

FÜR DICH
GESAMMELT

RAMA REZEPTINSPIRATION



WER BUTTER MAG,
WIRD RAMA LIEBEN.

Geschmack liegt uns am Herzen und deswegen freuen wir uns, dass es ihn jetzt auch 100% pflanzlich gibt: Unsere neue Rama Die 100% Pflanzliche ist frei von Milch und kann alles, was Butter kann: Probier sie zum Streichen auf frischem Brot, zum Backen von saftigen Kuchen oder zum Braten von knusprigen Bratkartoffeln.

Wir sind sicher: Wer Butter mag, wird Rama lieben.



VEGANE BROTAUFSTRICHE

ZUTATEN FÜR 3 x 8 PORTIONEN:

Cranberry-Meerrettich
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g getrocknete Cranberries
125 g Rama Die 100% Pflanzliche
2 TL Meerrettich (vegan, Glas)

Rucola-Basilikum-Zitrone
50 g Rucola
1 Handvoll Basilikumblätter
125 g Rama Die 100% Pflanzliche
1 TL Zitronenabrieb
1 TL flüssiger Honig

Tomate-Rosmarin
75 g getrocknete Tomaten (soft)
10 g Rosmarin
125 g Rama Die 100% Pflanzliche
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

① Für den Cranberry-Aufstrich Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Cranberries fein hacken. 125 g Rama Die 100% Pflanzliche in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer cremig aufschlagen. Gehackte Zutaten, Meerrettich, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer zur Rama geben und ein weiteres Mal kräftig aufschlagen.

② Für den Rucola-Basilikum-Aufstrich Rucola und Basilikum fein hacken. 125 g Rama Die 100% Pflanzliche in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer cremig aufschlagen. Rucola, Basilikum, Zitronenabrieb, Honig, 1/2 TL Salz und etwas Pfeffer zur Rama geben und erneut kräftig aufschlagen.

③ Für den Tomaten-Rosmarin-Aufstrich getrocknete Tomaten fein hacken. Rosmarin von den Zweigen streifen und fein hacken. 125 g Rama Die 100% Pflanzliche in eine Rührschüssel geben und mit dem Mixer cremig aufschlagen. Tomaten, Rosmarin, 1 Messerspitze Salz und etwas Pfeffer zugeben und nochmals kräftig aufschlagen.

Die Aufstriche jeweils in ein passendes Gefäß geben oder zur Rolle formen und in Butterbrotpapier wickeln. Kühl aufbewahren.



VEGANE QUICHE LORRAINE

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

200 g Mehl
75 + 1 EL Rama Margarine
1/2 TL Salz
400 ml Rama zum Kochen
100% Pflanzlich (2 Becher)
1 TL Zitronensaft
3 Zwiebeln
7 kleine rote Zwiebeln
1 Handvoll Cherrytomaten
1 Zehe Knoblauch
1 EL Senf
30 g Speisestärke
5 - 6 schwarze Oliven
Nach Belieben: Kräuter zum
Dekorieren, z.B. Schnittlauch,
Oreganoblättchen
Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, 75 g Rama, 1/2 TL Salz, 75 ml Rama zum Kochen und 1 TL Zitronensaft mit dem Mixer verrühren. Steigt der Teig an den Quirlen hoch, Gerät ausschalten, Teig lösen, zur Kugel formen und kalt stellen.
- 2 Zwiebeln schälen und grob würfeln. 1 EL Rama in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelwürfel hineingeben und unter häufigem Rühren ca. 10 Min. anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Zwiebeln zum Abkühlen auf einen Teller geben.
- 3 Die roten Zwiebeln schälen und längs halbieren. Cherrytomaten waschen und halbieren, Knoblauch schälen, pressen oder fein würfeln.
- 4 Nach der Ruhezeit des Teiges, den Backofen auf 180 °C Umluft (200 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quiche- oder Springform fetten. Teig leicht bemehlen und auf Backpapier ausrollen. Mit dem Papier obenauf in die Form legen. Backpapier abziehen, Teig von allen Seiten gut festdrücken und überstehenden Teig abschneiden.
- 5 Quicheboden mit Senf bestreichen. Speisestärke mit 1-2 EL Rama zum Kochen glatt rühren und dann mit dem Rest der Kochcreme verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Gebratene Zwiebeln mit der Creme vermengen und auf dem Quicheboden verteilen.
- 6 Rote Zwiebeln, Cherrytomaten und schwarze Oliven auf der Quiche zu Blumen legen und die Quiche ca. 45 Min. backen.



FÄCHERKARTOFFELN – HASSELBACK KARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Rama Die 100% Pflanzliche
5 Zweige Thymian
5 Zweige Rosmarin
1 TL Salz
1,5 kg festkochende Kartoffeln
(nicht zu groß)
Backpapier

ZUBEREITUNG

- 1 Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 100 g Rama Die 100% Pflanzliche in einem kleinen Topf auf niedriger Stufe schmelzen.
- 2 Thymian- und Rosmarinblättchen von den Zweigen zupfen und fein hacken. Zusammen mit 1 TL Salz zur geschmolzenen Rama geben.
- 3 Kartoffeln waschen und trocknen. Jeweils eine Kartoffel in einen Esslöffel legen und mit einem scharfen Messer fächerförmig bis an den Rand des Esslöffels schneiden, ohne die Kartoffel durchzuschneiden.
- 4 Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Für einen besseren Stand bei Bedarf den Boden der Kartoffeln begradigen. Jede Kartoffel ausgiebig mit der geschmolzenen Kräuter-Rama bepinseln. Fächerkartoffeln im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. backen. Zwischendurch noch 2-3 mal mit der geschmolzenen Rama einpinseln. Für den Extrageschmack vor dem Servieren ein kleines Stück Rama auf die Fächerkartoffeln geben.



SAFRANRISOTTO MIT STEINPILZEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

12 Kirschtomaten
Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Zitrone
1 Zwiebel
6 EL Rama Die 100% Pflanzliche
300 g Risottoreis
1/8 l Weißwein
0,2 Safranfäden
1 l Gemüsebrühe (heiß)
400 g Steinpilze
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 Knoblauchzehe
50 g Parmesan (frisch gerieben)

ZUBEREITUNG

① Kirschtomaten mit Olivenöl, Salz, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Salz in einer feuerfesten Form marinieren und bei 140 °C im Ofen schmoren.

② Zwiebel fein würfeln und in 2 EL Rama Die 100% Pflanzliche bei mittlerer Hitze anschwitzen. Reis dazugeben, leicht salzen und unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Mit Weißwein ablöschen, den Safran dazugeben und weiterrühren. Nach und nach die Gemüsebrühe dazugießen. Nach 15 Min. sollte der Reis bissfest sein. Risotto von der Hitze nehmen und ziehen lassen.

③ Steinpilze putzen und halbieren. Mit Kräutern und Knoblauch in 2 EL Rama Die 100% Pflanzliche scharf anbraten. Nach 3 Min. von der Hitze nehmen, salzen und pfeffern. Das Risotto mit etwas Pfeffer, der restlichen Rama und dem Parmesan abschmecken und mit den Pilzen und den Kirschtomaten anrichten.



GEGRILLTE PORTOBELLO-PILZE MIT KRÄUTERAUFSTRICH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Rama Die 100% Pflanzliche
6 EL fein gehackte Gartenkräuter
(z. B. eine Mischung aus Schnittlauch, Petersil und Oregano)
1 Schalotte
1/4 TL Knoblauchpulver
Abrieb einer Zitrone
2 EL gehackte Mandeln
4 große Portobello-Pilze oder Riesen-Champignons
Salz
3-4 TL Harissa
1 Prise geräuchertes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

① Den Grill anzünden und warten, bis die Flammen erloschen sind und die Holzkohle glüht. Inzwischen die Pilze, die Füllung und die Toppings vorbereiten.

② Für die Füllung 100 g Rama Die 100% Pflanzliche, zimmerwarm, mit den fein gehackten Kräutern vermengen. Die Schalotte sehr fein schneiden und mit Knoblauchpulver und Zitronenabrieb in den Kräuteraufstrich geben. Fürs Topping 2 EL gehackte Mandeln goldbraun in einer Pfanne ohne Fett rösten.

③ Die Portobello-Pilze einfetten und rundum salzen. Die Pilze auf der Hutseite ca. 5 bis 7 Minuten grillen. Durch das Salz bildet sich auf den Lamellen eine Flüssigkeit, die sehr gut schmeckt. Die Flüssigkeit in den Kräuteraufstrich gießen. Die Pilze wenden und weitere ca. 5 Minuten auf der anderen Seite grillen.

④ Auf jeden Pilz ein wenig vom leckeren Kräuteraufstrich geben und diesen mit einem Klecks Harissa vermischen. Die gehackten Mandeln darübergeben und mit ein wenig geröstetem Paprikapulver bestreuen.



KÜRBISPIESSE MIT SESAM-SOJA-DIP

ZUTATEN FÜR 12 SPIESSE:

1 großer Flaschenkürbis oder Hokkaidokürbis
Salz
12 Holzspieße, zuvor in Wasser eingeweicht
100 g Rama Die 100% Pflanzliche
2 EL Sojasauce
1 Zitrone
2 EL Sesam, geröstet
1/2 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

- 1 Den Grill anzünden und warten, bis die Flammen erloschen sind und die Holzkohle glüht.
- 2 Den Kürbis mit einem Sparschäler schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden.
- 3 Den Kürbis in Würfel schneiden. Die Würfel in einen grossen tiefen Teller legen (zweimal hintereinander mit jeweils der Hälfte der Würfel arbeiten), einen EL Wasser hinzugeben und die Würfel 5 Minuten auf der höchsten Stufe in der Mikrowelle erhitzen, bis sie gar, aber noch bissfest sind.
- 4 Jeweils 3 oder 4 Würfel auf die Spieße stecken. Die Kürbisspieße gut einfetten und salzen. Die Spieße auf jeder Seite ca. 6 bis 7 Minuten grillen.
- 5 Zwischenzeitlich dafür sorgen, dass die Rama schön weich ist (andernfalls diese kurz in der Mikrowelle erwärmen). Die Rama mit der Sojasauce und 2 bis 3 EL Wasser schlagen. Mit Zitronenabrieb, einem Spritzer Zitronensaft und dem Sesam vermengen.
- 6 Den Schnittlauch fein hacken und über die Spieße streuen. Mit dem Dip servieren.



GEGRILLTE SÜSSKARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Süßkartoffeln
Rama Die 100% Pflanzliche
4 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

① Den Grill anzünden und warten, bis die Flammen erloschen sind und die Holzkohle glüht.

② Mit einer Gabel die Süßkartoffeln mehrmals einstechen und rundum mit Rama bestreichen. Die Kartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 45 Minuten auf die seitliche Glut legen, bis sie weich sind.

③ Die Frühlingszwiebeln mit Rama bestreichen und auf jeder Seite einige Minuten grillen, bis sie schön gebräunt sind. Die Frühlingszwiebeln anschließend grob hacken und beiseite legen.

④ Die Süßkartoffeln aus der Glut nehmen, etwas abkühlen lassen und die Alufolie entfernen. Die Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden und öffnen. Danach die Süßkartoffeln mit Salz würzen und mit einem ordentlichen Stück Rama und den gegrillten Frühlingszwiebeln füllen. Mit Pfeffer würzen und servieren.

TIPP: Die Süßkartoffeln können auch im Ofen zubereitet werden.



VEGANE BLAUBEERPFANNKUCHEN

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

200 g Mehl
1 Prise Salz
50 g Zucker
2 TL Backpulver
50 g + 8 TL Rama
Die 100% Pflanzliche
50 g Apfelmus
1 EL Apfelessig
100 ml Rama zum
Kochen 100% Pflanzlich
100 ml Mineralwasser (sprudelnd)
100 g Blaubeeren

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, 1 Prise Salz, Zucker und Backpulver in einer Schüssel vermischen. 50 g Rama Die 100% Pflanzliche in der Pfanne für die späteren Pfannkuchen schmelzen und dazugeben.
- 2 Apfelmus, Apfelessig, 100 ml Rama Kochcreme und Sprudelwasser zu den trockenen Zutaten geben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.
- 3 Vor dem Braten die Blaubeeren untermischen. Portionsweise 8 Blaubeerpfannkuchen backen. Dafür in der Pfanne jeweils 1 TL Rama Die 100% Pflanzliche erhitzen. Eine kleine Kelle Teig hineingeben. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze backen, bis sich an der Oberfläche kleine Bläschen bilden (dauert ca. 3-4 Min.). Den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite ebenfalls leicht goldbraun backen (ca. 2 Min.). In größeren Pfannen können auch 2-3 Pfannkuchen zur selben Zeit gebraten werden.



VEGANER STREUSELKUCHEN

ZUTATEN FÜR 20 STÜCKE:

100 g ganze Mandeln
350 g Zucker
2 Packungen Vanillezucker
1 Prise Salz
600 g Mehl
350 g Rama Die 100% Pflanzliche
75 g Haferflocken
750 g Beerenmischung (frisch
oder tiefgekühlt, nicht aufgetaut)
Backpapier

ZUBEREITUNG:

- 1 Backofen auf 200 °C (Umluft: 180 °C) vorheizen. 100 g Mandeln grob hacken. 350 g Zucker, Vanillezucker, 1 Prise Salz, 600 g Mehl und gehackte Mandeln mischen.
- 2 350 g Rama Die 100% Pflanzliche in einem größeren Topf schmelzen. Zucker-Mehl-Mandelmischung in einer Portion zur Rama geben und mit einer Gabel einrühren, sodass Streusel entstehen.
- 3 Zwei Drittel der Streusel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und mit den Händen leicht flach drücken. Teigboden mit 75 g Haferflocken bestreuen und mit Beeren belegen. Restliche Streusel mit der Gabel noch einmal auflockern, auf den Beeren verteilen. Den veganen Streuselkuchen im vorgeheizten Ofen 30-35 Minuten leicht goldbraun backen.

Wird der Streuselkuchen nicht gleich komplett verputzt, lässt er sich am 2. oder 3. Tag bei gleicher Backtemperatur und ca. 5 Minuten Backzeit im Ofen wieder aufknuspern.



SCHOKO-BROWNIES

ZUTATEN FÜR 16 STÜCKE:

200 g Mehl
200 g Rohrzucker
50 g Kakaopulver
200 g dunkle Schokolade
1 EL Apfelmus
100 g Rama Die 100% Pflanzliche
200 ml Sojamilch (ungesüßt)
100 g Schokoladenchips
(Schoko Tröpfchen)

ZUBEREITUNG:

- 1 Für die Schoko-Brownies den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backform fetten und mit Kakaopulver bestäuben und ausklopfen.
- 2 200 g Mehl, 200 g Rohrzucker und 50 g Kakaopulver in einer großen Schüssel gut vermischen.
- 3 Die dunkle Schokolade in einer Metallschüssel über einem Wasserbad schmelzen. Die geschmolzene Schokolade, 1 EL Apfelmus, 200 ml Sojamilch und die 100 g Rama zu den trockenen Zutaten geben. Alles gut vermengen und in die gefettete Form geben.
- 4 Die Schoko Tröpfchen darauf verteilen und die Schoko-Brownies im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Minuten backen.



VEGANE MÖHRENMUFFINS

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS:

100 g Rama Die 100% Pflanzliche
200 g Möhren
50 g Walnüsse
225 g Mehl
125 g brauner Zucker
1 Packung Vanillezucker
1 1/2 TL Zimt
1 Prise Salz
2 TL Backpulver (gehäuft)
100 g Apfelmus
200 ml Rama zum Aufschlagen
100% Pflanzlich (1 Becher)
2 TL Puderzucker
Gelbe Lebensmittelfarbe

ZUBEREITUNG:

- 1 Backofen auf 160 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder fetten. Rama Die 100% Pflanzliche schmelzen. Möhren schälen und raspeln. Walnüsse grob hacken. Mehl, braunen Zucker, Vanillezucker, Zimt, 1 Prise Salz und Backpulver verrühren. Geschmolzene Rama zufügen und mit dem Mixer kurz, aber gründlich verrühren. Apfelmus zufügen und kurz unterrühren.
- 2 Rama Schlagcreme zusammen mit 2 TL Puderzucker mit dem Mixer steif schlagen. Die Hälfte unter den Muffinteig rühren, die andere Hälfte kalt stellen.
- 3 Geraspelte Möhren und Walnüsse mit einem Teigschaber unter den Teig heben und den Teig in die Muffinförmchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. backen. Stäbchenprobe machen, am Holzstäbchen darf kein flüssiger Teig haften. Auskühlen lassen.
- 4 2/3 der aufgeschlagenen Rama Schlagcreme in einen Spritzbeutel mit kleiner Lochtülle (oder kleiner abgeschnittener Ecke) füllen. Haselnussgroße Tupfen auf den Muffinrand spritzen. Diese mit einem Teelöffel zum Mittelpunkt des Muffins hin glatt streichen.
- 5 Die restliche Rama Schlagcreme mit gelber Lebensmittelfarbe verrühren, bis ein schönes sattes Gelb entsteht. Ebenfalls in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (oder kleiner abgeschnittener Ecke) füllen und die Blumenmitte aufspritzen.





BRIOCHE

ZUTATEN FÜR 1 BROT:

500 g Mehl
1 Päckchen Trockenhefe
60 g Puderzucker
60 g Rama Die 100% Pflanzliche
250 ml Sojamilch (ungesüßt)
1 Prise Salz
1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG:

- 1 Mehl, Trockenhefe und Puderzucker vermischen.
- 2 Rama Die 100% Pflanzliche bei kleiner Hitze im Topf schmelzen. Sojamilch zugeben und lauwarm erwärmen. Zum Mehl geben und ca. 10 Min. zum Teig verkneten. In eine mit Mehl bestäubte Schüssel geben und bei 40 °C Umluft im Backofen 1 Std. gehen lassen.
- 3 Den Teig erneut gut durchkneten und in die Kastenform geben. Den Teig in der Form mit etwas zerlassener Rama bestreichen und erneut 1 Std. im Backofen gehen lassen. Anschließend die Temperatur auf 150 °C Umluft erhöhen und das Briochebrot ca. 40 Min. backen.

Tipp: Etwas zerlassene Rama gemischt mit Sojamilch und einer Prise Kurkuma ist eine leckere Glasur für das noch heiße Brot. Dazu passt Hagelzucker.