

👍 Ey like it vegan



Mein Rezeptbuch für Hauptgerichte & Beilagen



Herzlichen Dank

Viele kreative Köpfe haben dazu beigetragen, dass die Rezeptreihe „Ey like it vegan“ entstanden ist.
Herzlichen Dank an alle, die mit ihren zeitgemäßen veganen Gerichten die Welt bereichern
und somit ein Stückchen besser machen.

Guten Appetit



MyEy mein Rezeptbuch

Ein echter Ei-Ersatz – in der zeitgemäßen Küche wohl unerlässlich. Ein universeller Küchen- und Backstubenhelfer für Form, Farbe und Geschmack. Denn wie sonst soll ein moderner, gesundheitsbewusster Mensch seine traditionellen Eierspeisen genießen können ohne ein Tier-Ei? Ganz einfach - mit MyEy, dem echten Pflanzen-Ei!

MyEy vereint in sich das ganze Spektrum an Back- und Kocheigenschaften – von Schaummassen, Aufschlagen, Backen, Binden, Lockern bis zu richtigen veganen Eierspeisen und Spiegelei. Dazu ist MyEy nicht nur frei von Cholesterin und tierischen Fetten, sondern auch sojafrei und zudem VEGAN-zertifiziert und BIO-zertifiziert.

MyEy erfährt ein stetig steigendes Interesse, denn manche Gerichte konnten bis vor einiger Zeit noch gar nicht rein pflanzlich zubereitet werden. Durch diese weltweite Einzigartigkeit wurde MyEy als „richtungsweisendes und vorbildliches Unternehmen“ mit seinen „fortschrittlichen Produkten für einen ethischen Lebensstil“ bereits im Jahr 2014 mit dem Peta Progress Award ausgezeichnet. Lassen Sie sich in die Küchenvielfalt von MyEy verführen und zaubern Sie mit den einfachen, extra auf MyEy abgestimmten Rezepten, köstliche, traditionelle Speisen auf Ihren Tisch. Viel Spaß beim Nachkochen. MyEy macht`s möglich - Ey like it!

MyEy in der Praxis

Alles bindet, irgendwie. Und so manches wird vorschnell einfach als „Ei-Ersatz“ bezeichnet, selbst herkömmliche Zutaten, welche oft nur eine Eigenschaft aufweisen, oder auch nur entfernt an Ei erinnern lassen. Vielleicht kann Bananenmus dem Speiseeis eine gewisse Geschmeidigkeit geben, Apfelmus mag die Frischhaltung verlängern, Chia- oder Leinsamen geben möglicherweise durch viskositäre Eigenschaften eine längere Struktur, aber ist das deshalb gleich ein Ei-Ersatz?

Wohl kaum, denn von einem richtigen Ei-Ersatz ist zu erwarten, dass er die gesamte Bandbreite an Funktionalität abdeckt. Also nicht nur sehr gute Bindefähigkeit, ein kräftiges Farbspektrum und einen klassischen harmonischen Geschmack, sondern, vor allem auch, die für das Tier-Ei typische volle Aufschlagfähigkeit - nur dann ist es ein echtes Pflanzen-Ei - wie MyEy!



gibt's als:

Suppen & Vorspeisen



GRIEBNOCKERL



SPINATBRUSCHETTA



SERVIETTENKNÖDEL



EYERSPEIS AUF TOAST



SCHÖBERL MIT RÄUCHERTOFU

Hauptgerichte & Beilagen



KARTOFFEL CORDON BLEU



PIKANTES EYEROMELETTE



BÄRLAUCH-KNÖPFL



SELLERIESCHNITZEL



KASESPATZLE

Specials & Klassiker



LEMON CURD



SPIEGELEIER



MYEYERLIKÖR



FASCHINGSKRAPPEN



SAUCE HOLLANDAISE

Kuchen & Torten



Kekse & Gebäck



Desserts & Sweeties



gratis unter www.MyEy.info/rezepte

Das Pflanzen-Ei

(Lat. In vegetabili ovum)



von Hühnern empfohlen*

* auch von Bäckern, Konditoren, Ärzten, Sportlern und begeisterten Küchentigern

Eyernockerl

✓vegan ✓s0Jafrei
Rezept für 2 Personen

Heimische Spezialitäten mit zeitgemäßen Zutaten



Zubereitung:

Mehl, MyEy EyWeiß, MyEy EyGelb und Salz vermischen, Margarine schmelzen und gemeinsam mit der Pflanzenmilch untermixen, den Teig gut abschlagen und ca. 30 min ruhen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen, mit 2 Teelöffeln Nockerl aus dem Teig ausstechen (dazwischen immer wieder ins Kochwasser tauchen), dabei rasch arbeiten, damit die Nockerl zügig gemeinsam ins Kochwasser kommen. Schwimmen die Nockerl an der Oberfläche, noch 5-7 min im siedenden Wasser ziehen lassen (das Wasser soll nur leicht köcheln).

MyEy VolLEy mit Wasser, MyEy Eyerwürze und Pfeffer klümpchenfrei verrühren. Nockerl aus dem Kochwasser schöpfen und in ein Sieb geben, kurz mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

In einer beschichteten Pfanne 1 EL Margarine erhitzen, die Nockerl dazu geben und den Eyerguss darüber geben. Bei voller Hitze solange unter Wenden braten, bis das VolLEy aufhört, klebrig zu sein und stockt - dies kann einige Minuten dauern. Mit frisch gehackter Petersilie oder frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen, nochmals abschmecken und rasch am besten zu grünem Salat servieren.

Tipp: Die Nockerl können auch prima als Beilage für andere Gerichte verwendet werden, z. Bsp. zu veganem Gulasch oder Eintopf, aber auch als süße Apfelnockerl schmecken sie vorzüglich.

Zutaten Nockerl:

230 g Mehl griffig
200 ml Pflanzenmilch natur
25 g Margarine
10 g MyEy EyWeiß
1/3 TL MyEy EyGelb
1/4 TL Salz

Zutaten Eyerguss:

25 g MyEy VolLEy
125 g Wasser
MyEy Eierwürze oder Salz
Pfeffer
1 EL Margarine
Petersilie, gehackt, frisch oder
fein geschnittener Schnittlauch

Kartoffelpuffer mit Tofuspeck und Käse

Wer kennt sie nicht? Hier in einer besonders deftigen Variante



KARTOFFELPUFFER MIT TOFU

Zutaten:

- 750 g Kartoffel vorwiegend festkochend & Pflanzenöl zum Backen
- 150 g Räuchertofu
- 100 g Pflanzenkäse schmelzend
- 40 g Dinkelweißmehl
- 20 g MyEy VollEy
- 1 EL Sojasauce, 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 EL Petersilie, frisch, gehackt
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden und bei guter Hitze (am besten in einer beschichteten Pfanne) im Öl unter häufigem Rühren rundherum knusprig braten. Nun mit der Sojasauce ablöschen und unter Rühren noch kurz weiter braten bis die Flüssigkeit vom Tofu aufgenommen wurde.

Die Kartoffeln schälen und mit der Gemüsereibe fein reiben, in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken und auffangen. 100ml vom Kartoffelsaft mit MyEy VollEy vermengen und gemeinsam mit dem Mehl unter die Puffermasse mischen. Nun die Tofuspeckwürfel, den geriebenen Pflanzenkäse, sowie die Kräuter dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hoch erhitzbares Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne ca. 2 cm hoch füllen, aus der Masse flache Puffer formen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam ausbacken bis sie goldbraun sind. Nach dem Ausbacken sofort auf mehrere Schichten Küchenpapier legen, mit Küchenpapier abdecken und somit das überschüssige Fett abtupfen.

Tipp: Die Puffer können auch ohne Tofuspeck und Käse zubereitet werden, stattdessen können auch geröstete Zwiebel und Paprikawürfel genommen werden. Mit frischen Salaten und z. Bsp. zu einem Kräuter- oder Schnittlauchdip servieren!

Pikantes Eyeromelette

✓vegan ✓s0Jafrei
Rezept für 4 Omelettes

Omelette rustikal - sehr beliebt zum Frühstück, aber auch als Imbiss zwischendurch



Zubereitung:

Pflanzenmilch und Öl mit MyEy EyGelb und Salz klümpchenfrei verrühren, nun das Mehl untermixen bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. MyEy EyWeiß mit 75g Wasser und einer Prise Salz in einem hohen, fettfreien Mixbecher aufschlagen, dabei den Mixbecher etwas schräg halten, damit mehr Luft in den Eyschnee eingeschlagen wird. Den Eyschnee, die Petersilie und den Pfeffer mit einem Schneebesen unter den Teig heben. Pflanze mit etwas Öl erhitzen, ein Viertel der Omelettemasse einfüllen und zugedeckt backen bis die Oberfläche fest geworden ist. Nun den veganen



Käse und den gewürfelten veganen Schinken darauf verteilen, das Omelette zusammenklappen und nochmals beide Seiten backen bis sie goldbraun sind.

Tipp: Statt dem veganen Schinken können auch Tofuspeckwürfel, wie bei den Spaghetti Carbonara, verwendet werden. Die Omelettes sind auch mit Pilzen oder Spinat sehr lecker, können aber ebenfalls ohne Petersilie und mit weniger Salz mit süßer Füllung zubereitet werden.

Zutaten Omelettes:

300 ml Pflanzenmilch natur
150 g Mehl
25 g MyEy EyGelb
15 g MyEy EyWeiß + 75 g kaltes Wasser
1 EL Öl
1 EL Petersilie, frisch, gehackt
1 TL Salz
Pfeffer
Etwas Öl für die Pfanne

Zutaten Füllung:

70 g Pflanzenkäse (schmelzend)
50 g Pflanzenschinken

Heimische Käsespätzle

✓vegan ✓s0Jafrei
Rezept für 4 Personen

Klassische Gerichte ganz ohne Tierprodukte? Kein Problem!



Zubereitung:

Einen großen Topf mit Salzwasser für die Spätzle zum Kochen bringen. Den Teig gut klümpchenfrei anrühren, anschließend durch ein Spätzlesieb ins kochende Wasser einkochen (evtl. auf 2 Partien) und nur mehr leicht köcheln lassen. Wenn die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, noch einige Minuten ziehen lassen, dann abseihen und im Sieb kurz mit Wasser abspülen, dabei etwas durchmengen. Die Zwiebel fein ringelig schneiden und im Mehl wälzen.

Das Öl erhitzen, die Zwiebel darin ausbacken und dann auf ein Stück Küchenpapier geben. Den veganen Schinken feinwürfelig schneiden, im Öl die Zwiebeln kurz anbraten und dann ebenfalls auf ein Stück Küchenpapier geben. Den Käse reiben, Pflanzensahne und Pflanzenmilch in einer Pfanne erhitzen und den geriebenen Käse mit Mehl und MyEy VolIEy unter Rühren darin schmelzen lassen. Die Spätzle dazugeben, untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den veganen Schinkenwürfeln, den Zwiebeln und der gehackten Petersilie servieren.

Tipp: Die Spätzle sind in etwas Margarine geschwenkt eine ideale Beilage, können aber auch als Spätzle (mit MyEy Eyspeise gebraten) oder Apfel-, Nuss- oder Mohnspätzle zubereitet werden. Statt dem veganen Schinken können auch Tofuspeckwürfeln, wie bei der Pasta Carbonara, verwendet werden.

Zutaten Spätzle:

500 g griffiges Mehl
ca. 480 ml Wasser
30 g MyEy EyWeiß
10 g MyEy EyGelb
1 TL Salz
1 Prise Backpulver

Zutaten Käsecreme:

300 g Pflanzenkäse
(schmelzend)
100 g Pflanzenschinken
2 große Zwiebeln
80 ml Pflanzenmilch natur
70 ml Pflanzensahne
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Mehl
1 EL VolIEy
Salz, Pfeffer, Petersilie, gehackt

Pasta Carbonara mit Räuchertofu



Rezept für 4 Personen

Deftiger Tofuspeck trifft cremige Eyer-Carbonarasauce und es schmeckt ausgezeichnet



Zubereitung:

Tofu in sehr kleine Würfel schneiden, Zwiebel feinwürfelig schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Tofuwürfel bei hoher Hitze und ständigem Wenden knusprig braten. Nun mit der Sojasauce aufgießen und unter Rühren weiter braten, bis der Tofu die ganze Sauce aufgenommen hat. Jetzt die Zwiebel dazu geben und bei reduzierter Hitze weiter braten bis sie glasig ist. Pasta im Salzwasser mit einem Schuss Öl kochen bis sie al dente ist.

Einstweilen 300ml Sojamilch zum Zwiebel-Tofu-Gemisch in die Pfanne geben und erhitzen. 50ml Sojamilch und 80ml Wasser mit dem Parmesan und dem MyEy VollEy klümpchenfrei verrühren, in die Pfanne mit der heißen, aber nicht kochenden Sojamilch geben, Hitze reduzieren und kurz anziehen lassen, dabei umrühren und wenn es etwas ange dickt hat, vom Herd nehmen (nicht köcheln lassen). Nun die Sojasahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pasta abseihen, kurz abschrecken und die Carbonarasauce darübergeben, durchmischen und sofort servieren.

Tip: Nach Geschmack können natürlich auch noch etwas italienische Kräuter für die Carbonara verwendet werden. Sollte die Pasta sehr viel Feuchtigkeit ziehen (vor allem, wenn Reste länger stehen) einfach etwas Sojamilch erwärmen und daruntermischen.

Zutaten:

350 ml Sojamilch natur,
ungesüßt
250 g fester Räuchertofu
150 ml Sojasahne
80 ml Wasser
1 mittelgroße Zwiebel
40 g Parmesan, vegan
15 g MyEy VollEy
3 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer

Sonstige Zutaten:

500 g Pasta (Spaghetti,
Linguine,...)
Parmesan, vegan zum Bestreuen

Pikantes & Deftiges

Serviettenknödel oder Semmelknödel

✓vegan ✓s0Jafrei
Rezept für 4 Personen

Locker, leicht und herrlich dottergelb - so müssen diese Knödel sein



Foto/Ur-Rezept: Heidemarie Reiberger

Zubereitung:

Die Pflanzenmilch mit MyEy EyGelb und MyEy EyWeiß mischen, die Zwiebel feinkwürfelig schneiden und in der Margarine leicht anrösten, beides zu den Semmelwürfeln geben. Die Masse salzen, pfeffern, gehackte Petersilie begeben und für 1 Stunde ziehen lassen.

Ein sauberes Geschirrtuch unters Wasser halten und danach gut auswringen, etwas Öl darauf träufeln und verteilen. Aus der Masse eine Rolle formen, in die Mitte des Geschirrtuchs legen und einrollen, die Enden mit einem Bindfaden festbinden. Die Serviettenrolle für 45 min in den Dampfgarer geben oder entsprechend in Wasser köcheln lassen.

Anschließend die Rolle herausnehmen, einige Minuten ruhen lassen und nun das Tuch entfernen und den Serviettenknödel in 3 cm dicke Scheiben schneiden. Gibt man der Masse noch etwas griffiges Mehl bei, kann man auch Knödel formen und im Salzwasser kochen.



Zutaten:

250 g Semmelwürfel
ca. 500 ml Pflanzenmilch natur
(ungesüßt, z. Bsp. Hafer, Dinkel,
etc.)

60 g Margarine
1 kleine Zwiebel
15 g MyEy EyWeiß
5 g MyEy EyGelb
1 EL Petersilie, frisch, gehackt
1/2 TL Salz, Pfeffer

Tipp:

Kross angebraten, kann es als
Einlage in einer kräftigen
Gemüsesuppe genossen werden.

Tagliatelle alla Casa mit Mangold-Avocadocreme

✓vegan ✓s0Jafrei
Rezept für 3 Personen

Echte Eier-Nudeln hausgemacht - mit dem PflanzenEi MyEy



Zutaten Tagliatelle:

260 g Mehl griffig
150 ml Wasser
15 g MyEy EyWeiß
5 g MyEy EyGelb
1 EL Rapsöl
1 TL Salz

Zutaten Mangold-Avocadocreme:

2 reife Avocados
1/2 Bund Mangold
100 ml Reissahne
1 mittlere Zwiebel
50 g Pinienkerne
6 in Öl eingelegte Tomaten
4 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Pastateig Mehl, Wasser, MyEy, Öl und Salz vermischen und mit den Knethaken des Handmixers ca. 5 min fest durchkneten, bis eine homogene Teigkugel entsteht. Diese in Frischhaltefolie einschlagen und ca. 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Nun den Teig halbieren und auf einem Nudelbrett mit reichlich griffigem Mehl dünn ausrollen, mit einem Teigroller gleichmäßige Tagliatelle rollen und diese auf ein mit griffigem Mehl bemehltes Geschirrtuch auslegen, damit sie etwas übertrocknen können. Mit der 2. Hälfte des Teiges gleichfalls verfahren. Avocadofleisch mit einem Löffel aus der Schale holen, mit Zitronensaft und der Reissahne in einem Blender cremig mixen und zur Seite stellen. Mangold waschen und den Stiel herausschneiden, Tomaten aus dem Öl nehmen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel fein würfelig schneiden und mit 1 EL Öl von den eingelegten Tomaten anrösten, dann den Mangold, die gepressten Knoblauchzehen und die Tomaten dazugeben und anbraten, bis der Mangold zusammengefallen ist, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Die Tagliatelle in Salzwasser mit etwas Öl al dente kochen (dauert bei frischen Nudeln wesentlich kürzer). Pinienkerne in einer Pfanne unter Obacht trocken anrösten, Avocadocreme zum Mangold geben, nochmals abschmecken und kurz erhitzen. Die abgeseihten Tagliatelle dazugeben, vorsichtig vermengen und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

Kartoffel Cordon Bleu

Ein Cordon Bleu besonderer Art - am besten, wenn man es heiß serviert



Zubereitung Füllung:

Champignons klein schneiden und in Kokosöl anbraten, salzen, die kleingeschnittene Zwiebel dazu geben und ebenfalls anbraten. MyEy VolIEy mit Wasser und etwas Öl anrühren, in die Pfanne geben und ca. 3 min einstocken lassen.

Zubereitung Kartoffelteig:

Die Kartoffel kochen und ganz heiß durchpressen, mit Mehl, Grieß und Salz mit den Händen abmischen. Für jede Tasche eine Handvoll Teig nehmen, daraus einen Knödel formen, diesen leicht bemehlen und mit einem Nudelholz ca. 5 mm dick ausrollen. Den Teig im unteren Drittel mit 2 EL der Füllung füllen. Die Teigtaschen zuklappen und am Rand verschließen. Zum Schluss mit Mehl, MyEy VolIEy und Bröseln panieren und bei mittlerer Hitze in reichlich Kokosfett herausbacken.

Tipp: Servieren mit Reis und Ribisel-Marmelade.

Zutaten:

400 g Erdäpfel
100 g Mehl
53 g Hartweizengrieß
1TL Salz

Für die Füllung:

200 g Champignons
1 Zwiebel
MyEy VolIEy (für 5 Eyer: 40 g +
200 ml Wasser, 2 EL Öl)
1 Prise Salz

Panade:

Mehl, MyEy VolIEy & Brösel

Eyerspeis mit Speck und Champignons

✓vegan ✓GLUTENfrei
Rezept für 2 Personen

Ideal zum Abendessen nach einem Waldspaziergang



Zubereitung:

Räuchertofu in feine Würfel schneiden und in Kokosöl anbraten bis die Würfel langsam fest werden. Dann Tomatenmark beimengen, gut durchmischen und eine Minute mitbraten.

Danach die Pfanne von der Flamme nehmen und mit der Sojasauce ablöschen, durchmischen und zur Seite stellen. Zwiebel und Champignons fein schneiden und in Kokosöl anbraten.

In der Zwischenzeit MyEy VollEy mit Wasser und etwas Öl anrühren, salzen und pfeffern. Jetzt MyEy VollEy in die Pfanne beimengen und auf mittlerer Hitze ca. 4 min anbraten und eindicken lassen.

Unmittelbar vor dem Verzehr mit MyEy Eyerwürze bestreuen.

Tipp: Servieren mit frischer Kresse.

Zutaten:

MyEy VollEy für 5 Eyer (ca. 40 g
+ 210 ml Wasser)
2 EL Öl
1 Zwiebel
50 g Champignons
Salz und Pfeffer
100 g Räuchertofu
1 EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce
MyEy Eyerwürze

Stern-Burger mit Preiselbeer-Mayo

Seitan Schnitzel Burger mit Antipasti Gemüse und Preiselbeer-Mayo



Zubereitung:

Seitan Zubereitung:

Das Seitan-Pulver mit Salz und Kurkuma verrühren, Sojasauce und Öl einrühren und mit so viel Wasser verrühren, dass eine teigige Masse entsteht, die man dann noch etwas knetet und zu einem festen Ball formt, den man in kochendes Salzwasser gibt und 20 min kocht. Anschließend abkühlen lassen, in dünne Scheiben schneiden und diese ebenfalls etwas trocknen lassen vor der Verwendung.

Mayo-Zubereitung:

Für die Mayo alle gut gekühlten Zutaten zusammen mischen und mit dem Stabmixer das Öl in dünnem Strahl einarbeiten.

Brötchen nach Wunsch vorbereiten.

Salat waschen und trocken schleudern.

Schnitzel Zubereitung:

3 flache Teller mit je Mehl, angerührtem MyEy VollEy mit einem Tick Salz und Brösel vorbereiten. Die Schnitzel erst im Mehl wenden, dann durchs VollEy ziehen und am Ende mit den Bröseln panieren und die Brösel gut festdrücken. Die Schnitzel in der Pfanne goldgelb rausbacken.

Die ausgestochenen Sterne aus dem Vollkorntoastbrot kunstig anbraten, schichtenweise zusammenstellen und genießen.

Zutaten:

Für den Seitan:

100 g Seitan Fix
1/2 TL Meersalz
1 Msp. Kurkuma
1 EL Sojasauce
1 EL Olivenöl
Wasser

Für die Panier:

Mehl
2 MyEy VollEy angerührt (ca. 83 g
Wasser + 17 g MyEy VollEy)

Brösel (Paniermehl)

Für die Mayo:

100 ml Pflanzenmilch
Saft 1/4 – 1/2 Zitrone
1 TL Senf
1/2 TL Himalayasalz
etwas MyEy Eyerwürze
1 Msp. Kurkuma
3-4 EL Preiselbeer-Marmelade

110-120 ml Maiskeimöl
1 Bund Rucola - Salat

Sellerieschnitzel glutenfrei

Diese Schnitzel sind einfach gemacht und perfekt für den Herbst



Zubereitung:

Die Sellerieknolle schälen und mit der Brotschneidemaschine in 2-4 mm dicke Scheiben schneiden.

Für die Panade 2 tiefe Teller für Mehl und MyEy VollEy und ein flaches für die Semmelbrösel herrichten. MyEy VollEy mit Wasser und Salz vermischen und abrühren. Mehl in den tiefen und Semmelbrösel in den flachen Teller geben.

Jede Scheibe nun zuerst in Mehl, dann in MyEy VollEy und schließlich in Semmelbrösel wenden. Reichlich Kokos- oder Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel herausbacken.

Die fertigen Schnitzel auf ein Küchentuch legen, damit das Öl aufgenommen wird.

Tipp: Servieren mit Preiselbeer-Konfitüre.

Zutaten:

1 Sellerieknolle
Kokos- oder Bratöl

Für die Panade:

Edelkastanien-Mehl
Glutenfreie Semmelbrösel
25 g MyEy VollEy
125 ml Wasser
1 Prise Salz

Crunchy Chips Zucchini Schnitzel Burger Teil 1

Ein Burger mit Rosmarin-Mayonnaise macht Appetit auf mehr



ZUCCHINI BURGER

Zutaten Burger:

6 Burger-Brötchen
1-2 Tomaten
6 schöne Salatblätter
Rosmarin Chips
6 Rosmarinstängel als Spieße

Als Beilage passt Weißkraut
Kimchi perfekt.

Zutaten Rosmarin Mayo:

100 ml Pflanzenmilch
(Zimmertemperatur)
150-170 ml Maiskeimöl
4-5 TL frisch gepresster
Zitronensaft
1 TL Dijonsenf
1 Ästchen frischen Rosmarin
1/4 TL Meersalz
1/4 TL MyEy Eyerwürze

Zutaten Zucchini Schnitzel:

6 Scheiben einer sehr großen
Zucchini (1 cm dick)
130 g Kartoffelchips
2 MyEy VollEy angerührt (84 g
Wasser + 16 g MyEy VollEy)
etwas Mehl
1 Prise Salz
Maiskeimöl zum Backen der
Zucchini-Schnitzel

Zubereitung:

Rosmarin Mayo:

Die Pflanzenmilch mit dem Zitronensaft, abgerebelten Rosmarinnadeln, Senf, Salz und MyEy Eyerwürze in den Hochleistungsmixer geben und den Deckel schließen. Pflanzenmilch und Maiskeimöl müssen die gleiche Temperatur haben, wobei egal ist, ob beide Zimmertemperatur oder beide Kühlschranktemperatur haben.

Den kleinen Innendeckel des Hochleistungsmixer entfernen, den Mixer auf volle Power einschalten und das Maiskeimöl in langsamen Strahl (muss aber nicht tröpfchenweise sein, wie bei konventioneller Mayonnaise) in den Mixer geben, während dieser auf höchster Stufe mixt. Soviel Öl zur Mayonnaise geben, bis diese die gewünschte Festigkeit erreicht hat. Die Rosmarin-Mayonnaise zur Seite stellen.

Crunchy Chips Zucchini Schnitzel Burger Teil 2

Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot - dieser Burger schmeckt immer



Zucchini Schnitzel:

Etwas Mehl in einen Suppenteller geben und das VollEy nach Packungsanweisung zusammen mit etwas Salz anrühren und in einen weiteren Suppenteller geben.

Die Kartoffelchips im Universalmixer kurz und vorsichtig mittelfein mahlen. Es sollten noch kleine Chipsteilchen vorhanden sein, es sollte kein Kartoffelchips-Mehl sein. Die Chips ebenfalls in einen tiefen Teller geben.

Die Zucchini zuerst beidseitig im Mehl, anschließend im Ey und zum Schluß in den Kartoffelchips panieren, wobei man die Kartoffelchips am Ende gut andrückt.

In einer beschichteten Pfanne soviel Öl heiß werden lassen, dass die Schnitzel schwimmend gebacken werden können. Die Zucchini nach und nach beidseitig backen bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Burger basteln: Die Burgerbrötchen auseinander-schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und die Tomaten in dünne Scheiben schneiden.

Die Rosmarinstängel von den unteren Nadeln befreien, so dass man sie später in die Burger stecken kann.

Und dann wird folgendermaßen geschichtet:

Burgerbrötchen-Unterteil, Salatblatt
Zucchini-Schnitzel, Tomatenscheibe

Rosmarin Mayonnaise

ein paar Rosmarin Chips

Burgerbrötchen-Oberteil

anschließend bohrt man mit einem Spieß in der Mitte ein kleines Loch vor, in das man dann die Rosmarinstängel steckt.



Dazu schmeckt das Kraut Kimchi wunderbar und ein paar Rosmarin Chips.



Tipp: Mit der MyEy Eyerwürze kommt der Ei-Geschmack so richtig zur Geltung.

Bärlauch-Knöpfli

Ein Schweizer Gericht mit deftiger Note



BÄRLAUCH-KNÖPFLE

Zutaten:

200 g Käsesauce (Vegusto, No-Muh, Rac)
2 x 80 g Vegi-Bratwurst, Räucherli
50 g Schweizerkäse gerieben (No-Muh Rezent)
10 g Margarine zum Anbraten

Bärlauch-Knöpfli:

400 g Dinkelmehl
11 g MyEy VolIEy
1 Prise Salz
350 ml Wasser
50 ml Pflanzensahne
100 g frischer Bärlauch
1 Prise Salz and Cayennepfeffer

Zubereitung:

Für den Teig das Mehl, MyEy, Salz und Wasser in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Ausgiebig weiter rühren, bis ein dicker, zähflüssiger Teig entstanden ist, der Blasen wirft.

Den Teig nach Bedarf mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 20 min ruhen lassen.

Inzwischen die Bärlauchblätter waschen, etwas trocken schütteln und in grobe Streifen schneiden. Danach den Bärlauch und die Pflanzensahne mit Hilfe eines Stabmixers fein pürieren und unter die Teigmasse rühren.

Den Teig portionenweise durch ein Lochsieb ins leicht siedende Salzwasser eines grossen Kochtopfs streichen. Sobald die Knöpfli an die Oberfläche steigen, diese kurz ziehen lassen und danach mit einer Lochkelle herausnehmen, in ein Sieb leeren und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die Vegi-Bratwurst, Räucherli längs vierteln und in kleine Stücke schneiden.

In einer Bratpfanne die Margarine erhitzen, die Knöpfli dazugeben und unter öfterem Rühren erhitzen. Das No-Muh, Rac und die Vegi-Wurst dazugeben und alles zusammen anbraten.

Abschließend die Knöpfli mit etwas geriebenem No-Muh, Rezent bestreuen.

Maronen-Gnocchi im Schweizer Käsemantel

Herbstzeitliche Gnocchi mal anders



Zutaten:

1 Paar Bratwürste (Vegi-Bratwurst
Pepp von Vegusto)
200 g Käse (No-Muh, Rac)

Maronen-Gnocchi:

200 g mehligkochende Kartoffeln
1 Prise Salz
250 g Maronen vorgegart
500 ml Gemüsebrühe

7 g MyEy VollEy + 60 ml Wasser
20 g Hartweizengrieß
80 g Dinkelmehl und etwas Mehl
für die Arbeitsfläche
50 ml Wasser
Muskat, Salz, Pfeffer

Gemüse:

250 g Rosenkohl
50 g Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Für die Gnocchi die Kartoffeln waschen und im Salzwasser etwa 30 min gar kochen. Abgießen, ausdampfen lassen, schälen und zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Die Maronen 10 min in der Gemüsebrühe köcheln lassen. Danach abgießen, abtropfen lassen und ebenfalls durch die Presse drücken.

Das VollEy verquirlen und mit Grieß, Mehl, Kartoffeln, Maronen, Wasser, Muskat und Salz zu einem gut formbaren Teig kneten.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen und danach in 2 cm große Stücke schneiden. Diese Teigstückchen mit einer Gabel leicht flach drücken.

Den Rosenkohl waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser für etwa 6-8 min gar kochen. Den Rosenkohl mit einer Lochkelle herausnehmen, abtropfen lassen und kalt abschrecken. Das Salzwasser für die Gnocchi-zubereitung aufbewahren.

Die Gnocchi ins kochende Salzwasser geben und 5 min bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Sobald die Gnocchi an die Oberfläche steigen, diese mit einer Lochkelle herausheben und abtropfen lassen.

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Den Rosenkohl, die Gnocchi und die in dünne Rädchen geschnittenen Vegi-Bratwürste dazugeben. Alles zusammen anbraten.

Das No-Muh, Rac auf dem Gericht verteilen und unterheben. Alles nochmals kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelettlis

Ob morgens, mittags oder abends - ein Omelettlis passt immer



Zutaten:

Für 3-4 Omelettlis:

11 g MyEy VollEy + 145 ml

Wasser

130 g Mehl

250 ml Wasser oder Pfl.-Milch

17 g MyEy EyWeiß + 75 ml

Wasser

etwas Öl zum Anbraten

100 g geriebener Schweizerkäse

wie No-Muh, Rezent

1 Prise Salz, Pfeffer

Für Vegusto und das Gemüse:

100 g Vegi-Aufschnitt, Primo-

Paprika von Vegusto

1 Tomate

40 g Zucchini

2 EL Olivenöl

1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Für die Omelettlis das VollEy mischen und mit einem Rührgerät ca. 1 min verrühren. Das Mehl, 30g des geriebenen No-Muhs und 250ml Flüssigkeit zugeben. Alles nochmals verquirlen.

EyWeiß - Pulver mit Wasser mit einem Rührgerät für 7-10 min verrühren. Je länger gerührt wird, desto fester wird die Masse! Den EyWeiß-Schnee vorsichtig unter die Mehlsauce heben.

Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Omelettlis-Teig portionsweise hineingießen. Den Teig so verteilen, dass der Pfannenboden etwa ½ cm bedeckt ist und ein rundes Omelettlis entsteht.

Sobald die Unterseite goldgelb ist, das Omelettlis vorsichtig wenden. Das Omelettlis mit etwas geriebenem No-Muh (etwa 20g) bestreuen. Sobald auch die untere Seite goldgelb geworden ist, das Omelettlis an beiden Seiten nach innen klappen.

Für das Gemüse die Tomate blanchieren, kalt abschrecken, schälen, vierteln und das Fruchtfleisch klein würfeln.

Die Zucchini waschen, den Stielansatz entfernen und in dünne Streifen schneiden. Den Vegusto-Aufschnitt ebenfalls in Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zucchini-Streifen darin anschwitzen. Die Tomatenwürfel und die Aufschnittstreifen kurz mitbraten und mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse auf das Omelettlis anrichten und warm servieren.



Mögen alle Wesen glücklich sein

Was ist Dein MyEy Lieblingsrezept?

Verrate es uns und mit etwas Glück bist Du bey unserer Rezeptserie „Ey like it vegan“ dabey und gewinnst ein Set von MyEy!

Zusendung: info@myey.info Betreff: „Mein MyEy Lieblingsrezept“

MyEy macht`s möglich!



BIO-Anteil mind. 75%

Volley

Das volle Ey.
Immer universell einsetzbar.
Für Saucen, Cremen, Kuchen,
Panaden uvm.



BIO-Anteil mind. 75%

EyWeiß

Voller Schaum und Elastizität.
Wenn es richtig luftig sein soll.
Schaummassen und Baiser,
Windringerl, Schaumrollen,
Engelsküsse uvm.



BIO-Anteil 100%

EyGelb

Kräftig in der Farbe,
kräftig im Geschmack.
Für SpiegelEy oder wenn eine
satte natürliche Farbe oder eine
pikante Note ihr Gericht
bereichern soll.



AUFschlagbar



VEGANzertifiziert



BIOzertifiziert



Das echte Pflanzen-Ei - Erhältlich im gut sortierten Fachhandel
www.MyEy.info / info@MyEy.info