen Zutaten hinzugeben und mit einem Mixer vermengen. Während der Teig durchzieht, die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Porree gut waschen und in Ringe schneiden. Öl in einen großen Topf geben und die Zwiebel mit dem Porree darin anschwitzen. Nach kurzem Anbraten die Gewürze und die Kartoffeln zugeben, mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel 15 Min garkochen. In der Zwischenzeit Brühe zum Garen der Nockerl aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Nockerln mit Hilfe von zwei Esslöffeln formen und nacheinander in die siedende Brühe geben. Sobald die Nockerln an der Oberfläche schwimmen, sind sie gar und können mit einer Schaumkelle herausgenommen und beiseitegestellt werden. Bei der Suppe die Hitze reduzieren und mit der Soja „Sahne“ aufgießen. Dann mit einem Pürierstab zu einer feinen cremigen Suppe verarbeiten. Die Suppe erneut abschmecken, in Schüsseln geben und Nockerl sowie einen Schuss „Sahne“ zugeben (Ohne die Nockerl ist die Suppe vegan).

### Senfeier wie bei Oma aus Ostereiern



Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

**Zutaten für 3 Personen:** 6 hartgekochte Eier, 1 EL Senf, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sojadrink, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Margarine, 2 TL Stärke, Pfeffer; 200 g Reis, 380 ml Wasser, Schnittlauch

**Zubereitung:** Den Reis waschen und in dem Wasser kochen. Butter in einem tiefen Topf zerlassen, darin gehackte Zwiebel anschwitzen, die Stärke hinzugeben und unter ständigem Rühren die Brühe zugießen. Mit der Milch aufgießen, kochen lassen bis die Flüssigkeit angedickt ist und den Schnittlauch hinzugeben. Die hartgekochten Eier pellen und in die Senfsoße geben, um diese kurz zu erwärmen. Dann mit Reis zusammen auf Teller geben und mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)  
Foto: Kim Liza

### Rezept der Woche:



### Lemon-Tarte mit Kokos und Heidelbeeren

**Zutaten für eine Tarte:** für den Boden: 300 g Mehl, 100 g Kokosblütenzucker, 1 Prise Salz, 200 g Margarine, 2 EL Wasser; für den Belag: 1 Kokosmilch (400 ml), 1 Glas Lemon Curd, vegan (Art.-Nr. 106010), 1 Zitrone, 2 TL Agar Agar, 1 Schale Heidelbeeren (125 g), Kokoschips (Art.-Nr. 506012)

**Zubereitung:** Zutaten für den Teig verkneten und im Kühlschrank in Frischhaltefolie 30 Min ruhen lassen. Dann herausnehmen und ausrollen. In eine gefettete Springform geben und gut andrücken. Die Ränder 2-3 cm hochziehen und ebenfalls gut andrücken. Mit einer Gabel einstechen und im heißen Ofen bei 200 °C 20 Min blindbacken. Anschließend kurz abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Kokosmilch mit 1 EL Lemon Curd und Abrieb einer Zitrone und Agar Agar aufkochen lassen. 2-3 Min köcheln lassen. Den Boden mit 1 EL Lemon Curd bestreichen und die Kokos-Creme darauf geben. Im Kühlschrank aushärten lassen. Restliches Lemon Curd in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen und auf dem ausgehärteten Kuchen verstreichen. Mit frischen Blaubeeren und Kokoschips garnieren und noch mal 1 Std haltstellen, dann genießen.