

V.....ielseitig

E.....thisch

G.....enussvoll

A.....bwechslungsreich

N.....achhaltig

# KOCHHEN...



... mehr als nur Essen

# Rezepte, Rezepte, Rezepte...

Einleitung .....	5
Gesunde Ernährung .....	7
Saisonkalender - Gemüse .....	9
Salate .....	10
<i>Möhrensalat</i> .....	10
<i>Spaghettisalat</i> .....	10
<i>Dressing für gemischten Salat</i> .....	10
<i>Kürbiskernöl-Dressing</i> .....	11
<i>Zucchini-salat</i> .....	11
<i>Linsensalat mit getrockneten Tomaten</i> .....	11
<i>Bohnensalat</i> .....	12
<i>Feldsalat mit Orangen und Äpfeln</i> .....	12
<i>Rote Bete-Sauerkraut-Salat</i> .....	12
Herzhafte Aufstriche .....	13
<i>Paprika-Möhren-Aufstrich</i> .....	13
<i>Rote Linsen-Aufstrich</i> .....	13
<i>Guacamole</i> .....	13
<i>Kidneybohnen-Aufstrich</i> .....	13
Suppen .....	14
<i>Kartoffel-Kürbiscremesuppe</i> .....	14
<i>Möhrencremesuppe</i> .....	14
<i>Linsensuppe</i> .....	14
<i>Sommerliche Tomatensuppe</i> .....	15
<i>Rote-Bete-Suppe</i> .....	15
Reisgerichte.....	16
<i>Blumenkohlcurry</i> .....	16
<i>Türkische Gefüllte Auberginen</i> .....	16
<i>Reis mit Bohnen</i> .....	16
<i>Tofu-Kartoffel-„Gulasch“</i> .....	17
<i>Schnelles Risotto mediterraner Art</i> .....	17

<i>Thymian-Bohnen</i> .....	18
<i>Bataten-Curry mit Äpfeln</i> .....	18
<i>Ratatouille mit Datteln</i> .....	18
<b>Pasta</b> .....	<b>19</b>
<i>Curry-Wirsing-Nudeln</i> .....	19
<i>Spaghetti mit Oliven-Tomatensoße</i> .....	19
<i>Pinke Pasta</i> .....	19
<i>Linsen-Gemüse mit Spätzle</i> .....	20
<i>Grünkern-Lasagne</i> .....	20
<i>Linsen-Bolognese</i> .....	20
<i>Paprika-Wirsing-Pasta</i> .....	21
<i>Spinat-Senf-Soße zu Pasta</i> .....	21
<i>Schnelle Walnuss-Basilikum-Linguine</i> .....	21
<i>Pesto Rosso</i> .....	22
<b>Kartoffeliges</b> .....	<b>23</b>
<i>Paprika-Gemüse mit Kartoffeln</i> .....	23
<i>Kartoffelpüree</i> .....	23
<i>Mumbai-Kartoffeln</i> .....	23
<i>Kartoffel-Mangold-Auflauf</i> .....	24
<i>Moussaka</i> .....	24
<i>Kesselkuchen</i> .....	25
<i>Bratkartoffeln</i> .....	25
<i>Rote-Bete-Bratkartoffeln</i> .....	25
<b>Eintöpfe, Aufläufe, &amp; Co.</b> .....	<b>26</b>
<i>Marokkanischer Kichererbseneintopf</i> .....	26
<i>Natalyas herzhafter Blätterteigkuchen</i> .....	26
<i>Gebackenes Kürbisgemüse</i> .....	26
<i>Hirsotto mit Blattspinat</i> .....	27
<i>Lauchkuchen</i> .....	27
<i>Pfannkuchen-Grundrezept</i> .....	27
<i>Sauerkraut-Kuchen</i> .....	28
<i>Falafel-Sandwich</i> .....	28
<i>Cranberry-Sauce zum Braten</i> .....	28
<i>Paranussbraten in Blätterteig</i> .....	29

Kuchen, Brot & Co.....	<b>30</b>
<i>Allgemeines zum Veganen Backen:</i> .....	30
<i>Vielseitiges Schoko-Kuchen-Rezept</i> .....	30
<i>Schoko-Himbeer-Torte</i> .....	31
<i>Rhabarber-Krümelkuchen vom Blech</i> .....	31
<i>Schoko-Crossies</i> .....	31
<i>Apfel-Streuselkuchen</i> .....	32
<i>Mohnkranz</i> .....	32
<i>Blaubeer-Streuselkuchen</i> .....	33
<i>Pflaumenkuchen</i> .....	33
<i>Schwedische Schlemmerkekse</i> .....	33
<i>Möhrenkuchen</i> .....	34
<i>Kokos - Schokolinis</i> .....	34
<i>Türkisches Vollkorn-Fladenbrot</i> .....	34
<i>Brötchensonne</i> .....	35

# Einleitung

Mit diesem Kochbüchlein möchten wir einige rein pflanzliche (vegane) Rezepte vorstellen. Einige Gründe, warum man sie (und andere) statt der üblichen Fleischkost probieren sollte, stehen hier:

Zunächst einmal ist da die sehr **schlechte Effizienz der menschlichen Nahrungsversorgung durch den Umweg über das Tier**. Tiere brauchen das Futter zum Leben und können nur aus einem kleinen Bruchteil Fleisch, Milch oder Eier machen. Daher wird für die Erzeugung tierischer Nahrung ein Vielfaches an pflanzlicher Nahrung als Futter benötigt, etwa 5 bis 15 mal so viele Kalorien. Die zur menschlichen Ernährung notwendige Fläche erhöht sich somit entsprechend.

In Deutschland ist **mehr als ein Drittel der Nahrungsenergie tierischen Ursprungs**, weltweit mehr als ein Sechstel. Die Nutztiere wiegen und essen deutlich mehr als die gesamte Menschheit. Tierhaltung ist effektiv eine gigantische Nahrungsverschwendung – würde man den tierischen Anteil in seiner Nahrung von einem Drittel auf ein Zehntel senken, könnte man dadurch zwei weitere Menschen ernähren oder zwei Drittel der landwirtschaftlichen Nutzfläche einsparen.

Der hohe Flächenverbrauch des globalen Nordens wird durch den Import von Futtermitteln teilweise in die Tropen exportiert. Deren Anbau braucht viel Platz, auf Kosten von Natur und Menschen. **Regenwälder und kleinbäuerliche Subsistenzwirtschaften müssen den Monokulturen weichen**. Die Kleinbauern und die Menschen, die im und vom Wald gelebt haben, werden in Slums vertrieben oder müssen unter sklavenähnlichen Bedingungen auf den Plantagen arbeiten. Eine Milliarde Menschen leiden weltweit an **Hunger**, was keineswegs an ihrer mangelnder Leistungsbereitschaft oder fehlender Nahrungserzeugung liegt. Die reichlich vorhandenen und durchaus in ihrer Nähe wachsenden Nahrungsmittel landen stattdessen in den Mägen der Nutztiere. Im Endeffekt werden sie daher für den hohen Fleischkonsum der wohlhabenden Menschen verbraucht. Hunger ist in erster Linie ein gesellschaftliches Verteilungsproblem, durch die Marktwirtschaft hervorgerufen. Die Nahrungsverschwendung durch die Tierhaltung wirkt sich darauf jedoch fatal aus.

Die Schaffung von Viehweiden und Anbauflächen für Futtermittel ist der Hauptgrund für die schnell fortschreitende Vernichtung der Urwälder. Diese werden also nicht von den Armen mit ihrem Hunger zerstört, sondern von den Reichen mit ihrem Appetit auf Fleisch und Milch. Der enorme Flächenbedarf lässt kaum Platz für freies nichtmenschliches Leben und für die hohe Artenvielfalt der Natur. Die Vernichtung von Lebensräumen führt zum Tod unzähliger Tiere und Pflanzen und sogar zu einem der **größten Artenaussterben der Erdgeschichte**. Dass dieses auch im Ozean stattfindet, liegt an der rücksichtslosen Überfischung und dem Beifang.

Der hohe Konsum tierischer Nahrungsmittel ist auch, neben dem direkten Verbrauch fossiler Energieträger, der **Hauptgrund für den Klimawandel**, der die landwirtschaftliche Produktion und damit die Ernährungssituation der Menschheit gefährdet. Dies hat mehrere Ursachen: Zunächst einmal wird durch die Vernichtung von Wäldern mehr Kohlendioxid freigesetzt als bspw. durch den gesamten Verkehrssektor - einfach dadurch, dass der Kohlenstoff der Pflanzen in die Atmosphäre gelangt (ohne die Energie zu nutzen). Die Wälder werden hauptsächlich deswegen zerstört, um Platz für die Tierhaltung zu schaffen.

Etwa die Hälfte der weltweiten Getreideernte wird als Futtermittel verwendet, die industrielle Landwirtschaft ist jedoch sehr energieintensiv (was wieder Kohlendioxid freisetzt) und verbraucht viel Dünger. Dieser erzeugt Lachgas, ein sehr effizientes Treibhausgas. Ein weiteres ist Methan, das hauptsächlich von Rindern produziert wird. Außerdem sind noch der sehr hohe Wasserverbrauch und die Umweltbelastungen durch Fäkalien zu nennen.

Unter der Produktion tierischer Nahrungsmittel müssen die Tiere ihr Leben lang leiden. Die **Lebensbedingungen der Tiere** sind elend und nur auf ihre Verwertung ausgerichtet. Der hohe Konsum und niedrige Preis der Tierprodukte ist notwendigerweise mit ihrer industriellen Massenproduktion verbunden, ohne jeglichen Respekt vor dem Leben und dem individuellen Tier und ohne Platz für natürliches Verhalten. Es ist unverantwortlich und ethisch unhaltbar, ein Tier für den eigenen Genuss leiden zu lassen – denn notwendig für die eigene Ernährung ist es nicht.

Schließlich ist es auch für **die eigene Gesundheit** von großem Vorteil, sich vorwiegend pflanzlich zu ernähren. Tierische Lebensmittel enthalten zuviel Fett und Eiweiß und ihre hohe Energiedichte ist der Hauptgrund für Übergewicht. Dagegen sind pflanzliche Fette und Eiweiße sehr viel verträglicher und in Getreide oder Nüssen ausreichend vorhanden. Cholesterin ist bspw. für die meisten Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich. Tierische Eiweiße werden mit Allergien in Zusammenhang gebracht. Zudem werden den Tieren, die unter Dauerstress stehen und unter sehr unhygienischen Bedingungen leben müssen, zahlreiche Antibiotika und Hormone verabreicht, die sich in der Nahrung wieder finden.

Anzumerken bleibt, dass durch **Bio-Produkte** einige Probleme gelindert werden, vor allem werden die Tiere besser gehalten (während konventionelle Produkte normalerweise aus Massentierhaltung stammen, da dies billig ist). Auch sind keine Antibiotika und Hormone enthalten, und die Produktion der Futtermittel belastet das Klima weniger. Das grundsätzliche Problem des hohen Flächenverbrauchs bleibt aber (der geringere Ertrag verstärkt es sogar noch, allerdings gibt es auch eine höhere Artenvielfalt auf den Anbauflächen).

Übrigens hat die zunehmende Energiegewinnung aus Agrarerzeugnissen ebenfalls einen extrem hohen Flächenverbrauch und führt damit zu ähnlichen Problemen, insbesondere zu Naturzerstörung und Hunger. So wird Regenwald in Brasilien für Zuckerrohr und in Indonesien für Palmöl vernichtet, und mehrere Menschen könnten sich von der Anbaufläche ernähren, die ein einziges Auto zum durchschnittlichen Betrieb braucht. Die Klimabilanz ist durch die Waldvernichtung und auch durch den industrielle Anbau in Monokulturen mit hohem Dünger- und Energiebedarf stark negativ. Es ist auch sehr ineffizient: Nur 0,1% der einfallenden Sonnenenergie wird durch Photosynthese in Biomasse und diese wieder verlustreich in nutzbare Energie umgewandelt, dagegen können solarthermische Kraftwerke bereits heute 35% der Sonnenenergie in Strom verwandeln.

Es gibt also viele gute Gründe, den Konsum tierischer Produkte stark zu reduzieren. **Je weniger tierische Nahrungsmittel konsumiert werden, umso besser.** Gerade angesichts der schweren Probleme wie Naturzerstörung und Hunger und angesichts des weiteren Bevölkerungswachstums ist dies extrem wichtig.

Mit diesem Büchlein wollen wir praktisch aufzeigen, dass sogar eine rein pflanzliche Ernährung nicht nur möglich, sondern auch lecker, vielseitig und gesund sein kann.

## Viel Spaß beim Ausprobieren!

Rainer & Jasmin

# Gesunde Ernährung

Vegetarier, vor allem aber auch Veganer, sehen sich oft mit dem Vorwurf konfrontiert, sich ungesund zu ernähren.

Grundlage einer gesunden Ernährung sind umfassende Informationen und eine gute Planung der eigenen Ernährung. Als Stütze hat das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Claus Leitzmann der Universität Gießen eine vegetarische/vegane Ernährungspyramide erstellt, die Ihr in der Mitte dieses Heftes findet.

Hier sind noch einmal die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

## Lebensmittelsgruppen und Verzehrempfehlung

1. **Wasser** (täglich 1-2 Liter)  
Wasser und andere alkoholfreie, kalorienarme Getränke
2. **Gemüse** (mindestens 400 g bzw. 3 Portionen pro Tag)  
Frisches Gemüse, einschließlich unerhitzte Frischkost, und Säfte sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe
3. **Obst** (mindestens 300 g bzw. 2 Portionen pro Tag)  
Frisches Obst, ergänzt durch Trockenfrüchte und Säfte, ist eine ausgezeichnete Quelle für viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe
4. **Getreide und Kartoffeln** (etwa 2 – 3 Mahlzeiten pro Tag)  
Getreide ist die bedeutendste Eiweißquelle für VegetarierInnen. Vollgetreide liefert komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe und ist eine wesentliche Quelle für Vitamine (vor allem B-Vitamine) und Mineralstoffe (wie Eisen, Zink, Magnesium, ...). Kartoffeln liefern unter anderem Vitamin C, Kalium und Magnesium
5. **Eiweißprodukte** (Hülsenfrüchte (1-2 Mahlzeiten pro Woche) und Eiweißprodukte (50– 150 g pro Tag))  
Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Kichererbsen und Linsen), Sojaprodukte (Sojamilch/-joghurt, Tofu, Tempeh, ...) und andere Fleischalternativen (z.B. Seitan) enthalten viel Eiweiß. Hülsenfrüchte liefern Ballaststoffe, B-Vitamine, Magnesium, Kalium und Eisen sowie sekundäre Pflanzenstoffe
6. **Nüsse und Samen** (30-60 g pro Tag)  
Nüsse (auch Nussmus) und Samen enthalten essentielle Fettsäuren. Sie liefern Eiweiß, Folat, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe und viele Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.
7. **Pflanzliche Öle und Fette** (2 – 4 El pro Tag)  
Wichtig für die Versorgung mit essentiellen Fettsäuren sowie für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E und K). Naturbelassene Pflanzenöle reich an Alpha-Linolensäure bevorzugen (wie Lein- und Rapsöl).

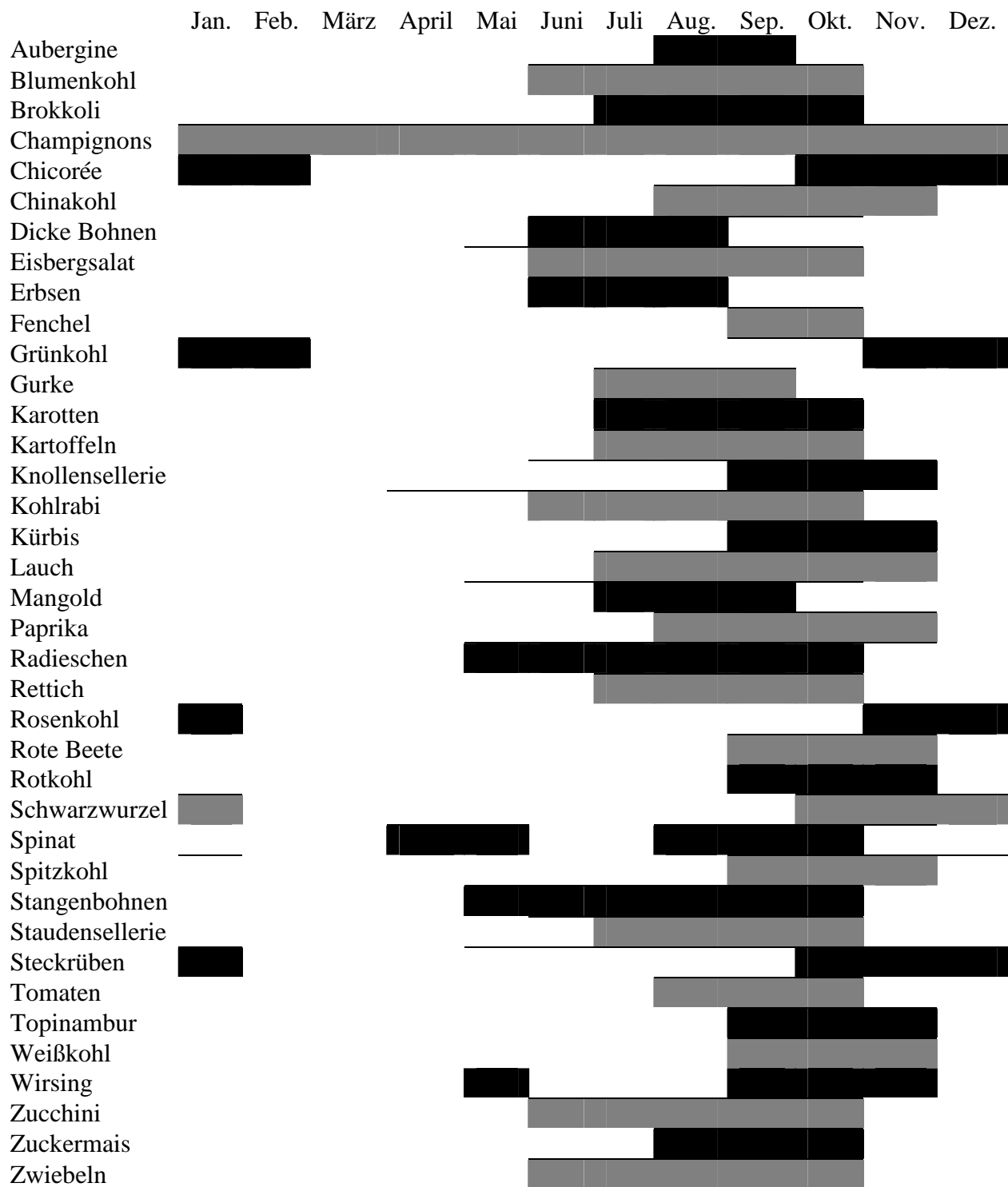
8. **optional: Milchprodukte** (0-250 g Milch bzw. Joghurt oder 0 – 50 g Käse pro Tag)  
Milchprodukte liefern Kalzium, Vitamin B2 und B12 und Eiweiß.
9. **optional: Eier** (0-2 Stück pro Woche)  
Eier liefern Eiweiß, Vitamin A, D und B12 sowie Eisen, aber auch gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.
10. **optional: Snacks, Alkohol und Süßigkeiten** (falls gewünscht, in Maßen)  
Diese Nahrungsmittel sind für eine gesunde Ernährung nicht notwendig, können jedoch in Maßen durchaus genossen werden.

**Bei veganer Ernährung sollte die sichere Versorgung mit Vitamin B12 und D durch entsprechend angereicherte Produkte (z.B. Sojamilch, Säfte, ...) und Nahrungsergänzungsmittel abgesichert werden.**

**Um den Bedarf an Kalzium zu decken, sollten gezielt kalziumreiche pflanzliche Lebensmittel (z.B. dunkelgrünes Gemüse, Nüsse, Samen, ...), kalziumreiche Mineralwässer sowie mit Kalzium angereicherte Produkte verzehrt werden.**



# Saisonkalender-Gemüse



# Salate

## Möhrensalat

### Zutaten:

500 g	Möhren
1 Teel.	Sambal Oelek
3 Teel.	Sesam
4 El.	Öl (Sonnenblumenöl)
	Zucker
3 El.	Essig (Weißweinessig)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
50 g	Pinienkerne
1 El.	Zitronensaft
	Pfeffer, Salz

Die Möhren werden zunächst fein gerieben.  
In der heißen Pfanne werden die

Pinienkerne ohne Öl geröstet und in einer Schale auf Seite gestellt. Nun wird der Sesam (kann gerne auch was mehr sein) in zwei El. Öl angeröstet. Das Sambal Oelek wird kurz mit angebraten, dann kommen die Möhren dazu und werden 2-3 Minuten gedünstet. Mit Essig ablöschen und abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebeln werden fein geringelt und zusammen mit der Zitrone und dem restlichen Öl unter die Möhren gehoben. Der Salat sollte vor dem Verzehr noch eine Weile durchziehen, ruhig auch über Nacht.

## Spaghettisalat

### Zutaten:

250 g	(Vollkorn-)Spaghetti
4	Tomaten, geachtelt
3	Paprika, gewürfelt
1	kleine Dose Mais
2	Möhren in Scheiben
1	Zwiebel, fein gehackt
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
2 El.	Tomatenmark
4 El.	Olivenöl
2 El.	Weißweinessig
	Salz, Pfeffer, einige Spritzer Tabasco

Spaghetti zerbrechen und kochen und mit Tomaten, Paprika, Mais, Möhren, Zwiebeln und Petersilie in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und alles gut vermischen.

## Dressing für gemischten Salat

### Zutaten:

5 El.	Olivenöl
1 El.	Kräuteressig
1 Teel.	Mittelscharfer Senf
	Salz, Pfeffer
	Kräutern nach Belieben

Alle Zutaten in eine kleine Schale geben und mit einer Gabel so lange verrühren, bis eine einheitliche Salatsoße entstanden ist. Dieses Dressing passt zu allen Blattsalaten. Wir schneiden meistens noch diverse saisonale Gemüse mit rein, je nach Laune kann auch eine kleine zerdrückte Knoblauchzehe hinzugefügt werden.

## Kürbiskernöl-Dressing

### Zutaten:

2 El. Kürbiskernöl  
0.5 El. Balsamico-Essig  
Salz, Pfeffer  
Etwas Knoblauch  
Kürbiskerne

Das Kürbiskernöl wird mit dem Essig und Pfeffer, Salz und einer kleinen zerdrückten Knoblauchzehe verrührt.

Dieses Dressing passt ausgezeichnet zu grünen Salaten wie Kopfsalat und Feldsalat. Wer mag, kann den Salat noch mit Kürbiskernen verfeinern.

## Zucchini Salat

### Zutaten:

4 kleine Zucchini  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
4 El. Olivenöl  
2 El. Balsamico-Essig  
1 Teel. Mittelscharfer Senf  
1 Teel. Thymian, getrocknet  
½ Teel. Oregano, getrocknet  
Pfeffer, Salz

Die Zucchini auf feine Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten wird ein Dressing zubereitet, welches über die Zucchini gegossen wird.

## Linsensalat mit getrockneten Tomaten

### Zutaten:

500 g Linsen (z.B. Tafellinsen)  
250 g getrockneten Tomaten in Öl  
1 Zucchini  
3 Frühlingszwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
6 El. Balsamico  
14 El. Olivenöl  
frisches Basilikum  
Salz, Pfeffer

Linsen 30 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Zucchini würfeln und in 1 El. Olivenöl kurz anbraten. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe, den Knoblauch und das Basilikum fein hacken. Alle Zutaten mit dem Balsamico vermischen, kräftig salzen und pfeffern. Die gekochten Linsen zugeben und mit dem Olivenöl beträufeln. Den Salat mindestens eine Stunde durchziehen lassen und eventuell nachwürzen.

## Bohnensalat

### Zutaten:

500 g Grüne Bohnen (frisch oder TK)  
1 Dose Kidneybohnen  
½ Dose Mais  
5 Tomaten  
½ fein gehackte Zwiebel  
5 El Olivenöl  
1 El Weißweinessig  
1 Teel. Mittelscharfer Senf  
1 El getrocknetes Oregano  
Pfeffer, Salz

Essig, Öl, Senf, Oregano, Pfeffer, Salz und Zwiebeln zu einem Dressing verrühren. Die Bohnen garen und zusammen mit dem Mais, den Tomaten und den Kidneybohnen mit dem Dressing vermengen.

## Feldsalat mit Orangen und Äpfeln

250 g Feldsalat  
1 Apfel  
2 Orangen  
2 El Gemüsebrühe  
2 El Weißweinessig  
1 El Kürbiskernöl  
2 El Olivenöl  
1 El Senf  
1 El Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Den Feldsalat waschen und das Obst auf feine Stücke schneiden. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zubereiten und über das Obst und den Feldsalat geben.

## Rote Bete-Sauerkraut-Salat

### Zutaten:

500 g frisches Sauerkraut  
3 Kugeln Rote Bete  
2 Zwiebeln  
½ Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
3 El Olivenöl  
etwas Zucker

Sauerkraut abtropfen lassen und klein schneiden. Rote Bete grob reiben. Zwiebel in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden.

Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schnittlauch und 2-3 EL Öl abschmecken.

# Herzhafte Aufstriche

## Paprika-Möhren- Aufstrich

### Zutaten:

250 g rote Paprika  
100 g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 El Walnussöl  
2 El Haselnüsse, fein gemahlen  
Kräutersalz, Thymian

Gemüse fein würfeln und zugedeckt in Öl weich dünsten. Etwas abkühlen lassen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Zum Schluss mit einem Mixstab pürieren. Im Kühlschrank ist der Aufstrich ca. 3 Tage haltbar und ist ausreichend für 8-10 Brotscheiben.

## Rote Linsen-Aufstrich

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Möhre  
4 El Olivenöl  
150 g Rote Linsen  
300 ml Gemüsebrühe  
Basilikum, Pfeffer, Salz

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotte putzen, fein würfeln. Öl erhitzen und das Gemüse kurz darin andünsten. Rote Linsen einstreuen, kurz anrösten. Die Gemüsebrühe zugießen und alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Dann mit dem Pürierstab pürieren und leicht abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Basilikum unterrühren.

## Guacamole

3 reife Avocados  
1 El Tomatenmark  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer, Salz, Saft einer halben Zitrone

Einfach alle Zutaten miteinander pürieren – fertig.

## Kidneybohnen- Aufstrich

2 Dosen Kidneybohnen (á 410 g  
Nettogewicht)  
200 g Tomatenmark  
3 Zehen Knoblauch  
Pfeffer, Salz

Die Kidneybohnen mit Tomatenmark, gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Salz pürieren und nach Belieben noch Kräuter hinzufügen.

# Suppen

## Kartoffel-

## Kürbiscremesuppe

### Zutaten:

1 Hokkaido-Kürbis  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
1 kg Kartoffeln  
1 El. Zucker  
1 l Wasser  
Ingwer  
Olivenöl  
Curry  
Pfeffer, Salz, Chili

Der Hokkaido-Kürbis wird gut gewaschen und die Kürbiskerne werden entfernt. Sowohl der Kürbis als auch die Kartoffeln werden auf kleine Stücke geschnitten. Die Zwiebel wird gehackt und mit dem zerdrückten Knoblauch und frischem, fein gewürfeltem Ingwer (wir nehmen immer ein etwa 3 cm großes Stück) in etwas Olivenöl angebraten. Anschließend werden die Kartoffeln, der Kürbis, die Gewürze und das Wasser hinzugefügt und bei geschlossenem Deckel etwas 20 Minuten gekocht. Wenn das Gemüse gar ist, einfach alles pürieren und fertig ist die Suppe!

## Möhrencremesuppe

Das Rezept entspricht im Wesentlichen dem Rezept für die Kartoffel-Kürbiscremesuppe. Der Kürbis wird

lediglich durch 1 kg Möhren (auf Scheiben geschnitten) ersetzt. Da Möhren selber süß sind, lassen wir den Zucker jedoch weg, auch den Ingwer lassen wir meist weg, das ist aber Geschmackssache.

## Linsensuppe

### Zutaten:

200 g Tellerlinsen  
1 Stange Lauch  
500 g Kartoffeln  
4 Möhren  
1 Paprika  
1 Zwiebel  
1 El. Essig  
4 El. Tomatenmark  
etw. Speisestärke  
Petersilie, Pfeffer, Salz, Maggie nach  
belieben

Zwiebel klein schneiden und in Öl anbraten, die Linsen und 1 l Wasser hinzufügen und 15 Min. ohne Salz garen. Anschließend werden klein gewürfelte Kartoffeln, Lauch (auf Scheiben), Möhren (auf Scheiben), gewürfelte Paprika, Tomatenmark und Essig hinzugefügt. Nach weiteren 15 Minuten müsste das Gemüse gar sein. Jetzt wird mit Pfeffer und Salz gewürzt. 1 El. Speisestärke wird mit etwas Wasser angerührt und unter die kochende Suppe gehoben, bis diese die gewünschte Konsistenz hat. Je nach Geschmack können noch gehackte Petersilie und Maggie hinzugefügt werden.

# Sommerliche Tomatensuppe

## Zutaten:

1 kg	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1 Stange	Lauch
1	rote Paprika
1 El.	Tomatenmark
500 ml	Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz	
1 Bund	Basilikum
300 g	trockenes Vollkornbaguette

Knoblauch, Lauch und Paprika werden klein geschnitten und in Öl gedünstet. Anschließend werden Tomatenmark und

grob gewürfelte Tomaten hinzugefügt und das Ganze wird 20 Minuten gekocht. Nun wird die Brühe hinzugefügt und weitere fünf Minuten geköchelt. Es wird mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und die Hälfte des Basilikums wird klein gehackt in die Suppe gegeben.

Das klein geschnittene Vollkornbaguette wird so lange mit einem Schneebesen mit der Suppe verrührt, bis sich das Brot aufgelöst hat. Noch mal kurz aufkochen und das restliche Basilikum darüberstreuen.

# Rote-Bete-Suppe

3	Knollen Rote Bete
(vorgekocht oder roh)	
500 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
400 ml	Gemüsebrühe
1 El	Olivenöl
Pfeffer, Salz, Petersilie	

Die Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anbraten. Die Kartoffeln und die Rote Bete werden auf kleine Würfel geschnitten und ebenfalls mit angebraten. Anschließend wird mit der Gemüsebrühe abgelöscht und 20 Minuten gekocht. Mit Pfeffer und Salz würzen, nach Geschmack Petersilie hinzugeben und alles pürieren.

# Reisgerichte

## Blumenkohlcurry

### Zutaten:

1	Blumenkohl
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
3 El.	Olivenöl
350 ml	Kokosmilch
3 El.	Limettensaft
2 El.	Currypulver
100 g	Mandelblättchen
10 g	frisch geriebener Ingwer
Salz, Pfeffer	

Zunächst wird das Gemüse vorbereitet:  
Blumenkohl in kleine Röschen teilen,

## Türkische Gefüllte Auberginen

### Zutaten:

4	Tomaten, gewürfelt
1 kg	Auberginen
Öl	zum Braten
1	Zwiebel, gehackt
4	Knoblauchzehen, gehackt
etw.	Zucker
Salz, Pfeffer	
1 handvoll	glatte Petersilie, gehackt.

## Reis mit Bohnen

### Zutaten:

2	Paprika
2	Dosen Kidneybohnen
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
4	Tomaten
1 Tasse	Reis
etw.	Tomatenmark
Pfeffer, Salz, Chili	

Zwiebeln würfeln und Knoblauch fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Blumenkohl und Knoblauch darin anrösten. Mit Kokosmilch und Limettensaft ablöschen und das Currypulver und die Mandelblättchen hinzufügen. Bei geschlossenem Topf 20 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Als Beilage eignet sich Basmati- oder Vollkornreis. Wir haben dieses Gericht schon mit verschiedenen Gemüsen wie z.B. Rosenkohl, Wirsing und Möhren ausprobiert.

Die Auberginen werden längs halbiert. Die violette Seite kreuzförmig einritzen. Von allen Seiten in Öl anbraten und mit der flachen Seite nach unten in eine Auflaufform legen.

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten und Tomaten, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. 10 Min. köcheln.

Die Tomatensoße auf den Auberginen verteilen und mit der Petersilie bestreuen. Bei etwa 180°C etwa eine halbe Stunde backen. Schmeckt ausgezeichnet zu Naturreis oder Baguette.

In einem Topf werden die gehackten Zwiebeln zusammen mit dem Knoblauch in Öl gedünstet. Dann gibt man die Paprika, Kidneybohnen, Tomaten und Reis hinzu, außerdem 2 Tassen Wasser und das Tomatenmark. Bei geschlossenem Deckel wird gekocht, bis der Reis gar ist (das variiert je nach Sorte). Nun einfach würzen – fertig!



# Tofu-Kartoffel- „Gulasch“

## Zutaten:

1 Pck.	Tofu, gewürfelt
2 El	Öl
	Sojasauce
2	Zwiebeln, gewürfelt
2	Knoblauchzehen, zerdrückt
2 El.	Olivenöl
2 El.	Tomatenmark
3 El.	Süßer Paprika
½ Teel.	Cayennepfeffer
etw.	Gemüsebrühe
500 g	Kartoffeln, geschält und gewürfelt
100 g	Sellerie, in Würfel geschnitten
300 g	Möhren, in Scheiben geschnitten
1	Lorbeerblatt
	Oregano, Pfeffer, Muskat
2 Teel.	Kräutersalz
2 El.	Kräuteressig
½ Pck.	Soja-Creme (Soja-Sahne)
½ Bund	Petersilie

Den gewürfelten Tofu in Öl anbraten, mit Sojasauce ablöschen und erst am Schluss dem Gemüse zugeben, er zerfällt sonst leicht.

Die Zwiebeln und den Knoblauch im Olivenöl glasig dünsten. Das Tomatenmark zufügen und unter ständigem Rühren etwas anschwitzen. Paprika und Cayennepfeffer zugeben. Kartoffeln, Sellerie und Karotten zufügen. Mit Wasser auffüllen und die Gemüsebrühe sowie die restlichen Gewürze hinzufügen. Wenn das Gemüse gar ist, die Sojacreme unterrühren, den Tofu darunterheben und mit frischer Petersilie bestreuen.

Natur-Reis ist eine hervorragende Beilage für dieses Gericht.

# Schnelles Risotto mediterraner Art

## Zutaten:

1	Zwiebel
3	Knoblauchzehen
1 El.	Olivenöl
1	Aubergine
2	Zucchini
2	Parprika
5	große, reife Tomaten
1 Tasse	Arborio-Reis (Risottoreis)
2 Tassen	Gemüsebrühe
evtl. etwas	Tomatenmark
	Pfeffer, Salz, frische Kräuter

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl anbraten. Anschließend die (nicht zu klein) geschnittenen Gemüse und den Reis hinzufügen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles gemeinsam köcheln lassen, bis der Reis gar ist. Sollte die Soße zu flüssig sein, mit Tomatenmark nach Belieben andicken. Das Gericht wird nun mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt. Nach Herzenslust können frische Kräuter wie Thymian, Basilikum und Oregano hinzugefügt werden.

## Thymian-Bohnen

### Zutaten:

1 kg Grüne Bohnen  
500 g Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
Pfeffer, Salz  
Thymian (frisch oder getrocknet)

Die grünen Bohnen werden auf kleine Stücke geschnitten. In einem Topf werden die Zwiebel und der Knoblauch angezündet. Die Tomaten werden hinzugefügt und ca. 10 Min. eingekocht. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben. Die Bohnen werden in der Tomatensoße gegart. Dann nach Belieben mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und zu Reis servieren.

## Bataten-Curry mit Äpfeln

### Zutaten:

600 g Bataten  
1 Zwiebel  
2 Äpfel  
1 Dose Kichererbsen  
Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
2 El. Curry  
Salz, Pfeffer

Die Bataten abbürsten und auf kleine Würfel schneiden, die Zwiebeln auf Halbringe und die Äpfel in Achtel schneiden. Nun die Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, die Bataten hinzufügen und kräftig mit anbraten. Die Äpfel unterheben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles aufkochen. Zuletzt werden die Kichererbsen und die Gewürze hinzugefügt und so lange gekocht, bis die Bataten gar sind.

Dazu passen Vollkornreis und Salat.

## Ratatouille mit Datteln

### Zutaten:

1 Zwiebel, gehackt  
1 rote Paprika, gewürfelt  
3 Tomaten  
1 Zweig frischer Rosmarin  
1 Lorbeerblatt  
4 Zehen Knoblauch  
1 Aubergine, gewürfelt  
2 Zucchini, gewürfelt  
70 g Datteln  
2 Tell. Edelsüßer Paprika  
Salz, Pfeffer  
Backofen auf 190°C vorheizen. In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel

und die Paprikaschote in 3-4 Minuten darin weich schmoren. Die Tomaten, den Rosmarin, das Lorbeerblatt und den Knoblauch zufügen, beiseite stellen. In einem anderen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Aubergine und die Zucchini bei Mittelhitze goldbraun braten. Die Aubergine, die Zucchini, die Datteln und das Paprikapulver in die Kasserolle geben, alles gut vermischen. In ein ofenfestes Gefäß mit Deckel füllen und 25-30 Minuten im Ofen garen, bis das Gemüse weich ist. Aus dem Ofen nehmen, den Rosmarinzweig und das Lorbeerblatt entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Pasta

## Curry-Wirsing-Nudeln

### Zutaten:

1 Wirsing-Kopf (ca. 1 kg)  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen  
Curry, Pfeffer, Salz  
Speisestärke

Den Wirsing auf schmale Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig anbraten. Anschließend den Wirsing mit anbraten und etwas Wasser hinzufügen. Curry nach belieben (wir nehmen meist gut zwei El.) und

Pfeffer und Salz dazugeben. Bei geschlossenem Deckel und niedrigen Temperaturen den Wirsing garen. Am Schluss wird noch mit etwas Speisestärke abgebunden, das heißt etwa 1 El. Speisestärke wird mit Wasser angerührt und so lange in das Gemüse eingerührt, bis dies von einer sämigen Soße umgeben ist. Man sollte versuchen, nicht zuviel Speisestärke zu verwenden, da es sonst stark nach dieser schmeckt. Anschließend mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Das Gemüse ist ausreichend für 500 g Vollkornnudeln.

## Spaghetti mit Oliven-Tomatensoße

### Zutaten:

2 El. Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 Pck. Tofu  
1 Tetrapck. Passierte Tomaten  
etwas Sojasauce  
Kräutersalz, Pfeffer  
50 g schwarze Oliven, entkernt und auf Scheiben geschnitten  
2 El. Kapern  
je 1 El. Getrocknetes Basilikum, edelsüßer Paprika  
1 Prise Cayennepfeffer

Die geschälte Zwiebel in Würfel schneiden und in Olivenöl andünsten. Den Tofu mit einer Gabel zerdrücken, dazugeben, mit Sojasauce und den passierten Tomaten ablöschen und würzen. Schwarze Oliven und Kapern zugeben. Während die Sauce im geschlossenen Topf vor sich hin köchelt, die Vollkorn-Spaghetti (500 g) kochen. Mit der Sauce servieren, vorher mit Tomatenachteln und frischen Basilikum garnieren.

## Pinke Pasta

### Zutaten:

800 g Rote Bete  
1 Zwiebel  
1 El. Olivenöl  
100 ml Gemüsebrühe  
getrocknete Kräuter  
Pfeffer, Salz

Die Zwiebel wird gehackt und in Olivenöl angebraten. Anschließend wird die Rote Bete geschält und geraspelt und mit den Zwiebeln kurz angebraten. Nun wird mit Gemüsebrühe abgelöscht und ca. 20 Minuten gekocht, bis die Rote Bete gar ist. Jetzt kann nach Belieben mit Pfeffer, Salz und getrockneten Kräutern abgeschmeckt werden. Das Gemüse wird dann mit den gekochten Nudeln vermischt.

# Linsen-Gemüse mit Spätzle

## Zutaten:

300 g Linsen, getrocknet  
2 rote Paprika  
1 Stange Lauch  
1 Dose Tomaten  
Salz, Pfeffer, Rosmarin(getrocknet)  
1 El. Essig  
Die Linsen werden gegart (Packungsbeilage beachten). In der Zwischenzeit wird der Lauch auf Scheiben geschnitten und in etwas Olivenöl

zusammen mit den gewürfelten Paprika angebraten. Anschließend die Dosentomaten klein schneiden und hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Essig würzen und die Linsen hinzufügen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und das Gemüse ist fertig.

Dazu passen Nudeln, Reis oder Spätzle. Es ist nicht so leicht, an vegane Spätzle heranzukommen, manche Bioläden verkaufen sie.

# Grünkern-Lasagne

## Zutaten:

250 g vorgekochte Vollkorn-Lasagne-Blätter  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
5 El Olivenöl  
1 Aubergine, gewürfelt  
3 Möhren, geraspelt  
350 ml Gemüsebrühe  
3 gehäufte El Tomatenmark  
100 g Grünkernschrot  
4 Tomaten (oder wahlweise eine Dose Tomaten)  
2 Tl Kräutersalz  
Pfeffer  
3 El Sojasauce  
2 El Oregano  
1 Msp. Chillipulver

## für die Béchamelsauce:

siehe Seite 20: Kartoffel-Mangold-Auflauf

Die Zwiebeln und den Knoblauch in heißem Öl glasig dünsten, die Möhren hinzufügen. Die Aubergine in Öl anbraten. Das Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zugießen. Die Auberginen untermischen und den Grünkernschrot zufügen. Die Tomaten würfeln, unterrühren und würzen.

Eine gefettete Auflaufform mit der Füllung ausstreichen, Lasagneblätter darauflegen und etwas Béchamelsauce darübergießen, dann wieder Füllung, Teigblätter,... Am Schluss wird die restliche Sauce darübergegossen und das Gericht 45 Minuten bei 200 °C im Ofen gegart.

# Linsen-Bolognese

## Zutaten:

150 g Linsen, rot  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Teel. Gemüsebrühe  
1 Dose Tomaten  
Salz, Pfeffer, Thymian

Zwiebeln und Knoblauch werden gehackt und angebraten. Die gewaschenen Linsen, die Tomaten, Thymian und die Gemüsebrühe hinzufügen. Mit etwas Wasser ca. 20 Minuten kochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Paprika-Wirsing-Pasta

### Zutaten:

1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 El Tomatenmark  
2 Paprikaschoten  
1 kl. Wirsingkopf, in Streifen  
2 Tl Gemüsebrühe  
100 ml Wasser  
100 ml Sojasahne  
2 El Paprikapulver  
1 El Oregano  
Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Wasser und Sojasahne ablöschen, die Paprika und den Wirsing zugeben, bei kleiner Hitze 15 Minuten garen. Tomaten zum Wirsing geben und 5 Minuten garen, mit den Gewürzen abschmecken. Vollkornnudeln untermischen, alles 5 Minuten durchziehen lassen und anrichten.

## Spinat-Senf-Soße zu Pasta

### Zutaten:

500 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)  
1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
1 Dose Tomaten oder 700 g frische Tomaten  
200 ml Sojasahne  
1 El. Mittelscharfer Senf  
Pfeffer, Salz

Die Zwiebel klein schneiden und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Dann die Tomaten, Knoblauch, Pfeffer und Salz hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den gewaschenen frischen Spinat oder den ausgedrückten Tiefkühl-Spinat und die Sojasahne hinzufügen und weitere fünf Minuten kochen. Anschließend mit dem Senf verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

## Schnelle Walnuss-Basilikum-Linguine

### Zutaten:

500 g Vollkorn-Linguine  
250 g gehackte Walnüsse  
200 ml Sojasahne  
frischer Basilikum  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Die Linguine gar kochen und mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Alles umrühren und noch einmal kurz erhitzen.

# Pesto Rosso

250 g            getrocknete Tomaten  
2 Bund        frisches Basilikum  
100 g         geröstete  
Sonnenblumenkerne  
3 Zehen      Knoblauch  
viel Olivenöl

Die getrockneten Tomaten werden mit kochendem Wasser übergossen und ca. 15 Minuten eingeweicht. Anschließend siebt man das Wasser wieder ab. Nun werden alle Zutaten in der Küchenmaschine püriert. Dazu gibt man schrittweise die Zutaten in die Küchenmaschine, begießt diese mit Olivenöl und püriert das Ganze. Das Pesto

wird bis zur gewünschten Sämigkeit püriert. Wir lassen es meist noch ziemlich stückig. Pesto braucht wirklich viel Olivenöl, gießt also so lange Olivenöl nach, bis es die gewohnte Pesto-Konsistenz hat. Pesto hält sich besser, wenn ihr es in Gläser verpackt und noch mal mit einer Schicht Olivenöl verschließt.

**Tipp:** Pesto lässt sich sehr gut einfrieren. Wir bereiten meist eine relativ große Menge an Pesto zu, frieren es in kleinen Gläsern ein und haben dann auch ein leckeres Gericht, wenn es mal schnell gehen muss.

# Kartoffeliges

## Paprika-Gemüse mit Kartoffeln

### Zutaten:

1 kg	Paprika
1 El.	Olivenöl
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
½ Pck.	Tomatenmark
100 ml	Sojasahne
Pfeffer, Salz	
1,5 kg festkochend	Kartoffeln, vorwiegend

Die Paprika entkernen und auf kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken und in etwas Olivenöl andünsten.

Die Paprika hinzugeben und leicht anbraten. Anschließend etwas Wasser und das Tomatenmark hinzufügen und ca. 15 Min. bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Nun die Sojasahne unterrühren und nicht wieder aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Kartoffeln werden geschält und in einem Topf gerade mit Salzwasser bedeckt. Das Ganze einmal aufkochen lassen und dann bei kleiner Flamme weiterköcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Zu dem Paprikagemüse passen auch Kroketten sehr gut.

## Kartoffelpüree

### Zutaten:

1,5 kg	Kartoffeln
etw.	Sojamilch
Muskat nach Belieben	
etw.	Margarine

Die Kartoffeln schälen, auf kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. Anschließend werden die Kartoffeln gestampft und mit Muskat gewürzt. Nun wird das Püree so lange gemixt und mit Sojamilch versetzt, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Mumbai-Kartoffeln

### Zutaten:

1 kg	Kartoffeln
1 Teel.	Kurkuma
1 Teel.	Garam Masala
1 Teel.	Chili
1 Stck.	Ingwer (ca. 3 cm)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
3 El.	Sonnenblumenöl

Die Kartoffeln schälen, auf kleine Stücke schneiden und in Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Gewürze mit Zwiebel, Ingwer und Knoblauch pürieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Gewürzpaste darin unter ständigem Rühren anbraten. Achtung: die Gewürze können schnell anbraten! Dann die Kartoffelstücke darin wälzen! Dazu passt ein gemischter Salat.

# Kartoffel-Mangold- Auflauf

## Zutaten:

750 g Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
2 El. Öl  
1 kg frischer Mangold  
Salz, Pfeffer, Curry, Muskat, Sojasauce  
4 Tomaten

## für die Bechamelsauce:

50 g Margarine  
50 g Mehl  
20 g Hefeflocken  
500 ml Wasser oder Gemüsebrühe  
1 Teel. Salz  
Pfeffer, Muskat  
1 Teel. Senf

Die Kartoffeln werden geschält, auf Scheiben geschnitten und in Salzwasser gegart. Die Zwiebeln werden gehackt und im Öl angebraten. Der Mangold wird gut gewaschen, auf Streifen geschnitten und mit den Zwiebeln angebraten. Etwas Wasser hinzugeben, würzen und garen.

Eine gefettete Auflaufform abwechselnd mit Kartoffelscheiben, die gesalzen, gepfeffert und mit Curry bestreut werden und dem Mangoldgemüse füllen. Am Schluss die Tomatenscheiben auflegen. Für die Bechamelsauce die Margarine schmelzen, unter ständigem Rühren das Mehl darin anschwitzen und mit dem Wasser/Gemüsebrühe ablöschen. Am Besten schrittweise Wasser hinzufügen und dabei ständig mit dem Schneebesen glattrühren. Die Bechamelsauce würzen und über dem Auflauf verteilen. 30 Minuten bei 180°C im Umluftofen backen.

# Moussaka

## Zutaten:

2 Auberginen  
2 Zucchini  
2 Paprika  
4 Tomaten  
600 g Kartoffeln  
50 g Margarine  
50 g Weizenmehl  
750 ml Sojamilch  
Muskat, Pfeffer, Salz, Oregano

Die Auberginen, Paprika und Zucchini werden auf ca. 1 cm dicke Scheiben geschnitten, beidseitig leicht mit Olivenöl bepinselt und im Backofen bei 200 °C ca. 20 Minuten gebacken. Die Kartoffeln werden gründlich abgeburstet, ebenfalls auf Scheiben geschnitten und gegart. Nun wird eine Béchamel-Soße gemacht. Dazu

wird die Margarine in einem Topf geschmolzen und das Mehl hinzugefügt. Das Ganze wird „angeschwitzt“, das heißt unter ständigem Rühren wird das Mehl in der Margarine geröstet. Nun gibt man nach und nach die Sojamilch hinzu und rührt die Soße ständig glatt. Die Soße mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse und die Kartoffeln werden in einer großen Auflaufform geschichtet. Nun die Tomaten auf Scheiben schneiden und auf dem Moussaka verteilen. Nochmal mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen und die Béchamel-Soße auf dem Auflauf verteilen. 20 Minuten bei 180°C backen.

Dazu passen Brot und ein Salat.



## Kesselkuchen

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
4 Zwiebeln  
3 El. Sojamehl  
Pfeffer, Salz, Muskat

Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen und fein reiben. Alles in eine große Schüssel geben und mit den übrigen

Zutaten vermischen. Alles per Hand durchkneten, das Wasser absieben und die Kartoffelmasse in eine Auflaufform füllen. Die Form mit Alufolie abdecken und 45 Minuten bei 180°C backen. Anschließend die Alufolie abnehmen, den Kesselkuchen mit einem Esslöffel Sonnenblumenöl bestreichen und weitere 30 Minuten ohne die Folie backen.

Dazu wird klassisch Apfelmus serviert.

## Bratkartoffeln

### Zutaten:

1 kg Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 El. Sonnenblumenöl  
Pfeffer, Salz

Die Kartoffeln schälen und auf sehr dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffeln anbraten und unter häufigem Rühren garen, das kann eine Weile dauern. Die Zwiebel wird fein gehackt und unter die Kartoffeln gehoben. Nun noch kurz weiterbraten und ordentlich mit Pfeffer und Salz würzen.

## Rote-Bete-

## Bratkartoffeln

### Zutaten:

6-7 große Kartoffeln  
3-4 frische Rote Bete  
1 Zwiebel  
1 gelbe Paprika

Petersilie  
Pfeffer, Salz

Zuerst die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und ca. 10 Min in Salzwasser köcheln (nicht zu weich werden lassen!) Dann die Rote Beete in Stücke, die

Zwiebel und Paprika in Streifen schneiden. Während die Kartoffeln kochen, die Rote Bete salzen, scharf anbraten und beiseite legen. Die Zwiebeln und die Paprika anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind und die Kartoffelscheiben dazugeben. Alles auf mittlerer Hitze anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wenn die Kartoffeln goldbraun sind, kann man die Rote Bete wieder hinzufügen und alles gemeinsam weitere fünf Minuten braten. Mit Petersilie bestreuen.

# Eintöpfe, Aufläufe, & Co...

## Marokkanischer Kichererbseneintopf

### Zutaten:

1	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
1 El.	Sonnenblumenöl
300 g	Möhren
1	mittelgroße Zucchini
1	mittelgroße Aubergine
1 Dose	Kichererbsen (850 ml)
1 Dose	Tomaten (425 ml)
1 Teel.	Kreuzkümmel
Pfeffer und Salz	
1 Teel.	Gemüsebrühe
½ Bund	glatte Petersilie

Zwiebel und Knoblauch hacken und in Sonnenblumenöl glasig anbraten. Die Möhren sehr klein schneiden und ebenfalls mit anbraten. Die Zucchini und die Aubergine werden auf kleine Würfel geschnitten und kurz mit angebraten. Die Kichererbsen abgießen, mit den auf Stücke geschnittenen Tomaten und der Brühe hinzufügen und würzen. Nach ca. 15 Minuten die gehackte Petersilie hinzufügen. Dazu passen entweder einfach frisches Fladenbrot oder CousCous.

## Natalyas herzhafter Blätterteigkuchen

### Zutaten:

2 Pck.	Blätterteig
1 kg	Kartoffeln
3	Zwiebeln
200 g	Möhren
200 g	Champignons
Pfeffer, Salz	

Einen Blätterteig in eine Auflaufform legen. Die Kartoffeln schälen, auf feine Scheiben schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen und auf dem Blätterteig verteilen. Die Zwiebeln werden auf Ringe geschnitten und auf den Kartoffeln verteilt. Möhren und Pilze ebenfalls fein schneiden und auf die Zwiebeln geben. Nochmals mit Pfeffer und Salz würzen und mit der zweiten Lage Blätterteig abdecken. Anschließend ca. 30 -40 Minuten bei 180°C (Umluftherd) backen.

## Gebackenes Kürbisgemüse

### Zutaten:

1 kg	Hokaidokürbis
2	rote Paprika
2	Zwiebeln
Olivenöl	
Pfeffer, Salz	
1 handvoll Sesam	

Den Kürbis waschen (nicht schälen!), entkernen und auf kleine Stücke schneiden. Die Paprika werden ebenfalls auf kleine Stücke geschnitten und die Zwiebeln werden geachtelt. Das Gemüse wird nun großzügig mit Olivenöl überschüttet, kräftig mit Pfeffer und Salz abgeschmeckt und mit dem Sesam vermischt. Alles auf ein Backblech geben und bei 180°C ca. 30 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.

# Hirsotto mit Blattspinat

## Zutaten für das Hirsotto:

1 Zwiebel  
2 Möhren  
200 g Hirse  
½ l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 Zehe Knoblauch  
etwas Kürbiskernöl

## Zutaten für den Blattspinat:

1 Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
450 g TK Blattspinat  
½ Zitrone  
Pfeffer, Salz

Für das Hirsotto werden die Zwiebeln und die Möhren fein gewürfelt und in Olivenöl angebraten. Dann die Hirse hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und zwei Esslöffel Kürbiskernöl unterrühren.

Den Blattspinat auftauen lassen und die Flüssigkeit ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch andünsten und den Spinat hinzufügen. Mit dem Saft einer halben Zitrone ablöschen und noch eine Weile köcheln lassen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

# Lauchkuchen

400 g Dinkelvollkornmehl  
250 ml warme Wasser  
1 Würfel Hefe  
1 El Olivenöl  
2 Tl Zucker  
1 Tl Salz

## Zutaten für den Belag:

250 g ungesüßter Sojajoghurt  
2 große Zwiebeln  
1 kg Lauch  
2 El Würzhefeflocken  
Pfeffer, Salz

Für den Teig die Teigzutaten vermengen und zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Anschließend an einem warmen

Ort so lange gehen lassen, bis sich der Teig deutlich vergrößert hat.

Für den Belag wird der Lauch gewaschen und auf Ringe geschnitten. Die Zwiebeln werden klein gehackt und beides wird gemeinsam in Olivenöl glasig gebraten. Der Sojajoghurt wird mit den Würzhefeflocken, Pfeffer und Salz gewürzt. Der Teig wird auf einem gefetteten Backblech ausgerollt und mit der Sojajoghurtmasse bestrichen. Anschließend wird die Zwiebel-Lauch-Masse darauf verteilt und das ganze wird 20-25 Minuten bei 180°C gebacken.

# Pfannkuchen- Grundrezept

## Zutaten:

100 g Dinkelvollkornmehl pro  
Person  
Mineralwasser  
Etwas Salz

In einer Schüssel wird das Vollkornmehl mit soviel Mineralwasser vermischt, dass

ein flüssiger Teig entsteht (beim nächsten Pfannkuchen-Backen werde ich mir das exakte Wasser-Volumen notieren und dies hier ändern). Die Zutaten mit dem Schneebesen gründlich vermengen und mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Die Pfannkuchen werden dann in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl ausgebacken und können anschließend nach Belieben gefüllt werden.

## Sauerkraut-Kuchen

### Zutaten:

200 g Dinkelvollkornmehl  
½ Würfel frische Hefe  
1 Teel. Salz  
125 ml lauwarme Sojamilch

400 g frisches Sauerkraut  
2 kleine Äpfel  
1 Zwiebel  
100 ml Sojamilch  
1 Essl. Paniermehl  
Kräutersalz

Das Dinkelvollkornmehl mit der Hefe, dem Salz und der Sojamilch zu einem Teig verkneten und mindestens eine Stunde an

einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig deutlich vergrößert hat.

Die Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anbraten. Anschließend werden die Äpfel gerieben und das Sauerkraut wird klein geschnitten und beides wird mit der Zwiebel 5-10 Minuten gedünstet. In der Zwischenzeit wird eine Springform eingefettet und der Hefeteig wird noch einmal geknetet und die Form damit ausgelegt (den Rand nicht vergessen!). Nun das Sauerkraut auf dem Teig verteilen. Sojamilch, Paniermehl und Kräutersalz werden verrührt und über das Sauerkraut gegossen. Nun etwa 30 Minuten bei 170°C (nicht vorgeheizt) backen.

## Falafel-Sandwich

### Zutaten:

400 g getrocknete Kichererbsen  
2 Zitronen  
1 Bund glatte Petersilie  
1 Bund Dill  
½ Bund Koriander  
3 Zehen Knoblauch  
4 El. Mehl  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

Sonnenblumenöl  
500 g Yofu, ungesüßt  
1 Gurke  
2 Zehen Knoblauch  
Fladenbrot, Tomate, Salat

Die Kichererbsen werden 24 h in reichlich Wasser eingeweicht und anschließend mit den ausgepressten Zitronen, den Kräutern, dem Knoblauch, dem Mehl und den

Gewürzen in der Küchenmaschine püriert, bis ein Teig entstanden ist. Nun die Falafel auf kleine, etwa Golfball-große Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Falafel mit Sonnenblumenöl einpinseln und etwa 20 Minuten bei 200 °C backen. In der Zwischenzeit wird die Gurke gerieben und mit dem gepressten Knoblauch unter den Yofu gerührt. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen.

Das Fladenbrot vierteln und nach Belieben mit Falafel, Tzatziki, Salat und Tomaten belegen.

Die Falafel lassen sich auch sehr gut fürs Partybuffet vorbereiten.

**Tipp:** Probier dazu auch mal unser Rezept für Türkisches Vollkorn-Fladenbrot!

## Cranberry-Sauce zum Braten

### Zutaten:

350 g Cranberries  
150 g Zucker  
3 El. Portwein

Die Cranberries mit 8 El. Wasser ca. 10 Minuten dünsten, dann den Zucker hinzufügen und weiterkochen, bis dieser sich aufgelöst hat. Die Beeren vom Herd nehmen und mit dem Portwein verrühren.

# Paranussbraten in Blätterteig

## Zutaten:

400 g	Blätterteig aus der Kühltheke (2 Rollen)
3	Ei-Ersatz
2	Zwiebeln
125 g	Margarine
500 g	Pecannüsse, fein gemahlen
250 g	Graubrot, fein gewürfelt
½ Teel.	Thymian, getrocknet
4 El.	Zitronensaft
Prise	Muskat
250 g	Weißbrot, fein gewürfelt
25 g	glatte Petersilie, gehackt
1	Schale einer Zitrone, fein gerieben
1 Teel.	Majoran
1 El.	Geriebene Zwiebel
Salz und Pfeffer	

Für den Paranussbraten die gehackten Zwiebeln ca. 10 Min. in 50 g Margarine weich anschwitzen. Vom Herd nehmen und die Paranüsse, Brotkrumen, 1/2 TL Thymian, 3 EL Zitronensaft, 2 Eierersatz und Muskat hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Füllung zubereiten, indem man Weißbrotkrumen, Petersilie, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, jeweils 1 TL Thymian und Majoran, geriebene Zwiebel und 75 g Margarine so lange miteinander vermischt, bis man eine weiche und gebundene Masse erhält. Nach Bedarf würzen.

Eine Blätterteigplatte ausrollen. Die Füllung zu einer etwa 25 cm langen Rolle formen und in die Mitte des Teigrechtecks legen. Die Nussbratenmasse darüber häufen, so dass die Füllung bedeckt ist. Die zweite Teigplatte auf die Nussmischung geben, so dass diese eingeschlossen ist. Den Teig oben gitterartig einschneiden und ein oder zwei Dampfächer in den Braten stechen. Mit zugeschnittenen Teigresten. Ca. 30 Minuten bei 180 °C backen, bis der Braten knusprig-braun geworden ist.

Der Braten reicht für **acht Personen**. Dazu passen Cranberry-Sauce (siehe oben), Klöße und als Vorspeise Feldsalat.

# Kuchen, Brot & Co

## Allgemeines zum Veganen Backen:

Viele nicht-vegane Rezepte lassen sich relativ leicht in vegane Rezepte umwandeln:

- **Eier im Teig** lassen sich durch Sojamehl ersetzen. Jedes Ei wird durch einen Esslöffel Sojamehl und einen Esslöffel Wasser ersetzt. Diesen Eiersatz haben wir bisher nur an Kuchen- und Plätzchenteig ausprobiert. Für „Eiercremes“ wie z.B. in Quiche wird dieser Eiersatz nicht möglich sein.  
Im Reformhaus gibt es auch Ei-Ersatz, der einfach mit Wasser angerührt wird. Damit gelingen auch Waffeln, Pfannekuchen und ähnliche Gerichte.
- **Butter** lässt sich problemlos durch Margarine ersetzen. Allerdings sollte man auch beim Kauf von Margarine darauf achten, dass diese keine tierischen Bestandteile enthält.
- **Milch** kann meist durch Sojamilch ersetzt werden. Wer das nicht mag, kann auch oft einfach Wasser stattdessen nehmen.
- **Vollmilchschokolade** einfach durch Zartbitterschokolade ersetzen. Diese ist auch nicht immer vegan, es empfiehlt sich auch hier ein Blick auf die Zutatenliste.

## Vielseitiges Schoko-Kuchen-Rezept

### Grundrezept:

250 g	(Vollkorn-)Weizenmehl
3 Teel.	Backpulver
½ Teel.	Natron
130 g	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
6 El.	Kakao
100 ml	Sonnenblumenöl
200 ml	Wasser
2 El.	Essig (z.B. Kräuternessig)

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer zu einem gleichmäßigen Teig verrühren.

Der Teig ist vielseitig variabel und kann noch mit Schokostückchen, Blaubeeren, Mandeln oder Nüssen ergänzt werden.

**Muffins:** Papiermuffinförmchen in eine Muffinbackform geben und den Teig verteilen. Der Teig ist ausreichend für 12 Muffins. Bei 180 °C im Umluftherd ca. 20 Minuten backen.

**Schoko-Kirsch-Kuchen:** Ein Glas Schattenmorellen abtropfen lassen und vorsichtig unter den Teig rühren. Den Teig in eine Springform füllen und ca. 50 Minuten bei 180 °C backen.

**Schoko-Birnen-Kuchen:** Den Teig in eine Springform füllen. Etwa 6 reife Birnen vierteln, entkernen, schälen und auf dem Teig verteilen. Ca. 50 Minuten bei 180 °C backen.

# Schoko-Himbeer-Torte

## Zutaten für den Teig:

200 g	Zucker
2 El.	Kakao
300 g	(Vollkorn-) Weizenmehl
2 Teel.	Backpulver
2 Teel.	Natron
1 Teel.	Salz
150 ml	Sonnenblumenöl
2 Teel.	Essig
400 ml	Sojamilch

## Zutaten für die Füllung:

200 g	Vegane Zartbitterschokolade
200 ml	Sojasahne, aufschlagbar
1 Pck.	TK-Himbeeren
	Himbeermarmelade

Für den Teig alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit dem Mixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in eine gefettete Springform geben und 45 Minuten bei 180°C backen. In der Zwischenzeit die Sojasahne vorsichtig in einem Topf erhitzen und die Schokolade darin schmelzen, abkühlen lassen und die Creme aufschlagen.

Den abgekühlten Kuchen zweimal längs durchschneiden und die unterste Schicht zunächst mit der Himbeermarmelade bestreichen. Anschließend die Hälfte der Himbeeren darauf verteilen und die Unterseite der nächsten Kuchenschicht mit der Schokocreame bestreichen. Den Vorgang wiederholen und die Torte außen vollständig mit der Creme bestreichen. Kühl lagern!

# Rhabarber-Krümelkuchen vom Blech

## Zutaten:

1 kg	Mehl (gerne Vollkornweizenmehl)	auch
2 Pck.	Backpulver	
500 g	Margarine	
1 Prise	Salz	
2 Pck.	Vanillezucker	
4 El.	Sojamehl	
300 g	Zucker	
1.5 kg	Rhabarber	
	Zimt, Zucker nach Belieben	

Die Zutaten für den Teig alle in eine Schüssel geben und zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Etwa 2/3 des Teiges auf ein gefettetes Backblech geben und dort festdrücken. Den Rhabarber waschen und auf ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Diese werden auf dem Teig verteilt. Der Rhabarber kann nach Belieben mit Zimt und Zucker bestreut werden. Den restlichen Teig über den Rhabarber krümeln und bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

# Schoko-Crossies

300 g	Cornflakes
300 g	vegane Zartbitterschokolade

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und die Cornflakes unterrühren.

Anschließend mit einem Teelöffel kleine Portionen formen und die Schokolade erstarren lassen.

Wer möchte, kann die Schoko-Crossies auch mit Kokosflocken oder Mandeln verfeinern

# Apfel-Streuselkuchen

## Zutaten:

250 g	Margarine
200 g	Zucker
1 Prise	Salz
500 g	(Vollkorn-)Weizenmehl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
4 El.	Kaltes Wasser
1,5 kg	säuerliche Äpfel

## für die Streusel:

250 g	(Vollkorn-)Weizenmehl
120 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Margarine

Für den Mürbeteig die Margarine mit dem Zucker und dem Salz schaumig rühren. Das Backpulver unter das Mehl mischen und mit dem Vanillezucker unter die Margarine-Zucker-Mischung kneten. Am Schluss das eiskalte Wasser zugeben und mit den Händen zügig zu einem Mürbeteig kneten. Den Teig zu einer Rolle formen und in den Kühlschrank legen. Währenddessen die Äpfel schälen, vierteln und das Kernhaus entfernen.

Für die Streusel alle Zutaten miteinander verkneten und mit den Fingern Streusel daraus krümeln. Ein Backblech einfetten, mit dem Teig belegen, die Äpfel und Streusel darauf verteilen und bei 180°C ca. 45 Min. backen.

# Mohnkranz

## Zutaten:

400 g	Dinkelvollkornmehl
200 ml	Sojamilch
1 El	Sojamehl
60 g	Zucker
80 g	zerlassene Margarine
½ Würfel	Hefe
¼ Teel.	Salz
Abrieb einer Zitrone	

## Für die Füllung:

150 g	gemahlener Mohn
250 ml	Sojamilch
½ Pck.	Schokoladenpuddingpulver
100 g	Zucker
½ Teel.	Zimt
100 g	Marzipanrohmasse

Für den Teig werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und zu einem Kneteteig verarbeitet. Der Teig muss an einem warmen Ort ca. 1 h gehen, bis er sich deutlich vergrößert hat. In der Zwischenzeit kann man die Füllung zubereiten. Dazu wird mit der Sojamilch

der Schokoladenpudding nach Anleitung gekocht und anschließend mit Zimt und Zucker verrührt. Das Marzipan schneidet man auf kleine Stücke und rührt diese in den noch heißen Pudding ein. Nach einer Weile kann man das Marzipan vollständig mit dem Pudding verrühren und gibt dann noch den gemahlenden Mohn hinzu.

Der fertige Hefeteig wird auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte zu einem Rechteck ausgerollt, bis er nur noch ca. 2 mm dick ist. Dann streicht man die Füllung auf den Teig und rollt diesen entlang der längeren Seite zusammen. Diese Teigrolle schneidet man auf Stücke von ca. 5- 6 cm und stellt diese aufrecht in einer mit Backpapier ausgelegten Springform nebeneinander. Nun muss der Teig noch einmal an einem warmen Ort für ca. 30 Minuten gehen. Bei 160 °C für 30 – 35 Minuten backen. Wer mag, kann den Kuchen noch mit Puderzucker oder Zuckerguss überziehen.



# Blaubeer- Streuselkuchen

## Zutaten für den Teig:

125 g	Zucker
125 g	Margarine
250 g	Mehl (sehr lecker mit Vollkornweizenmehl)
2 El.	Sojamehl
1 Pck.	Backpulver
1 Pck.	Vanillezucker
800 g	frische Blaubeeren (oder gut abgetropfte TK Blaubeeren)

## Zutaten für die Streusel:

250 g	Mehl
120 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Margarine

Die Zutaten für den Teig zu einem Mürbeteig verarbeiten und in eine gefettete Springform füllen. Die Blaubeeren werden gewaschen und auf dem Teig verteilt. Nun die Streusel zubereiten und wiederum auf den Blaubeeren verteilen. Den Kuchen ca. 60 Minuten bei 180°C backen.

# Pflaumenkuchen

## Zutaten:

400 g	(Vollkorn-)Weizenmehl
100 g	Zucker
1 Prise	Salz
3 El.	Sojamehl
½ Würfel	frische Hefe
300 ml	lauwarmes Wasser
1,5-2 kg	Pflaumen
Mehl, Zucker, Salz und Sojamehl vermischen, die Hefe auf die Trockenzutaten krümeln und das Wasser	

hinzugeben. So lange kneten, bis ein gleichmäßiger Hefeteig entstanden ist (ca. 5-10 Minuten per Hand kneten). Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich deutlich vergrößert hat. Die Pflaumen entkernen. Der Hefeteig wird auf einem gefetteten Backblech (ca. 30x40 cm) ausgerollt und mit den Pflaumen belegt. Im Umluftofen 30-40 Minuten bei 200°C backen.

# Schwedische Schlemmerkekse

## Zutaten:

175 g	Weizenvollkornmehl
200 g	Haferflocken
140 g	Margarine
100 g	Zucker
50 g	Ahornsirup
½ Teel.	Salz
2 Teel.	Backpulver
100 g	gehackte Rosinen
200 g	gehackte Zartbitterschokolade
100 g	gehackte Haselnüsse oder Mandeln
50 ml	Wasser

Vermenge Mehl, Haferflocken, Margarine, Backpulver, Zucker und Salz und knete sie, bis die Zutaten gleichmäßig verteilt sind. Nun gibst du das Ahornsirup, die Rosinen und Wasser hinzu und knetest erneut. Jetzt entsteht ein schöner Teig. Zum Schluss werden die Nüsse und die Schokolade in den Teig geknetet und kleine runde Kekse aus dem Teig geformt. Die Kekse müssen 10-15 Minuten bei 175°C gebacken werden.

## Möhrenkuchen

### Zutaten:

400 g	geriebene Möhren
200 g	Zucker
200 ml	Sonnenblumenöl
1 Teel.	Zimt
1 Pck.	Backpulver
400 g	Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
1 Pck.	Vanillezucker
	Saft einer Zitrone

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Alles in eine gefettete Springform geben und 50 Minuten bei 170 °C backen. Den erkalteten Kuchen entweder mit Puderzucker bestreuen oder mit Zuckerguss überziehen. Der Kuchen schmeckt besonders gut, wenn er zwei Tage durchgezogen ist.

## Kokos - Schokolinis

### Zutaten:

200 g	Zartbitterschokolade
30 g	Margarine
100 g	Kokosflocken
100 g	zarte Haferflocken
80 g	Puderzucker
1 Pck.	Vanillezucker

Unter Rühren werden die Schokolade und die Margarine im Wasserbad geschmolzen. Wenn die Schokolade flüssig genug ist, werden die Kokosflocken, die Haferflocken sowie Puderzucker und Zucker hinzugefügt und alles wird zu einem Teig verknetet. Mit den Händen werden jetzt kleine Kugeln geformt, die dann für ein paar Stunden in den Kühlschrank kommen.

## Türkisches Vollkorn- Fladenbrot

### Zutaten:

500 g	Dinkelvollkornmehl
10 g	Salz
10 g	Olivenöl
7 g	Zucker
¼ Würfel	Hefe
360 ml	Wasser

Die Zutaten alle in eine Schüssel geben und mit dem Knethaken des Mixers zu einem Teig verarbeitet. Es handelt sich bei dem Teig um einen feuchten Hefeteig, der ziemlich stark klebt. Das muss auch so sein, also bloß nicht noch mehr Mehl hinzufügen, bis er nicht mehr klebt! Der

Teig muss dann eine Weile gehen, bis er sich deutlich vergrößert hat (ca. 1 h an einem warmen Ort). Dann schneidet man den Teig in der Schüssel in zwei Teile und nimmt mit einem Kochlöffel die Hälfte des Teiges heraus und streicht diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Der Teig sollte ungefähr 1 cm dick sein. Nun muss der Teig weitere 30 Minuten gehen. Anschließend wird ein Teelöffel Sojamehl mit drei Teelöffeln verrührt und auf die beiden Fladenbrote gestrichen. Mit einem Kochlöffel jetzt noch einige Löcher in den Teig drücken und nach Belieben Sesam auf den Fladenbroten verteilen. Die Brote werden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für sieben bis neun Minuten gebacken.

# Brötchensonne

## Zutaten:

1 kg Mehl (weißes Mehl oder  
850 g Vollkornmehl)

1 Würfel Hefe

½ El. Zucker

500 ml Wasser

1 El. Salz

8 El. Olivenöl

1 El. Sojamehl zum Bestreichen  
Körner nach Belieben

Mehl, Hefe, Zucker, Salz, Wasser und  
Olivenöl werden mit dem Knethaken des  
Mixers zu einem Hefeteig verarbeitet. Ich  
knete den Teig meistens noch per Hand bis

er richtig schön weich ist. Der Teig muss  
dann an einem ruhigen Ort gehen, bis er  
sich deutlich vergrößert hat. Anschließend  
formt man ca. 40 Brötchen und legt diesen  
wie eine Sonne aneinander auf ein mit  
Backpapier ausgelegtes Backblech. Das  
Sojamehl wird mit etwas Wasser verrührt  
und nun mit einem Backpinsel auf den  
Brötchen verteilt. Wer möchte kann die  
Brötchen nach Belieben mit Mohn, Sesam,  
Sonnenblumenkernen oder Kürbiskernen  
belegen.

Bei 200 °C 25-30 Minuten backen.