

Verlockend Vegan!

Rezeptideen für köstliche Gerichte





INHALT

5

Galette mit Kichererbsen
und Curry-Hummus

7

Gemüse-Stromboli
Der gerollte Pizzastrudel

9

Blätterteigmuffins
mit Spinat und Champignons

11

Oliven-Tomaten-Ciabatta

13

Karotten-Champignon-
Strudel

15

Wiener-Pecan
mit Marzipan und Nüssen

17

Knusper-Schoko-Cronuts
mit weißer Schokolade

19

Dattel-Pecan-Bites



Vegan

Vegan & kreativ

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 & Gemüse und verfeinerst mit Kräutern & Gewürzen.

So gelingt dir jeden Tag ein schnelles, leckeres und warmes Gericht aus dem Ofen.

Dass die vegane Küche ganz und gar nicht langweilig und einseitig ist, werden dir diese Rezepte vor Augen führen. Vegan zu kochen kann viel eher zu einem vielseitigen, bunten & kreativen Genuss werden. Lass dich inspirieren!

Viel Spaß beim Entdecken!

Mary & das Team von Tante Fanny



Tipp

Wenn du willst, kannst du die Galette vor dem Backen mit schwarzem oder weißem Sesam bestreuen!

Galette mit Kichererbsen

und Curry-Hummus

Zutaten für 1 Galette:

1 Pkg. **Tante Fanny Frischer Quiche- & Tarteteig** rund 300 g

150 g Kichererbsen, abgetropft
1 rote Zwiebel, in Streifen geschnitten
100 g eingelegte Tomaten,
fein geschnitten
1 EL Einlegeöl der Tomaten
300 g Curry-Hummus
Frische Kräuter zum Bestreuen,
z.B. Minze, Koriander oder Petersilie
Salz und Pfeffer, gemahlen

1. Backofen auf 210° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen und mit Hummus bestreichen, dabei einen Rand von 4 cm aussparen.
3. Kichererbsen auf dem Hummus verteilen und mit Zwiebel und eingelegten Tomaten belegen. Mit Einlegeöl der Tomaten beträufeln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den freien Rand mit Wasser bestreichen und über das Gemüse einklappen.
4. Im Backofen 30-35 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen. Nach dem Backen mit frischen Kräutern bestreuen.



30-35 Min. 210° C 190° C



Tipp

Du kannst die Füllung nach deinem Geschmack gestalten. Verwende zum Beispiel Paprika, Zucchini, Schinken oder Thunfisch.

Pizza Stromboli mit Gemüse

Der gerollte Pizzastrudel

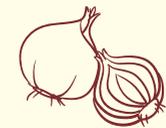
Zutaten für 1 Gemüse Stromboli:

1 Pkg. **Tante Fanny Frischer Dinkel-Pizzateig** 400 g

200 g Tomatensauce
1 rote Zwiebel, halbiert,
in Ringe geschnitten
100 g Mais
100 g Champignons,
in Scheiben geschnitten
150 g veganer Reibekäse
2 TL Oregano

 20-25 Min.
  220° C
  200° C

1. Backofen auf 220° C vorheizen und Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten.
2. Teig mit dem mitgerollten Backpapier direkt am Backblech entrollen. Teig mit Tomatensauce bestreichen, dabei an allen Seiten ca. 2 cm Rand freilassen.
3. Mit Zwiebel, Mais und Champignons belegen. Mit ca. 100 g Reibekäse bestreuen und 1 TL Oregano würzen.
4. Von unten nach oben zu einem Strudel rollen. Teigrolle mit einem Messer schräg alle 3 cm etwas einschneiden und mit dem restlichen Reibekäse und Oregano bestreuen.
5. Im Backofen 20-25 Min. auf mittlerer Schiene knusprig backen.





Blätterteigmuffins

mit Spinat und Champignons

Zutaten für 12 Muffins:

1 Pkg. **Tante Fanny Frischer Dinkel-Blätterteig** 270 g

2 EL Mehl, zum Auswalken
8 EL Olivenöl

200 g kleine Champignons, geviertelt
2 Knoblauchzehen, geschält,
fein gewürfelt

400 g Blattspinat, frisch, entstrunk
Alternativ: TK-Blattspinat, aufgetaut,
gut ausgedrückt

1 MSP Muskatnuss, gerieben
Salz und Pfeffer, gemahlen
50 g veganer Reibekäse

50 g Pinienkerne, geröstet
3 EL Margarine zum Bestreichen

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze aufheizen. Blätterteig laut Packungsanleitung vorbereiten. Muffinformen mit zerlassener Margarine ausstreichen
2. Champignons in Öl kurz anbraten, Knoblauch und Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit 4 EL Wasser ablöschen. Mit einem Deckel kurz verschließen, bis die Blätter ein wenig zusammen gefallen sind. Gut vermengen und abkühlen lassen.
3. Blätterteig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und ohne Backpapier wieder zu einer Rolle einrollen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen und in 12 gleichmäßige Stücke schneiden.
4. Mit einem Nudelholz die bemehlten Rollen zu Kreisen auswalken, sodass sie die Formen ausfüllen. (Alternativ können die Kreise auch einfach aus dem Teig ausgestochen oder zugeschnitten werden.)
5. Die ausgekühlte Blattspinat-Champignons-Fülle in den Formen verteilen, mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. goldbraun backen. Mit Pinienkernen dekorieren.



ca. 20 Min. 200° C 180° C



Tipp

Verwende alternativ auch andere mediterrane Kräuter wie z.B. Salbei, Oregano oder Bohnenkraut.



Oliven-Tomaten Ciabatta

Zutaten für 1 Ciabatta:
1 Pkg. Tante Fanny Frischer Blech-Pizzateig XXL 550 g

250 g Tomatenpolpa (stückige Tomaten), abgetropft
150 g Oliven, entsteint, grob gehackt
4 Zweige Thymian, fein geschnitten
Salz und Pfeffer, gemahlen
Etwas Mehl zum Bestäuben



25-30 Min. 200° C 180° C

1. Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten, mit dem mitgerollten Backpapier am Backblech entrollen.
3. Tomatenpolpa mit Oliven und Thymian mischen, mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
4. Teig mit der Tomatenfülle bestreichen, dabei rundum einen Rand von ca. 5 cm aussparen. Rand mit Wasser bestreichen. Den Teig eng einrollen und an den Seiten gut verschließen. Teigoberfläche mit Mehl bestäuben und alle 2 cm leicht einschneiden.
5. Ciabatta 25-30 Min. auf unterster Schiene goldbraun backen.



Tipp

Mit gesalzener Sojajoghurt servieren. Du kannst den Strudel nach Belieben auch mit anderem Gemüse wie z.B. Zucchini oder Kürbis befüllen.

Karotten-Champignon-Strudel

- Zutaten für 1 Strudel:
- 1 Pkg. **Tante Fanny Frischer Blätterteig** 270 g
 - 2 Jungzwiebeln, geschält, fein geschnitten
 - 1 Knoblauchzehe, geschält, fein geschnitten
 - 300 g Karotten, geschält, fein geschnitten
 - 150 g Champignons, 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 dem veganen Obers 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 Teigstreifen den Strudel verzieren.
 4. Mit der restlichen, zerlassenen Margarine bestreichen und im Backofen ca. 30 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

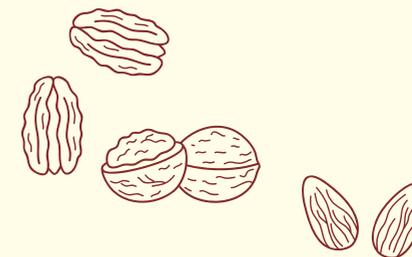


ca. 30 Min. 220° C 200° C



Tipp

Gerne kannst du auch andere Marmeladen oder Nüsse nach Geschmack verwenden.



Wiener Pecan

mit Marzipan und Nüssen

Zutaten für 12 Stück Wiener Pecan:

1 Pkg. Tante Fanny Frischer
Croissant- & Plunderteig 400 g

60 g Rohmarzipan, grob gewürfelt
60 g Ahornsirup
100 g Marillenmarmelade
1/2 Zitrone, frisch gepresst
150 g Staubzucker
100 g Pekannüsse, grob gehackt
2 EL Margarine zum Bestreichen

1. Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pekannüsse im Backofen ca. 15 Minuten rösten, auskühlen lassen und hacken. Das Marzipan mit dem Ahornsirup vermengen.
2. Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten, mit dem mitgerollten Backpapier am Backblech entrollen und der Länge nach halbieren. Die Marzipanmasse mittig ca. 4 cm breit einstreichen.
3. Die Teigränder links und rechts mit einer Teigkarte oder Messer im Abstand von 1,5 cm, ca. 4 cm tief einschneiden. Diese Streifen abwechselnd links und rechts übereinander klappen. Beide „Striezel“ in ca. 6 gleiche Teile schneiden und mit Margarine bestreichen.
4. Im Backofen ca. 15 Min. goldbraun backen.
5. Zitronensaft mit dem Staubzucker glatt rühren. Den gebackenen veganen Wiener Pecan mit heißer Marmelade bestreichen, mit den Nüssen bestreuen und mit der Zitronenglasur verzieren.



Tipp

Die Teigreste kannst du ebenfalls ausbacken und nach Belieben z.B. mit Zimt-Zucker bestreuen!



Knusper-Schoko-Cronuts



mit weißer Schokolade ↓

Zutaten für 8 Stück:

1 Pkg. Tante Fanny Frischer
Dinkel-Blätterteig 270 g

50 g Zucker
50 g Mandelstifte
Prise Salz
200 g vegane,
weiße Schokolade, grob gehackt



1. Fritteuse auf 160° C oder Airfryer auf 180° C vorheizen und Teig laut Packungsanleitung vorbereiten.
2. Zucker mit 1 EL Wasser in einer Pfanne erhitzen, bis der Zucker zu karamellisieren beginnt. Mandelstifte zugeben, kurz mitrösten und zum Auskühlen auf einem Backpapier ausbreiten.
3. Den Teig mit dem mitgerollten Backpapier entrollen und eng 8 Kreise (Ø ca. 10 cm) ausstechen. Aus den Teigkreisen jeweils in der Mitte nochmals ein kleines Loch (Ø ca. 3 cm) ausstechen.
4. Die Teigkreise im heißen Fett 4-6 Min. goldbraun ausbacken, dabei 3-4 Mal mit einem Holzkochlöffel wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen und komplett auskühlen lassen. Alternativ im Airfryer ca. 8 Min. backen.
5. Schokolade in einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen. Die Cronuts streifenförmig verzieren und direkt mit Mandelkrokant bestreuen.



zum Video:



Dattel-Pekan-Bites

Zutaten für 20 Dattel-Pekan-Bites

1 Pkg. Tante Fanny
Filo- & Yufkateig 250 g

60 g Margarine, geschmolzen
250 g Soft-Datteln
220 g Pekannüsse
Etwas Zimt
Etwas Staubzucker zum Bestreuen



1. Backofen auf 190° C Ober-/Unterhitze vorheizen und Teig direkt aus dem Kühlschrank verarbeiten.
2. Datteln und Pekannüsse klein hacken und mit Zimt vermengen.
3. Teigblatt mit Margarine bestreichen. Zweites Teigblatt darauf legen und in 4 Quadrate schneiden. Mit den restlichen 8 Teigblättern genauso verfahren.
4. Je 1 TL Füllung mittig auf ein Teigquadrat setzen und von den Seiten nach oben zu einem Säckchen formen und gut festdrücken. Nachmals mit Margarine bestreichen.
5. Im Backofen 20-25 Min. auf mittlerer Schiene goldbraun backen. Ausgekühlt mit Staubzucker bestreuen.





Unsere veganen Frischteige sind für alle da!

Wusstest du, dass die meisten unserer Frischteige vegan sind? Damit du das auf den ersten Blick erkennst, tragen unsere veganen Frischteige das V-Label der Veganen Gesellschaft. Das bedeutet, dass alle Zutaten frei von tierischen Produkten sind. Von Blätterteig, über Flammkuchenteig bis hin zu Quiche- & Tarteteig und noch vielen mehr.



Entdecke die Vielfalt

unserer veganen Frischteige

