

Leckere
REZEPTE
mit Vera



ROMMELSBACHER VEGGIE DRINK & SUPPEN BEREITER SVD 1400

Vera



REZEPTHEFT LIEBER IN
GEDRUCKTER FORM?

Gerne



ROMMELSBACHER: VEGGIE DRINK & SUPPEN BEREITER SVK 1400

VEGGIE DRINK & SUPPEN BEREITER

SVD 1400 *Vera*

Für selbstgemachte Pflanzendrinks & Suppen
Vegane Ernährung leicht gemacht



Online mehr
über unsere
Vera erfahren



Mix-/Rührereinheit mit Edelstahl-
messer und abnehmbarer
Pürierglocke



Leckere PFLANZENDRINKS & SUPPEN mit Vera

Vegane Lebensmittel werden immer beliebter. Ob aus Gründen der bewussten und vitalen Ernährung oder wegen des guten Geschmacks – die vegane Küche ist so beliebt wie nie zuvor. Gerade bei pflanzlichen Alternativen zur Kuhmilch ist inzwischen eine hohe Nachfrage festzustellen. Von Hafermilch über Mandeldrink bis Sojamilch – der Handel bietet diese Drinks (denn um 'Milch' handelt es sich hier genau genommen nicht) in großer Vielfalt an.

Wir gehen noch ein Stückchen weiter – denn wir machen diese Drinks ab sofort selbst. Mit dem Veggie Drink & Suppen Bereiter SVD 1400 Vera bieten wir ein praktisches Gerät für die Zubereitung von **günstigen veganen Milchalternativen** an. Aber auch **heiße Suppen, cremigen Porridge** und kühle **Smoothies** können in Vera sehr einfach zubereitet werden. Lassen Sie sich von unseren Rezepten überraschen.



INHALT

Végane Drinks

- 7* Soja Drink
- 9* Beeren Smoothie
- 11* Horchata de Chufa
- 13* Hafer Drink
- 15* Kokos Drink
- 17* Mandel Drink
- 19* Pistazien Drink
- 21* Cashew-Erdnuss Drink



Suppen

- 23* Kartoffelsuppe mit Würstchen
- 25* Kürbissuppe mit Shrimps
- 27* Zuccinissuppe

Sonstiges

- 29* Nuss Sahne und Hafer Sahne
- 31* Porridge Grundrezept





Soja Drink

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

100 g Sojabohnen
(trocken oder eingeweicht)

1 l Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Bohnen in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben und mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, Programm **Soja** wählen und starten.
- 4 Bei der Zubereitung von Soja Drinks ist unbedingt darauf zu achten, dass das Programm nicht länger als 2 Minuten unterbrochen wird, um ein Abkühlen zu vermeiden. Soja Drinks müssen rund 20 Minuten köcheln, damit die verdauungshemmenden Stoffe (Trypsin-Inhibitoren) zuverlässig zersetzt werden.
- 5 Nach Programmende den Drink nach Belieben durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 6 Den fertigen Drink abkühlen lassen und verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Nach dem Filtern des Soja Drinks bleibt von der Sojabohne Trester übrig, der auch als Okara bekannt ist. Dieser lässt sich z. B. zu Bratlingen, Knäckebrot, Veggie-Burgern oder Pfannkuchen weiterverarbeiten.



Beeren Smoothie

ZUTATEN

> ergibt ca. 1 l

400 g Heidelbeeren

1 Banane in Stücken

1 Tütchen Vanillezucker

Kokosblütenzucker o.ä. nach Belieben

750 ml Mandel oder Kokos Drink
(siehe Seite 15-17)

OPTIONAL

Alternativ können Erdbeeren, Himbeeren, Waldbeeren (frisch oder aufgetaut), sowie alle beliebigen Pflanzen Drinks oder auch tierische Milch verwendet werden.

ZUBEREITUNG

- 1 Alle festen Zutaten in den Behälter des Vегgie Drink Bereiters geben.
- 2 Mit der Milch bzw. Milchalternative bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, Programm **Smoothie** wählen und starten.
- 4 Sollte der Smoothie nicht fein genug zerkleinert sein, die **Pulse** Funktion benutzen oder das Programm **Smoothie** ein zweites Mal durchlaufen lassen.
- 5 Den fertigen Drink gleich genießen oder in Behälter abfüllen und verschlossen im Kühlschrank noch **1 – 2 Stunden kühlen**.



Horchata de Chufa

Erdmandelmilch

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

200 g Erdmandeln

900 ml Wasser

1 TL Zitronenabrieb

1 Prise Zimt

5 Datteln (getrocknet und
kleingehackt)

VORBEREITUNG

Die getrockneten Erdmandeln waschen und etwa **24 Stunden** in reichlich kaltem Wasser **einweichen**.

ZUBEREITUNG

- 1 Die Erdmandeln abtropfen lassen, das Einweichwasser weggießen.
- 2 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 3 Die Erdmandeln zusammen mit den anderen Zutaten in den Topf des Veggie Drink Bereiters geben.
- 4 Den Deckel aufsetzen, Programm **Smoothie** wählen und starten.
- 5 Nach Programmende das Programm **Smoothie** erneut starten und nochmals komplett ablaufen lassen.
- 6 Nun den Drink noch durch ein Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 7 Und jetzt ab in den Kühlschrank mit der Horchata de Chufa. Denn am besten schmeckt sie gut gekühlt!
- 8 Horchata ist nicht lange haltbar, daher wird sie immer frisch gemacht.

TIPPS

- o Der übriggebliebene Erdmandel Trester lässt sich gut weiterverwenden. Er passt ins Müsli genauso gut wie in einen Pancake Teig. Auch mit Obst und Quark vermischt schmeckt er lecker und hält lange satt.
- o Erdmandeln heißen auch Chufa Nuss oder Tiger-Nut. Jedoch gehören Erdmandeln nicht zur Familie der Nüsse und sind deswegen eine gute Alternative für Nussallergiker.
- o In Spanien genießt man Horchata de Chufa sehr süß. Wer das bevorzugt, kann kräftig Zucker (150 g auf 1 l Wasser) untermixen.



Hafer Drink

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

50 g Haferflocken

1 l Wasser

2 Datteln (getrocknet)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Haferflocken und die kleingeschnittenen Datteln in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben.
- 3 Mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 4 Den Deckel aufsetzen, Programm **Hafer** wählen und starten.
- 5 Nach Programmende den Drink nach Belieben durch ein Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 6 Den fertigen Drink gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Kokos Drink

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

100 g Kokosflocken oder Kokosraspel

1 l Wasser

2 – 3 EL Reissirup

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Kokosflocken und Reissirup in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben.
- 3 Mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 4 Den Deckel aufsetzen und für **1 – 2 Stunden einweichen** lassen.
- 5 Danach das Programm **Hafer** wählen und starten.
- 6 Nach Programmende den Drink durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 7 Den Drink gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

Nach dem Filtern des Kokos Drinks bleibt Kokostrester übrig. Dieser kann z.B. zum Backen von Kuchen oder Pancakes verwendet werden.



Mandel Drink

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

100 g Mandeln (trocken oder eingeweicht), ohne Haut*

1 l Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Mandeln in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben und mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, Programm **Mandel** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende den Drink noch durch das beiliegende Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 5 Den fertigen Drink abkühlen lassen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP

*Anmerkung zum Mandeln häuten: Die Mandeln in einer Schüssel mit reichlich kochendem Wasser übergießen und gut **eine halbe Stunde einweichen lassen**. Dadurch löst sich die Haut und die Mandeln flutschen ganz leicht aus ihrem braunen Häutchen, wenn man sie etwas drückt. So bekommt man schön weiche, weiße Mandeln ohne Haut.



Pistazien Drink

ZUTATEN

> ergibt ca. 1 l

100 g Pistazien
(geschält und ungeröstet)

1 l Wasser

1 – 2 Tropfen Bittermandelaroma
Süßungsmittel nach Belieben
(z.B. Reissirup oder Honig)

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Pistazien in den Behälter des Vегgie Drink Bereiters geben und mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, Programm **Mandel** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende den Drink noch durch ein Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 5 Das Bittermandelaroma und, wenn gewünscht, etwas Süßungsmittel unterrühren.
- 6 Den fertigen Drink abkühlen lassen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Cashew-Erdnuss Drink

ZUTATEN

> ergibt gefiltert ca. 750 ml

50 g Cashew Kerne
(trocken oder eingeweicht)

50 g Erdnüsse (geröstet und
geschält, nicht gesalzen)

1 l Wasser

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Nüsse in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben und mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, Programm **Nüsse** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende den Drink noch durch ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel filtern.
- 5 Den fertigen Drink abkühlen lassen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.



Kartoffelsuppe mit Würstchen

ZUTATEN

> ergibt ca. 2 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 60 g Knollensellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1/4 TL Majoran (getrocknet)
- 1 Prise Muskat (frisch gerieben)
- Salz und Pfeffer
- 50 g Schlagsahne

AUSSERDEM

- Wiener Würstchen
- Petersilie

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Kartoffeln sowie die Karotten schälen und in kleine Würfel (1x1 cm) schneiden.
- 3 Die Zwiebel sowie den Knollensellerie ebenfalls schälen und fein würfeln.
- 4 Nun alle Zutaten – bis auf die Sahne – in den Behälter des Suppenbereiters geben.
- 5 Den Deckel aufsetzen und das Programm **Suppe** starten.
- 6 In der Zwischenzeit die Würstchen in Scheiben schneiden und beiseitestellen.
- 7 Nach Programmende den Deckel vom Suppenbereiter nehmen und die Sahne einrühren.
- 8 Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Wiener Würstchen hinzugeben. Diese kurz in der Suppe ziehen lassen, damit sie sich erwärmen.
- 9 Die Kartoffelsuppe auf 2 Teller aufteilen, mit Petersilie garnieren und servieren.



Kürbissuppe mit Shrimps

ZUTATEN

> ergibt ca. 2-3 Portionen

600 g Butternut Kürbis

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Kürbisgewürz

1 EL Mandelmehl oder Proteinpulver

300 ml Orangensaft

300 ml Gemüsebrühe

AUSSERDEM

20 g Frischkäse

3 Black Tiger Shrimps

etwas Olivenöl zum Anbraten

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis, Zwiebel und Knoblauchzehe kleinschneiden.
- 2 Die Zutaten – außer Frischkäse und Shrimps – in den Suppenbereiter geben und das Programm **Suppe** starten.
- 3 Währenddessen die Shrimps leicht würzen (mit Salz und Pfeffer oder mit einem speziellen Garnelengewürz) und in wenig Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Sie sind gar, wenn sie gleichmäßig rosa sind.
- 4 Ist das Suppenprogramm beendet, den Deckel vom Gerät abnehmen und den Frischkäse in die Suppe einrühren. Dazu kann die Funktion **Pulse** genutzt werden.
- 5 Die Suppe in Schälchen füllen, mit je 1 Shrimp garnieren und servieren.



Zucchini-Suppe

ZUTATEN

> ergibt ca. 1,3 l

300 g klein gewürfelte Zucchini

750 ml Wasser

3 EL Reis

Muskat

Suppenwürze nach Belieben

200 ml Hafer Cuisine
(oder selbstgemachte Hafer Sahne
→ siehe Seite 29)

Salz und Pfeffer

OPTIONAL

Champignons, Kartoffeln, Brokkoli,
Blumenkohl

ZUBEREITUNG

- 1 Alles außer der Hafer Cuisine in den Topf des Suppenbereiters geben.
- 2 Mit Wasser bis zum unteren Füllstrich auffüllen, Deckel aufsetzen.
- 3 Programm **Suppe** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende den Deckel abnehmen.
- 5 Nun die Hafer Cuisine hinzufügen, Deckel aufsetzen und mit der **Pulse** Funktion vermengen.
- 6 Wenn notwendig, noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

TIPPS

- o Den Reis kann man durch gewürfelte Kartoffeln ersetzen. Diese Zutat dient der Bindung der Suppe; das Ergebnis wird cremiger.
- o Klein gewürfelte Zucchini und gehackte Mandeln in Olivenöl anrösten und als Topping auf die Suppe geben.
- o Sollte die Suppe zu dünn geraten, dann ein paar getrocknete Kartoffelflocken (Püree-Pulver) hinzufügen, mit der **Pulse**-Funktion untermixen und noch kurz ziehen lassen.
- o Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, einfach mit etwas Brühe oder Wasser verdünnen.



Vegane Sahne

Aus Nüssen oder Hafer

ZUTATEN FÜR NUSS SAHNE

> ergibt ca. 900 ml

180 g Nüsse (z.B. Cashew;
ungeröstet, ungesalzen, ohne Haut)

900 ml Wasser

3 TL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen
oder Färberdistel)

1 Prise Salz nach Belieben

ZUTATEN FÜR HAFER SAHNE

> ergibt ca. 900 ml

150 g Vollkornhaferflocken

900 ml Wasser

3 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen
oder Färberdistel)

1 Prise Salz nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Die Pürierglocke am Messer anbringen.
- 2 Die Zutaten in den Behälter des Veggie Drink Bereiters einfüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, das Programm **Nüsse** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende die Masse durch das beiliegende Sieb gießen und abkühlen lassen.
- 5 Die Nuss oder Hafer Sahne dann in einem verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

TIPPS

- o Man verwendet veganen Sahneersatz zum Kochen und Backen genau wie herkömmliche Sahne.
- o Zum schaumigen Aufschlagen (wie Schlagsahne) ist sie allerdings nicht geeignet.
- o In einem verschließbaren, hygienisch einwandfreien Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Vegane Sahne ist dort auf jeden Fall 3 – 4 Tage haltbar.



Porridge

Grundrezept

ZUTATEN

> ergibt ca. 1 l

60 g zarte Haferflocken

100 g kernige Haferflocken

800 ml Milch oder veganen
Pflanzendrink

1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Die trockenen Zutaten in den Behälter des Veggie Drink Bereiters geben.
- 2 Mit der Milch bzw. Milchalternative bis zum unteren Füllstrich auffüllen.
- 3 Den Deckel aufsetzen, das Programm **Porridge** wählen und starten.
- 4 Nach Programmende das Porridge bald aus dem Behälter nehmen und auf Schüsseln verteilen, da Porridge mit der Zeit nachdickt.
- 5 Zum Porridge reicht man Ahornsirup, Zimt-Zucker, heiße Butter oder kleingeschnittenes Obst. Aber auch Trockenfrüchte, Fruchtkompott oder Nüsse schmecken gut dazu. Hier kann man saisonal aus dem Vollen schöpfen.

TIPP

Das Grundrezept kann man verfeinern, indem man z.B. Zimt, Vanillearoma oder Schokostreusel gleich zu Beginn mit in den Behälter gibt.



ROMMELSBACHER
ElektroHausgeräte GmbH

Rudolf-Schmidt-Straße 18 • 91550 Dinkelsbühl
info@rommelsbacher.de • www.rommelsbacher.de



SVD-1400_RB_V00-R1_R2609
Technische Änderungen und Farbänderungen vorbehalten.