

VIelfältig. Lecker. Neu.

# NATÜRLICH VEGAN!

VEGANE REZEPTE  
MIT UNSEREN  
BIO-PRODUKTEN



# Sandwich

MIT FRITTIERTEN AUSTERNPILZEN

🍴 3 PORTIONEN ⌚ 50 MINUTEN 🔍 pro PORTION ca. 610 kcal | E 15 g | F 18 g | KH 86 g\*

½ Stk.	Romanasalatherz, in Streifen geschnitten
1 Stk.	Karotte, in dünne Streifen geschnitten
2 Stk.	rote Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten
¼ Stk.	Radicchio Galileo, in Streifen geschnitten
75 g	vegane Mayonnaise
1 TL	weiße Miso-Paste (Shiro)
1 EL	Sud eingelegter Dill-Gurken
n. B.	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

**Für den Salat** alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kühlschrank stellen. Für die Miso-Mayonnaise die Mayonnaise, Miso-Paste und den Gurkensud glatt rühren.

125 g	Austernpilze
150 ml	pflanzliche Milch
75 g	Mehl
1 TL	Zwiebelpulver
½ TL	Knoblauchpulver
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
75 g	Cornflakes
n. B.	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
n. B.	Pflanzenöl zum Frittieren

**Für die frittierten Pilze** zunächst die pflanzliche Milch mit dem Mehl und den Gewürzen verquirlen und in einen tiefen Teller geben. Die Cornflakes in einen Gefrierbeutel geben, mit einem Nudelholz zerbröseln und ebenfalls auf einen Teller geben. Die Pilze zuerst in die Milch-Mehl-Mischung dippen und dann in den Cornflakes wenden.

Pflanzenöl mehrere Zentimeter hoch in einen kleinen Topf geben und das Ganze auf ca. 180 °C erhitzen. Die panierten Pilze nacheinander frittieren. Sobald die Pilze gebräunt sind, aus dem Topf nehmen und direkt auf Küchenpapier abtropfen lassen.

\* E = Eiweiß • F = Fett • KH = Kohlenhydrate



**Mestemacher**  
**Bio Leinsamen-Brot**



6 Scheiben	Mestemacher Bio Leinsamen-Brot
2 Stk.	mittelgroße Dill-Gurken, in Scheiben gehobelt
Außerdem:	6 Holzspieße

**Die Hälfte der Brote** mit der Miso-Mayonnaise bestreichen und mit dem Salat, den frittierten Pilzen und den eingelegten Gurken belegen. Mit den restlichen Brotscheiben abschließen, die Sandwiches halbieren und mit einem Holzspieß fixieren.



**Mestemacher  
Bio HAFERBROT**



Bio HAFERBROT

# Mozzarella-

## ALTERNATIVE

🍴 2 GLÄSER ⌚ 3 STUNDEN Vorbereitung | 20 MINUTEN Zubereitung | 1 TAG Reifezeit  
🔍 pro PORTION ca. 989 kcal | E 30 g | F 53 g | KH 90 g

200 g	Cashewkerne
300 g	Sojajoghurt (ungesüßt)
2 TL	Salz
4 EL	Tapiokastärke
10 g	Agar-Agar

**Für den Mozzarella** die Cashewkerne in reichlich Wasser für etwa 2–3 Std. quellen lassen, danach abgießen.

Sojajoghurt, Cashews, 120 ml Wasser und Salz in einen Mixer geben und gründlich pürieren. In eine Schüssel geben, mit einem Teller abdecken und 24 Std. bei Zimmertemperatur „reifen“ lassen. Wenn die Mischung säuerlich käsiger riecht, die Tapiokastärke und Agar-Agar mit einem Schneebesen unterrühren.

Cashew-Joghurt-Mix in den Topf geben und aufkochen. Den Herd auf mittlere Hitze schalten und unter ständigem Rühren 5–8 Min. köcheln lassen, bis eine sehr zähe Masse entsteht.

Eine Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Mit einem beliebigen Löffel nach und nach Mozzarella-Kugeln aus dem Topf nehmen und vorsichtig ins Eiswasser geben. 30 Min. stehen lassen. Anschließend in Salzwasser (21g Salz auf 700 ml Wasser) im Kühlschrank aufbewahren.

5 Stk.	Cocktailtomaten, in Würfel geschnitten
1 Stk.	Fleischtomate, in Scheiben geschnitten
2 Scheiben	Mestemacher Bio HAFERBROT
1 TL	Lavendelblüten zum Garnieren
4 Stiele	Petersilie zum Garnieren, fein gehackt

**Für die Brote** Tomaten und Mozzarella auf die Brotscheiben verteilen und mit Petersilie und Lavendelblüten garnieren.

**Tipp:** Der Mozzarella ist im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.



Mestemacher  
Bio Volles Korn

Bio Volles Korn

# Mandel-Brokkoli-Aufstrich

MIT GERÖSTETER ZUCCHINI

🍴 1 GLAS (200 G) ⌚ 15 MINUTEN 🔍 pro PORTION ca. 655 kcal | E 19 g | F 37 g | KH 48 g

90 g	Brokkoli, in Würfel geschnitten
50 g	Zucchini, in Würfel geschnitten
1 Messerspitze	Natron
30 g	gestiftete Mandeln
1 EL	Sonnenblumenöl
¼ Stk.	Zwiebel
1 Bund	Koriandergrün
½ Stk.	Zitrone, Abrieb und Saft
¼ TL	Salz

**Für den Aufstrich** Brokkoli und Zucchini für 5–10 Min. zusammen mit dem Natron weich kochen und anschließend unter kaltem Wasser abschrecken. Die Mandelstifte zusammen mit dem Sonnenblumenöl in eine Pfanne geben und unter ständigem Rühren goldbraun anrösten.

Alle Zutaten für den Aufstrich in eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

2 Scheiben	Mestemacher Bio Volles Korn
½ Stk.	Zucchini, in Scheiben geschnitten
2 TL	Oliveöl
n. B.	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
n. B.	Kresse zum Garnieren

**Für die Brote** die Zucchini in Oliveöl von beiden Seiten knusprig anbraten. Die Brote mit Aufstrich bestreichen, mit den Zuccinischeiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Kresse garnieren.

**Tipp:** Der Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar.



# Mousse au Chocolat

MIT BROT-GRANOLA

🍴 3 GLÄSER ⌚ 20 MINUTEN Arbeitszeit | 3 STUNDEN Kühlzeit  
🔍 pro PORTION ca. 426 kcal | E 10 g | F 19 g | KH 51 g

100 g	Zartbitterschokolade
150 ml	Aquafaba
1 EL	Zucker
1 TL	Agar-Agar
n. B.	Minze zum Garnieren

**Für die Mousse** die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Kichererbsen über einem Messbecher abtropfen lassen und beiseitestellen. Das gewonnene Aquafaba in eine Küchenmaschine geben und zusammen mit dem Zucker und Agar-Agar steif schlagen. Die geschmolzene Schokolade unter den Aquafabaschnee heben. Die Mousse auf die Gläser verteilen und für mindestens 3 Std. in den Kühlschrank stellen.

1 TL	Kokosöl
2 EL	Ahornsirup
150 g	Mestemacher Bio Leinsamen-Brot, in Würfel geschnitten
3 EL	Pistazien
30 g	Erdbeeren, in Würfel geschnitten
30 g	kleine Blaubeeren
2 EL	Rosenwasser
Außerdem:	3 Gläser zum Anrichten

**Für das Topping** das Kokosöl zusammen mit dem Ahornsirup bei niedriger Hitze schmelzen, das Brot und die Pistazien dazugeben, kurz anrösten und abkühlen lassen. Die Beeren mit dem Rosenwasser vermischen und unter die Brotmischung heben.

Die fertige Mousse mit dem Topping garnieren.



**Mestemacher  
Bio Leinsamen-Brot**

# Brotsalat

mit EDAMAME

🍴 4 PORTIONEN ⌚ 30 MINUTEN 🔍 pro PORTION ca. 500 kcal | E 16 g | F 29 g | KH 36 g

400 g	Edamame, tiefgefroren
3 Stk.	Mini-Gurken, in dünne Streifen gehobelt
1 Stk.	Avocado, in Streifen geschnitten
2 Stk.	Lauchzwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
5 Stk.	Radieschen, in dünne Scheiben gehobelt
50 g	Rucola und Portulak
1 TL	schwarze und weiße Sesamsaat zum Garnieren
3 Scheiben	Mestemacher Bio Sonnenblumenkern-Brot, in Würfel geschnitten
n. B.	Kresse zum Garnieren

**Für den Salat** die Edamame noch gefroren in kochendes Salzwasser geben und 5 Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Edamame, Gurken, Radieschen, Lauchzwiebeln, Rucola und Porulak vermengen. Sesamsaat und Brotwürfel kurz in einer Pfanne mit Öl rösten.

3 EL	Erdnussöl
2 EL	Weißweinessig
½ EL	Erdnussbutter
3 EL	Wasser
1 EL	Honig
1 Stk.	Chilischote

**Für das Dressing** Erdnussöl, Essig, Erdnussbutter, Wasser und Zucker in einen Standmixer geben und vermengen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chili waschen und in feine Streifen schneiden. Chili zu dem Dressing geben und erneut verrühren. Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen. Mit den angerösteten Sesamsamen und Brot bestreuen. Vor dem Servieren 10 Min. durchziehen lassen.

Mit der Kresse garnieren.



**Mestemacher**  
**Bio Sonnenblumenkern-Brot**

# Aprikosenknödel

## MIT VANILLESAUCE

🍴 8 KNÖDEL ⌚ 20 MINUTEN Arbeitszeit | 15 MINUTEN Kochzeit | 35 MINUTEN Kühlzeit  
 🔍 pro PORTION ca. 313 kcal | E 6 g | F 14 g | KH 39 g

125 g	Dinkelmehl Type 630
1 TL	Speisestärke
75 g	Weichweizengrieß
1 Prise	Salz
250 g	veganer Frischkäse
2 EL	Rapsöl oder vegane Butter
2 EL	Ahornsirup
8 Stk.	Aprikosen, entsteint



**Für die Knödel** Mehl, Speisestärke, Grieß und Salz vermengen und mit Quark, Rapsöl und Ahornsirup zu einem leicht klebrigen Teig verrühren. Mit einem sauberen Tuch abdecken und für 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

250 g	Pflanzendrink
½ Päckchen	Vanillepuddingpulver

**Für die Vanillesauce** in der Zwischenzeit das Vanillepuddingpulver mit pflanzlicher Milch verrühren, aufkochen und auf sehr kleiner Flamme warmhalten.

Den Knödelteig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und zu einer Rolle formen. Sollte der Teig zu klebrig sein, noch etwas Mehl dazugeben. Anschließend den Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Jeweils einen Teigling leicht flachdrücken, eine Aprikose in die Mitte geben und mit dem Teig umschließen. Rund formen und anschließend die rohen Knödel 5 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.

Wasser in einem Topf aufkochen und anschließend die Knödel bei niedriger Hitze für 15 Min. im heißen Wasser ziehen lassen.

50 g	vegane Butter
2 Scheiben	Mestemacher Bio Vollwert-Brot
40 g	Haselnüsse
2 TL	Kokosblütenzucker
n. B.	Beeren zum Garnieren
n. B.	Minze zum Garnieren

**Für die Brösel** in der Zwischenzeit das Brot mit den Fingern zerkleinern. Die vegane Butter bei niedriger Hitze schmelzen. Haselnüsse, Brotbrösel und Kokosblütenzucker hinzugeben und 5 Min. rösten. Ab und zu umrühren.

Knödel gleichmäßig in der Butter-Semmelbrösel-Mischung wenden und sofort mit der Vanillesauce heiß servieren.

Mit Beeren und Minze garnieren.



**Mestemacher**  
**Bio Vollwert-Brot**



**Mestemacher  
Bio Dreikorn**

Bio Dreikorn

# Mango-Smoothie-Bowl

## MIT BROT-KOKOS-CHUNKS

🍴 1 SCHÜSSEL ⌚ 25 MINUTEN Arbeitszeit | 3 STUNDEN Kühlzeit  
🔍 pro PORTION ca. 1924 kcal | E 27 g | F 100 g | KH 211 g

200 g	Zartbitterschokolade
100 g	Mestemacher Bio Dreikorn
50 g	Kokoschips

**Für die Chunks** die Schokolade grob zerhacken und über einem Wasserbad schmelzen. Das Brot mit den Fingern zerkrümeln und mit den Kokoschips und der Schokolade vermengen. Die Masse locker, sodass kleine Chunks entstehen, auf Backpapier verteilen und etwa 3 Std. an einem kühlen Ort fest werden lassen.

50 ml	Kokoswasser
1 Stk.	gefrorene Banane
300 g	gefrorene Mango

**Für die Smoothie-Bowl** alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer Smoothie-Eis-Masse verarbeiten.

n. B.	Blaubeeren zum Garnieren
n. B.	Erdbeeren zum Garnieren, in Viertel geschnitten
n. B.	essbare Blüten zum Garnieren
Außerdem:	Backpapier

Die Masse in einer Schüssel anrichten und mit den Chunks, Beeren und Blüten garnieren.

**Tipp:** In einer gut verschließbaren Dose halten sich die Schoko-Chunks etwa 2 Wochen frisch. Mit etwas Reis im Aufbewahrungsbehälter bleiben sie länger kross.



BIO WEIZEN VOLLKORN

# French-Toast

## MIT ERDBEEREN

3 PORTIONEN ⌚ 25 MINUTEN 🔍 pro PORTION ca. 630 kcal | E 36 g | F 33 g | KH 43 g

100 ml	Pflanzendrink
1 Stk.	Banane
1 EL	Ahornsirup
9 Scheiben	Mestemacher BIO WEIZEN VOLLKORN
50 g	vegane Butter
100 g	Frischkäse-Alternative
3 EL	Erdbeerkonfitüre
n. B.	Erdbeeren zum Garnieren, in Spalten geschnitten
n. B.	Minze zum Garnieren

Den Pflanzendrink zusammen mit der Banane und dem Ahornsirup in einen Mixer geben und zu einer Bananenmilch verarbeiten. Die Brotscheiben für einige Sekunden in die Milch legen und einmal wenden, bis sie sich vollgesogen haben.

Die Butter in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Brotscheiben nacheinander von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Die Konfitüre unter den Frischkäse heben, in ein Schälchen geben und zusammen mit dem French Toast anrichten. Mit Erdbeeren und Minze garnieren.



**Mestemacher**  
**BIO WEIZEN VOLLKORN**

# Toast-Röllchen

MIT GEMÜSE

🍴 24 PORTIONEN ⌚ 30 MINUTEN Arbeitszeit | 1 STUNDE Ruhezeit  
 🔍 pro PORTION ca. 50 kcal | E 1g | F 2g | KH 7g

2 Stk.	Karotte, in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten
¼ Stk.	Rotkohl, in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten
½ Stk.	gelbe Paprika, in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten
½ Stk.	rote Paprika, in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten
¼ Stk.	Radicchio Galileo, in ca. 5 cm lange Streifen geschnitten
1 Schälchen	Kresse
80 g	Crema Vega
1 TL	Wasabi-Paste
12 Scheiben	Mestemacher BIO DINKEL TOAST
n. B.	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer
Außerdem:	Frischhaltefolie

Den Salat miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schmand und Wasabi verrühren und mit Salz abschmecken. Toast entrinden. Scheiben einzeln zwischen Frischhaltefolie mit einer Teigrolle vorsichtig dünn ausrollen und mit Wasabi-Creme bestreichen.

Die Brote zur Hälfte mit Salat und Kresse belegen, dabei Streifen sowohl links als auch rechts über die Brotscheibe ragen lassen. Brotscheibe eng aufrollen.

Röllchen jeweils stramm in Folie wickeln und mindestens 1 Std. kaltstellen. Zum Servieren die Folie entfernen und jedes Röllchen in zwei gleich große Stücke schneiden.

**Tipp:** Als Dip eine geröstete Sesamsauce reichen.



**Mestemacher**  
**BIO DINKEL TOAST**

# Quesadillas

MIT JACKFRUITFÜLLUNG

🍴 3 PORTIONEN ⌚ 30 MINUTEN Arbeitszeit | 40 MINUTEN Gesamtzeit  
📊 pro PORTION ca. 620 kcal | E 8 g | F 48 g | KH 31 g

2 Stk.	Avocados
1 Stk.	Schalotte, fein gewürfelt
½ Stk.	Jalapeño, fein gewürfelt
1 Zehe	Knoblauch, durch die Presse gedrückt
¼ Bund	Koriander, grob zerhackt
1 EL	Oliveöl
1 Stk.	Limette, gepresst
n. B.	Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer

**Für die Guacamole** das Fruchtfleisch der Avocados mit einer Gabel grob zerdrücken. Schalotten, Jalapeño, Knoblauch, Koriander und Oliveöl unter die Avocado-Masse heben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 EL	Oliveöl
1 Stk.	Zwiebel, fein gewürfelt
2 Zehen	Knoblauch, durch eine Presse gedrückt
1 Dose	Jackfruit (220 g Abtropfgewicht)
¼ TL	Salz
½ Stk.	rote Paprika, in Würfel geschnitten
½ Stk.	Jalapeño, fein gewürfelt
2 ½ EL	Tomatenmark
3 TL	Chimichurri-Gewürzmischung
½ Stk.	Limette, gepresst

**Für die Jackfruitfüllung** Oliveöl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch 2 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen. Jackfruit abgießen, gut ausdrücken und mit den Fingern zerdrücken, sodass eine Masse aus einzelnen Fasern entsteht. Diese mit in die Pfanne geben, mit Salz würzen und bei mittlerer Hitze für 3–5 Min. braten, bis die überschüssige Feuchtigkeit verdampft ist. Paprika und Jalapeño dazugeben und weitere 2 Min.

braten. Tomatenmark und Gewürzmischung unterrühren, mit 60 ml Wasser und Limettensaft ablöschen und 3 Min. schmoren lassen. Anschließend die Füllung aus der Pfanne nehmen und die Pfanne ausspülen.

3 Scheiben	Mestemacher ITALIENISCHE Bio Wraps
100 g	veganer Reibekäse
¼ Bund	Koriander, grob zerhackt

**Die Wraps** immer zu einer Hälfte belegen. Hierfür zunächst mit einer Schicht Käse und einer Schicht Jackfruitfüllung beginnen und mit einer letzten Schicht Käse und etwas Koriander enden. Den Wrap zusammenfallen und von jeder Seite für 3 Min. ohne Öl in der Pfanne braten. Die fertigen Wraps in Dreiecke schneiden und anschließend mit der Guacamole servieren.

**Tipp:** Ein Kontaktgrill ist eine gute Alternative zur Pfanne. Man erhält ein schönes Grillmuster und die Zubereitungszeit halbiert sich.



**Mestemacher**  
**ITALIENISCHE Bio Wraps**

# Wrap-Pizza

MIT GEMÜSE

🍴 3 PORTIONEN ⌚ 20 MINUTEN Arbeitszeit | 30–35 MINUTEN Gesamtzeit  
🔍 pro PORTION ca. 315 kcal | E 11 g | F 7 g | KH 49 g

400 g	geschälte ganze Tomaten
2 Zehen	Knoblauch, fein gehackt
1 TL	Salz
1 EL	getrockneter Oregano

**Für die Soße** geschälte Tomaten mit den Händen zerkleinern und mit Knoblauch, Salz und Oregano vermischen.

3 Stk.	Mestemacher ITALIENISCHE Bio Dinkel Wraps
1 Stk.	rote Paprika, in hauchdünne Scheiben geschnitten
15 Stk.	grüne Oliven, entkernt
½ Stk.	grüne Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
½ Stk.	gelbe Zucchini, in kleine Würfel geschnitten
2 Stk.	rote Zwiebeln, in hauchdünne Streifen geschnitten
n. B.	frisch gemahlener Pfeffer
n. B.	veganer Parmesan zum Garnieren
n. B.	Basilikum zum Garnieren

**Für die Pizzen** Wraps auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit der Tomatensauce bestreichen. Mit Paprika, Oliven, Zucchini und Zwiebeln belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10–15 Min. backen. Die fertigen Pizzen pfeffern und mit Parmesan und Rucola garnieren.



**Mestemacher**  
**ITALIENISCHE Bio Dinkel Wraps**





Weitere Rezepte  
finden Sie unter:



*the lifestyle-bakery*

Mestemacher GmbH

Am Anger 16

D-33332 Gütersloh

Tel. 05241 8709-0

info@mestemacher.de

www.mestemacher.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Prof. Dr. Ulrike Detmers

Juli 2025

