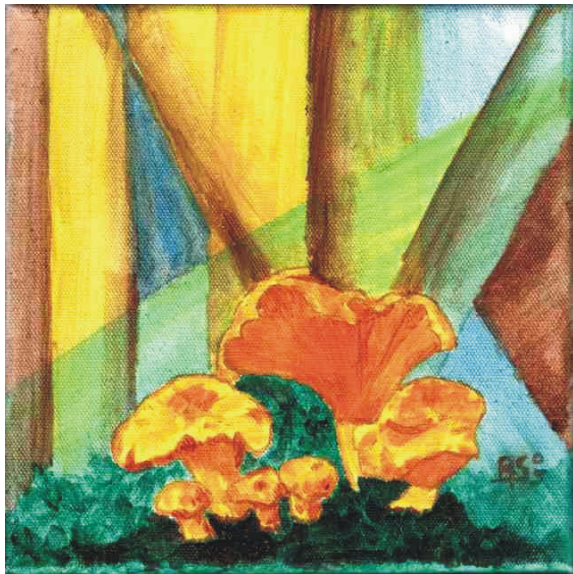


# utopisch gut



## vegane & vegetarische Rezepte



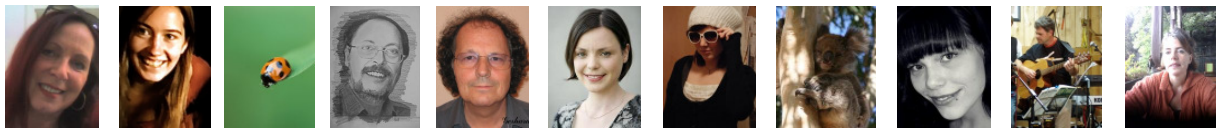
**„Wenn irgendjemand versucht den Planeten zu retten, ist alles was er oder sie tun muss, aufzuhören, Fleisch zu essen.“  
(Paul McCartney)**



**Viele Utopistinnen und Utopisten kochen sehr gerne und stellen ihre Lieblingsrezepte in der Community laufend zur Verfügung.**

**Beim Stöbern im Forum entstand die Idee, einige davon in einer kleinen Sammlung zusammen zu führen. Ganz nach dem Motto: von Utopisten für Utopisten.**

**Die Rezepte sind von:**



**Acte, Annekm, Bada, Bubensteyn, Gerfi, Gita, Humanoidin, Koalabärle, SushidieSau, Unplugged und VillaWeissing**

**Ich habe die Rezepttexte möglichst sorgfältig übernommen, versucht einen einheitlichen Aufbau zu gestalten und Änderungen möglichst zu vermeiden. Tipps und Kommentare habe ich, insofern diese vorhanden waren, aufgeführt.**

**Fragen zu den Rezepten, bitte direkt an den jeweiligen Verfasser richten.**

**Herzlichen Dank an alle, welche Rezepte und Fotos eingestellt haben, Annekm für das Querlesen, Bubensteyn und Manuel für die Bilder.**

**Viel Spaß und Erfolg beim Kochen ☺ !**

**Mai 2010, Unplugged**

**Fotos Gerichte:  
Bilder Titelseite:  
Aquarelle Früchte:**

**Utopisten  
Alfred Scheffelman  
Manuel Wassermann**

# Vorspeisen, Suppen & Aufstriche

## Erdbeer-Spargelsalat

(Bubensteyn)



### ZUTATEN (für 2 Personen)

- 6 Stangen weißer Spargel, knackig gekocht
- 6 mittelgroße Erdbeeren
- 1 Stange Frühlingszwiebel
- 1 TL Pinienkerne
- 4 El Sahne
- 1 TL Himbeeressig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Messerspitze gemahlenes Piment

### ZUBEREITUNG

1. Der gekochte Spargel wird mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben geschnitten. Die Spargelspitzen lässt man ganz.
2. Die Erdbeeren werden geviertelt und die Frühlingszwiebel (nur der weiße Teil) wird in sehr dünne Ringe geschnitten.
3. Aus Sahne, Himbeeressig und den Gewürzen bereitet man eine Sauce zu.
4. Spargel, Erdbeeren, Frühlingszwiebel und Sauce werden vorsichtig miteinander vermischt.

### TIPP/KOMMENTAR

Der Himbeeressig kann sehr gut ersetzt werden durch eine Mischung aus einigen Tropfen Himbeersirup und Apfelessig. Für die Pinienkerne können auch Mandelstifte verwendet werden.

# Topinambur-Kartoffel-Salat

(Bubensteyn)



## ZUTATEN

etwa 250g Topinamburknollen  
3 mittelgroße Kartoffeln  
2 TL Senf  
Saft  $\frac{1}{2}$  Zitrone  
2 EL Leinöl  
100ml Kefir  
Pfeffer, Salz  
gemahlener Kümmel  
geriebene Muskatnuss  
etwas Chilipulver  
einige Zweige frischer Kerbel

## ZUBEREITUNG

1. Die gewaschenen Topinamburknollen in etwa 10 min weich kochen.
2. Die Kartoffeln in etwa 20 min weich kochen.
3. Senf, Zitronensaft, Öl, Kefir und die Gewürze außer Kerbel mit einem kleinen Schneebesen gut aufmischen.
4. Topinambur und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf gut mischen.
5. Topinambur und Kartoffeln auf einen Teller geben, mit der Senfmarinade begießen und Kerbelblättchen darüber geben.

## TIPP/KOMMENTAR

Es sollte ein kräftig schmeckender Senf verwendet werden.  
Für Kefir kann Dickmilch, Buttermilch oder Joghurt verwendet werden.

# Zwiebel-Orangen-Salat mit Oliven

(Bubensteyn)



## ZUTATEN

**2 Orangen**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 EL Balsamico-Essig**  
**1 EL Pflaumenessig**  
**¼ TL Honig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Chili, frisch gemahlen**  
**½ TL Thymian, wenn möglich frisch**  
**20 schwarze, entkernte Oliven**

## ZUBEREITUNG

1. Die geschälte Zwiebel in hauchdünne Scheiben schneiden.  
Orangen mit dem Messer rundum schälen – einschließlich der weißen Haut. Quer in Scheiben schneiden. Den Saft auffangen.  
Orangenscheiben auf Tellern schön anrichten und die Zwiebelringe darauf dekorativ verteilen.
2. Aus Öl, Essigen, Honig, Salz, Pfeffer, Thymian und dem Orangensaft eine Marinade anrühren und mit einem Teelöffel über den Salat träufeln.  
Chili darüber reiben und die Oliven darauf verteilen.

## TIPP/KOMMENTAR

**Am Besten eignen sich griechische Kalamata-Oliven. Auf keinen Fall schwarz gefärbte Oliven verwenden.**

# Wintersalat

(Annekm )

## ZUTATEN

Kopfsalat

Rucola

1 EL Dolce Di (Apfelsüße)

2 EL Sherryessig\*

3 EL Rapsöl

kleine Prise Salz

Granatapfelsamen

Esskastanien



## ZUBEREITUNG

1. Kopfsalat waschen und in kleine Stücke zerpfücken und das Wasser soweit möglich abschütteln. Mit etwa der gleichen Menge Rucola verrühren.
2. Dolce Di (Apfelsüße), Sherryessig\*, Rapsöl und eine kleine Prise Salz kräftig miteinander vermischen, unter den Salat heben (direkt vor dem Servieren).
3. Mit nicht zu wenig Granatapfelsamen und etwa gedrittelten Esskastanien direkt frisch aus dem Ofen, sonst aber einfach fertig gekochte (gibt es sowohl im Supermarkt als auch im Bioladen) bestreuen.

## TIPP/KOMMENTAR

Ein nicht aufwendiger köstlicher Salat, der sich beispielsweise auch prima als vegane Vorspeise zu Weihnachten eignen würde. Sherryessig kann nicht vegan sein - genauso wie Balsamico, Wein und Pils. Die Klärung kann leider mit Gelatine oder Ei erfolgt sein, so dass all diese Produkte oftmals also sogar eigentlich niemals vegetarisch sind. Da hilft nur: Nachfrage steigern → Produzenten/Händler anschreiben.

# **Jasar bi bharat**

(Scharfe Karotten - Bubensteyn)



## **ZUTATEN**

- 6 größere Karotten**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 Chilischote, entkernt und der Länge nach halbiert**
- 1 Lorbeerblatt**
- etwas Pimentpulver**
- 2 ganze Kardamomkapseln**
- Salz**
- 1 grüne Paprika**
- 1 TL Orangenblütenwasser**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.**
- 2. In einem Topf erhitzt man das Olivenöl und lässt die Gemüsescheiben etwas andünsten.**
- 3. Dann gibt man die Chilischote und die Gewürze zu, gießt ganz wenig Wasser an und lässt alles zugedeckt einige Minuten köcheln.**
- 4. Die Paprika wird in Streifen geschnitten und zugegeben.**
- 5. Nach etwa fünf Minuten gibt man alles auf einen Teller, lässt es etwas abkühlen und gibt das Orangenblütenwasser darüber.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Bei der Chilischote sollte vorher geprüft werden, wie scharf sie ist. Das Orangenblütenwasser kann man in Apotheken erhalten.**

# **Baba Ghannouj**

(Auberginenpüree ohne Tahini - Bubensteyn)



## **ZUTATEN**

**1 Aubergine**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Saft ½ Zitrone**  
**Salz**  
**2 EL Granatapfelkerne**  
**einige Blätter Basilikum**  
**Olivenöl**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Die Aubergine mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei großer Hitze im Ofen garen.**
- 2. Die gegarte Aubergine enthäuten, das Fruchtfleisch sehr fein hacken.**
- 3. Die Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft mit einer Gabel unter die Aubergine mischen. Dabei kann das Fruchtfleisch noch etwas weiter zerdrückt werden.**
- 4. Nun werden die Granatapfelkerne und das gehackte Basilikum untergehoben. Das Auberginenpüree wird auf einem Teller angerichtet und mit etwas Olivenöl beträufelt.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Es können noch geröstete Pinienkerne darüber gegeben werden.**

# **Batata harra**

(Gebratene scharfe Kartoffeln - Bubensteyn)



## **ZUTATEN**

**2 recht große Kartoffeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 mittelgroße Zwiebel**  
**Bratolivenöl**  
**Salz**  
**Harissa**  
**1 TL Kumin**  
**einige Radieschen oder kleine Rettiche**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Die geschälten Kartoffeln werden in würfelgroße Stücke geschnitten und etwas gesalzen.**
- 2. Das Öl heiß werden lassen und die Kartoffelwürfel scharf anbraten. Wenn sie etwas braun geworden sind, fährt man die Temperatur herunter und gart die Kartoffeln, bis sie schön knusprig sind.**
- 3. Man nimmt sie aus der Pfanne und röstet darin die in feine Würfel geschnittene Zwiebel und den feingeschnittenen Knoblauch an. Dann gibt man Harissa und Kumin dazu und lässt die Gewürze ebenfalls kurz anbraten.**
- 4. Letztendlich kommen die Kartoffeln wieder zurück in die Pfanne.**
- 5. Die Radieschen oder die kleinen Rettiche werden geraspelt und beim Servieren über die Kartoffeln gegeben.**

# **Imam bayıldı**

(Annekme)

## **ZUTATEN**

**2-3 kleine Auberginen  
1 große Zwiebel  
1 große Tomate  
1 Zehe Knoblauch  
1/4 Bund Petersilie (besser die glatte)  
Salz  
Zucker  
Olivenöl  
1/3 Glas Wasser**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Auberginen längs so einschneiden, dass viele dünne Scheiben entstehen, die durch den Stiel verbunden bleiben.**
- 2. Zwiebel halbieren oder vierteln und in dünne Ringe schneiden. Tomate würfeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken, alles vermengen. Die Auberginen mit der Mischung füllen und in einen großen Topf geben.**
- 3. Salz, Zucker, Olivenöl und etwa 1/3 Glas Wasser dazugießen und das Ganze bei niedrigster Stufe 1-1,5 h garen.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Dazu gibt es bei mir Basmatireis.**

**Wer mehr Sättigung wünscht, kann beispielsweise Bohnenburger dazu machen (zum Beispiel mit Bulgur, und etwas Toastbrot, mit Petersilie, Kreuzkümmel und Koriander gewürzt).**

**Imam bayıldı heißt etwa soviel wie "der Imam ist vor Entzücken in Ohnmacht gefallen" - es handelt sich hierbei wohl um eines der bekanntesten türkischen Rezepte. Es ist ein leichtes Sommeressen, das zwar eine lange Garzeit hat, aber ansonsten recht schnell zubereitet ist.**

# Linsen-Kokos-Suppe

(Humanoidin)

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1 Möhre  
2-3 getrocknete  
Chilischoten (je nach Schärfe der Schoten und Geschmack)  
150g rote Linsen  
2 TL Tomatenmark  
800ml Gemüsebrühe  
200g Chinakohl  
100g Cocktailtomaten  
1 Dose Kokosmilch (400g)  
2 Frühlingszwiebeln  
Salz

## ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Möhre würfeln. Chilischoten zerkrümeln.
2. Öl im Suppentopf heiß werden lassen. Zwiebel mit Möhre mit Chili kurz andünsten.
3. Tomatenmark und Linsen untermischen, mit Gemüsebrühe aufgießen. 25-30 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Tomaten vierteln.
5. Kohl mit Kokosmilch in den Topf geben, noch mal 15 Minuten garen, bis der Kohl bissfest ist.
6. Kurz vor Ende der Kochzeit die Frühlingszwiebeln und die Tomatenstücke darüber geben und mit Salz abschmecken. Fertig! 😊

# **Spinatcremesuppe mit Sesam**

(SushidieSau)

## **ZUTATEN**

**500g frischer Blattspinat**

**100ml Hafersahne**

**3 EL Sesam (nach Geschmack)**

**ein paar Basilikumblätter (ebenfalls nach Geschmack)**

**Salz und Pfeffer aus der Mühle**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Spinat waschen. Bei mittlerer Hitze in etwas Wasser ca.10 Minuten garen lassen. Sobald der Spinat zusammenfällt, ist er gut, dann kann der Herd schon ausgeschaltet werden. Wasser bis auf eine kleine Restmenge (sollte den Boden ca. 2mm bedecken) abgießen.**
- 2. Basilikumblätter nach Geschmack dazugeben. Spinat und Basilikum mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten. Dann 80 ml Hafersahne und die Sesamkörner untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das kann alles auf der restwarmen Herdplatte geschehen. Danach noch ein bisschen bei der Resthitze durchziehen lassen.**
- 3. Mit Basilikumblättern und dem Rest der Sahne (mit der Gabel kann man schöne Muster kreieren :-)) garniert im Glas oder auf dem Teller servieren.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Die Suppe schmeckt auch kalt sehr gut!**

# **Erbsensuppe**

(Annekm)

## **ZUTATEN**

**500g grüne Schälerbsen  
1 kleine Stange Lauch  
1 kleine Möhre  
2-3 Kartoffeln  
Rauchsalz (wichtig!)  
Gemüsebrühe  
Pfeffer  
Branntweinessig**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Grüne Schälerbsen in einen Schnellkochtopf geben, etwa fingerlängenhoch mit Wasser bedecken.**
- 2. Lauch waschen, vierteln und in Stücke schneiden, Möhre in kleine und Kartoffeln in größere Würfel schneiden, alles unter die Erbsen rühren.**
- 3. Den Deckel schließen, die Herdplatte auf höchste Stufe stellen, bis die Sicherung einrastet, dann die Hitze deutlich reduzieren. Eine halbe Stunde köcheln lassen.**
- 4. Am besten wird die Suppe, wenn die Herdplatte nun ausgestellt wird, der Topf jedoch nicht, wie für Eilige möglich, unter kaltem Wasser schnell abgekühlt und dann geöffnet wird, sondern einfach geschlossen bis zum Abendessen stehen gelassen wird. So können die Erbsen noch Nachgaren, vor allem aber dickt der Eintopf so noch schön nach.**
- 5. Erst wenn die Erbsen gar sind, mit (reichlich) Rauchsalz, Gemüsebrühe und Pfeffer sowie einem kleinen Schuss Branntweinessig abschmecken - der Eintopf soll nicht sauer schmecken, die Säure unterstützt jedoch den Eigengeschmack der Hülsenfrüchte.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Passend zum Herbst ein Eintopf, von dem viele behaupten, er könne nur mit viel Fleisch zubereitet werden, was ich hiermit widerlegen möchte :). Ein extrem simples und dennoch leckeres Essen für kalte Tage. Linsensuppe (aus Tellerlinsen) lässt sich ganz einfach nach demselben Rezept zubereiten .**

# **Bärlauch-Süppchen**

(Acte)

## **ZUTATEN**

**50g Butter oder Margarine**  
**100g Bärlauch**  
**2 Schalotten**  
**ein Stck. Knollensellerie**  
**3-4 Kartoffeln (je nach Größe)**  
**800ml Gemüsebrühe**  
**200ml Sahne oder Hafersahne**  
**Salz, Pfeffer**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Schalotten, Sellerie und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Bärlauch waschen und grob hacken.**
- 2. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Gemüsewürfel dazugeben und andünsten, aber nicht bräunen lassen.**
- 3. Mit der heißen Brühe aufgießen und weichkochen. Die Sahne (bzw. Soja- oder Hafersahne) und den Bärlauch dazugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.**
- 4. Alles mit einem Stabmixer pürieren und nochmals aufkochen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Servieren.**

# Kokosmilchsuppe mit Gemüse

(Unplugged)

## ZUTATEN

### Suppe

-----  
1 Lauchzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Keimöl  
3 EL Kokosraspel  
1 EL Mehl  
500ml Kokosmilch  
300ml Gemüsebrühe  
2 kleine rote Chilischoten  
1 EL brauner Zucker  
3 Kaffir-Limettenblätter  
1 Stängel Zitronengras  
Salz, Pfeffer

### Gemüse

-----  
je 100g  
Karotte  
Lauch  
Staudensellerie  
1 EL Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
frischer Koriander  
1 EL Keimöl  
1 EL Mango-Chutney  
5 EL süße Chilisauce  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.
2. In einem Topf das Keimöl erhitzen und Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kokosraspeln darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und mit dem Zucker abschmecken. Die Chilischoten, die Kaffir-Limettenblätter und das in Stücke geschnittene Zitronengras zugeben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Gewürze herausnehmen(!) und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Karotte, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Ingwer, Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsestifte mit Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauce unterrühren und die Suppe ggf. mit Salz und Pfeffer nochmals würzen.
5. Die Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen, das Gemüse zugeben und die Suppe mit gehacktem Koriander garnieren.

# **Baguette oder Brötchen**

(Bada)

## **ZUTATEN**

**125g Grieß**

**500ml Wasser**

**450g Mehl (Dinkel, Weizen - kann frisch gemahlen sein)**

**40g Hefe**

**20g Salz**

**evtl. 1 Ei**

**Körner oder Kräuter nach Wahl**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzugeben, Grieß ins kochende Wasser einrühren, von der Kochstelle nehmen und den handwarmen Grieß mit der Hefe ( und eventuell mit dem Ei) verrühren.  
Mehl hinzugeben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.**
- 2. Zugedeckt bis zur doppelten Menge gehen lassen, Baguettes oder Brötchen formen, nochmals aufgehen lassen. Bevor das Blech in den Ofen kommt, Baguettes oder Brötchen mit einem scharfen Messer oder mit der Schere mehrmals schräg einschneiden.**
- 3. Bei 200 Grad ca. 15 Min. backen, Temperatur auf 175 Grad verringern und goldbraun fertig backen. Auf den Boden des Ofens eine feuerfeste Form mit kochendem Wasser stellen. Durch den Wasserdampf gehen die Brötchen besser auf.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Schmeckt auch gut mit Kamut oder Einkorn. Diese alten Getreidesorten verleihen dem Gebäck ein schöne goldgelbe Farbe und einen zart nussigen Geschmack.**

**Den Teig abends mit 20g Hefe zubereiten und über Nacht kühl stellen (Kühlschrank). Morgens dann frische Brötchen backen.**

**Durch die langsame Gehzeit wird der Teig sehr geschmeidig und schön gleichmäßig porig.**

# Kjopoolu

(Aufstrich aus Auberginen und Paprikaschoten, Bulgarien - Bubensteyn)

## ZUTATEN

750g Auberginen  
2 große rote Paprikaschoten  
125g feste reife Tomaten, geschält, entkernt und feingehackt  
4 EL Olivenöl  
3 EL roter Weinessig  
3 EL feingehackte Petersilie  
2 TL feingehackter Knoblauch  
1 EL Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
frisch gemahlener Cayennepfeffer  
Zitronensaft

## ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im heißen Ofen (Mittelhitze) mit den Paprikaschoten auf eine Alufolie legen und so lange darauf belassen, bis sie weich ist. Herausnehmen und nach dem Abkühlen die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch fein hacken und mit einer Gabel zu einem Püree zerdrücken.
2. Die Paprikaschoten enthäuten und in sehr kleine Würfelchen (Brunoise) schneiden. Auberginencreme und Paprika mit Essig und Öl gut vermengen.
3. Die Tomaten, Petersilie, Knoblauch Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut vermischen. Nun mit Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Bis zum Servieren kühl stellen.
5. Wird entweder auf einem Teller oder auf einer Platte als Vorspeise serviert oder als Aufstrich auf dunklem Brot als Begleitung zu Getränken.

## TIPP/KOMMENTAR

Sehr gut machte sich hier ein Schilcher-Essig aus Österreich.

# **Grünkern-Aufstrich**

(VillaWeissig)

## **ZUTATEN**

**100g Grünkernschrot**  
**200ml Gemüsebrühe**  
**75g Butter oder Margarine**  
**3 Zwiebeln**  
**1 TL Kräutersalz**  
**3 EL Majoran**  
**1 TL Thymian**  
**1 TL Basilikum**  
**1 TL Koriander**  
**½ TL Pfeffer**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Den geschroteten Grünkern in die Gemüsebrühe einrühren, aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen.**
- 2. Die Butter, die fein geschnittene Zwiebeln und das Kräutersalz unterziehen und abkühlen lassen.**
- 3. Majoran, Thymian, Basilikum, Koriander und Pfeffer unterkneten.**
- 4. Die getrockneten Kräuter vor Gebrauch in den Händen zerreiben.**

# **Bärlauchpesto**

(Koalabärle)

## **ZUTATEN**

**Bärlauch**  
**Olivenöl**  
**Salz**  
**Sonnenblumen**  
**Mandeln**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Frischen Bärlauch zerkleinern. Sonnenblumen und Mandeln ebenfalls klein hacken (geht am Besten mit dem Zauberstab).**
- 2. Olivenöl zugeben, bis die Masse eine sämige Konsistenz hat. Mit Salz abschmecken.**
- 3. Sonnenblumen und Mandeln ebenfalls klein hacken (geht am Besten mit dem Zauberstab). Olivenöl zugeben, bis die Masse eine sämige Konsistenz hat und das ganze mit Salz abschmecken.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Ist superschnell gemacht, einfach und lecker. So kann schnell ein Essen gekocht werden, wenn mal überraschend Gäste kommen.**  
**Den Bärlauch sammle ich im Frühjahr im Wald und fülle ihn nach dem zerkleinern mit Olivenöl und Salz in Schraubgläser ab. Im Kühlschrank gelagert habe ich so das ein ganzes Jahr einen leckeren Bärlauch.**

# Hauptgerichte

## Tofudellen auf Feldsalat

(Gerfi)

### ZUTATEN (6-7 Stück)

300g Tofu  
(keinen Seidentofu verwenden)  
60g Semmelbrösel  
2-3 TL Senf  
(mittelscharf)  
2 mittlere Zwiebeln  
1 Bund Petersilie  
1-2 Knoblauchzehen  
(kann man auch weglassen)  
1TL Salz  
schwarzer Pfeffer (am Besten frischen)  
Paprikapulver



### ZUBEREITUNG

1. Tofu in kleine Stücke schneiden, bzw. mit den Händen in grobe Brösel zerdrücken.
2. Zwiebel schälen und in 4 Stücke schneiden, Petersilie waschen, abzupfen und Zwiebel und Petersilie in einem Mixer kleinhacken ( man kann das auch mit dem Messer machen, muss allerdings dann sehr klein geschnitten werden),
3. Semmelbrösel mit Tofu mischen. Senf, Zwiebel, Petersilie und zerdrückten Knoblauch zugeben und mit dem Teig gut durchmischen (besser mit den Händen durchkneten).
4. Salz, Pfeffer und Paprika (nach Geschmack) zugeben und nochmals durchkneten
5. Aus der Teigmasse esslöffelgroße Teigstücke auf die Hand nehmen, zu Bratlingen (Frikadellen/Bulettengröße) formen und in einer Pfanne mit heißem Öl (Sonnenblumen- oder Olivenöl) beidseitig ca. 7-10 Minuten braten, ein paarmal wenden.

### Salat-Sauce (klassisch) für den Feldsalat:

1 Zwiebel sehr klein kleinhacken, 1 Knoblauchzehe durchgepresst, Prise Salz, Zucker, TL Senf, weißer Pfeffer (frisch am Besten), heller Essig, Olivenöl (oder auch anderes), mit etwas Balsamico-Creme verfeinern, alles gut durchrühren, Salat zugeben, gut durchmischen und ein paar gehackte Walnüsse draufgeben.

# Fenchel mit Tomaten

(Annekm)

## ZUTATEN ( 1 Person)

2 mittelgroße zarte Fenchelknollen

3 Eiertomaten

Basmatireis

Salz

Olivenöl

schwarzer Pfeffer (Tellicherry)

## ZUBEREITUNG

1. Basmatireis aufsetzen (1/2 -1 Tasse Reis, 1 bzw. 2 Tassen kochendes Wasser, etwas Salz - aufkochen, auf kleinste Flamme runterschalten, Deckel nicht vergessen).
2. Fenchelknollen waschen. Holzige Stielenden entfernen. Dicke Knollen vierteln, flache Knollen längs der schmalen Seite halbieren.
3. Eiertomaten vierteln, Stielansatz entfernen. Olivenöl in eine (beschichtete) Pfanne geben, mittlere Hitze einstellen, Gemüse in die Pfanne geben. Deckel aufsetzen, 10-15 Minuten garen, bis der Fenchel die gewünschte Festigkeit hat. Eventuell zwischendurch einmal wenden.
4. Den Sud auffangen, mit etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer (Tellicherry) sowie einem Schuss Olivenöl abschmecken.
5. Evtl. zusätzliches Öl in die Pfanne geben, Hitze erhöhen, Fenchel und Tomaten mit der flachen Seite nach unten anbraten, bis sie goldbraun sind und duften.
6. Basmatireis auffüllen, Fenchel und Tomaten darauf verteilen und mit dem Sud übergießen.

## TIPP/KOMMENTAR

Ein leichtes Sommergericht.

Die Sudmenge ist stark vom Saftgehalt der Tomaten und der Schnittstelle abhängig. Bildet sich wenig bis kein Sud, den Fenchel und die Tomaten auf dem Reis verteilen und den Bodensatz mit etwas Wasser ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und gutem Olivenöl würzen, statt des Sudes aus Schritt 4 dann diese Mischung über Reis und Gemüse verteilen.

# **Gefüllte Auberginen**

(Unplugged)

## **ZUTATEN (4 Personen)**

**4 Auberginen**  
**150g Grünkernschrot**  
**300ml Gemüsebrühe**  
**1 große oder 2 kleine Zwiebel(n)**  
**350g Champignons**  
**35g Butter oder Margarine**  
**3 Tomaten**  
**150g (veganer) Käse, gerieben**  
**Salz und Pfeffer**

## **ZUBEREITUNG (20 Minuten Ruhezeit, 30 Minuten Zubereitungszeit)**

- 1. Die Brühe aufkochen, Grünkernschrot einrühren, vom Herd nehmen und abgedeckt quellen lassen.**
- 2. Die Auberginen längs halbieren und so aushöhlen, dass rundherum ein ca. 8 mm dicker Rand stehen bleibt. Das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken, die Champignons in Scheiben schneiden.**
- 3. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelstückchen, Champignonscheiben und Auberginenwürfel darin unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten andünsten. Den Ofen inzwischen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.**
- 4. Den gequollenen Grünkernschrot zum Gemüse in die Pfanne geben, kurz untermischen, die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwa 2 Minuten weiterdünsten. Währenddessen die Tomaten klein würfeln, dann mit dem Käse (100g) unter die Grünkernmasse mischen.**
- 5. Die Masse gleichmäßig in den ausgehöhlten Auberginen verteilen. Mit dem geriebenen Käse (50 g) bestreuen und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen. Noch heiß servieren.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Dazu passen sehr gut Kartoffelplätzchen (siehe nächste Seite).**

# Kartoffelplätzchen

(Unplugged)

## ZUTATEN (4 Personen)

125g Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
3 EL Sahne oder Hafersahne  
200g Butter (weich) oder Margarine  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Muskat, frisch gerieben  
150g Mehl  
evtl. 1 Ei, verquirlt  
2 EL Kümmel



## ZUBEREITUNG (30 Min.)

1. Aus Kartoffeln, Sahne, 75 g Butter, Salz, Pfeffer und Muskat Kartoffelpüree erstellen.
2. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
3. Butter, Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle und Kartoffelpüree in eine Schüssel geben und mit der Hand zu einem Teig verrühren. Mehl und den Teig auf eine Arbeitsfläche geben noch einmal durchkneten, in Klarsichtfolie einpacken und 30 Minuten kalt stellen.
4. Mehl auf eine Arbeitsfläche geben, den Teig 8 mm dünn ausrollen und in 2 x 7 cm große Streifen schneiden.
5. Ei verquirlen und die Plätzchen einpinseln. 2 EL Kümmelsamen (kann auch weggelassen werden) auf die Plätzchen geben.
6. Plätzchen auf ein Backblech geben und 12 Minuten backen bis sie goldgelb sind. Tipp: Die Plätzchen statt mit Ei mit etwas Hafersahne bestreichen.

# Apfel-Rotkohl mit Kartoffelreis

(Gita)

## ZUTATEN (4 Personen)

250g Kartoffeln  
1 kleine Zwiebel  
150g Paellareis (Rundkornreis, z.B. Arborio)  
Salz, Pfeffer  
ca. 1kg Rotkohl  
1 Stück Ingwerwurzel  
2 säuerliche Äpfel  
100g Cashewnüsse  
Zitronensaft, Sojasauce



## ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein schneiden. Kartoffeln in Öl andünsten, Zwiebel und Reis zugeben und 250ml Wasser zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze ausquellen lassen.
2. Rotkohl waschen und in Streifen schneiden, Ingwer schälen und klein schneiden. Äpfel in schmale Spalten schneiden.
3. Cashewkerne in der Pfanne anrösten, herausnehmen, Öl hinzufügen und Ingwer, Äpfel und Rotkohl zugeben; salzen und pfeffern und unter Rühren ca. 10 Minuten braten.
4. Anschließend mit Zitronensaft und Sojasauce abschmecken und mit den Cashewkernen zum Kartoffelreis servieren.

## TIPP/KOMMENTAR

Funktioniert auch mit Weißkohl, in jedem Fall ist der Kohl bei diesem Gericht noch immer schön knackig, was ich richtig klasse finde! :-)

# Kartoffelrösti mit Gemüsetatar und Parmesan

(Unplugged)

## ZUTATEN (4 Personen)

2 Karotten  
1 Zucchini  
1 Stange Lauch  
1 Kohlrabi  
100g Sellerie  
100g Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500g passierte Tomaten  
600g Kartoffeln (festkochend)  
Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft  
Parmesan



## ZUBEREITUNG

1. Gemüse putzen und alles fein würfeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehe würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Gemüsewürfel dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2. Die passierten Tomaten mit den Gemüsewürfeln gut vermischen, so dass eine cremige Masse entsteht.
3. Die Kartoffeln schälen, fein raspeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln mit einem Esslöffel in die Pfanne setzen und glattstreichen.
4. Die Rösti auf beiden Seiten goldgelb braten, auf Küchenpapier entfetten und warmstellen.
5. Jeweils ein Rösti mit Gemüsetatar füllen und mit einem zweiten Rösti abdecken. Mit Parmesan bestreuen und sofort heiß servieren.

# **Gemüsecurry mit Kichererbsen und roten Linsen**

(Gita)

## **ZUTATEN**

**400g Kartoffeln  
200g Süßkartoffeln  
200g Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1-2 EL rote Currypaste  
400ml Kokosmilch  
300ml Gemüsebrühe  
200g rote Linsen  
300g Kichererbsen (gekocht)  
1 Bund Petersilie  
1-2 Stiele Minze  
Öl zum Anbraten**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Gemüse schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.  
Zwiebel und Knoblauch fein hacken.**
- 2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten,  
Currypaste hinzufügen und alles vermischen. Kartoffeln und Möhren  
hinzufügen und gut umrühren.**
- 3. Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten  
garen.**
- 4. Kokosmilch und die roten Linsen (gewaschen) zugeben und ca. weitere  
10 Minuten köcheln lassen.**
- 5. Kurz vor Kochende die Kichererbsen hinzufügen.**
- 6. Feingehackte Petersilie und Minze zugeben, durchmischen und  
servieren.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Ich verwende gerne auch andere Gemüsesorten, wie z.B. Mangold und  
ersetze bzw. ergänze entsprechend.**

**Eine mögliche Beilage wäre Jasmin- oder Basmatireis.**

# Tofu-Gemüse auf thailändische Art

(Acte)

## ZUTATEN

4 EL Rapöl  
1 EL Erdnussöl  
200 - 400g Tofu (schnittfest)  
1 Stange Porree  
2 - 3 Lauchzwiebeln  
1 Knoblauchzehe (sehr fein gehackt)  
3 - 4 Möhren  
je 1 rote u. gelbe Paprikaschote  
1 Zucchini  
1 kl. Fenchelknolle  
150g Champignons  
100g Erbsenschoten  
Cashewkerne (ca. 100g),  
in der trockenen Pfanne angeröstet  
1 Dose Kokosmilch  
1 Stängel Zitronengras  
1 Stück Ingwer  
etwas Tamarindenpulver  
1 - 2 EL Rohrzucker  
Sake (ersatzweise trockenen Sherry od. Noilly Prat)  
grüne Currypaste (kann aber auch rote od. gelbe sein)  
Ingwer-Miso (das von Schwarzwald-Miso ist sehr zu empfehlen)  
Kurkuma, abgeriebene Zitronenschale,  
etwas "Klare Suppe" (Bio)  
frischer Kerbel (ersatzweise Petersilie oder Kresse)



## ZUBEREITUNG

Für die Marinade 1 EL (oder mehr, je nachdem, wie scharf man es mag) Currypaste mit etwas Kokosmilch und etwas Sake verrühren. Zitronengras und Ingwer sehr fein schneiden. Etwas davon in die Marinade geben. Den Tofu in Würfel schneiden, dazugeben, gut vermischen und mindestens 1 Std., besser länger, marinieren lassen. Alle Gemüse in kleine Würfel, feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Wok erhitzen, erst dann das Öl hineingeben. Den marinierten Tofu im Öl anbraten. Die Gemüse sowie das restliche Zitronengras u. den restl. Ingwer in der Reihenfolge ihrer Garzeit dazugeben - also die harten zuerst - und gut andünsten. Dabei immer wieder umrühren. Mit der Kokosmilch ablöschen, mit Fischsauce u. Sake sowie den anderen Gewürzen abschmecken. Achtung! Das Miso noch nicht dazugeben. Man schmeckt erst ganz zum Schluss damit ab. Aber bitte beachten, dass das Miso salzig ist! Einige Minuten schmurgeln lassen, bis das Gemüse gar, aber noch knackig ist. Die angerösteten Cashewkerne dazugeben. Erst jetzt mit der Miso-Paste abschmecken. Evtl. noch mit etwas Rapunzel-Instant-Suppe verfeinern. Zum Schluss den frischen gehackten Kerbel (oder die Ersatzkräuter) darüberstreuen. Servieren.

## TIPP/KOMMENTAR

Als Beilage empfehle ich: Basmatireis. Beim Gemüse improvisiere ich immer, je nachdem, was mein Bioladen gerade hat oder auch je nach Saison.

# **schwäbisches Gulasch**

(Annekem)

## **ZUTATEN (1-2 Personen)**

**150g "Veggie Rinderfilet in Stücken"**

**150g fein gehackte Zwiebeln**

**gut gehäufter TL Senf**

**Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, Majoran, Muskat,**

**1 TL Zucker, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelken, 2 Wacholderbeeren**

**Rotwein**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. "Veggie Rinderfilet,, in kleine Stücke reißen (ich Drittel jedes Stück etwa) und mit möglichst fein gehackten Zwiebeln gut anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun und die Sojastücke ebenfalls gebräunt sind.**
- 2. Einen sehr gut gehäuften TL Senf dazugeben, mit Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, Majoran und Muskat würzen.**
- 3. Das Ganze an den Rand schieben, in die Mitte etwa einen leicht gehäuften TL Zucker geben, unter Rühren richtig braun werden lassen. Mit dem Rest vermischen und gleich mit ordentlich Rotwein ablöschen.**
- 4. Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren dazugeben, aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und noch etwas köcheln lassen.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Da der Rotwein wesentlich zum guten Geschmack beiträgt, sollte nicht der allerbilligste genommen werden. Ich würde hierfür einen spanischen empfehlen, vor allem aber keinen deutschen Rotwein (aufgrund des sehr unterschiedlichen Geschmacks und der Fülle spanischer Rotweine).**

**Im Gegensatz zu Fleisch ist es nicht notwendig, das Gulasch lange kochen zu lassen, damit es schön zart und aromatisch wird - der Herd kann also jetzt ausgestellt werden. Damit sich das Aroma der Gewürze jedoch voll entfaltet, lasse ich alles so wie es ist einfach stehen und koche es dann, wenn ich es essen möchte, nochmals kurz auf.**

**Dann nur noch mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Cognac oder Weinbrand abschmecken und eventuell bei Bedarf mit etwas in kaltem Wasser gut gelösten Mehl (z.B. in leerem Marmeladenglas schütteln, bis sich alle Klümpchen gelöst haben) etwas andicken - hierzu wenig Mehlwasser in die kochende Flüssigkeit geben, dabei gut umrühren und das Ganze kurz aufkochen lassen. Die Konsistenz überprüfen und bei Bedarf den Vorgang wiederholen (ich persönlich dicke die Sauce nie an).**

**Dazu passen sehr gut Kroketten, die es im Bioladen auch in veganer Qualität gibt.**

# **Champignons mal anders**

(Annekm)

## **ZUTATEN (1 Person)**

**300g Steinchampignons (die braunen)**

**Olivenöl**

**Salz**

**1 große Zehe Knoblauch**

**1 - 1 1/2 EL Tomatenmark**

**Weißwein**

**schwarzer Pfeffer**

**Minze (frisch)**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Steinchampignons vierteln, in etwas Olivenöl entwässern, nicht anbraten. Salzen und in eine ofenfeste Form geben.**
- 2. 4 (-5) EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, mind. 1 große Zehe Knoblauch, kurz darauf Tomatenmark dazugeben, mit Weißwein ablöschen.**
- 3. Die Pilze unterrühren, mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und zurück in die Form geben. Ca. 10 min. in den auf 180°C vorgeheizten Ofen schieben.**
- 4. Frische Minze mittelfein schneiden, über den Pilzen verteilen oder darunter mischen.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Ein leckeres sommerliches Abendessen - zusammen mit frischem Ciabatta und einem Gläschen Rotwein :).**

# **Gebratene Pilze mit warmem Couscous-Salat**

(SushidieSau)

## **ZUTATEN (2 Personen)**

**60g Austernpilze (je nach Geschmack natürlich auch mehr)**

**60g Shiitakepilze (s.o.)**

**150g Couscous**

**150ml Wasser**

**ca. 10cm Salatgurke, gewürfelt**

**1 gehäuften TL Margarine**

**1TL Baharat (arabische Gewürzmischung aus Muskatnuss, Pfeffer, Koriander, Kumin, Gewürznelke, Zimt, Kardamom, Paprika edelsüß und Chilli, gibt es fertig von Lebensbaum in Bioqualität)**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**etwas frisch gehackte Petersilie**

**etwas Pflanzenöl**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Wasser zum Kochen bringen, am Ende salzen und 2 EL Öl hineingeben. Kochendes Wasser vom Herd nehmen, Herdplatte abschalten, Couscous hineinschütten und ca. 3 Minuten quellen lassen. Danach die Margarine unterrühren und auf der restwarmen Herdplatte durchziehen lassen.**
- 2. Pilzen die Füßchen abschneiden (können in einem Pilzfond o.Ä. verwertet werden) und in der Pfanne etwas Öl erhitzen. Pilze bei mittelhoher mit Tendenz zur hohen Hitze (bei 6 Stufen auf Stufe 4) darin braten, bis sie von beiden Seiten gebräunt und leicht angeknuspert sind. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Nach Geschmack auch etwas Salz über sie streuen, ich finde ihr eigenes Aroma jedoch schon ausreichend.**
- 3. Couscous mit dem Baharat würzen und Gurken, sowie Petersilie untermischen. Mit den gebratenen Pilzen servieren. Dazu schmeckt frischer Kräuterjoghurt sehr lecker. Einfach Sojajoghurt mit Kräutersalz und etwas Pfeffer würzen, frisch gehackten Schnittlauch, Bärlauch und Kresse einrühren und genießen!**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Couscous kann wohl auch aus Deutschland stammen, meistens ist er jedoch aus Frankreich, Italien oder Spanien, aber er kann durch z.B. Linsen, Zartweizen oder Bulgur ersetzt werden. Ich kaufe mein Obst und Gemüse immer auf dem Markt. Je nach Saison schmecken in dem Couscous auch frische Paprika, Tomaten oder gebratene Auberginen. Da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt!**

# **Linseneintopf mit Rotwein und Champignons**

(SushidieSau)

## **ZUTATEN (3 Personen)**

**1-2 EL Olivenöl  
2 gehackte Zwiebeln  
4 fein gehackte Knoblauchzehen  
12 mittelgroße Champignons oder Steinpilze  
1 gehackte Tomate  
2 Lorbeerblätter  
ca. 5 gehackte Petersilienzweige  
400g Linsen aus der Dose (schmeckt besonders gut mit Tellerlinsen)  
250ml Rotwein (Vorsicht, nicht jeder ist vegan oder vegetarisch!)  
2 TL Dijonsenf (je nach Geschmack auch der richtig scharfe,  
der gibt ordentlich Aroma)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln hineingeben. 5 Minuten mit Deckel andünsten. Knoblauch, Pilze, Tomaten und Kräuter dazugeben, bis sie alle eine dünne Ölschicht haben. Alles zusammen abgedeckt 10 Minuten weiterdünsten.**
- 2. Die Linsen mit der Dosenflüssigkeit (je nach Dose muss man ein wenig abschütten, weil man sonst eher eine Suppe bekommt, vor allen Dingen, weil die Pilze beim Kochen noch Wasser abgeben) und dem Wein aufkochen lassen, dann wieder Deckel druff, die Hitze auf eine ganz kleine Stufe stellen und mindestens 30 Minuten köcheln lassen.**
- 3. Senf in einem Schälchen zusammen mit etwas Kochflüssigkeit verrühren und in den Topf geben. Am Ende noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Dazu schmeckt frisches Ciabatta- oder Landbrot mit Olivenöl und einer Knoblauchzehe eingerieben (Bruschetta ist dazu auch bestimmt sehr lecker) und natürlich ein Glas Rotwein. Man hat ja noch etwas übrig. :)**

# Ofengemüse mit Olivenöl, Knoblauch und Meersalz

(SushidieSau)

## ZUTATEN (3 Personen)

1 mittelgroße Pastinake

5-6 mittelgroße rote Kartoffeln

(ich habe mehligkochende verwendet, die saugen das Aroma besser auf)

100g eingelegte grüne Oliven ohne Stein

1 rote Paprika

1 Zwiebel,

200g Olivenöl (oh ja!)

1 gehäufte TL Crema di Aglio (Knoblauchpüree in Öl),  
als Knoblauchfan auch gerne mehr!

1 EL grobkörniges Meersalz

## ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen und abwaschen. In mundgerechte, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Genauso mit der Paprika verfahren. Die Zwiebel wird gewürfelt. Zusammen mit den Oliven kommt alles in eine Auflaufform.
2. Olivenöl mit der Knoblauchpaste und dem Meersalz verquirlen, über das Gemüse schütten und alles durchrühren, bis das Gemüse mit einer Ölschicht überzogen ist.
3. Im Backofen bei 200 °C mindestens eine halbe Stunde schmurgeln lassen. Leider weiß ich es nicht mehr genau, auf jeden Fall sollte das Gemüse am Ende weich, voller Aroma und teilweise ein wenig angebräunt sein.
4. Zusammen mit warmem Landbrot oder Ciabatta (kann man in den letzten zehn Minuten einfach dazulegen) essen. Mit dem kann man auch prima das restliche Öl, welches reichlich zurückbleibt, aus der Auflaufform tunken, das ist ein Hochgenuss! Und es ist schön rötlich gefärbt von der Paprika. Dazu ist auch ein Kräuterquark mit Gurkenstückchen sehr lecker. Ich mache den aus Sojajoghurt, klein gewürfelten Gurken, Kräutern (das, was gerade da ist oder auf der Fensterbank wächst, z. B. Kresse, Basilikum, Bärlauch, Petersilie...) und reichlich Salz und Pfeffer. Na ja, auf jeden Fall genug, sollte auch nicht versalzen oder feuerscharf sein ;).

## TIPP/KOMMENTAR

Auch gut mit anderem Wurzel- und Knollengemüse wie zum Beispiel Hokkaidokürbis oder ganzen Knoblauchzehen.

# Lasagne

(Annekm)

## Rote Sauce:

3 mittelgroße Zwiebeln (ca. 300g) mittelfein hacken, in  
1 EL Olivenöl glasig braten.  
1 EL (Frucht-)Zucker darunterühren, Zwiebeln leicht karamellisieren.  
3 große Dosen geschälte Tomaten (a 800g) hinzugeben. Die Tomaten mit  
einer Gabel zerkleinern.  
2 Knoblauchzehen pressen und darunterühren. Mit  
1/4 EL schwarzem Pfeffer (frisch gemahlen),  
1/2-1 EL Salz würzen (ganz nach Geschmack),  
1/4 EL Paprika,  
2 EL Gemüsebrühe (selbstverständlich ohne Geschmacksverstärker, was  
bei bio ja eh der Fall ist)  
3 EL Basilikum und  
3 EL Oregano würzen.  
200g Sojaschrot unterrühren, leise weiterköcheln lassen, während die  
weiße Sauce zubereitet wird. Danach mit  
200g Tomatenmark andicken.

## Weißer Sauce:

0,2l Wasser, vermischt mit  
0,6l Hafersahne,  
1/2 EL Basilikum,  
4 EL Gemüsebrühe (s.o.)  
1 Msp. Muskatnuss und  
1/2 TL Salz aufkochen.  
ca. 300ml kaltes Wasser in ein dicht schließendes Gefäß füllen,  
5 gestr. EL Weizenmehl (ca. 50g) hinzufügen, schließen, kräftig schütteln,  
so dass sich eventuelle Klümpchen auflösen. Unter ständigem Rühren mit  
einem Schneebesen in die Flüssigkeit einrühren, so dass eine dicke  
Sauce entsteht. Mit  
5 EL Hefeflocken abschmecken.

Eine große Auflaufform mit 1EL Olivenöl einfetten, mit Lasagnenudeln  
(insgesamt etwa 500g) belegen. Darauf zunächst die rote, dann die weiße  
Sauce verteilen, wieder eine Schicht Nudeln auflegen, usw. Mit weißer  
Sauce abschließen. Bei 200 °C ca. 30 min. garen. Da jeder Ofen  
unterschiedlich backt, eventuell eine kleine Ecke probieren oder aber  
vorsichtshalber etwas länger im Ofen lassen.

# Rigatoni mit mediterranem Gemüse

(Unplugged)

## ZUTATEN (4 Personen)

500g Rigatoni-Nudeln  
Je 500g rote und gelbe Paprika  
Je 250g Zucchini und Aubergine  
150g Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
75g getrocknete Tomaten ohne Öl  
2 rote Chilischoten  
je 3 Stiele Rosmarin und Thymian  
1 kleines Bund Oregano  
5 EL gutes Olivenöl  
4 EL Tomatenmark 650 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Basilikum  
100g Parmesan am Stück  
Salz,



## ZUBEREITUNG

1. Paprika, Zucchini und Aubergine in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Tomaten zerschneiden.
2. Chili, Rosmarin, Thymian und Oregano klein hacken. Alles bis auf die Kräuter im Olivenöl leicht andünsten.
3. Tomatenmark und Brühe unterrühren. Kräuter zugeben und salzen. Etwas 15 Minuten bei milder Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.
4. Nudeln in Salzwasser kochen. Basilikum klein hacken, Parmesan hobeln. Nudeln abtropfen. Mit Gemüse, Basilikum, Parmesan anrichten.

## TIPP/KOMMENTAR

im Winter bekommt man die frischen Kräuter meist im türkischen Gemüseladen auf dem Markt oder auf tiefgefrorene zurückgreifen.

# Chili sine carne

(Annekmm)

## ZUTATEN

450-500g Kidneybohnen  
2 Zwiebeln  
2-3 gepresste Knoblauchzehen  
2 Chilis (Menge abhängig von Sorte und Geschmack!)  
1 Dose Tomatenstücke  
Gemüsebrühe  
3 leicht gehäufte TL Kreuzkümmel  
1,5 EL Oregano  
3 leicht gehäufte TL Paprikapulver  
2 EL Obstessig  
2 TL Zucker  
Salz

## ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen in 300-1500ml Wasser über Nacht einweichen, am nächsten Tag im Schnellkochtopf garen (entspricht etwa 1100-1250g gekochten Bohnen).
2. 2 Zwiebeln hacken und zusammen mit den gepressten Knoblauchzehen und Chilis (Vorsicht - lieber nachher noch mehr dazugeben, wenn es nicht scharf genug sein sollte) in etwas Öl anbraten.
3. Tomatenstücke, dann Bohnen dazugeben, mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.
4. Gemüsebrühe dazugeben, bis die Konsistenz so ist, wie man sie gern hätte (ca.1-2EL Brühpulver + Wasser) - zu Reis kann die Masse ruhig etwas dünner sein, zu Tortillas sollte sie nicht zu flüssig sein.
5. Mit dem Kreuzkümmel, Oregano, Paprikapulver, Obstessig und dem Zucker abschmecken. Salzen, schon fertig.

## TIPP/KOMMENTAR

Im Sommer passt auch eine grüne Paprika sehr gut da rein!

So, jetzt noch zum Drumherum: ich hatte schon die Tortillas erwähnt.

Am besten schmecken sie selbstgemacht! Wer jedoch keinen Tortillamaker (ob elektrisch oder nicht) zum Pressen hat, sollte vielleicht besser auf gekaufte zurückgreifen. Es ist schon lange her, dass ich sie zuletzt per Hand ausgerollt habe – das war wirklich zeitintensiv! Mit so einer Presse geht es aber richtig schnell! Auch prima sind die Maistortillas, die manche mexikanischen Läden (nach Vorbestellung) verkaufen. Die im Supermarkt sind leider nur dritte Wahl, ich persönlich mag sie nicht sonderlich. Ihnen fehlt der typische Geschmack, meist sind sie aus Weizenmehl, und dazu schmecken sie auch noch säuerlich. Selbst Tortillas backen macht außerdem viel mehr Spaß!!

Zu den Tortillas sollte es außerdem unbedingt noch Guacamole geben (zerquetschte Avocados mit etwas Tomate, frischem Koriandergrün und eventuell etwas Zwiebel, gesalzen), Salsa Picante (400g Tomaten in Stücken, 4 grüne Chilis, 1 kleine Zwiebel in sehr feinen Ringen und 2 Knoblauchzehen, gewürzt mit 1/2 TL Cumin, 1 TL Oregano und 1/2 TL Salz), am Nachmittag bereits in Obstessig und Salzwasser eingelegte sehr dünne Zwiebelringe, Mais und bunte Paprikastückchen. Die Tortillas lege ich zunächst mit einem Salatblatt (Eisberg) aus und fülle sie dann ganz nach Belieben!

# Couscous mit Möhren

(Annekm)



## ZUTATEN

500g Couscous  
600g mittelgroße Möhren  
1 Zwiebel  
2 EL Öl  
60g Rosinen,  
abgeriebene Zitronenschale (bio)  
40g Mandelstifte  
Salz  
Pfeffer  
Minzeblättchen

## ZUBEREITUNG

1. Couscous mit ca. 800ml gesalzenem kochendem Wasser übergießen, am besten abgedeckt ausquellen lassen.
2. Möhren waschen, vierteln und in circa 4cm lange dicke Stifte schneiden.
3. Zwiebel würfeln und in Öl glasig dünsten. Die Möhren dazugeben und kurz mitdünsten.
4. Etwas Gemüsebrühe dazugießen und etwa 5 min. garen - die Möhren sollten gar, aber bissfest sein.
5. Rosinen, abgeriebene Zitronenschale und Mandelstifte dazugeben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen. 5 min. weitergaren, dann abschmecken. In Streifen geschnittene Minzeblättchen darüberstreuen und mit dem Couscous servieren.

## TIPP/KOMMENTAR

Ich habe gekochte Möhren irgendwie nie sonderlich lecker können, aber dieses Rezept finde ich wirklich richtig lecker.

# Desserts & Gebackenes

## Veganes Mousse au Chocolat

(Gita)

### ZUTATEN

400g Seidentofu

150g Zartbitter-Schokolade

(wenn man Reismilch- oder Soja-Schokolade verwendet, kann man natürlich auch ein helles oder weißes Mousse machen)

Rohrzucker und Gewürze (z.B. Zimt)

je nach Geschmack,

Kakao zum Bestäuben

### ZUBEREITUNG

1. Den Seidentofu fein pürieren.
2. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.
3. Die geschmolzene Schokolade vorsichtig zum Seidentofu geben (die Schokolade darf nicht zu heiß sein, weil es sonst Probleme bei der Bindung geben kann) und nochmals pürieren/mixen.
4. Je nach Geschmack nachsüßen oder Gewürze dazugeben.
5. Nochmals durchkühlen, mit Kakao bestäuben und genießen :-)

### TIPP/KOMMENTAR

**fruchtige Variante:**

Seidentofu lässt sich auch prima zusammen mit Himbeeren und einem guten Schuss Agavendicksaft pürieren. Schmeckt besonders im Sommer auch mit gefrorenen Früchten sehr erfrischend und leicht.

# SCHOKO-Bombe

(SushiedieSau)

## ZUTATEN (3 Personen)

150ml geschmacksneutrales Pflanzenöl  
400ml Haferdrink (z.B. von Alnatura oder Natumi,  
die sind beide mild und unaufdringlich)  
2TL Obstessig oder anderer milder Essig mit wenig Eigengeschmack  
5TL Backpulver  
3 EL Kakaopulver  
200g Zucker  
300g Mehl  
1 Prise Salz

## Für das Topping:

200g Zartbitter-Schokolade  
200ml Hafersahne (die von Oatly finde ich am besten und angenehmsten)  
200g Erdbeeren, Himbeeren oder entsteinte Kirschen (oder etwas ganz anderes,  
je nach Saison)

## ZUBEREITUNG

1. Alle trockenen Zutaten des Teiges in eine Schüssel geben. Das Öl, den Haferdrink und den Essig separat vermischen und dann über die restlichen Zutaten geben. Alles verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht. Ab in eine Springform damit. Juhu, die Schüssel darf gefahrlos ausgeleckt werden, es sind ja keine Eier im Teig.
2. In den vorgeheizten Backofen stellen und bei 180°C eine Dreiviertelstunde backen.
3. In der Zwischenzeit die Schokolade im Wasserbad schmelzen und anschließend mit der Hafersahne verrühren.
4. Nach der Backzeit wird der Kuchen mit der Schoko-Sahne-Mischung übergossen (das muss noch in der Form geschehen, denn das Topping ist reichlich und würde sonst vom Kuchen herunterlaufen) und mit den Früchten nach Wahl üppig garniert. Danach kommt das Werk in den Kühlschrank, bis es abgekühlt ist und das Topping eine cremigste Konsistenz erreicht hat.

## TIPP/KOMMENTAR

Der Kuchen ist eine richtige Schokobombe und ein Knaller auf Geburtstagspartys  
Funktioniert nur mit Fairtrade-Zutaten :).

Hafersahne ist übrigens eine sehr leckere Alternative zu Sojasahne. Sie schmeckt nahezu genauso wie Kuhsahne und wenn man sie in Rezepten verarbeitet, schmeckt man keinen Unterschied, was ja bei Sojasahne leichter der Fall sein kann, wenn man nicht ganz so gewieft ist.

So ist es auch mit Haferdrink bzw. Hafermilch. Wer vegan leben möchte oder einfach mal Pflanzenmilch ausprobieren möchte, aber Sojamilch nicht so gern mag, dem sei Hafermilch ans Herz gelegt. Aber auch hier gibt es meilenweite Unterschiede zwischen den Marken.

Und noch zwei Tipps: Um den Teig extra fluffig hinzubekommen, kann man 100ml von den 400ml Pflanzenmilch durch Sprudelwasser ersetzen. Das sollte aber erst ganz kurz vor Schluss unter den Teig gerührt werden, damit es seine Blubberblasen nicht schon alle aufgebraucht hat, wenn der Kuchen in den Ofen kommt.

# **Nougateis**

(Annekem)

## **ZUTATEN**

**100g veganes Nougat**  
**200g CreSoy (aufschlagbare Sojasahne)**  
**1 EL Rum**

## **ZUBEREITUNG**

- 1. Nougat bei Zimmertemperatur anschmelzen lassen.**
- 2. CreSoy leicht aufschlagen, Nougat unterrühren.**
- 3. Rum dazugeben, gut vermengen.**
- 4. In die laufende Eismaschine füllen, 15-20 min. warten - fertig!**

## **TIPP/KOMMENTAR**

**Geht superschnell, sofern man denn eine Eismaschine hat.**  
**Wer keine Eismaschine hat, kann es ja auch mal so ausprobieren –**  
**schätze, dass es durch das Nougat und den Rum trotzdem cremiger bleibt**  
**als anderes selbstgemachtes Eis.**

# Muskat-Zimt-Kekse nach Hildegard von Bingen

(Unplugged)



## ZUTATEN (3 Personen)

100g Dinkel (nach Möglichkeit mittelgrob mahlen)

100g Mandeln (mittelgrob mahlen)

100g Dinkelmehl

90g Butter oder Margarine

130g Vollrohrzucker

20g Zitronenzucker

15g Gewürzmischung

(Mischung aus Muskatnuss, Zimtstange und Nelken im Verhältnis 4:4:1 mahlen)

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

1 Ei

## ZUBEREITUNG

1. Aus den Zutaten einen Teig herstellen.
2. Teig zu einer Rolle (ca. 3 cm) formen und kalt stellen.
3. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und im Backofen 10-12 min. backen (200°C).

## TIPP/KOMMENTAR

Das Ei durch 1 TL NoEgg oder 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser ersetzen.  
Die Kekse sollen nervenberuhigend sein.

Sie schmecken aber wie ich feststellte hervorragend zum Cappuccino.

# Marmorkuchen

(Annekem)

## ZUTATEN (3 Personen)

250g Margarine,  
160g Zucker,  
2 EL oder 1 P. Vanillezucker,  
4 gestr. TL No Egg  
500g Dinkelmehl Typ 630 (für hellen Kuchen - oder ein beliebiges)  
1 P. Backpulver  
150ml Sojadrink  
5 geh. TL echter Kakao  
1 TL Vanillezucker  
5 EL Rum

## ZUBEREITUNG

1. Margarine, Zucker, Vanillezucker, No Egg und 80ml heißes Wasser zu einer homogenen Masse verrühren.
2. Dinkelmehl mit Backpulver vermengen. Abwechselnd Mehlmischung und Sojadrink unterrühren. Circa 2/3 der lockeren Masse in eine Kastenform füllen.
3. Zu dem restlichen Teig Kakao, Vanillezucker, Rum und ein Schuss Sojamilch geben und gut unterrühren, bis wieder eine angenehme Konsistenz entsteht.
4. Bei 180°C circa 60 Minuten backen (kommt auf den Ofen an - also lieber schon vorher mal kontrollieren; immer zur Kontrolle den Gartest machen!: Einen Grillspieß aus Metall oder Ähnliches in die Mitte des Kuchens führen - klebt Teig daran, braucht der Kuchen noch, klebt nichts mehr, ist er gar).

## TIPP/KOMMENTAR

Ich finde es praktisch, die 1,5fache Menge zu machen, diese in zwei Kastenformen zu füllen und einen der Kuchen einzufrieren (in Scheiben oder ganz)! Die Höhe in der Kastenform ist dann auch eher besser – sonst werden es Riesenstücke.

# Double Chocolate- und Blaubeer-Muffins

(Annekm)



200g Dinkelmehl Typ 1050 (gibt hellen Teig),  
20g Sojamehl,  
100g Rübenzucker,  
1 TL Natron,  
2 TL Backpulver und  
1 Päckchen echten Vanillezucker oder etwas gemahlene Vanille  
50ml Sonnenblumenöl (für die Chocolate-Muffins dürfen es auch  
55ml Öl, 3 TL Backpulver und 120g Zucker sein).

## Double-Chocolate-Muffins

50g gemahlene weiße Mandeln (am besten selbst gemahlene) und  
50g echten Kakao unterrühren, alles gut vermischen. Mit  
300g Sojajoghurt zu einem Teig rühren, das Öl und  
2 EL Rum dazugeben, gut vermengen.  
70g Blockschokolade (Zartbitter) in kleine Stücke schneiden, mit einem  
Löffel unter den Teig heben.

## Blaubeer-Muffins

50g gehobelte Mandeln unter die oben genannten Zutaten rühren.  
2 Heidelbeer-Sojajoghurts (= 250g) unterrühren, so dass ein fester Teig  
entsteht. Gut mit dem Öl vermischen, vorsichtig 200g Heidelbeeren  
unterheben.

Jeweils auf zwölf Muffinförmchen verteilen und circa 25 Minuten bei 170 °C  
backen.

# Blaubeerkuchen

(Annekem)



## ZUTATEN

200g Dinkel-Vollkornmehl  
oder 100g + 100g Dinkelmehl Typ 1050 (oder Weizenmehl Typ 550).  
90g (Sonnenblumen-)Margarine  
2 EL Frucht- oder Rübenzucker  
500g Heidelbeeren  
1/2 -1 Päckchen echter Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

1. Ggf. Mehl vermischen. Margarine in dünnen Stücken darauf verteilen, mit dem Mehl bestäuben, damit die Finger nicht so verschmieren und mit den Händen gleichmäßig verkneten.
2. 20g kaltes Wasser ebenfalls gleichmäßig unterkneten, bis ein elastischer Teig entsteht. In eine Springform geben, gleichmäßigen Boden mit circa 2 cm hohem Rand formen. Mit einer Gabel ein paar Mal einstechen damit sich der Boden beim Backen nicht wölbt und mit dem Zucker bestreuen.
3. Bei 180°C und Umluft (vorgeheizt) 15 Minuten backen.  
500g Heidelbeeren waschen und vorsichtig so gut wie möglich trocken tupfen.
4. Auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Mit dem Vanillezucker bestreuen und nochmals circa 25 Minuten in den Backofen schieben. Die Heidelbeeren sollten jetzt mehr rot als blau erscheinen und aufgeplustert aussehen. Mit einer Gabel vorsichtig flachdrücken, so dass die Heidelbeeren wie auf dem Bild eine Masse bilden.