



Jugend des Deutschen Alpenvereins
Landesverband Baden-Württemberg

GIPFELSCHMAUS

saisonal, simpel, saftig





GIPFELSCHMAUS

saisonal, simpel, saftig

Keine Lust auf Fertig-Pizza, aber ihr findet, kochen ist zu aufwendig? Dann versucht es doch einmal hiermit - die Rezepte sind alle leicht nachzukochen und benötigen keine voll ausgestattete Hightech-Küche. Aber beachtet bitte: Bei manchen Rezepten braucht ihr zusätzliche Utensilien wie einen Mixer oder einen Backofen. Lest euch die Rezeptanleitung aufmerksam durch, um herauszufinden, ob ihr die Rezepte in eurer Unterkunft nachkochen könnt.

Saisonales Kochen ist in der heutigen Zeit, in der in Supermärkten alle Lebensmittel zu jeder Jahreszeit verfügbar sind, zu einer Herausforderung geworden.

Das Kochbuch soll das ändern und euch helfen, saisonal zu kochen. Die Anordnung der Rezepte nach Jahreszeiten soll es erleichtern, frische und regionale Zutaten zu verwenden. Diese sind oftmals auch aromatischer im Geschmack. Zudem ist saisonales und regionales Gemüse häufig besser für die Umwelt, beispielsweise durch kürzere Transportwege. Im Herbst z. B. Kürbissuppe und im Sommer Erdbeeren oder Spargel.

Die Mengen der Rezepte sind prinzipiell für junge, sportliche Erwachsene ausgelegt. Wenn ihr Rezepte umrechnen wollt, könnt ihr euch an der allgemeinen Tabelle auf [Seite 12](#) orientieren. Generell gilt: Experimentieren und Probieren ist erwünscht! Kochen ist kein Hexenwerk und unterliegt eurem individuellen Geschmack - nachwürzen ist daher immer willkommen! :)

Wir wünschen euch nun viel Spaß
beim Kochen und Experimentieren!

Impressum

Herausgeber	Jugend des Deutschen Alpenvereins Landesgeschäftsstelle Baden-Württemberg e.V. Rotebühlstr. 59a 70178 Stuttgart info@jdav-bw.de
Verantwortlich	Lena Holzapfel <i>Landesjugendleiterin</i> Krystian Podwórny <i>Landesjugendleiter</i>
Redaktion	Julia Göbelt Josephine Kerzel
Rezeptfotos	viele nette Jugendleiter*innen und Kochbegeisterte
Gestaltung	Max Kohl <i>www.MaxKohl.de</i>
Auflage 2	Oktober 2022

Inhalt

Einleitung	7
Biwakküche & Lagerfeuer.....	17
Rezepte nach Saison	25
Ganzjährige Rezepte	45
Nachtische	67
Brot, Brotaufstriche & Co	81
Rezeptregister.....	92
Weiterführende Literatur	94
Rezeptideen	94



EINLEITUNG

Nachhaltigkeit und Ernährung, wie hängt das zusammen? . . .	8
Saisonal kochen, warum?	9
Saisonkalender	10
Saisonkalender Gemüse	10
Saisonkalender Obst.	11
Kochen für Gruppen	12
Aufbewahrung von Lebensmitteln	12
Sport, Berge und Ernährung.	14
Ohne Energie keine Leistung!	14
Kohlenhydrate	14
Proteine (=Eiweiße)	15
Fette	15
Und wozu jetzt das ganze Obst und Gemüse?	16

Nachhaltigkeit und Ernährung, wie hängt das zusammen?

Essen und Trinken ist mehr als nur die Aufnahme von Nährstoffen. Durch das, was wir zu uns nehmen, beeinflussen wir nicht nur unser eigenes Wohlergehen, sondern auch das Wohlergehen heutiger und zukünftiger Generationen. „Nachhaltigkeit“ wird als eine Entwicklung gekennzeichnet, „die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden“ [BMZ, 2021].

Viele Lebensmittel, die wir konsumieren, tragen einen erheblichen CO₂-Fußabdruck im Hinblick auf Umwelt, Klima, soziale Aspekte und Tierschutz bei. Der Fußabdruck entsteht nicht nur durch den Transport der Lebensmittel, sondern schon durch die Herstellung sowie den Anbau bis hin zur Verarbeitung der Lebensmittel. Bei der Umweltbewertung von Lebensmitteln solltet ihr deshalb den gesamten Lebensweg eines Produkts betrachten.¹

Wir möchten euch im Folgenden einen genaueren Überblick geben, wie sich die CO₂-Emission je nach Lebensmittel und Herstellung unterscheiden kann.

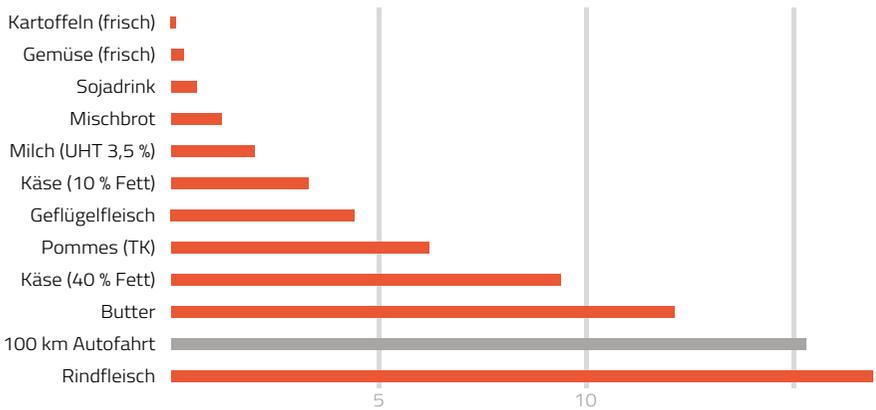


Abbildung 1: THG-Emissionen in kg CO₂-Äquivalent pro kg Lebensmittel (kg CO₂ eq/kg)²

Auf Grundlage verschiedener Definitionen von nachhaltiger Ernährung hat der Wissenschaftliche Beirat für Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlichen Verbraucherschutz vier zentrale Ziele für eine nachhaltigere Ernährung formuliert: Gesundheit, Umwelt, Soziales, Tierwohl.

Wie ihr in der Abbildung 1 seht, schneiden pflanzliche Lebensmittel deutlich besser ab als tierische. Pflanzliche Lebensmittel verursachen am wenigsten (1 kg CO₂ eq/kg) tierische Produkte (v.a. Rindfleisch, Käse) am meisten CO₂-Äquivalent

¹ weitere Infos: <https://www.schuleplusessen.de/dge-qualitaetsstandard/nachhaltigkeit/>

² <https://www.klimateller.de/essen-klima/>

(10-17kg CO₂ eq/kg). Das liegt unter anderem daran, dass für die Herstellung und den Import des Tierfutters viel Energie eingesetzt werden muss und zusätzlich viel Fläche benötigt wird. Tipp: Wildfleisch aus der Region oder Geflügel aus Freilandhaltung und in Bio – Qualität ist artgerechter und gleichzeitig umweltfreundlicher als solches aus Massentierhaltung.

Wir möchten hier niemanden zum/ zur Vegetarier*in oder Veganer*in konvertieren, sondern lediglich motivieren, öfter auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten. Deshalb haben wir uns für ein rein vegetarisches Kochbuch, inklusive vieler veganer Rezepte entschieden. Es soll euch helfen einer ausgewogenen und vielfältigen Ernährung ein Stückchen näher zu kommen.

Saisonal kochen, warum?

Frisches Gemüse und Obst aus der Region ist nährstoffreicher und aromatischer, denn es hat bis zur Reife Licht und Sonne genossen. Weit transportierte Ware hingegen wird unreif geerntet, wodurch sich der Geschmack unterscheiden kann. Aufgrund unseres jahreszeitlich geprägten Klimas, wachsen bei uns nicht zu jeder Jahreszeit alle Obst- und Gemüsesorten. Deshalb gibt es viele importierte Lebensmittel, die wiederum eine deutlich höhere CO₂ – Emission verursachen. Hier ein paar Beispiele:

Lebensmittel	Saisonal/ Freiland	Gewächshaus/nicht regional
Erdbeeren	300 g	11680 g (<i>Winter</i>)
Gurken	170 g	2300 g (<i>Gewächshaus</i>)
Tomaten	220 g	600 g (<i>Freiland Spanien</i>) 9300 g (<i>Beheiztes Gewächshaus, regional</i>)
Bohnen	220 g	6360 g (<i>Gewächshaus, beheizt</i>)
Kopfsalat	140 g	4450 g (<i>Gewächshaus, beheizt</i>)

Lasst uns gemeinsam unseren ökologischen Fußabdruck reduzieren durch mehr saisonale, regionale und pflanzliche Lebensmittel. Zur Erleichterung haben wir die Rezepte jahreszeitlich sortiert und einen Saisonkalender beigelegt.

Saisonkalender

Saisonale Obst- und Gemüsesorten aus regionalem Anbau sollten von euch bevorzugt werden. Es gibt zu jeder Jahreszeit saisonales Obst und Gemüse, auch im Winter.

Tipp: Auf den Markt gehen und nachfragen, was aktuell aus der Region kommt.

Saisonkalender Gemüse

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Aubergine					■	■	■	■	■	■		
Blumenkohl					■							
Bohnen grün					■	■	■	■	■	■		
Brokkoli					■	■	■	■	■	■	■	■
Erbsen					■	■	■	■	■	■		
Feldsalat	■	■	■	■						■	■	■
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Frühlingszwiebeln					■	■	■	■	■	■	■	
Grünkohl	■	■									■	■
Gurken						■	■	■	■	■	■	
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi						■	■	■	■	■	■	
Kürbis	■	■	■					■	■	■	■	■
Lauch	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
Mais						■	■	■	■	■	■	
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprikaschoten								■	■	■	■	
Pastinaken	■	■	■	■							■	■
Petersilienwurzel	■	■	■					■	■	■	■	■
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■	■	
Rhabarber				■	■	■	■	■	■	■	■	
Rosenkohl	■	■	■							■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■

■ Hauptsaison ■ Aus der Lagerung

<https://utopia.de/app/uploads/2017/02/saisonkalender-utopia-download-A4-cpb-180522.pdf>

https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Rotkohl												
Rucola												
Sellerie, Knolle												
Sellerie, Staude												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Tomaten												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebeln												

Saisonkalender Obst

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Äpfel												
Aprikosen												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Mirabellen												
Nektarinen												
Pfirsiche												
Pflaumen												
Quitten												
Stachelbeeren												
Weintrauben												
Zwetschgen												

 Hauptsaison  Aus der Lagerung

Kochen für Gruppen

Bei der Planung solltet ihr an Folgendes denken bzw. schon im Vorfeld abklären:

Wird ausschließlich vegan gegessen?

Liegen Allergien gegen bestimmte Lebensmittel vor?

Seid offen für Anregungen, Vorschläge und Wünsche aus der Gruppe.

Wenn es keinen Kühlschrank gibt: Lebensmittel immer im Schatten lagern, Kühltaschen mit Kühlakkus benutzen, wasserdichte Tonne oder Kiste in einen Bach oder Fluss stellen, Lebensmittel mit einem feuchten Tuch abdecken, Lebensmittel in einem selbst gegrabenen Erdloch lagern.

Aufbewahrung von Lebensmitteln

Wenn keine Kühlschränke zur Verfügung stehen, gibt es besondere Anforderungen an die Aufbewahrung. Es gilt Lebensmittel nur bis zu drei Tage vorher einzukaufen. Lebensmittel, welche schnell verderben, wie Frischmilchprodukte, sollten am Tag des Einkaufs verbraucht werden.

	1 Person	10 Personen
Kartoffeln	300 g	3 kg
Nudeln <i>Hauptspeise</i>	120-200 g	1,5 kg
Reis	80-90 g	800 g
Gemüse <i>Beilage</i>	200 g	2 kg
Gemüse <i>Hauptspeise</i>	300 g	3 kg
Polenta	80-100 g	900 g
Couscous <i>Beilage</i>	50-60 g	500 g

Durchschnittsmengen für eine oder zehn Personen¹

¹ Für weitere Mengenangaben: http://www.delia-winke.de/images/pyramide_tabelle_portionsgroesse.pdf



Sport, Berge und Ernährung

Wer kennt das nicht: lange Bergtouren, den ganzen Tag in einer Mehreißlänge hängen oder einfach im Alltag am Trainieren? Was soll ich an solchen aktiven Tagen eigentlich essen? Was esse ich die restlichen Tage, um ausreichend Energie für geplante Aktionen zu haben? Oft machen wir uns darüber nur wenig Gedanken und der Faktor Zeit - oder Gewichtsersparnis gewinnt am Ende. Wir können euch hier keine ausführlichen Ernährungstipps geben, aber möchten euch dennoch ein paar Hinweise mit an die Hand geben, über die ihr euch dann im Detail weiter informieren könnt.

Sobald ihr biwakieren wollt, euer Gepäck längere Strecken tragen müsst und auf dem Gaskocher euer Abendessen zubereitet, solltet ihr euch etwas genauer überlegen, wie zeit- und gewichtsintensiv das Essen sein soll. Vergesst allerdings in eurer Überlegung nicht, dass ihr den ganzen Tag sportlich aktiv wart und ihr eure Energiespeicher wieder auffüllen solltet! Denn:

Ohne Energie keine Leistung!

Nährstoffumsatz in den Muskel- und Nervenzellen zur Energiegewinnung für Bewegung ▶ Entleerung der körpereigenen Nährstoffspeicher ▶ Nährstoffnachschub ▶ Wiederauffüllung des Körperdepots ▶ Nährstoffumsatz in den Muskel – und Nervenzellen ...

Und wie genau bekommen wir jetzt unsere Energie?

Die drei energieliefernden Hauptnährstoffe in unserer Ernährung sind Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße (Proteine):

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind der Hauptbrennstoff, welcher während körperlicher Aktivität gebraucht wird und in Muskeln und in der Leber in Form von Glykogen gespeichert wird. Bei körperlicher Aktivität wird das gespeicherte Glykogen verbraucht. Muskeln und Leber können in der Regel genügend Glykogen für 60-90 Minuten intensive körperliche Aktivität speichern. Da der Körper für die Verbrennung von Kohlenhydraten weniger Sauerstoff benötigt (im Vergleich zu Fetten und Protein), gelten Kohlenhydrate für die sportliche Leistung als wichtigster Brennstoff.

Der Kohlenhydratanteil sollte je nach Sportart bei 55-60 % der Gesamtenergieaufnahme liegen, also ca. 6-10 g/kg Körpergewicht. Für einen 60 kg schweren Sportler wären das täglich etwa zwischen 360-600 g Kohlenhydrate.

Als Quellen sollten überwiegend Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index gewählt werden. Neben der guten Sättigungswirkung besitzen sie eine hohe Nährstoffdichte, und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die positiv auf den Stoffwechsel wirken und eine optimale

sportliche Leistung fördern. Zu dieser Gruppe der Kohlenhydrate gehören beispielsweise Vollkornprodukte, Hafer, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und frisches Obst anstatt Süßwaren und Weißmehlprodukten.

Proteine (=Eiweiße)

Proteine sind die Nährstoffe, welche hauptsächlich für den Aufbau und die Reparatur von Muskel- und anderen Körpergeweben als auch zur Herstellung von wichtigen Enzymen und Hormonen zuständig sind.

Für erwachsene Freizeit- bzw. Breitensportler, die 4-5 mal pro Woche ca. 30 Min, bei mittlerer Intensität körperlich aktiv sind, ist laut DGE (=Deutsche Gesellschaft für Ernährung) eine tägliche Proteinzufuhr von 0,8-1,0 g/kg Körpergewicht ausreichend. Bei Leistungs- und Hochleistungssportler ist der Bedarf höher und es wird eine Zufuhr von 1,2-2 g/kg Körpergewicht empfohlen.

Na gut, jetzt wissen wir, dass Proteine für uns wichtig sind. Aber wo stecken die überhaupt drin?

Eure ausgewählten Proteinquellen sollten reich an essentiellen Aminosäuren sein. Es ist wichtig, unterschiedliche Proteinquellen zu verwenden, um möglichst alle Aminosäuren abzudecken. Geeignete proteinreiche Lebensmittel sind unter anderem Hülsenfrüchte, Soja (Tofu, Tempeh, etc), Seitan, Nüsse, Getreide, Kartoffeln, magere Fleisch-,

Wurst- und Käsesorten, Milchprodukte.

Fette

Nahrungsfette sind der Hauptbrennstoff für lange Belastungen und sind entscheidend für den Transport und die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Fette sind zwar die energiereichsten Nährstoffe und können bei übermäßigem Verzehr die Entstehung von Übergewicht begünstigen, sie übernehmen allerdings auch überaus wichtige Funktionen im menschlichen Körper und sind zum Teil essentiell (z.B. Linolsäure).

Sportler sollten auf eine bedarfsgerechte Fettzufuhr achten, hier kann sowohl ein Überschuss als auch ein Mangel zu Leistungsminderung führen. Ca. 20-30 % der täglichen Energiemenge sollten aus Fett stammen. Ein besonderes Augenmerk sollte auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gelegt werden, da sich diese positiv auf die Regeneration nach intensiven sportlichen Belastungen auswirken.

Geeignete Quellen zur Fettaufnahme sind alle pflanzlichen Öle (z.B. Leinöl), Fettfische (reich an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren), Nüsse und Samen. Fettreiche tierische Lebensmittel und daraus hergestellte Produkte (Käse, Butter, Sahne, Schweineschmalz etc.) sollten in geringerem Maße verzehrt werden, da sie meist einen großen Anteil an gesättigten Fettsäuren und unerwünschten Begleitstoffen enthalten (Purine, Cholesterin).

Und wozu jetzt das ganze Obst und Gemüse?

Unsere Hauptenergielieferanten sind mit Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten abgedeckt. Gemüse und Obst versorgen uns hauptsächlich mit Vitaminen und Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen, sowie einem hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Und wozu brauchen wir die?

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind notwendig für den Aufbau von Zellen, Blutkörperchen, Knochen und erfüllen wichtige Aufgaben im Stoffwechsel beim Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Neben Obst ist Gemüse unser wichtigster Vitamin C-Lieferant. Auch liefern Obst und Gemüse reichlich Vitamine der B-Gruppe, insbesondere Vitamin B1, B2, Niacin und Folsäure sowie Carotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Vitamin C stärkt nicht nur das Immunsystem, es verbessert gleichzeitig die Verwertung von pflanzlichem Eisen. Wichtige Spurenelemente sind zum Beispiel Eisen zur Blutbildung und Jod für die Funktion der Schilddrüse.

Gemüse versorgt uns zudem reichlich mit Mineralstoffen, insbesondere mit Kalium, Magnesium, Phosphor und Calcium. Calcium ist beispielsweise für den Aufbau und die Erhaltung der Knochen unentbehrlich und Kalium regt die Tätigkeit der Nieren an, wodurch die Entwässerung des Körpers verbessert wird.

Noch einen Tipp zum Abschluss: Trinken nicht vergessen! Klingt banal sollte aber nicht unterschätzt werden, denn bei sportlicher Betätigung steigt der Flüssigkeitsbedarf eures Körpers an. Und Achtung: Euer Körper nimmt das Wasser nur verzögert auf, deshalb solltet ihr auf keinen Fall erst ans Trinken denken, wenn ihr Durst verspürt. Am besten ist eine regelmäßige Flüssigkeitszufuhr über den Tag verteilt.

Das waren jetzt ziemlich viele Informationen und trotzdem nur ein kleiner Einblick, wie komplex die Ernährung sein kann. Lasst euch aber bitte nicht abschrecken! Ein paar einfache Tipps, wie ihr schon viele Nährstoffe abdecken könnt:

- Gesunde, ausgewogene Ernährung vor Gewicht - und Zeitsparen!
- Esst vielfältig! Variiert eure Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fett-, und Gemüsequellen. Immer Nudeln mit Tomatensoße führt zu einer einseitigen Ernährung und zu Mängeln!
- Tellereinteilung: 1/3 Kohlenhydrate, 1/3 Eiweiße und 1/3 Gemüse – eine kleine hilfreiche Einteilung eurer Gerichte, um genug von allem zu essen. Auch hier nicht zu streng sein, es soll nur zur Orientierung dienen
- Trinken nicht vergessen: Ausreichend Flüssigkeit über den Tag verteilt trinken

<https://www.dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-positions-papier-zur-proteinzufuhr-im-sport/>

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/ernaehrung-im-breiten-sport/?L=0>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/sport/>

BIWAKKÜCHE & LAGERFEUER

Nachhaltig am Berg und in der Küche	18
„Tütengerichte“ – vorbereiten Zuhause.....	19
Thai-Reisnudeln	19
Couscous Italia.....	19
Cremige Pilznudeln.....	19
Tomatennudeln mit Pinienkernen.....	19
Schnelle Biwakgerichte	20
Reis mit Linsen und Karotten.....	20
Pasta Bolognese	20
Kichererbseneintopf.....	20
Polenta mit frischen Pilzen.....	20
Polenta mit Gemüse.....	21
Gemüsecurry mit Couscous	21
Griechische Nudelpfanne	21
Woknudeln	21
Reisgerichte	22
Kartoffelgerichte.....	22
Hülsenfrüchte & Getreide	22
Lagerfeuer	23
Stockbrot.....	23
Spiralkartoffeln am Spieß.....	23
Eingelegte Kartoffeln.....	24
Grillgemüse.....	24

Nachhaltig am Berg und in der Küche

Versucht Verpackungen so gut es geht zu vermeiden. Brotzeitboxen und Trinkflaschen sind ohnehin viel praktischer, ebenso wie wiederverwendbare Müllbehälter.

Kleiner Tipp am Rande: Viele Zutaten können zu Hause schon zubereitet und in wiederverwendbaren Behältern mitgenommen werden. Das spart Zeit, Müll und Gewicht.

**„Leave no
trace“ -
„Pack it in,
pack it out“**

Keinen Müll zu hinterlassen, ist eine Selbstverständlichkeit. Hinterlasse den Biwakplatz so, wie du ihn gerne auffinden würdest und so dass keine Spuren von euch zurückbleiben. Am besten keinen Müll mit hinaufnehmen oder diesen unbedingt mit zurück ins Tal bringen. Auch kompostierbare Speisereste bitte nicht liegen lassen, diese verrotten in den Bergen sehr langsam. Als Alternative zu Spülschwämmen könnt ihr Moos oder Gras verwenden. Klappt super und es können mehrere gleichzeitig in einer Gruppe spülen!

Die folgenden Rezepte sind als Abendessen gedacht. Hier ein paar Ideen, was ihr zusätzlich fürs Frühstück, Vesper und als Grundverpflegung gebrauchen könntet:

Gewürze, Tee, Brot, Käse + Aufstriche, Marmelade, Honig, Haferflocken, Müsliriegel, Nüsse und (Trocken-) Obst oder andere Snacks.

Packliste

- Gaskocher
- Töpfe
- Kochlöffel *(wegen Beschichtung sind Metalllöffel meistens nicht geeignet)*
- Schneidebrett
- Messer *(groß und klein)*
- Dosenöffner oder Taschenmesser
- Teller, Schüssel, Tassen
- Besteck
- Geschirrtücher, evtl. Schwamm, ökologisches Spülmittel
- wiederverwendbare Müllbeutel *(z.B. „Drecksack“ des DAVs)*
- Wasserbehälter / Wasser

„Tütengerichte“ – vorbereiten Zuhause

Soll es mal ganz schnell und leicht gehen im Biwak? Dann könnt ihr euch bereits vorher zuhause trockene Zutaten zusammenmischen, die dann nur noch einmal mit heißem Wasser aufgekocht werden müssen. Hier fehlen zum Großteil allerdings unsere Vitamin – und Proteinquellen. Deshalb empfiehlt es sich, die Gerichte nur für ein paar Tage zu kochen, wenn man wirklich Gewicht sparen möchte.

Thai-Reisnudeln für 14 Personen

1,4 kg Reisbandnudeln (gebrochen) | 200 g Kokosmilchpulver | 280 g Cashewkerne und/oder Erdnüsse | 14 EL Kräuter | 7 TL Ingwerpulver | 5 TL Chiliflocken | 150 g getr. Tomaten (kleingeschnitten) | 7 TL Salz

Alle Zutaten in einer Tüte zusammenmischen. 5,5 L Wasser aufkochen, Tütenmischung hinzufügen und optional 10 EL (Kokos-)öl. Alles ca. 5 Min. ziehen lassen.

Couscous Italia für 14 Personen

1,4 kg Couscous | 100 g Tomatensuppenpulver (aus Bioladen) | 200 g getr. Tomaten | 150 g geröstete Sonnenblumenkerne | 7 TL Oregano | 14 TL getr. Basilikum | 10 TL Rosenpaprika mild | 7 TL Salz | 5 TL Pfeffer

Alle Zutaten in einer Tüte zusammenmischen. 4,2 L Wasser aufkochen, Tütenmischung hinzufügen und optional 10 EL Olivenöl. Alles ca. 5 Min. ziehen lassen.

Cremige Pilznudeln für 14 Personen

1,4 kg Woknudeln (gebrochen) | 100 g geschrotete Leinsamen | 100 g Sonnenblumenkerne | 150 g getrocknete Pilze | 100 g braune Soße (Pulver, aus Bioladen) | 40 g Süßlupinenmehl

Alle Zutaten in einer Tüte zusammenmischen. 4,2 L Wasser aufkochen, Tütenmischung hinzufügen und optional 10 EL Olivenöl. Alles ca. 5 Min. ziehen lassen.

Tomatennudeln mit Pinienkernen für 14 Personen

1,4 kg Woknudeln (gebrochen) | 140 g Tomatensuppenpulver, alternativ Tomatengewürz und fürs cremige Süßlupinenmehl | 200 g getr. Tomaten | 140 g geröstete Pinienkerne | 7 TL Oregano | 14 TL getr. Basilikum | 10 TL Rosenpaprika | 7 TL Salz

Alle Zutaten in einer Tüte zusammenmischen. 4,2 L Wasser aufkochen, Tütenmischung hinzufügen und optional 10 EL Olivenöl. Alles ca. 5 Min. ziehen lassen.

Schnelle Biwakgerichte

Reis mit Linsen und Karotten für 14 Personen

1,2 kg weißer Reis (am besten Basmati, Kochzeit beachten!) | 700 g rote Linsen | 14 mittelgroße Karotten | ca. 10 EL Gemüsebrühe

Reis, Linsen und trockene Gemüsebrühe kann bereits zuhause vermischt werden. 4,5-5 L Wasser aufkochen (siehe Packungszubereitung von Reis und Linsen). Reis, rote Linsen und Gemüsebrühe einrühren und nochmal aufkochen lassen. Klein geschnittene Karotten dazugeben und auf kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen. Kocher ausschalten und alles durchziehen lassen, bis Reis und Linsen gar sind.

Pasta Bolognese für 14 Personen

1,8 kg Nudeln (möglichst schnell kochende) | 3-4 Päckchen passierte Tomaten | 700 g rote Linsen | 1,4 L Gemüsebrühe | 4 Zwiebeln | 7 Zucchini oder alternativ 10 mittelgroße Karotten (optional) | Salz, Pfeffer, optional Öl

Zwiebeln andünsten (mit Wasser oder etwas Öl), Zucchini hinzufügen (wollt ihr Gewicht sparen, lasst diese weg). Linsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen und bei kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen. Tomatensoße unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Kocher nehmen und in der Zwischenzeit Wasser für die Nudeln aufkochen und salzen. Nudeln hinzugeben und bei mittlerer Flamme kochen. Sobald diese gar sind, mit Tomatensoße servieren.

Kichererbseneintopf für 14 Personen

6 Gläser oder Dosen Kichererbsen (bzw. 1,5kg) | 800 g weißer Reis (am besten Basmati, Kochzeit beachten!) oder Brot | 3 Päckchen passierte Tomaten (à 500g) | 7 Zucchini oder 10 mittelgroße Karotten | 4 Zwiebeln | Öl (optional)

Zwiebeln kurz andünsten (optional in Öl oder mit etwas Wasser), Zucchini oder Karotten hinzugeben. Kurz weiterandünsten und anschließend mit Tomatensoße ablöschen. Bei kleiner Flamme 5 Min. köcheln lassen. Anschließend Kichererbsen abgießen, unterrühren und vom Kocher nehmen. In der Zwischenzeit Wasser für Reis aufkochen. Reis unterrühren, aufkochen lassen und 5 Min. bei kleiner Flamme köcheln. Anschließend vom Kocher nehmen und durchziehen lassen. Sobald der Reis gar ist, mit Kichererbsengemüse servieren.

Polenta mit frischen Pilzen für 14 Personen

1,4 kg Minuten-Polenta | ca. 6 L Gemüsebrühe, Kräuter, Salz | 300 g Parmesan (optional) | frische Champignons oder andere Pilze | 4 Zwiebeln

Die frischen Pilze mit Zwiebeln schmoren. Wasser mit Gemüsebouillon zum Kochen bringen und Polenta einrühren. Käse und Pilze untermischen und fertig quellen lassen.

Polenta mit Gemüse für 14 Personen

1,4 kg Minuten-Polenta | ca. 6 L Gemüsebrühe, Kräuter, Salz | 3 mittelgroße Brokkoli oder alternatives Gemüse | 4 Zwiebeln | 300 g Parmesan (optional)

Brokkoli und Zwiebeln kurz andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Polenta einrühren und aufkochen lassen. Optional Parmesan einrühren und quellen lassen.

Gemüsecurry mit Couscous für 14 Personen

ca. 4 Dosen Kokosmilch (1,75 L) | Mildes Currypulver oder -paste, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer | 1 kg Süßkartoffeln oder Karotten | 1 kg Saisonales Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini oder Pastinake) | 4 Zwiebeln | 1,4 kg Couscous | Öl

Zwiebel mit Öl scharf anbraten, die in kleine Würfel geschnittene Süßkartoffel hinzufügen. Champignons hacken und hinzugeben. Mit Kokosmilch aufgießen. Nach Belieben würzen. Nun die Hitze reduzieren, den Kocher auf kleinste Stufe schalten und den Deckel aufsetzen. Sobald die Süßkartoffel oder Karotten gar sind, Topf vom Kocher nehmen. Gesalzenes Wasser für den Couscous kochen. Kochendes Wasser über den Couscous gießen und kurz ziehen lassen. Dieser darf nun fertig ziehen.

Griechische Nudelpfanne für 14 Personen

5 Aubergine | 7 Zucchini | 4 Zwiebeln (optional) | 1,4 kg Feta | 1,75 kg Nudeln | Kräuter, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel klein hacken und anbraten, Aubergine und Zucchini klein schneiden und hinzufügen. Mit etwas Wasser aufgießen und köcheln lassen.

Den Feta in Würfel schneiden. Den ersten Topf vom Herd nehmen und mit dem Deckel zudecken. Dann einen zweiten Topf mit Wasser füllen und die Nudeln kochen. Die Nudeln nach fünf Minuten wieder vom Kocher nehmen und den Deckel daraufsetzen. Abseits vom Kocher fertig ziehen lassen.

Den ersten Topf mit dem Ragout wieder auf den Kocher setzen und nun den gewürfelten Feta hinzugeben. Auf kleiner Flamme kurz weiter köcheln. Nudeln abgießen und mit der Soße vermengen und servieren.

Woknudeln für 14 Personen

8-9 Packungen Mie-Nudeln (à 250 g) | 3 mittelgroße Brokkoli | 10 Eier | Sojasoße, Pfeffer, evtl. Öl

Die Mie-Nudeln kurz mit kochendem Wasser übergießen. In einer Pfanne sehr kleingeschnittenen Brokkoli anbraten (optional mit Öl oder mit etwas Wasser garen), Brokkoli an den Pfannenrand schieben und auf der freien Fläche aus den verquirlten Eiern ein Omelette braten. Mit dem Pfannenwender Omelette in Stücke reißen. Nudeln abtropfen, hinzufügen und mit Pfeffer und Sojasoße würzen.

Reisgerichte für 14 Personen

1 kg Reis | 2,8 kg Gemüse nach Wahl (Karotten, Brokkoli, Erbsen, Paprika, Tomaten...) | 5 Gläser Kichererbsen (1,25 kg) oder 4 Packungen Räuchertofu (gewürfelt) oder 700 g Linsen | Salz, Pfeffer, Kräuter, Gemüsebrühe (optional)

Reis nach Packungsanleitung mit ca. 1,5 facher Menge Wasser oder Gemüsebrühe aufkochen. Falls Linsen verwendet werden, direkt mit Reis zusammen aufkochen und Wassermenge dementsprechend anpassen. Nach ca. 10 Min. Gemüse mit kurzer Garzeit (Brokkoli, Karotten u.ä.) dazugeben. Gegen Ende Kichererbsen oder Räuchertofu dazugeben, alles gut vermischen und nochmal 2 Min. durchziehen lassen. Falls Zutaten ohne Garzeit (z.B. Tomaten) verwendet werden, einfach am Ende untermischen.



Kartoffelgerichte für 14 Personen

3 kg Kartoffeln oder Süßkartoffeln | 2,8 kg Gemüse nach Wahl (Karotten, Blumenkohl, Paprika, Tomaten...) | 5 Gläser Kichererbsen (1,25 kg) oder 4 Packungen Räuchertofu (gewürfelt) | Salz, Pfeffer, Kräuter, Gemüsebrühe (optional)

Kartoffeln mit ca. 1,5 facher Menge Wasser aufkochen. Nach ca. 10 Min. Gemüse mit kurzer Garzeit (Blumenkohl, Brokkoli u.ä.) dazugeben. Wenn alles gar ist, übriges Wasser abschütten. Gegen Ende Kichererbsen oder Räuchertofu dazugeben, alles gut vermischen und nochmal 2 Min. durchziehen lassen. Falls Zutaten ohne Garzeit (z.B. Tomaten) verwendet werden, einfach am Ende untermischen.

Tipp: Wenn eine Soße gewünscht ist, im Sommer Tomaten verwenden und kurz mit köcheln lassen, (Soja-)Sahne oder Pesto ergänzen. Kartoffeln, Blumenkohl und (Soja-)Sahne mit etwas Kräutern passt sehr gut.

Hülsenfrüchte & Getreide für 14 Personen

2,1 kg Quinoa | 800 g frische Erbsen | 4 Gläser / Dosen Mais (140 g) | Salz, Pfeffer, Kräuter, Gemüsebrühe (optional)

Getreide bissfest kochen. Etwa 2 Min. bevor das Getreide gar ist, Erbsen und Mais dazugeben. Wenn alles gar ist, übriges Wasser abschütten. Falls Zutaten ohne Garzeit (z.B. Tomaten) verwendet werden, einfach am Ende untermischen.

Variationsideen: Bulgur + Pilze + Zwiebeln, Bulgur + Tofu + Rucola, Bulgur + Tomaten + Kräuter

Lagerfeuer

Habt ihr vor eurer Hütte eine geeignete Feuerstelle und Lust auf ein Lagerfeuer? Wenn euch ein Grillrost zur Verfügung steht, so könnt ihr unsere Rezepte wie „Grillgemüse“ u.ä. ausprobieren. Am besten startet ihr hierzu ein Feuer und wartet, bis es etwas ausgebrannt ist, um dann über der heißen Glut grillen und kochen zu können. Lasst es euch schmecken!

Achtung: Bitte macht kein offenes Feuer an eurem Biwakplatz, wenn hier keine offizielle Feuerstelle zur Verfügung steht und es nicht explizit von dem Grundstückbesitzer erlaubt ist.

Stockbrot für ca. 14 Stück

700 g Mehl | 2 Päckchen Trockenhefe oder 50 g frische Hefe | 3,5 TL Salz, 1 TL Zucker | 5 EL Öl | 400 ml lauwarmes Wasser

Lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen, Salz und Zucker hinzugeben. Mehl und Öl hinzugeben und alles zu einem glatten Teig kneten.

Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen, anschließend durchkneten und in 14 Portionen teilen. Den Teig zwischen den Händen in lange Schlangen rollen und um eine Stockspitze wickeln. Über der Glut das Ganze backen, bis der Teig aufgeht und sich eine braune Kruste bildet. Wichtig: der vordere Teil des Stocks sollte komplett mit Teig bedeckt sein, damit der Stock nicht anfängt zu brennen. Brot nicht ins Feuer halten, nur über Glut und geduldig regelmäßig drehen.

Tipp: Entscheidet, wie ihr das Stockbrot essen möchtet: Olivenöl ist bei einer salzig/deftigen Variante die bessere Wahl, bei einer süßen Variante ist Sonnenblumenöl empfehlenswert.

Tipp: Wenn ihr mehr Zeit habt, könnt ihr den Teig auch schon früher machen und ihn länger gehen lassen. Dazu braucht ihr dann weniger Hefe.

Spiralkartoffeln am Spieß für ca. 14 Kartoffeln

14 mittelgroße Kartoffeln | 3 Knoblauchzehen | ca. 10 EL Olivenöl | Pfeffer, Salz, Paprikapulver, getrocknete Kräuter | 14 Holzspieße

Kartoffeln waschen und mit Schale auf den Spieß stecken. Ein Ende einschneiden, mit dem Messer entlang der Kartoffel schneiden und diese dabei drehen, bis eine Spirale entstanden ist. Dann Kartoffel etwas auseinanderziehen.

Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl und Gewürzen vermischen.

Kartoffeln mit der Gewürzmischung bestreichen und für 25-30 Min. auf den Grillrost legen.

Eingelegte Kartoffeln für 14 Personen (als Beilage beim Grillen)

2,5 kg große Kartoffeln, festkochend | 1 L Olivenöl | 4 TL Paprikapulver | 4 TL Thymian | 4 TL Rosmarin | 4 TL Currypulver | Pfeffer, Salz

Es bietet sich an, die Kartoffeln vor dem Grillen ca. 15 Min. zu kochen, da sie auf dem Grillrost sonst sehr lange brauchen, bis sie fertig sind.

Die Kartoffeln längs in Scheiben schneiden (höchstens ½ Daumen dick) und in ein verschließbares Gefäß geben. Das Olivenöl und die Gewürze mit etwas Pfeffer und Salz verrühren. Anschließend über die Kartoffeln gießen. Nun das geschlossene Gefäß gut durchschütteln, bis die Kartoffelscheiben rundum bedeckt sind. Das Ganze über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, evtl. nochmal durchschütteln. Jetzt die Kartoffeln auf dem Grill von beiden Seiten goldig rösten. Dabei mit überschüssiger Marinade bepinseln.

Grillgemüse für 14 Personen als Beilage beim Grillen (bitte nach Belieben anpassen)

5 Paprika | 14 möglichst große Champignons | ca. 4 Päckchen Fetakäse | Gewürze (Italienische Kräuter, Oregano, Thymian etc.) | 4 Auberginen | 4 Zucchini | Olivenöl

Die Paprika und Champignons gut waschen und entkernen bzw. den Stängel herausbrechen. Jeweils die Innenseiten der Paprika und der Champignons mit Käse und Gewürzen ausstopfen.

Die Auberginen und Zucchini waschen, in Streifen schneiden und in eine Mischung aus Olivenöl und Kräutern einlegen, ein paar Stunden ziehen lassen. Für die schnelle Variante einfach mit Olivenöl und Gewürzen / Kräutern bepinseln. Scheiben auf dem Rost grillen, bis Gemüse durch ist, eventuell mehrfach wenden.



REZEPTE NACH SAISON

Chinesisches Gemüse süß-sauer	26
Gemüsepfanne mit Erdnusssauce	27
Nudelsalat	28
Couscous-Salat	29
Gemüse-Paella	30
Kartoffel-Gemüsepfanne	31
Kartoffel-Paprika-Gulasch	32
Marokkanischer Couscous.....	33
Marokkanischer Eintopf.....	34
Ratatouille	35
Rotkohl auf asiatische Art.....	36
Herbstsuppe.....	37
Kürbisauflauf	38
Kürbisquiche	39
Kürbissuppe	40
Creziger Nudelaufbau	41
Rote-Bete-Möhren-Salat	42
Spinatknödel	43

Chinesisches Gemüse süß-sauer

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 35 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 3 Stangen Lauch etwa 1 kg
- 8 Frühlingszwiebeln
- 5 cm Ingwer
- 4 Knoblauchzehen
- 18 Karotten
- 750 g Champignons
- 5 Paprika
- 2 Gläser Bambussprossen
- 1 Glas Sojasprossen
- 1,1 kg Basmati-Reis
- Sojasauce, Öl, Essig, Pfeffer, Zucker



Zubereitung

- 1 Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Den Reis nach Packungsanweisung (mit der doppelten Menge Wasser) kochen.
- 2 Lauch, Möhren und Paprika in längliche Stifte schneiden. Die Pilze vierteln oder in Scheiben schneiden.
- 3 In einer Pfanne zunächst den Knoblauch mit den Frühlingszwiebeln anbraten.
- 4 Lauch, Karotten und Ingwer hinzugeben und unter ständigem Rühren anbraten.
- 5 Paprika, Bambussprossen und Sojasprossen hinzugeben.
- 6 8 EL Sojasauce, 8 EL Essig, 6 TL Zucker und Pfeffer miteinander mischen und über das Gemüse geben.

Gemüsepfanne mit Erdnuss- sauce

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

Für die Sauce:

3 mittelgroße Zwiebeln

7 Knoblauchzehen

10 TL frisch gehackter Ingwer

4 Dosen Kokosmilch (insg. 1,6 l)

300 ml Gemüsebrühe

400 g Erdnussmus

14 EL Sojasauce

3 TL Kreuzkümmel

Für das Gemüse:

1,1 kg Basmatireis

20 mittelgroße Karotten

8 Frühlingszwiebeln

800 g Champignons

2 Brokkoli
(oder anderes saisonales Gemüse)

14 EL Sojasauce

Zubereitung:

- 1 Für die Erdnusssauce: Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in Öl anbraten, den geriebenen Ingwer und Kreuzkümmel hinzugeben. Gemeinsam mit dem Erdnussmus, der Sojasauce und der Kokosmilch alles aufkochen lassen. Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Sauce dickflüssig ist.
- 2 Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen. Die Karotten grob raspeln, Brokkoli, Champignons und Frühlingszwiebel klein schneiden. Etwas Öl in einem weiteren Topf erhitzen und Gemüse darin anbraten. Die Erdnusssauce unterheben oder getrennt dazu reichen.



Nudelsalat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan



Zutaten für 14 Personen

- 1,8 kg Nudeln
- 350 g Rucola
- 8 Frühlingszwiebel
- 5 Bund frische Petersilie
- 800 g Tomaten im Frühjahr alternativ getrocknete Tomaten oder Karotten
- 4 Gurken (ca. 700 g)
- 14 EL Olivenöl
- 14 EL Balsamicoessig
- 14 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Nudeln nach Packungsanleitung kochen und etwas abkühlen lassen.
- 2 Frühlingszwiebel, Tomaten, Gurke, Rucola und Petersilie klein schneiden.
- 3 Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Zitronensaft vermischen.
- 4 Nudeln mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous-Salat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen,
als Beilage 3 große Schüsseln

750 g Couscous

12 Karotten

3 Gurken

10 Frische Tomaten
alternativ getrocknete

750 ml Gemüsebrühe

9 EL Olivenöl + Balsamicoessig

3 Zitronen

Salz, Pfeffer, frische Kräuter
Koriander, Minze, Basilikum, Petersilie

Kreuzkümmel, Currypulver
optional



Zubereitung

- 1 Couscous in einem Topf zusammen mit der Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten. Anschließend den Couscous in eine große Salatschüssel geben und abkühlen lassen.
- 2 In der Zwischenzeit die Karotten, Gurken und Tomaten waschen und fein würfeln. Die Zitronen auspressen.
- 3 Optional frische Kräuter wie Koriander, Minze, Basilikum, Petersilie ganz fein hacken.
- 4 Karotten, Gurken, Tomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Essig und Kräuter zum Couscous geben. Mit Gewürzen abschmecken, gründlich vermischen und eine Stunde lang (im Kühlschrank) ziehen lassen.

Gemüse-Paella

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 70 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 7 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Champignons
- 4 Paprika
- 4 Zucchini *und/oder* Aubergine
- 1 kg Paella-Reis
- 8 Tomaten
- 500 g Frische Bohnen
- 3 L Gemüsebrühe
- ca. 3 TL Paprikapulver edelsüß
- ca. 2 TL Koriander gemahlen
- Kichererbsen, Petersilie
optional
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 An den Bohnen die Enden abschneiden. Anschließend in 3 cm lange Stücke schneiden.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- 3 Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten würfeln
- 4 Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, Reis hinzugeben und mit Koriander und Salz würzen.
- 5 In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Paprika, Zucchini, Aubergine und Bohnen hinzufügen und mitbraten lassen, nach ca. 5 Min. die Tomaten hinzugeben. Optional die Kichererbsen hinzufügen.
- 6 Das Gemüse und den Paella-Reis miteinander vermengen, mit Pfeffer, Paprikapulver würzen und abschmecken. Sobald alles gar ist, servieren.



Kartoffel- Gemüsepfanne

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 8 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 2,5 kg *Kleine oder mittelgroße Kartoffeln (festkochend)*
- 5 Paprika
- 7 mittelgroße Zucchini
- 1 kg Tomaten
- 3 Bund Petersilie
- 1,4 kg Räuchertofu
- 10 TL Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer, Bratöl

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln für ca. 20 Min. im Salzwasser kochen, bis sie gar sind. Danach abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend in Scheiben schneiden.
- 2 In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln, Tomaten in Würfel schneiden, Paprika, Zucchini und Tofu klein schneiden.
- 3 Etwas Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen und erst den Tofu ca. 3-4 Min. scharf anbraten. Danach Paprika und Zucchini dazugeben und gemeinsam ca. 10 Min. über mittlerer Hitze anbraten und mit Gewürzen würzen.
- 4 In einer separaten Pfanne erneut etwas Pflanzenöl erhitzen und nun die vorgekochten Kartoffelscheiben in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kartoffelscheiben von beiden Seiten gebraten sind, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ca. 2 Min. anbraten.
- 5 Anschließend das angebratene Gemüse dazugeben, sowie die Tomaten. Vermengen, nachwürzen und zusammen noch ca. 5 Min. anbraten.



Kartoffel- Paprika- Gulasch

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 10 Zwiebeln
- 7 Knoblauchzehen
- 3 kg Vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 10 Paprika
- 8 EL Öl
- 14 EL Tomatenmark
- 7 EL Paprikapulver edelsüß
- 3,5 L Gemüsebrühe
- 7 Bund Petersilie
- 1,5 kg (Räucher-)Tofu oder Seitan optional
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden.
- 3 Paprika in 2 cm große Würfel schneiden.
- 4 In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Paprikastücke bei mittlerer Hitze mit andünsten, Tomatenmark und Paprikapulver unter Rühren darin anrösten. Anschließend die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.
- 5 Die Kartoffeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze alles ca 10 Min. mit Deckel köcheln lassen.
- 6 Optional: Tofu/ Seitan in 2 cm große Stücke schneiden und zum Gulasch hinzugeben.
- 7 Weitere 10 Min. das Gulasch offen, bei mittlerer Hitze kochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Petersilie fein hacken und das fertige Gulasch damit bestreuen.

Marokkanischer Couscous

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 1,25 kg Couscous
- 50 ml Öl
- 25 g Gemüsebrühe
- 250 g Kichererbsen
- 1 kg Karotten
- 1 kg Tomaten
- 1 kg Paprika
- 1 kg Zucchini
- 30 Frühlingszwiebeln
- 20 g Gemüsebrühe
- 1 EL Zimt
- 2 EL Kreuzkümmel *Cumin*
Pfeffer, Salz, Olivenöl



Zubereitung

- 1 Kichererbsen über Nacht oder über einen Tag einweichen. Das Wasser abgießen und anschließend mit frischem Wasser gar kochen. Nutze dafür 1,25 Liter Wasser mit Gemüsebrühe und etwas Öl, nach dem Kochen noch mindestens 5 Min. quellen lassen.
- 2 Den Couscous nach Packungsbeilage zubereiten.
- 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und das restliche Gemüse würfeln.
- 4 Öl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten bis sie glasig sind. Die Paprika, Zucchini und Karotten hinzugeben und mit den Gewürzen anbraten.
- 5 Die Tomaten hinzugeben und circa 10 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen zum Schluss einrühren, den Couscous hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Rezepte nach Saison

> Inhalt

Marokkanischer Eintopf

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 800 g Quinoa
 - 2,5 kg Süßkartoffeln
 - 6 Karotten
 - 3 Paprika
 - 12 Blätter Grünkohl oder Spinat *800g*
 - 2 Fenchel
 - 3 Zwiebeln
 - 8 Knoblauchzehen
 - 5 Gläser Kichererbsen
 - 2 Flaschen Passata *1 Flasche = 700g*
 - 2 L Gemüsebrühe
 - Olivenöl
- Optional: Paprikapulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Ingwer, Salz, Pfeffer*

Zubereitung

- 1** Zwiebel und Knoblauch klein hacken. Das restliche Gemüse waschen, würfeln oder in kleine Stücke schneiden.
- 2** Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten, Gewürze hinzugeben und weitere 2 Min. anbraten. Gemüse außer Grünkohl oder Spinat dazugeben und weitere 5 Min. anbraten.
- 3** Die Gemüsebrühe und Passata dazugeben und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich, aber noch bissfest sind.
- 4** In der Zwischenzeit den Quinoa kochen.
- 5** Nun die Kichererbsen zum Eintopf dazugeben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren den Grünkohl/Spinat unterrühren. Erneut nachwürzen.



Ratatouille

Frühling Sommer Herbst Winter

 45 Min.  Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 2 kg Zucchini
- 2,5 kg Auberginen
- 4 kg Frische Tomaten
- 4 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 6 Gläser Kichererbsen oder Bohnen
- 1,5 kg Hirse, alternativ Reis
- Oregano, Rosmarin,
Basilikum, Salz, Pfeffer
- Olivener Öl

Zubereitung

- 1 Reis oder Hirse nach Packungsanleitung zubereiten.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Zucchini, Auberginen und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch im erwärmten Olivenöl andünsten. Anschließend die Auberginenwürfel und ca. 50 ml Wasser hinzugeben. Umrühren, die Temperatur etwas runterdrehen und den Deckel schließen.
- 4 Nach ca. 5 Min. Zucchini und Tomaten hinzugeben und die Ratatouille weitere 5 Min. bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und gegebenenfalls noch etwas Wasser hinzufügen. Kichererbsen oder Bohnen hinzugeben und alles etwas weiter köcheln lassen. Am Ende mit Gewürzen abschmecken.

Rotkohl auf asiatische Art

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan



Zutaten *für 14 Personen*

1,1 kg	Reis
2 kg	Rotkohl
12	Karotten
1-2 Bund	Frühlingszwiebeln
6	Knoblauchzehen
60 g	Ingwer
7 EL	Zucker
ca. 20 EL	Sojasauce
14 EL	Limetten- <i>oder</i> Zitronensaft
2 TL	Chili
14 EL	Sesam <i>optional</i>

Zubereitung

- 1 Reis nach Packungsanleitung kochen. Rotkohl und Möhre in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die weißen Teile der Frühlingszwiebel, sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze für 3 Min. anbraten.
- 2 Möhren und Rotkohl hinzugeben und die Temperatur erhöhen. Den Zucker und Limettensaft dazugeben und gut vermengen. Für ca. 5 Min. kochen und dabei immer wieder umrühren.
- 3 Mit Sojasauce und etwas Wasser ablöschen. Den Ingwer, Sesam und Chili hinzugeben und gut verrühren. Hitze reduzieren und für 5 Min. köcheln lassen. Die Sojasauce sollte am Ende fast komplett verdampft sein.
- 4 Das Gemüse am besten mit Reis servieren.

Herbstsuppe

Frühling Sommer **Herbst** Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer



Zutaten für 14 Personen

ca. 2,5 kg Hokkaido- Kürbis
7 Zwiebeln
16 Karotten
1,3 kg Kartoffeln
7 Äpfel
350 ml Soja- Sahne
Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Muskat

Zubereitung

- 1 Zwiebeln klein schneiden und in etwas Öl glasig braten.
- 2 Kürbisse, Kartoffeln, Äpfel und Karotten in grobe Stücke schneiden.
- 3 Gemüse und die Äpfel zu den angedünsteten Zwiebeln in den Topf geben und mit Wasser aufgießen, bis alles knapp bedeckt ist.
- 4 Alles ca. 30 Min. auf kleiner Flamme kochen, bis alles weich ist, dann die (Soja-)Sahne zugeben und nochmal kurz aufkochen lassen.
- 5 Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Kürbisauflauf

Frühling Sommer **Herbst** Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Backofen, Auflaufform



Zutaten *für 14 Personen*

- 4 *mittelgroße* Hokkaido
- 1,6 kg *mittelgroße* Karotten
- 3 Gläser Mais *optional*
- 400 g Räuchertofu

Für die Sauce

- 600 g Kartoffeln
- 240 g Karotten
- 4 Zwiebeln
- 240 g Cashewkerne
- 300 g Rapsöl
- 4 TL Senf
- 4 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zubereitung der Soße: Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln klein schneiden und mit Cashewkernen in 1 L Wasser weichkochen. Anschließend mit einem Mixer pürieren. Hinzukommen Rapsöl, Senf, Zitronensaft, Pfeffer und Salz. Nochmals pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist und beiseite stellen.
- 2 Hokkaido, Möhren und Räuchertofu in Würfel schneiden und in die Auflaufformen verteilen. Optional den Mais darüber verteilen.
- 3 Die pürierte Soße über das Gemüse geben und den Auflauf für 35-45 Min. bei 100°C im Ofen backen.

Kürbisquiche

Frühling Sommer **Herbst** Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer, Backofen,

Quicheform Springform Ø26cm

Zutaten für 4-6 Personen

Für den Teig

330 g Mehl Typ 550 Weizen, 630 Dinkel

150 g Margarine

80 ml Wasser

½ TL Salz

Für die Füllung

400 g Seidentofu

500 g Hokkaido Kürbis

1 EL Olivenöl

1 EL Speisestärke

1 TL Salz, Curry, Majoran, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Hokkaido gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Im kochenden Wasser für ca. 20 Min. gar kochen. Das Wasser abgießen und den Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren.
- 2 Für den Teig Mehl, Margarine, Wasser und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten.
- 3 Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Teig in der Springform ausrollen und an den Seiten einen kleinen Rand ziehen.
- 4 Für die Füllung den pürierten Kürbis mit Seidentofu, Olivenöl, Speisestärke und den Gewürzen pürieren. Danach gut abschmecken.
- 5 Kürbis - Füllung in die Springform gießen und glattstreichen. Im Backofen bei 180°C für 30-40 Min. backen. Quiche für 15 Min. ruhen lassen und erst dann aus der Springform nehmen.



Kürbissuppe

Frühling Sommer **Herbst** Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer

Zutaten für 14 Personen

- 10 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 kg Kürbis
- 2 kg Karotten
- 5 L Gemüsebrühe
- 3 Dosen Kokosmilch
400ml oder andere (Pflanzen-)Milch
- 70 g Ingwerknolle
- 5 Knoblauchzehen
- 500 g Kürbiskerne *optional*
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- 2 Kürbis und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden
- 3 In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Den Kürbis und Kartoffeln hinzufügen und mit der Gemüsebrühe garen.
- 4 Den Ingwer klein schneiden und mit der Kokosmilch hinzufügen.
- 5 Die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen. Anschließend pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Falls die Suppe noch zu fest ist, mehr Gemüsebrühe hinzufügen.
- 6 Optional: Die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten und als Topping servieren.



Cremiger Nudelauflauf

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer, Backofen

Zutaten für 14 Personen

- 1,8 kg Nudeln
- 1 kg Champignons
- 1 kg Spinat
- 3 Köpfe Blumenkohl *ca. 2 kg*
- 6 Knoblauchzehen
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch / *pflanzliche Sahne*
- 4 EL Öl
- 8 TL Italienische Kräuter
- Reibekäse *optional*
- Salz, Pfeffer, Chili



Zubereitung

- 1 In Salzwasser Blumenkohlröschen ca. 15 Min. kochen, bis sie weich sind.
- 2 Nudeln in einem weiteren Topf nach Packungsanleitung kochen.
- 3 Blumenkohl abgießen und gemeinsam mit der Gemüsebrühe, Knoblauch, Kokosmilch und Gewürzen pürieren. Am besten verwendet ihr dazu einen Stabmixer.
- 4 Champignons in Scheiben schneiden. Spinat waschen und eventuell kleiner schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Champignons bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Spinat dazugeben und für ein paar Minuten, bis der Spinat zusammengefallen ist, weiter andünsten.
- 5 Nun alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Die cremige Nudelmischung in mehrere gefettete Auflaufformen geben und im Ofen bei 180 °C für ca. 20 Min. backen. Bei Bedarf mit Käse überstreuen.

Rote-Bete- Möhren-Salat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 20 Min. 🌱 Vegan

Zutaten *für 14 Personen*

- 5-6 Rote Bete
- 4-5 Äpfel
- 15 Möhren
- 5 EL Apfelessig
- 4 EL Apfelsaft
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Balsamicoessig



Zubereitung

- 1 Die Rote Bete, Äpfel und Möhren raspeln.
- 2 Mit Essig, Apfelsaft und Öl sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Nach Belieben noch Balsamicoessig hinzufügen.

Spinatknödel

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min.



Zutaten für 14 Personen

2,8 kg Spinat
4 Knoblauchzehen

4 Zwiebeln

1 kg Knödelbrot

850 ml Pflanzen-Milch

7 Eier

nach Bedarf Mehl, Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Muskat
Parmesan *optional*

Zubereitung

- 1 Den Spinat kurz in Salzwasser blanchieren und anschließend ganz fein schneiden.
- 2 Knödelbrot mit der Hälfte der Milch übergießen und zum Einweichen stehen lassen.
- 3 Zwiebel und Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit dem fein geschnittenen Spinat in etwas Butter anschwitzen. Für ein paar Minuten dünsten und anschließend auskühlen lassen.
- 4 Eier, den gedünsteten Spinat und die Zwiebeln zum Knödelbrot geben.
- 5 Etwas Mehl, Semmelbrösel und evtl. noch mehr Milch für eine homogene Knödelmasse beimengen. Die Masse sollte gut zusammenkleben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knödelmasse mit der Hand gut durchmischen und ein bisschen ziehen lassen.
- 6 Knödel aus der Masse formen und ins kochende Salzwasser geben. Es bietet sich an, einen Probe-Knödel zu machen, um zu sehen, ob sie zerfallen. Die Knödel sind fertig, wenn sie länger an der Oberfläche schwimmen, so nach etwa 10 Min. (sollten die Knödel zerfallen, noch ein Ei zur Masse geben).
- 7 Optional Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen und fertigen Knödel darin anbraten. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



GANZJÄHRIGE REZEPTE

Chilli sin Carne	46
Gemüseintopf	47
Indisches Dal	48
Schwäbischer Kartoffelsalat	49
Cremige Kartoffelsuppe	50
Käsespätzle	51
Lasagne	52
Linsencremesuppe	53
Linsencurry	54
Linsensuppe	55
Pasta à la Räuchertofu	56
Pasta mit Feta-Tomaten-Soße	57
Pellkartoffeln mit Kräuterquark	58
Pfannkuchen	59
Pizza	60
Reis-Gemüse-Pfanne mit Tempeh	61
Rote-Bete-Risotto	62
Schnelles Tofu-Hack	63
Spaghetti Bolognese	64
Tofu süß-sauer	65

Chilli sin Carne

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 8 Zwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 2 kg Vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 7 Paprika *optional*
- 1 kg Rote Linsen
- 4 Dosen Kidneybohnen *à 250 g*
- 4 Dosen Mais *à 300 g*
- 4 Flaschen PassierteTomaten *à 600 ml*
- 5 L Gemüsebrühe
- 14 TL Paprikapulver edelsüß
- ca. 7 TL Chilipulver
- Salz, Pfeffer,
evtl. Schnittlauch
- 1/4 Tafel Zartbitterschokolade



Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- 2 Kartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden
- 3 Optional: Paprika in 2 cm große Würfel schneiden
- 4 In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Kartoffeln kurz andünsten, Linsen hinzugeben und mit der Gemüsebrühe circa 20 Min. kochen lassen.
- 5 Kidneybohnen, Mais und Tomaten zugeben und aufkochen lassen.
- 6 Mit Pfeffer, Chilli, Paprikapulver und Salz abschmecken. Die Zartbitterschokolade nach und nach dazugeben und im Chilli schmelzen lassen.
- 7 Den Schnittlauch fein hacken und das fertige Chilli sin Carne damit bestreuen.

Gemüseintopf

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 4 kg Kartoffeln
- 2 kg Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 2 *Kleine Knollensellerie*
- 7 L Gemüsebrühe
- Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer,
*optional frische Petersilie /
Schnittlauch*



Zubereitung

- 1 Zuerst das Gemüse in kleine Stücke schneiden. (Je kleiner, desto schneller ist das Essen fertig.)
- 2 Das Gemüse kurz in etwas Öl andünsten und dann mit Wasser aufgießen, bis das Gemüse gut bedeckt ist. Im Verhältnis passend Gemüsebrühe dazugeben. Alles zum Kochen bringen und ca. 30 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 3 *Optional: Mit frischer Petersilie oder Schnittlauch abschmecken.*

Indisches Dal

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan



Zutaten für 14 Personen

8	Zwiebeln
10	Knoblauchzehen
ca. 15 g	Ingwer
1 L	Passierte Tomaten
600 ml	Kokosnussmilch
1,1 kg	Reis
900 g	Rote Linsen
1,8 L	Gemüsebrühe
4 TL	Kurkuma
4 TL	Mildes Currypulver
4 TL	Koriander
4 TL	Kreuzkümmel
2-3	Zitronen
	Öl
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Reis mit der doppelten Menge an Wasser kochen.
- 2 Linsen unter fließendem Wasser abwaschen und in der Gemüsebrühe ca. 10-15 Min. kochen - bis diese gar sind.
- 3 In der Zwischenzeit Curry, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma in einer Pfanne max. 1 Min. anschwitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und glasig anbraten, Knoblauch und Ingwer hinzugeben.
- 4 Die passierten Tomaten und die Kokosnussmilch in die Pfanne geben und gut umrühren. Die gekochten Linsen mit der Tomaten-Curry-Mischung vermischen. Falls die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Gemüsebrühe oder Kokosnussmilch hinzufügen. Mit Gewürzen abschmecken und Zitronensaft abschmecken.
- 5 Den Reis zusammen mit dem Linsen-Dal auf einem Teller oder in einer Schale anrichten.

Schwäbischer Kartoffelsalat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 4 kg Kartoffeln
- 1 L Kräfftige Gemüsebrühe
- 4 EL mittelscharfer Senf
- 7 EL Heller Essig
- 7 EL Pflanzenöl kein Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter optional

Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln waschen, kochen (ca. 45-60 Min.), anschließend schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 2 Gemüsebrühe über Kartoffeln geben, es darf ruhig ein wenig „schwimmen“. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Nun alles 15 Min. ziehen lassen.
- 3 Nachwürzen und zum Schluss etwas Öl und eventuell Kräuter hinzufügen.

Cremige Kartoffelsuppe

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer



Zutaten für 14 Personen

- 2,8 kg Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 4 Stangen Lauch
- 8 Knoblauchzehen
- 2 L Gemüsebrühe
- 400 ml *Soja-Sahne*
- 4 Lorbeerblätter *optional*
- Öl, Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Kräuter *optional*

Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in etwas Öl andünsten.
- 2 Kartoffeln klein schneiden, den Lauch in Ringe schneiden und 5 Min. mit anbraten.
- 3 Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Lorbeerblätter hinzugeben. Anschließend mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. köcheln lassen.
- 4 Lorbeerblätter entfernen. Die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren.
- 5 Zum Schluss die (Soja-)Sahne unterrühren. Für eine flüssigere Konsistenz mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Die (Soja-)Sahne kann ebenfalls durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Optional mit frisch gehackter Petersilie und Brot servieren.

Käsespätzle

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min.

Benötigt optional: Spätzlehobel



Zutaten für 14 Personen

Spätzleteig:

2 kg Mehl *Spätzlemehl oder Dinkel Typ 630*

12 Eier

650 ml Sprudelwasser

3 TL Salz

Röstzwiebeln:

9 *mittelgroße* Zwiebeln

6 EL Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

1 kg Bergkäse

2 EL Butter / Margarine

Zubereitung

- 1 Für den Spätzleteig alle Zutaten zu einem zähflüssigen, glatten Teig anrühren und solange schlagen, bis er Blasen wirft. Wasser erst nach und nach hinzufügen. Eventuell muss die Wassermenge angepasst werden. Der Teig muss fest und dennoch leicht fließend sein.
- 2 Gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
- 3 Für die Röstzwiebeln: Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden. 6 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin mit einer Prise Zucker bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Der Prozess dauert ca. 10 Min. - die Zwiebeln regelmäßig umrühren, damit sie gleichmäßig braun werden.
- 4 Den Teig durch einen Spätzlehobel drücken oder über ein Brett schaben und die Spätzle im Wasser einmal aufkochen, bis sie oben schwimmen, dann mit einer Lochkelle absieben.
- 5 2 EL Butter in der Pfanne zergehen lassen, die Spätzle kurz in der Pfanne anrösten und den geriebenen Bergkäse darüber geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
- 6 Die Spätzle anrichten und mit Röstzwiebeln garnieren.

Lasagne

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

+ 40 Min. Backzeit

Zutaten für 14 Personen

- 700 g Sojagranulat
- 4 L Gemüsebrühe
- 6 Zwiebel
- 700 g Karotten *oder* Champignons
- 4 EL Sojasauce
- 14 EL Tomatenmark
- 3 L passierte Tomaten
- 4 TL Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl
- 15 EL Mehl
- 15 EL Margarine
- 1,5 l *Pflanzliche-* Milch
- 3 Pkg. Lasagneplatten *insg. etwa 1,7kg*
- 750 g *veganer* Käse

Benötigt: Auflaufform, Backofen

- 4 Zwiebeln und Möhren/Champions in die Pfanne geben und alles ca. 4-5 Min. anbraten. Tomatenmark dazugeben und ca. 3 Min. köcheln lassen. Mit passierten Tomaten ablöschen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Soße auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Béchamelsauce fertig ist.
- 5 Für die Béchamelsauce die Margarine in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl einrühren. Ca. 1 Min. über kleiner Hitze anschwitzen, danach die (Pflanzen-)Milch langsam dazugeben und immer rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Falls die Béchamelsauce zu dick wird, könnt ihr noch etwas mehr (Pflanzen-)Milch dazugeben.
- 6 Schichten der Auflaufform: Beginnt mit einer Schicht Tomaten-Sojahack, dann folgen trockene Lasagneplatten, eine Schicht Tomaten-Sojahack, eine dünne Schicht Béchamelsauce. In der gleichen Reihenfolge fortfahren, bis ihr alles aufgebraucht habt und oben bei einer letzten Schicht Béchamelsauce ankommt. Optional noch (veganen) Käse darüberstreuen
- 7 Die Lasagne bei 180 °C ca. 40 Min. backen, bis die Lasagneplatten weich sind. Danach aus dem Backofen nehmen und die Lasagne vor dem Anschneiden noch ca. 5 Min. stehen und ziehen lassen.

Zubereitung

- 1 Sojagranulat in einer Schüssel mit heißer Gemüsebrühe übergießen und ca. 10-15 Min. einweichen lassen. Abgießen und so viel Flüssigkeit wie möglich aus dem Granulat herausdrücken.
- 2 Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren raspeln oder die Champignons in kleine Würfel schneiden.
- 3 Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Sojagranulat darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Sojasauce dazugeben und weitere 5 Min. anbraten.

Linsencreme- suppe

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Stabmixer

Zutaten für 14 Personen

- 3-4 Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- ca. 10 Möhren
- 350 g *Mehlig kochende* Kartoffeln
- 525 g Gelbe Linsen
- 7 EL Olivenöl
- 2,6 L Gemüsebrühe
- 8 TL Currypulver
- 7 EL Limetten-/Zitronensaft
- 350 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1 Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Möhren und in grobe Stücke schneiden. Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- 2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsewürfel zugeben, kurz anschwitzen, dann Linsen einrühren und mit der Brühe aufgießen. Pfeffer, Currypulver und Limettensaft zugeben und bei mittlerer Hitze 20-25 Min. köcheln lassen.
- 3 Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, Kokosmilch einrühren und mit Salz abschmecken. Linsensuppe in Schälchen verteilen und servieren. Dazu nach Belieben Fladenbrot oder Brot reichen.

Linsencurry

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan



Zutaten *für 14 Personen*

- 1,1 kg Reis
- 800 g Rote Linsen
- 10 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1,4 kg Karotten
- 3 kg Spinat *oder anderes saisonales Gemüse*
- 1 Knolle Ingwer *optional*
- 1,4 L Pflanzen- Milch
- 3,5 L Gemüsebrühe
- ca. 20 TL mildes Currypulver
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Reis mit der doppelten Menge Wasser und Salz in einem Topf aufkochen. Anschließend den Herd ausschalten und darauf stehen lassen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und Karotten in kleine Würfel schneiden.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch mit Öl in einer Pfanne glasig anbraten. Die Linsen dazugeben, kurz mit andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen lassen, dann Temperatur reduzieren.
- 4 Nach ca. 5 Min. die Karotten dazugeben und weiter köcheln lassen. Wenn die Linsen gar sind, Spinat, Ingwer und (Pflanzen-)Milch dazugeben. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.

Linsensuppe

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 750 g Rote Linsen
- 3 Stangen Lauch
- 1,4 kg Möhren
- 1,5 kg Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 4 L Gemüsebrühe
- Öl, Apfelessig
- Salz, Pfeffer
- Brot / Baguette



Zubereitung

- 1** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
- 2** Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin ca. 5-10 Min. andünsten.
- 3** Gemüsebrühe und Linsen zugeben. Alles aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
- 4** Brot oder Baguette klein schneiden und zur Suppe servieren.

Pasta à la Räuchertofu

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

Für die Sauce:

- 600 g Weißes Tahin *Sesammus*
- 800 g Gemüsebrühe
- 5 Zitronen *ca. 20 EL Zitronensaft*
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
- 2 Bund frische Petersilie *optional*

Für die Nudeln:

- 1,8 kg Nudeln
- 1,4 kg Räuchertofu
- 4 Mittelgroße Zwiebeln
- 2,5 kg Gemüse *z.B. Zucchini, Brokkoli*
- 2 kg Spinat *alternativ Mangold*
- 7 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,
- 2 Bund frische Petersilie *optional*

Zubereitung

- 1 Die Nudeln al dente kochen. Das Kochwasser aufheben.
- 2 Zur Zubereitung der Soße: Alle Zutaten mit einem Schneebesen vermischen, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- 3 Tofu in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln und Gemüse ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das Öl, die Tofustreifen und Zwiebelwürfel hinzugeben. Alles zusammen 5 Min. anbraten. Die Zucchini hinzugeben und ca. weitere 5 Min. mit anbraten, bis der Tofu leicht knusprig ist.
- 4 In dem Nudelkochwasser den Spinat kurz (max. 2-3 Min.) blanchieren und das Wasser abgießen.
- 5 Nudeln, Spinat, Tofumischung und Tahinsoße miteinander vermengen.



Pasta mit Feta-Tomaten-Soße

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min.

Zutaten für 14 Personen

- 1,8 kg Pasta
- 750 g Feta
- 15 Frühlingszwiebeln
- 8 Knoblauchzehen
- 750 ml Sahne
- 750 ml Passierte Tomaten
- 20 g Gemüsebrühe
- 3 Paprika
- Kräuter: Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Olivenöl, Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1 Pasta in Salzwasser kochen.
- 2 Frühlingszwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Paprika und Feta außerdem in Würfel schneiden.
- 3 Öl erhitzen und Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten bis sie glasig sind. Knoblauch und Paprika hinzugeben und für 3-4 Min. anbraten.
- 4 Tomaten, Sahne und Gewürze unter das Gemüse mischen und ein paar Minuten köcheln lassen.
- 5 Den Feta und die Brühe in die Soße geben und ein wenig köcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken.

Pellkartoffeln mit Kräuter- quark

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min.

Zutaten für 14 Personen

- 3 kg Quark
- 500 g Naturjogurt
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- ca. 3 Bund Petersilie
- ca. 3 Bund Schnittlauch
- 4,2 kg Kartoffeln *Vorwiegend festkochend*
- Salz, Paprikapulver edelsüß,
Pfeffer, Muskat



Zubereitung

- 1** Kartoffeln waschen und in einen mit Wasser gefüllten Topf legen. Das Wasser zum Kochen bringen und nach 20-30 Min. mit einer Gabel/ einem Messer testen, ob diese schon weich sind.
- 2** Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken.
- 3** Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und optional glasig anbraten – diese dann abkühlen lassen!
- 4** Petersilie und Schnittlauch fein hacken.
- 5** Quark mit Jogurt in einer großen Schale vermengen und anschließend die Petersilie, den Schnittlauch und die Zwiebeln hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Pfannkuchen

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min.

Zutaten für ca. 24 Stück

- 4 Eier
- 900 ml Pflanzen- Milch
- 500 g Mehl
- 1 Schuss Sprudelwasser
- 1 Prise Salz



Zubereitung

- 1 Mehl, Milch, Eier und die Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser leichte Blasen wirft. Dann den Teig für ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.
- 2 Anschließend noch einen guten Schuss Sprudelwasser hinzufügen und nochmals kurz durchrühren.
- 3 Die Herdplatte anfangs auf höchster Stufe aufheizen und etwas Öl (nicht zu viel!) in die Pfanne geben.
- 4 Mit einem großen Schöpflöffel eine Kelle Teig in die heiße Pfanne geben und diesen durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Warten, bis die Unterseite richtig schön gebräunt ist, und Pfannkuchen wenden. Nun noch die zweite Seite schön goldgelb backen.
- 5 Sehr lecker schmecken die Pfannkuchen mit Bergkäse belegt und angebraten, damit dieser schmilzt. Alternativ als Beilage passt das Rezept „Schnelles Tofuhack“ sehr gut oder unsere Auswahl an Dips.

Pizza

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 90 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Backofen, Backbleche und Backpapier

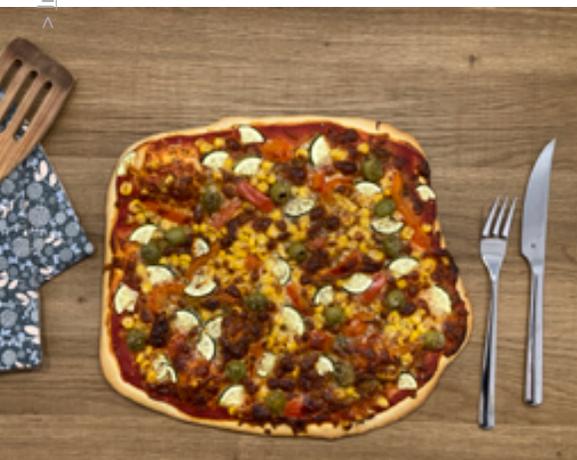
Zutaten Teig für 14 Personen

- 3 kg **Mehl** *Dinkel oder Weizen, Typ 550 / 630*
- 1,5 L **lauwarmes Wasser**
- 5 **Würfel Hefe** *oder*
10 Pck **Trockenhefe**
- 6 TL **Salz**
- 12 EL **Öl** *am besten Olivenöl*
- Prise **Zucker**

Zubereitung

- 1 Lauwarmes Wasser in einen Messbecher füllen. Hefe hineinbröseln und mit einer Prise Zucker und Salz verrühren. 10-15 Min. gehen lassen.
- 2 Das Mehl in eine Schüssel geben. Die Flüssigkeit über das Mehl geben und 5 Min. kneten. Anschließend das Öl dazu geben und nochmal 5 Min. kneten. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen.
- 3 Teig in 14 Teile aufteilen und auf bemehlter Arbeitsfläche rund (Ø ca. 28-30 cm) ausrollen. Ofen auf 240°C (Umluft: 220°C) vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen, Teige auf die Backbleche legen und Ränder zurechtdrücken. Jetzt den Pizzateig nach Belieben mit Tomatensoße und verschiedensten Zutaten belegen. Pizza im vorgeheizten Ofen etwa 15 Min. backen.

Tipp: Je länger der Teig gehen kann, desto weniger Hefe wird gebraucht. Wenn der Teig z.B. 5 Stunden gehen kann, dann reichen für die angegebene Menge auch 2 Würfel Hefe. Wenn ihr den Teig über Nacht gehen lasst, dann reicht auch ein Würfel Hefe.



Reis-Gemüse- Pfanne mit Tempeh

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min. 🌱 Vegan

Tempeh ist ein fermentiertes Sojaprodukt mit hohem Proteingehalt.



Zutaten für 14 Personen

- 1,4 kg Reis
- 14 mittelgroße Karotten
- 4 Stangen Lauch
- 600 g Champignons
- 1 kg Tempeh
- 8 EL Sojasoße
- 4 TL Senf
- 6 EL Ahornsirup
- 8 EL Olivenöl
- 8 EL Sesamöl
- 3 EL Apfelessig
- Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung kochen.
- 2 Lauch in Ringe schneiden, Karotten, Champignons und Tempeh in Würfel schneiden.
- 3 Öl in der Pfanne erhitzen. Lauch und Tempeh anbraten, bis der Tempeh von allen Seiten goldbraun geworden ist.
- 4 Champignons und Karotten hinzugeben und weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze mit anbraten.
- 5 In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße zusammenrühren: Olivenöl, Sesamöl, Sojasoße, Senf, Ahornsirup, Apfelessig und Pfeffer.
- 6 Die Soße unter das Gemüse und den Tempeh mischen, sobald dieses gar ist. Erneut abdecken und 2 Min. durchziehen lassen. Zuletzt den Reis unter das Gemüse mischen.

Rote-Bete- Risotto

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 2 kg Risottoreis
- 4 mittelgroße Rote Bete alternativ Karotten
- 7 Knoblauchzehen
- 1-2 Zwiebeln
- ca. 5 L Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Oregano, o.ä. Kräuter, Salz, Pfeffer
- 200g Parmesankäse optional

Zubereitung

- 1 Rote Bete waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und bei mittlerer Hitze im Olivenöl andünsten.
- 3 Den Risottoreis dazugeben und 3-4 Min. anschwitzen. Rote Bete hinzufügen, anschließend alles mit Gemüsebrühe ablöschen.
- 4 Bei niedriger Hitze köcheln lassen und immer wieder umrühren. Wenn die Flüssigkeit gezogen ist und der Reis noch nicht gar, nach und nach mehr Gemüsebrühe hinzufügen.
- 5 Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell Parmesankäse am Ende unterrühren.



Schnelles Tofu-Hack

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

1,4 kg *Weißer Natur-* Tofu

3-4 Zwiebel

14 EL Öl

14 EL Tomatenmark

600 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, *bei Bedarf*
frische Petersilie (20 EL)
oder andere getrocknete Kräuter

Zubereitung

- 1 Tofu mit einer Gabel oder mit den Händen zerbröseln. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- 2 Eine beschichtete Pfanne stark erhitzen, das Öl mit dem Tofuhack und den gewürfelten Zwiebeln hinzugeben. Für 2-3 Min. anbraten, bis eine braune Röstfarbe entsteht.
- 3 Das Tomatenmark dazugeben und für 30 Sekunden mitrösten. Anschließend alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Das Tofuhack schmeckt sehr gut zu Pasta: Nudeln kochen und mit dem Tofuhack mischen. Ca. 300 ml Nudelkochwasser aufheben und unter die Masse rühren, damit es schön cremig wird.

Alternativ kann das Tofu-Hack beispielsweise als Beilage zu Pfannkuchen gereicht werden oder direkt so gegessen werden.



Spaghetti Bolognese

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 45 Min 🌱 Vegan



Zutaten für 14 Personen

- 1,8 kg Spaghetti
- 700 g Sojaschnetzel / Sojagranulat
- ca. 15 EL Tomatenmark
- ca. 1,5 L Gemüsebrühe
- 2,5 L Passierte Tomaten
- 2-3 Zwiebeln
- 6-7 Knoblauchzehen
- 640 g Karotten
- 1 *Mittelgroßer Knollensellerie*
- Kräuter**
z.B. Oregano, Basilikum, Rosmarin
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Gib das Sojagranulat in eine Schüssel, mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und für 15 Min. stehen lassen.
- 2 Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Karotten und Sellerie ebenfalls in feine Würfel schneiden.
- 3 Das Sojagranulat abseihen.
- 4 Öl erhitzen und Zwiebeln bei ordentlicher Hitze andünsten, bis sie glasig sind. Sojagranulat in die Pfanne geben und bei möglichst hoher Temperatur für etwa 3 Min. anbraten. Dabei ständig wenden, damit es nicht anbrennt (am besten mit Metall-Pfannenwender in einer unbeschichteten Pfanne).
- 5 Knoblauch, Tomatenmark, Gewürze und Gemüse hinzugeben und für 3-4 Min. anbraten.
- 6 In der Zwischenzeit Spaghetti kochen.
- 7 Passierte Tomaten in die Pfanne geben. Alles einmal aufkochen lassen.
- 8 Soße mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 15 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Spaghetti servieren.

Tofu süß-sauer

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 60 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 1,4 kg Tofu
- 7 EL Speisestärke
- 1,4 kg Reis
- 1,2 kg Paprika *oder Champignons*
- 600 g Zucchini *oder Möhren/ Pastinaken*
- 5 Zwiebeln
- 2 TL Sojasoße
- 1,3 L Wasser
- Salz, Pfeffer, Öl
- optional* Cashewkerne

Für die Soße

- 35 EL *520 ml* Apfelessig
- 14 EL *210 ml* Orangensaft
- 15 EL *225 g* Zucker
- 7 EL *100 ml* Tomatenmark
- 7 TL *100 ml* Sojasoße
- 35 g Geriebener Ingwer
- 1,5 TL Chilliflocken
- 7 EL *70g* Speisestärke *mit 7 EL Wasser*

Zubereitung

- 1 Tofu rundum mit Küchenpapier trocken tupfen und danach in Würfel schneiden. In eine Schüssel mit Speisestärke geben und alles gut durchschwenken, bis die Tofuwürfel rundum ummantelt sind. (Tipp: funktioniert toll in einer ver-schließbaren Schüssel: beides reingeben, Deckel drauf und gut durchschütteln.)
- 2 Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel klein schneiden und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Reis in der Zwischenzeit kochen.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen und zuerst den Tofu ca. 5 Min. rundum anbraten, bis er gebräunt ist. Mit Sojasauce würzen und noch weitere 2-3 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen.
- 4 Nun die Zwiebeln in die Pfanne geben und ca. 2-3 Min. anschwitzen, bis sie glasig wird. Paprika und Zucchini dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 8-10 Min. anbraten, bis das Gemüse weich, aber noch leicht knackig ist.
- 5 In der Zwischenzeit die Soße vorbereiten: Apfelessig, Orangensaft, braunen Zucker, Tomatenmark, Sojasauce, frischen geriebenen Ingwer und Chilliflocken verrühren. Wasser mit der Stärke separat anrühren und dann ebenfalls zur Soße geben.
- 6 Tofu und die Soße zum Gemüse in die Pfanne geben und alles wenige Minuten einköcheln lassen, bis die Soße dicker wird. Erneut abschmecken.
- 7 Tofu süß-sauer mit Reis servieren und optional mit Cashewkernen bestreuen.



NACHTISCHE

Brownies	68
Mousse au Chocolat	69
Sommerlicher Obstsalat	70
Rüblikuchen	71
Schokoladensoufflé	72
Schoko Tarte	73
Schokoladenpudding	74
Schoko-Nuss-Cookies	75
Apfel-Streuselkuchen	76
Grießpudding	77
Milchreis	78
Energiebällchen	79
Feigen-Kokos-Bällchen	79
Schoko-Dattel-Bällchen	79
Müsliriegel	80
Flapjack	80
Ungebacken	80

Brownies

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 40 Min. 🌱 Vegan

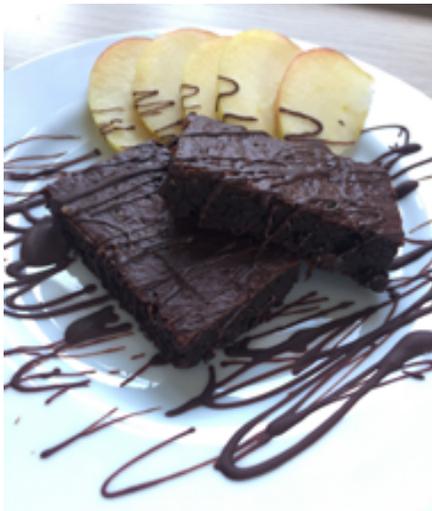
Benötigt: Backofen

Zutaten für ca. 20 Brownies

- 400 g Dinkelmehl *oder Weizenmehl*
- 100 g Kakaopulver *ungesüßt*
- 150 ml Pflanzenöl *z.B. Sonnenblumenöl*
- 200 g Zucker
- 450 ml *Pflanzen-* Milch
- 300 g Zartbitterschokolade *gehackt*
- 200 g Apfelmus

Zubereitung

- 1 Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- 2 Eine Form oder Backblech (40x25 cm) mit Margarine einfetten.
- 3 Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.
- 4 Die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Anschließend die geschmolzene Schokolade, das Apfelmus, Öl und Milch zu den trockenen Zutaten geben. Alles zusammen gut verrühren.
- 5 Teig in die eingefettete Form geben. Für 25-30 Min. im Ofen backen.
- 6 Anschließend die Brownies 15 Min. abkühlen lassen, aus der Backform lösen und in Stücke schneiden. Brownies schmecken sehr gut im Sommer mit frischen Beeren!



Mousse au Chocolat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 15 Min. 🌱 Vegan
+ 3-4 Std. Kühlung

Benötigt: Rührgerät

Zutaten für 14 Personen

- 525 ml Kichererbsenwasser
- 3,5 TL Backpulver
- 3,5 TL Zitronensaft
- 350 g *vegane* Zartbitterschokolade
- 14 EL Puderzucker
- 1,75 TL Vanilleextrakt *oder*
Vanillezucker
- Schokoladenraspeln
zur Dekoration

Zubereitung

1 Schläge für den veganen Eischnee die Flüssigkeit, die beim Absieben von eingelegten Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas übrig bleibt, mit Backpulver und Zitronensaft kurz auf. Siebe den Puderzucker darüber und schlage den veganen Eischnee weiter, bis er feste Spitzen zieht. Eischnee beiseite stellen.

2 Schokolade hacken und im Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen und Vanilleextrakt oder Vanillezucker unterrühren. Hebe die Schokolade kurz und vorsichtig unter den Kichererbsen-Eischnee.

Vorsicht: Die Schokolade darf auf keinen Fall zu warm sein (nicht wärmer als 40 °C !) und du solltest nicht zu lange rühren, da die Mousse ansonsten in sich zusammenfallen könnte.

3 Fülle die Mousse in Schälchen ab und gib sie für etwa 3-4 Std. oder über Nacht in den Kühlschrank. Vor dem Servieren kann sie noch mit Schokoraspieln garniert werden.



Sommerlicher Obstsalat

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan



Zutaten für ca. 8 Muffins

- 3 Birnen
- 6 Pfirsiche
- 1,5 kg Erdbeeren
- 500 g Johannis- oder Blaubeeren
- 500 g Himbeeren oder Brombeeren
- 2 Zitronen

Zubereitung

- 1 Wasche alle Zutaten im Warmwasserbad. Gehe mit den Beeren besonders achtsam um, um sie nicht zu zerdrücken.
- 2 Entferne den Strunk von allen Beeren, die du verwendest.
- 3 Viertel die Erdbeeren und gib sie in eine große Schüssel. Schneide die Pfirsiche, Äpfel, Birnen in kleine Würfel und gib sie zu den Erdbeeren mit allen weiteren Beeren.
- 4 Presse die Zitronen aus und schütte den Saft über die Obstmischung. Vermenge die Zutaten besonders vorsichtig, damit du die Beeren nicht zerdrückst.

Tip: Du kannst den Obstsalat im Frühjahr, Herbst und Winter variieren und an das saisonale Obst anpassen. Schau dazu in den Saisonkalender auf Seite 11.

Rüblikuchen

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 20 Min. 🌱 Vegan
+ 40-60 Min. Backzeit

Benötigt: Backofen, Kuchenform

Zutaten für 1 Kuchen, Ø26cm

250 g Karotten

375 g Dinkelmehl Typ 630

100 g Zucker

200 g Nüsse

Walnüsse / Haselnüsse gemischt

2 EL Vanillezucker

1 Pck Backpulver

1 TL Zimt

150 ml Rapsöl

150 ml *Pflanzen-* Milch



Zubereitung

- 1 Die Karotten fein raspeln. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Nasse Zutaten zugeben und nun alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 Die Kuchenform einfetten und bemehlen. Den Karottenteig reinfüllen.
- 3 Bei 180 °C (Umluft) 40-60 Min. backen – je nach Ofen. Am besten durch die Stäbchenprobe herausfinden, wann der Kuchen fertig durchgebacken ist.

Schokoladen- soufflé

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 20 Min. 🌱 Vegan

Benötigt: Backofen, Muffinformen

Zutaten für 14 Personen

- 150 g Zartbitterschokolade
- 50 ml Rapsöl *oder* Sonnenblumenöl
- 30 g Kakao
- 30 g Zucker
- 175 ml *Pflanzen-* Milch
- 140 g Dinkel- *oder* Weizenmehl
- Prise Salz

Zubereitung

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 100 g Zartbitterschokolade (Achtung nur 2/3 der Schokolade!) über einem heißen Wasserbad schmelzen, auskühlen lassen.
- 3 Mehl mit Kakao, Zucker und 1 Prise Salz mischen. Nach und nach Pflanzenmilch und 50 ml Rapsöl unterrühren. Schokolade ebenfalls unterrühren.
- 4 Hälfte des Teiges auf 8 Muffinförmchen verteilen. 2 Stücke Zartbitterschokolade hineindrücken und mit restlichem Teig bedecken. Im heißen Ofen ca. 10-12 Min. backen. Die Mitte des Kuchleins soll noch flüssig oder weich sein je nach Geschmack. Kleiner Tipp: Mit dem Finger vorsichtig auf die Oberfläche drücken. Droht die Mitte einzusacken? Perfekt!



Schoko Tarte

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min.  Vegan
+ Kühlzeit

Benötigt: Tarteform

Zutaten für 1 Kuchen, Tarteform Ø26cm

Für den Boden

185 g gemischte Nüsse

35 g Kakaopulver

175 g Medjool Datteln *entsteint*

1 Prise Salz

1 EL Kokosöl
optional, falls Teig sehr trocken ist

Für den Teig

425 g Seidentofu

200 g Zartbitterschokolade

120 g Pflanzen-Milch



Zubereitung

- 1 Für den Boden Nüsse, Datteln, Kakao-pulver und Salz in einen Mixer geben und zu einem formbaren Teig verarbeiten. Falls die Datteln zu hart sind, 10 Min. mit heißem Wasser einweichen, anschließend Wasser abgießen. Teig in eine Tarte Form geben und mit den Händen hineindrücken bis ein gleich-mäßiger Boden mit ca. 1 cm Rand entstanden ist. In den Kühlschrank oder Gefrierschrank stellen.
- 2 Für die Füllung Schokolade im Wasser-bad langsam schmelzen. Vorsicht! Nicht zu heiß werden lassen.
- 3 Seidentofu aus der Packung nehmen und überflüssige Flüssigkeit abgießen. Zusammen mit der geschmolzenen Schokolade und der Mandelmilch in einen Mixer geben und zu einer feinen Creme verarbeiten.
- 4 Boden aus dem Gefrier- oder Kühl-schrank nehmen und Schokoladenmas-se hineingießen. Glattstreichen und für mindestens 2 Std. im Kühlschrank fest werden lassen, gerne abgedeckt eine Nacht.

Mal ein etwas anderer Kuchen aber sehr lecker und schokoladig! Und ihr braucht keinen Backofen! Eignet sich gut bei heißen Temperaturen, als Geburtstags-kuchen oder Weihnachtsdessert.

Schokoladen- pudding

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 15 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 175 g ca. 18 EL Speisestärke
- 1750 ml Pflanzen- Milch
- 275 g Zartbitterschokolade

Zubereitung

- 1 Speisestärke mit 5-6 EL Pflanzenmilch zu einer cremigen Masse verrühren.
- 2 Pflanzenmilch erwärmen und Schokolade in kleine Stücke brechen und zu der Pflanzenmilch zum Schmelzen geben.
- 3 Schokoladenmilch aufkochen und Speisestärke-Mischung unterrühren.
- 4 Gesamte Masse noch einmal aufkochen bis ein zähflüssiger Pudding entsteht. Den veganen Schokopudding warm oder kalt genießen.

Falls ihr den Pudding süßer mögt, könnt ihr noch 2-3 EL Zucker hinzufügen.



Schoko-Nuss-Cookies

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 20 Min.  Vegan
+ 15 min. Backzeit

Benötigt: Backofen

Zutaten für ca. 40 Cookies

- 400 g Mehl
- 4 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 150 g Zucker
- 60 g *gehackte* Nüsse
- 40 g *gemahlene* Nüsse
- 300 g Margarine *geschmolzen*
- 4 EL *Pflanzen-* Milch
- 200 g Zartbitterschokolade



Zubereitung

- 1 Schokolade klein hacken und zur Seite stellen.
- 2 Alle Zutaten, bis auf die Schokolade, mit einem Rührlöffel vermengen.
- 3 Sobald sich alles zu einem Teig zusammenfügt, die Schokolade unterheben.
- 4 Aus dem Teig kleine Kugeln formen und auf dem Backpapier flach drücken oder mit einem Teelöffel auf das Backblech verteilen.
- 5 Je nach Dicke der Kekse bei 180 °C 10–15 Min. backen.

Apfel- Streuselkuchen

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min.  Vegan
+ 40 Min. Backzeit

Benötigt: Backofen, Backform

Zutaten für 1 Kuchen, Ø26cm

Für den Boden

- 200 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Zucker
- 60 ml Wasser
- 125 g Margarine

Für die Füllung

- 1,5 kg Äpfel
- 60 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 20 g Margarine / Butter

Für die Streusel

- 150 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 80 g Zucker
- 100 g Margarine / Butter

Zubereitung

- 1 Für den Boden alle Zutaten miteinander verkneten. 2/3 des Teiges für den Boden der Springform nutzen, die anderen 1/3 des Teiges für die Seiten.
- 2 Äpfel (schälen), entkernen und in Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten alles in einer Pfanne für 10 Min. dünsten. Währenddessen den Ofen auf 180 °C Ober-Unterhitze aufheizen.
- 3 Die Apfelmasse in die Springform geben und glattstreichen. Den Streuselteig miteinander verkneten und gleichmäßig über die Äpfel als Streusel verteilen.



Grießpudding

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 5 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 2 L Pflanzen- Milch
- 100 g Zucker
- 250 g Hartweizengrieß
- 2 Vanilleschoten *oder*
Vanillezucker
- Prise Salz, Zimt

Zubereitung

- 1 Die Milch in einen Topf geben und erhitzen. Ab und zu mit dem Schneebesen umrühren, damit nichts anbrennt. Kurz vor dem Aufkochen der Milch, Zucker und Grieß unter Rühren dazu geben. Mit einer Prise Salz und Zimt würzen. Das Ganze eine Minute kochen und dann in Schüsseln gießen.
- 2 Abkühlen lassen und mit Zimt bestreuen. Früchte zum Nachtisch reichen.

Milchreis

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 30 Min. 🌱 Vegan

Zutaten für 14 Personen

- 3 L Pflanzen- Milch
- 80 g Zucker
- 750 g Milchreis
- 2 Vanilleschoten *oder*
Vanillezucker
- Prise Salz, Zimt

Zubereitung

- 1 Koche alle Zutaten in einem Topf zusammen auf.
- 2 Stelle den Herd auf eine niedrige Stufe, lege einen Deckel auf den Topf und lasse den veganen Milchreis für etwa 25 Min. köcheln. Rühre dabei regelmäßig um. Falls der Milchreis anzubrennen droht, gib noch etwas Flüssigkeit hinzu. Je nach Geschmack kannst du den Reis weich oder bissfest kochen.
- 3 Serviere den Milchreis mit Zimt und Zucker, Kardamom oder Marmeladen / frischem Obst.



Energiebällchen

Feigen-Kokos-Bällchen

60 g getrocknete Feigen | 50 g feine Haferflocken | 75 g Cashewkerne | 30 g Kokosraspeln oder Flocken | 2 EL Tahin Sesammus (optional, alternativ durch mehr Haferflocken ersetzen) | Prise Salz | Kokosraspeln zum Wälzen

Haferflocken mit etwas kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Cashews ebenfalls mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen, anschließend abgießen. Feigen und Kokosnussraspeln mit einem Mixer fein pürieren. Haferflocken, Cashews und Salz dazugeben und nochmals pürieren. Tahin dazugeben und zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten. Kleine Kugeln formen und in Kokosraspeln rollen.

Schoko-Dattel-Bällchen

150 g Datteln | 50 g feine Haferflocken | 100 g gemahlene Walnüsse | 1 EL Kokosöl, geschmolzen | 2 EL Kakao (roh oder Backkakao)

Datteln mit kochendem Wasser übergießen und 30 Min. einweichen lassen. Haferflocken ebenfalls mit etwas kochendem Wasser übergießen und 10 Min. quellen lassen. Datteln abgießen und zusammen mit den Haferflocken pürieren. Anschließend Kokosöl, Kakao und gemahlene Nüsse hinzugeben und nochmal kurz pürieren. Gut durchmengen bis eine homogene Masse entstanden ist. Falls die Masse noch zu weich ist, kurz in den Kühlschrank stellen. In kleine Kugeln formen und in Kakao wälzen. Im Kühlschrank mindestens 1 Std. fest werden lassen.



Müsliriegel

Flapjack 1 Backblech

320 g Haferflocken | 200 g flüssiger Honig | 170 ml Sonnenblumenöl | 90 g Cranberries oder anderes Trockenobst | 90 g Nüsse, gehackt | 60 g Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Sesam o.ä.

Zuerst die Haferflocken leicht mit Wasser bedecken, dann quellen sie schön auf und man benötigt etwa 10% weniger Öl. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen, anschließend den Honig und das Öl gut unterrühren. Das Backblech mit Backpapier und ggf. etwas Öl ausstatten. Die Masse auf dem Backblech verstreichen. Den Teig fest andrücken. Im Backofen auf 170°C und 20-30 Min. goldbraun backen. Den Flapjackteig nach der Backzeit warm anschneiden und auskühlen lassen.



Ungebacken 16 Stück

150 g Trockenobst: Cranberries, Rosinen, Feigen, etc. | 50 g Datteln | 100 g Kürbiskerne | 50 g Kokosnussraspeln | 80 Leinsamen | 100 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Cashews o.ä.) | 70 g Kakaobutter | 1 Prise Salz | 150 g dunkle Schokolade

Eine 20x20cm große Form mit Backpapier auslegen und beiseite stellen. Kakaobutter vorsichtig über dem Wasserbad schmelzen. Schokolade ebenfalls über dem Wasserbad schmelzen. Trockenobst, Kürbiskerne, Nüsse und Datteln auf ein großes Schneidebrett geben und klein Hacken oder in einer Küchenmaschine zerkleinern. Alles gut durchmischen und Kokosnussraspeln, Leinsamen und Meersalz dazugeben. Durchmischen. Die flüssige Kakaobutter über die Mischung geben und so lange rühren, bis sich alles gut verbunden hat. In die vorbereitete Form geben und einmal mit den Händen fest nach unten pressen, bis eine gleichmäßige, glatte Oberfläche entstanden ist. Geschmolzene Schokolade darüber gießen und glattstreichen. In den Kühlschrank stellen und eine Stunde fest werden lassen. Danach aus der Form lösen und in 16 gleichmäßige Teile schneiden.

BROT, BROTAUF- STRICHE & CO

15-Minuten-Dinkelvollkornbrot	82
Bergbrot	83
Fladenbrot	84
Naan Brot	85
Schwäbische Seelen	86
Brotaufstriche / Dips	87
Tomatenaufstrich	87
Linsenaufstrich	87
Dip aus weißen Bohnen	87
Tomaten-Salsa	88
Kürbis-Hummus	88
Rote-Bete-Sonnenblumenkern-Dip	88
Quarkdips in Variationen	89
Pesto	89
Hummus	89
Salatdressing	89

15-Minuten- Dinkelvollkorn- brot

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 75 Min. 🌱 Vegan

Zutaten

500 ml	Wasser
1 Würfel	Hefe
400 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Weizenmehl
80 g	Sesam
80 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Zucker
2 TL	Salz

Zubereitung

- 1 Die Hefe im warmen Wasser auflösen.
- 2 Die restlichen Zutaten hinzugeben und gut miteinander vermengen und verkneten
- 3 Die Kastenform einfetten und mit Mehl bestäuben.
- 4 Den Teig in die Kastenform legen und Sonnenblumenkerne als Dekoration draufgeben.
- 5 Die Kastenform mittig in den kalten Backofen stellen. Außerdem eine Auflaufform mit Wasser in den Backofen stellen.
Den Backofen auf 180 °C Ober- Unterhitze stellen.
- 6 Das Brot muss nun für 60-65 Min. gebacken werden.



Zutaten für 1 Laib

Kochstück:

- 90 g Dinkelmehl
- 245 g Wasser

Hauptteig:

- 350 g Dinkelmehl
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 13 g Salz
- 10 g Hefe

Zubereitung

- 1 Für das Kochstück 245 g Wasser zum Kochen bringen. Topf vom Herd nehmen. Das Dinkelmehl dazugeben und schnell mit einem Schneebesen unterrühren. Alles über Nacht oder mindestens 2 Std. zugedeckt abkühlen lassen.
- 2 Für den Hauptteig wird das Kochstück mit den anderen Zutaten mit 140 g kaltem Wasser in eine Rührschüssel gegeben. Alles 10 Min. ordentlich mit einer Küchenmaschine oder von Hand kneten.
- 3 Den fertigen Teig für zwei Stunden bei Raumtemperatur zugedeckt ruhen lassen, dabei alle 30 Min. den Teig einmal zusammenfallen. Anschließend den Teig über Nacht abgedeckt im Kühlschrank reifen lassen.
- 4 Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank holen und ihn zwei Stunden bei Raumtemperatur aufwärmen lassen. Nach eineinhalb Stunden den Backofen mit Ober-/Unterhitze auf 240 °C zum Vorheizen anschalten.
- 5 Nach dem Aufwärmen des Teiges mit nassen Händen (kaltes Wasser, da der Teig recht feucht ist) den Teig zu einer Kugel formen und ihn auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech für 10 Min. entspannen lassen.
- 6 Jetzt wird gebacken! Das Backblech aufs untere Einschubfach stellen und unten in den Ofen eine kleine feuerfeste Schale mit Wasser reinstellen. Den Ofen danach direkt schließen! Das sogenannte „dampfen“ sorgt für eine tolle Kruste. Wecker auf 50-60 Min. einstellen. Nach 10 Min. reduzierst du die Temperatur auf 210 °C. Brot beobachten, falls es zu dunkel wird, Hitze reduzieren.
- 7 Nach der Backzeit das Brot aus dem Ofen holen und prüfen, ob es durchgebacken ist. Die Kruste zuletzt mit einem Backpinsel mit etwas Wasser einpinseln.

Fladenbrot

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 90 Min. 🌱 Vegan



Zutaten *für 2 Brote*

- 700 g Dinkel- *oder* Weizenmehl
- 1 Würfel Hefe *oder* Trockenhefe
- 350 ml Lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- 2 TL Salz
- ca. 50 ml *Pflanzen-* Milch
- 50 g Weiche Margarine
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL *Pflanzen-* Milch *zum Bestreichen*
- 2 EL Sesamsamen *zum Bestreuen*

Zubereitung

- 1 Verrühre warmes Wasser, Hefe und Zucker miteinander. Mische das Mehl und Salz separat und drücke in die Mitte eine Mulde. Gieße die Hefe-Mischung in die Mulde und rühre mit einer Gabel einen dünnen Vorteig an. Lasse ihn abgedeckt für 15 Min. gehen.
- 2 Gib die weiche Margarine, die Pflanzenmilch, das Öl und Salz hinzu. Verknete alles zu einem Teig. Lege ein Handtuch über die Schüssel und lasse den Teig etwa 30 Min. an einem warmen Ort gehen, bis er doppelt so groß ist.
- 3 Knete den Teig kurz durch und teile ihn dann in der Hälfte. Aus den halben Teilen formst du jeweils einen runden Fladen. Sie sollten jeweils etwa 25 cm groß sein. Bestreue das Backblech mit Mehl und lege die Fladen auf das Blech. Lasse sie nochmal etwa 30 Min. abgedeckt gehen.
- 4 Drücke mit einem Messer das typische Gittermuster in die Brote (Rauten). Bestreiche die Brote mit (*Pflanzen-*)Milch und bestreue sie mit Sesamsamen.
- 5 Du musst den Backofen nicht vorheizen. Stelle den Ofen auf 220 °C ein. Jetzt kannst du die Fladenbrote bei etwa 20-25 Min. backen. Schauge öfter nach dem Fladenbrot (öffne dafür nicht die Ofentür): Wenn dein Fladenbrot goldbraun gebacken ist, kannst du es aus dem Ofen holen. Schmeckt gut zu Curry, Dal oder einfach so als Vesper.

Naan Brot

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 120 Min. 🌱 Vegan

Zutaten *für ca. 12 Stück*

- 500 g **Dinkel- oder Weizenmehl**
Typ 550, 630
- 200 g **Naturjoghurt** *oder*
Sojajoghurt
- 200 ml **Pflanzen-Milch** *lauwarm*
- 2 TL **Trockenhefe**
- 1 TL **Zucker**
- 1 TL **Salz**
- 1 TL **Backpulver**

Zubereitung

- 1** Hefe und Zucker in die lauwarme Milch rühren. Das Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde formen und die Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand vermischen und an einem warmen Ort 10 Min. stehen lassen.
- 2** Joghurt, Salz und Backpulver mit in die Schüssel geben und den Teig gut 5 Min. kneten. Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und den Teig ca. 1 Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3** Den Teig in ca. 12 gleich große Stücke teilen und Kugeln formen. Jede Kugel entweder mit den Händen (ähnlich wie eine Pizza) zu einem kleinen Fladen ziehen, der am Rand etwas dicker ist, oder klassisch auf etwas Mehl auswellen.
- 4** Eine beschichtete Pfanne mit Öl heiß werden lassen und das erste Naan hineingeben. Nach kurzer Zeit wenden, sobald es Blasen wirft, und von der anderen Seite backen. Vorsicht, die Brote werden schnell zu dunkel! Mit den restlichen Broten ebenso verfahren.

Schwäbische Seelen

Frühling Sommer Herbst Winter

🕒 2 Tage 🌱 Vegan

Zutaten *für 8 Seelen*

- 600 g Dinkelmehl *Typ 630*
- 10 g Hefe
- 12 g Salz
- 350 ml Kaltes Wasser
- 50 ml Kaltes Wasser
- Kümmel, Hagelsalz

Zubereitung

1 Für den Seelenteig Mehl, Hefe, Salz und zunächst nur 350 ml kaltes Wasser auf langsamer Stufe mit einer Küchenmaschine 10 Min. lang oder von Hand gut kneten. Nach der halben Knetzeit die restlichen 50 ml kaltes Wasser dazu geben und den Seelenteig fertig kneten. Der Teig wird zunächst nur mit einem Teil des Wassers geknetet damit der Seelenteig schön elastisch wird. Der Seelenteig sollte feucht, aber nicht zu klebrig sein. Dazu eventuell noch etwas Dinkelmehl unterkneten.

- 2** Den Seelenteig in einer großen Schüssel mit Folie oder Teller abgedeckt über Nacht im Kühlschrank reifen lassen. Durch die lange Reifezeit entwickelt der Teig den typischen Seelen-Geschmack. Wegen der niedrigen Temperatur und der geringen Hefemenge geht der Seelenteig über Nacht nicht zu stark auf.
- 3** Am nächsten Tag den Seelenteig auf die mit Wasser befeuchtete, unbemehlte Arbeitsfläche geben, und zu einem Rechteck von etwa 20 x 30 cm flach formen. Die vier Finger beider Hände aneinanderlegen und von der schmalen Teigseite aus mit den Handkanten 8 gleich große Seelenteiglinge abstechen. Die Seelen auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- 4** Die Seelen 45 Minuten gehen lassen, dann mit grobem Brezelsalz und Kümmel bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C Umluft etwa 20 Min. backen.

Brotaufstriche / Dips

Tomatenaufstrich

200 g Sonnenblumenkerne | 250 ml Wasser | 5 EL Öl | 3 EL Zitronensaft | 1 TL Salz, Pfeffer und weitere Gewürze nach Belieben | ca. 50 g getrocknete Tomaten | 2 EL Tomatenmark | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | 1 TL Zucker (oder eine passende Zuckeralternative) | 1-2 EL Apfelsaft

Sonnenblumenkerne für 12 Stunden in Wasser einweichen (energiesparende Variante), Alternativ ca. 10 Min. köcheln, damit sie weich werden. Wasser abgießen Sonnenblumenkerne zusammen mit 250 ml Wasser, Öl, Zitronensaft und Gewürzen mit einem Pürierstab zu einer gleichmäßigen, streichfähigen Masse pürieren. Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in Öl anschwitzen. Getrocknete Tomaten fein hacken und mit Tomatenmark, Zucker, Gewürzen und Apfelsaft mit in die Pfanne geben. Fertige Sonnenblumenkerncreme hinzu geben Alles gut verrühren und kurz aufkochen Bei Bedarf mit einem Pürierstab nochmals alles fein pürieren, damit eine besonders cremige Konsistenz entsteht. Fertig ist der leckere Tomatenaufstrich! Du kannst den Aufstrich länger haltbar machen, indem du ihn in einem Topf kurz und unter ständigem Rühren erhitzt und anschließend in saubere Gläser füllst (z.B. Einmachgläser).

Linsenaufstrich

200 g rote Linsen | 250 g Karotten | 125 g Cashews oder Walnüsse | 2,5 EL Olivenöl | 2 TL Gemüsebrühe | Pfeffer, Salz, evtl. Kräuter

Nüsse mit kochendem Wasser übergießen und 15-30 Min. einweichen lassen, anschließend abgießen. Karotten klein schneiden und mit Linsen in Gemüsebrühe kochen (etwas mehr Wasser verwenden als zur Zubereitung der Linsen empfohlen). Sobald die Linsen weich sind mit Nüssen, Öl und Gewürzen pürieren. Wenn der Aufstrich zu fest ist, Wasser oder Öl hinzufügen. Tipp: Schmeckt gut aufs Brot, aber auch zu Ofengemüse oder als Dip, gute und leckere Proteinquelle!

Dip aus weißen Bohnen

120 g getrocknete Canellini (weiße) Bohnen (mind. 12 Std. in dreifacher Wassermenge einweichen, Einweichwasser abgießen, mind. 45 Min. im geschlossenen Topf kochen, bis sie mit Gabel zerdrückt werden können) | 4 EL Olivenöl | 2-3 TL Zitronensaft | 1 TL warmes Wasser | optional 1 kleine Knoblauchzehe | 1/2 TL Meersalz | optional 1/2 Handvoll Dill, gehackt

Alle oberen Zutaten in einer Schüssel mit dem Passierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Dill dazugeben und mit Salz abschmecken. Flüssigkeit nach und nach hinzufügen, falls der Dip noch zu fest ist, Öl oder Wasser ergänzen. Schmeckt auch super aufs Brot! Falls ihr keine Zeit habt die Bohnen einzuweichen, könnt ihr bereits eingeweichte aus dem Glas verwenden. In ein Sieb abschütten, abspülen und wie oben beschrieben vorgehen.

Tomaten-Salsa

5 mittelgroße Tomaten in feine Stücke geschnitten | 1 kleine rote Zwiebel | optional 1/2 Chilischote | 1 Knoblauchzehe | 1 Bund frischer Koriander oder alternativ Petersilie | 1/2 Zitrone oder Limette | Salz und Pfeffer

Tomaten in kleine Stücke würfeln. Zwiebel, Knoblauch und optional 1/2 Chilischote fein würfeln. Koriander hacken und die Zitrone auspressen. Alle Zutaten mischen und abschmecken.

Kürbis-Hummus

120g Kichererbsen getrocknet (mind. 12 Std. in dreifacher Wassermenge einweichen, Einweichwasser abgießen, mind. 45 Min. im geschlossenen Topf kochen, bis sie mit Gabel zerdrückt werden können) | 250 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt | optional 1 Knoblauchzehe | ca. 5 EL Olivenöl | Salz und Pfeffer

Kürbiswürfel in Wasser weich kochen. Gekochte Kichererbsen abgießen und mit abgekühlten Kürbisstücken und dem Knoblauch pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Falls ihr keine Zeit habt die Kichererbsen einzuweichen, könnt ihr bereits eingeweichte aus dem Glas verwenden. In ein Sieb abschütten, abspülen und wie oben beschrieben vorgehen.



Rote-Bete-Sonnenblumenkern-Dip

250 g rote Bete | 100 g Sonnenblumenkerne | 2 EL Olivenöl | 4 TL Meeretich gerieben | Salz

Sonnenblumenkerne 1 Std. im Wasser einweichen. Rote Bete kochen und würfeln. Entweder ihr kocht sie am Stück (zum Erhalten der Nährstoffe besser, dauert allerdings sehr lange) oder ihr schneidet sie schon vorher in Stücke. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit dem Passierstab pürieren, anschließend mit Salz abschmecken.

Quarkdips in Variationen

500g Magerquark | Etwas Sprudelwasser | 1 EL Leinöl | Salz, Pfeffer

Optionale Zutaten | 2 EL Senf oder 1 EL Meeretich | 1 Bund Schnittlauch in feine Ringe geschnitten oder 2 EL Tomatenmark, 1 gepresste Knoblauchzehe, 1 EL Pesto | 3 Knoblauchzehen, gepresst oder ½ Schale Kresse, mit der Schere geschnitten

Quark mit Sprudelwasser und Leinöl glatt aufrühren, mit Varianten-Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pesto

2 Bund Petersilie, Basilikum oder Rucola (optional Bärlauch im Frühjahr) | 200 g Nüsse (Walnüsse oder Cashewkerne) Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne | 8 EL Olivenöl | 1/2 Zitrone | Salz, Pfeffer

Kräuterbund und Nüsse klein hacken, Zitrone auspressen. Alle Zutaten zusammen in einem Mixer verarbeiten. Falls kein Mixer vorhanden ist, Nüsse und Kräuter sehr klein hacken und mit allem vermengen. Wenn das Pesto zu fest ist noch Olivenöl hinzufügen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus

250 g Kichererbsen (gekocht, entspricht 1 Dose/Glas) | 2 EL Tahin (Sesampaste) | 1-2 EL Olivenöl | 1/2 Zitrone | 4 EL Wasser | 1/2 TL Salz | 1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin) | 1/3 Bund Koriander (optional)

Die Kichererbsen 6-8 Stunden einweichen lassen und dann nach Anleitung kochen oder Kichererbsen aus der Dose / Glas verwenden. Zusammen mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Wasser und den Gewürzen in eine Schüssel geben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Koriander klein hacken und am Ende unterheben. Bei Bedarf etwas mehr Wasser oder Öl hinzugeben.

Salatdressing

4 EL Öl | 2 EL Essig | 2 TL Honig (möglichst flüssig, kurz anwärmen oder gut rühren damit er sich auflöst) | 2 TL Senf | Salz, Pfeffer, Kräuter

Zutaten in ein Glas geben und gut schütteln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Senf für die Schärfe, mehr Essig für die Säure oder etwas Honig für die Süße ergänzen. Mit einem Schuss Wasser kann das Dressing noch gestreckt werden.





Rezeptregister

B

Bergbrot 83

Brownies 68

C

Chilli sin Carne 46

Chinesisches Gemüse süß-sauer 26

Couscous Italia 19

Couscous-Salat 29

Cremige Kartoffelsuppe 50

Cremige Pilznudeln 19

Cremiger Nudelauflauf 41

D, E, F

15-Minuten-Dinkelvollkornbrot 82

Dip aus weißen Bohnen 86

Eingelegte Kartoffeln 24

Feigen-Kokos-Bällchen 69

Fladenbrot 84

Flapjack 70

G

Gemüsecurry mit Couscous 21

Gemüse Eintopf 47

Gemüse-Paella 30

Gemüsepfanne mit Erdnussauce 27

Griechische Nudelpfanne 21

Grießpudding 79

Grillgemüse 24

H, I

Herbstsuppe 37

Hülsenfrüchte & Getreide 23

Hummus 88

Indisches Dal 48

K

Kartoffel-Gemüsepfanne 31

Kartoffelgerichte 22

Kartoffel-Paprika-Gulasch 32

Käsespätzle 51

Kichererbseneintopf 20

Kürbisauflauf 38

Kürbis-Hummus 87

Kürbisquiche 39

Kürbissuppe 40

L

Lasagne 52

Linsenaufstrich 86

Linsencremesuppe 53

Linsencurry 54

Linsensuppe 55

M, N

Marokkanischer Couscous 33

Marokkanischer Eintopf 34

Milchreis 80

Mousse au Chocolat 71

Naan Brot 85

Nudelsalat 28

P

Pasta à la Räuchertofu 56

Pasta Bolognese 20

Pasta mit Feta-Tomaten-Soße 57

Pellkartoffeln mit Kräuterquark 58

Pesto 88

Pfannkuchen 59

Pizza 60

Polenta mit frischen Pilzen 20

Polenta mit Gemüse 21

Q, R

Quarkdips in Variationen 87

Ratatouille 35

Reis-Gemüse-Pfanne mit Tempeh 61

Reisgerichte 22

Reis mit Linsen und Karotten 20

Rote-Bete-Risotto 62

Rote-Bete-Möhren-Salat 42

Rote-Bete-Sonnenblumenkern-Dip 87

Rotkohl auf asiatische Art 36

Rüblükuchen 73

S

Salatdressing 88

Schnelles Tofu-Hack 63

Schoko-Dattel-Bällchen 69

Schokoladenpudding 76

Schokoladensoufflé 74

Schoko-Nuss-Cookies 77

Schoko Tarte 75

Schwäbischer Kartoffelsalat 49

Schwäbische Seelen 89

Sommerlicher Obstsalat 72

Spaghetti Bolognese 64

Spinatknödel 43

Spiralkartoffeln am Spieß 24

Stockbrot 23

Streuselkuchen 78

T

Thai-Reisnudeln 19

Tofu süß-sauer 65

Tomatenaufstrich 86

Tomatennudeln mit Pinienkernen 19

Tomaten-Salsa 87

U, W

Ungebacken 70

Woknudeln 21

Weiterführende Literatur

delia-winke.de/images/pyramide_tabelle_portionsgroesse.pdf

utopia.de/app/uploads/2017/02/saisonkalender-utopia-download-A4-cpb-180522.pdf

bzfe.de/fileadmin//resources/import/pdf/3488_2017_saisonkalender_posterseite_online.pdf

schuleplussessen.de/dge-qualitaetss-tandard/nachhaltigkeit

klimateller.de/essen-klima/

klik-co2.de/KLiK_Ernahrung.pdf

dge.de/presse/pm/dge-veroeffentlicht-positions-papier-zur-proteinzufuhr-im-sport/

dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/ernaehrung-im-breiten-sport/?L=0

ernaehrung.de/tipps/sport/

bmz.de/de/themen/privatwirtschaft/hintergrund/index.html

Rezeptideen

zuckerjagdwurst.com/de

biancazapatka.com/de

backenmachtgluecklich.de

chefkoch.de

bevegt.de

eatsmarter.de

utopia.de/ernaehrung

Ackerküche:

Das Kochbuch der Gemüseakademie





Keine Lust auf Fertig-Pizza, aber ihr findet, kochen ist zu aufwendig? Dann versucht es hiermit einmal selbst – die Rezepte sind alle leicht nachzukochen und benötigen keine voll ausgestattete Hightech-Küche.