

Rezepte des Kochwettbewerbs

STUDIS KOCHEN GRÜN



MENSA TAKEOVER

Wintersemester 2022/23



AStA
JLU GIESSEN



INHALTSVERZEICHNIS:

VORSPEISEN.....	5
KOKOS-BLUMENKOHLSUPPE (VEGAN).....	6
ORIENTALISCHER KAROTTENSALAT.....	7
FRUCHTIG-WÜRZIGER COUSCOUSSALAT.....	8
PANIERTE KNOBLAUCH-PANKOPILZE MIT LEMON-MAYO (VEGAN).....	9
VEGANE SÜßKARTOFFEL- KAROTTENSUPPE.....	11
ROTE BEETE SUPPE.....	12
SAISONALE MINISTRONE (WINTERVARIANTE).....	13
MAIS-LAUCH-SUPPE MIT VEGANEM HACK.....	14
BROKKOLISUPPE MIT MANDELN (VEGAN).....	15
PHỞ - VIETNAMEISISCHE NUDELSUPPE (VEGAN).....	16
TOMATENSALAT (VEGAN).....	18
HAUPTSPEISEN.....	19
COOL COLOMBIAN STREETFOOD - AREPAS MIT HOGAO SAUCE.....	20
DATSCHE.....	22
"BUNTER GEMÜSE-LINSENEINTOPF".....	23
INDISCHES LINSENDAL.....	25
CREAM CHEESE & SOUR CREAM SPINATLASAGNE.....	27
SPAGHETTI MIT PINKEM PESTO (ROTE-BEETE-SCHAFSKÄSE-CREME).....	30
GNOCCHI TEX MEX PFANNE.....	31
INDISCHES KOKOS DAL.....	32
VEGANE TOMATEN-QUICHE MIT BUNTEM SALAT.....	33
BUNTE SALATBEILAGE.....	35
KNUSPRIGE POLENTASCHNITTEN AUF EINEM BOHNEN-TOMATEN-RAGOUT (VEGAN).....	36
VEGANER BAUERNTOPF.....	38
VEGANER KAISERSCHMARRN MIT APFELMUS.....	39
KÜRBIS-LINSEN-SOBE AN LINGUINE.....	40
ZUCCHINI-TOFU-ROLLE AUF TAGLIATELLE UND PAPRIKAPESTO.....	41
KARTOFFEL-LAUCHGEMÜSE MIT VEGANEM GESCHNETZELTEM.....	43
MIE-NUDEL-ONE-POT-PASTA (VEGAN).....	44

KARTOFFEL-ENDORBIEN STAMPF MIT KOHLRABI.....	45
WÜRZIGES VEGANES GULASCH MIT SALZKARTOFFELN.....	47
GEMÜSE-REIS-POWERBOOSTER.....	49
LINSENLASAGNE.....	51
SPAGETTI MIT GRÜNKERNSOË (VEGAN).....	52
FRUCHTIGES DAAL AUS GELBEN LINSEN MIT ZIMT UND KORIANDER.....	53
L.I.A – GERICHT (LECKERES INTERNATIONALES ANGEBOOTSGERICHT) – PIKANTE RÄUCHERTOFU-REIS-BOWL MIT GEMÜSE UND TAHINI-ERDNUSS-SOË.....	54
WINTERGEMÜSE-LASAGNE REZEPT.....	55
CREMIGE HARISSA-PASTA.....	56
KASHK BADEMJAN.....	57
FLAMMKUCHEN „DER HESSE“.....	59
STEW A LA AFRIKA.....	60
"LOADED CHEESEBURGER-FRIES".....	61
KUKU SABZI - DER GRÜNE PUFFER.....	63
VEGETARISCHER WG-AUFLAUF „STEINSTRASSE DELUXE“.....	64
CURRYREISPFANNE DAZU EIN FRISCHER JOGHURTDIP.....	65
KICHERERBSEN CEASAR SALAT WRAP.....	66
ASTRIDS KÜRBIS-REIS-TOPF.....	67
WÜRZIGES CURRY.....	68
NACHSPEISEN.....	69
KOKOSNUSSMILCHREIS MIT PFLAUMENKOMPOTT UND ZIMT (VEGAN).....	70
LOTUS-ZIMTIES.....	71
OMAS GRIEÛSCHNITTENWUNDER MIT ZIMT & ZUCKER, VANILLESOË UND SAUERKIRSCHEN.....	72
OMA`S OBSTCRUMBLE (DESSERT).....	74
SAFTIGER SCHOKOLADENKUCHEN (VEGAN).....	75
SÜÛES BIER: GÖTTERSPEISE MIT APRIKOSEN UND EINER CREMEHAUBE.....	76
APFELTASCHEN.....	77
LEBKUCHEN GRANOLA.....	78
VEGANES MOUSSE AU CHOCOLAT.....	79
ZITRONENQUARK MIT SAHNE.....	80
„SCHOKOLADENTÖRTCHEN MIT WEICHEM KERN UND ROTER GRÜTZE“.....	81

VEGANER BROWNIE.....	82
SALAD-E SHIRAZI	84
KAROTTEN-OBST-KUCHEN (VEGAN).....	85

VORSPEISEN



4 Portionen

Zutaten:

- 400g Blumenkohl
- 600mL Gemüsebrühe
- 200mL Kokosmilch
- 2 TL Limettensaft
- Salz & Pfeffer
- Topping:
 - 2 Frühlingszwiebeln 3 Knoblauchzehen
 - 2 EL Olivenöl
 - 100g Mais
 - Salz, Chili



Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen verteilen und in der Gemüsebrühe für 10 Minuten kochen.
2. Kokosmilch dazugeben und durchpürieren.
3. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken
4. Frühlingszwiebeln putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch würfeln
5. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Mais zusammen anbraten. Mit Salz und Chili abschmecken.
6. Suppe mit Topping servieren

Von Annika

ORIENTALISCHER KAROTTENSALAT

Zutaten:

- 400g Karotten
- 1 große Zehe Knoblauch
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft (Alternativ: heller Essig und dann kein Honig)
- 1 knapper TL Honig (vegane Alternative: Zucker)
- (1/3 TL) Kreuzkümmelpulver, (1/3 TL) Korianderpulver, (1/5 TL) Cillipulver
- Salz, Pfeffer
- 3/4 TL Thymian und 3/4 TL gerösteter Sesam (Alternativ: 1,5 TL Zatar)

(TL= Teelöffel, EL=Esstlöffel)

Zubereitung:

1. Karotten fein raspeln, Knoblauch fein pressen
2. Für die Soße den Honig im Zitronensaft auflösen, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Gewürze zugeben und gut verrühren
3. Karotten unter die Soße mischen, alles durchziehen lassen (mindestens 30 Minuten, besser 2 Stunden, ideal schon am Tag vorher vorbereiten)

Von Anne-Katrin



FRUCHTIG-WÜRZIGER COUSCOUSSALAT

5 Portionen

Zutaten:

- 200g Couscous (Wasser je nach Packungsanleitung)
- 40g getrocknete Aprikosen
- 30g Rosinen
- 50g Frühlingszwiebeln
- 50g Rapsöl
- 30g Zitronensaft
- 2g Zimt; 1g Nelkenpulver; 1g Pfeffer; 1g Salz
- 20g Honig
- 10g Minze



Zubereitung:

1. Couscous nach Anleitung mit heißem Wasser (ca. 100 °C) übergießen und 10 Minuten quellen lassen.
2. Aprikosen klein würfeln und mit den Rosinen zum Couscous geben.
3. Für das Dressing Öl, Zitronensaft, Honig und mit den Gewürzen kräftig verrühren. Das Dressing sollte kräftig gewürzt sein.
4. Nun das Dressing mit dem Salat vermischen und für mind. eine Stunde ziehen lassen.
5. Abschließend die Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden und vor dem Servieren dem Salat untermischen.
6. Ein Minzblatt ziert den Salat.

Von Angelika

Zutaten - für die Champignons:



- 15 Champignons mittlerer Größe
- 4 EL normales Mehl
- 100g Panko-Paniermehl
- 1,5 TL Knoblauchgranulat
- 1,5 TL Zwiebelgranulat
- 1 TL Rauchpaprikapulver
- 1 TL gemischte Kräuter (Rosmarin und Thymian) 1/4 TL Salz
- 46g Kichererbsenmehl
- 100g Sojamilch
- neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Zutaten - für die Zitronenmayonaise:

- 80g Vegane Mayonaise
- 2 EL fein gehackter Schnittlauch
- Saft einer halben Zitrone
- eine Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in die Pfanne bis sie ca. 1/3 voll ist, mittlere Hitze
2. 3 Schälchen bereitlegen
3. In 1. Schälchen das normale Mehl, ins 2. Schälchen Sojamilch und Kichererbsenmehl und gut vermengen, ins 3. Schälchen alle restlichen Zutaten für die Champignons (NICHT die Zutaten der Mayo beimischen) dann gut vermengen
4. Champignons gut putzen
5. Die Champignons zuerst im 1. Schälchen gut wälzen, dann im 2. Schälchen und zuletzt im 3. Schälchen (siehe Punkt Nummer 3) dann auf einem Teller erstmal zur Seite legen
6. Champignons in das heiße Öl geben (richtige Temperatur ist erreicht, wenn eine Prise Paniermehl im Öl stark sprudelt) bis diese goldbraun sind, das Wenden nicht vergessen!

7. Champignons auf Küchenrolle gut abtropfen lassen
8. Die Mayo zubereiten: Alle Zutaten gut zusammen mischen → Mayo fertig
9. Champignons freuen sich über ein Schnittlauch-Topping guten Appetit!

Von Jonas



2 Portionen

Zutaten:

- 300g Süßkartoffeln
- 250g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Kokosmilch
- 300ml Wasser
- Ingwer
- Chili
- 1-2 EL Gemüsebrühe Pulver
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anrösten, Süßkartoffeln und Karotten hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Alles mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen.
4. Die Suppe etwa 20 min köcheln lassen und anschließend pürieren.
5. Am Ende mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Optional mit einem Schuss veganer Sahne verfeinern.

Von Antje & Joel



ROTE BEETE SUPPE

Für ca. 4 Personen



Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 600g Rote Beete (frisch)
- 200g Kartoffeln
- einen Schuss Öl
- 6 Körner Piment
- 1 Lorbeerblatte
- 1 El Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss
- 7 EL Creme Vega/ saure Sahne/ Crème fraiche
- ggf. 100g Meerrettich Frisch oder aus dem Glas ggf. 1 Bund frischer Petersilie
- ggf. 250g (1 Packung) Fetakäse

Zubereitung:

1. Die rote Beete und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden.
2. Anschließend die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl unter Rühren anbraten, bis sie glasig ist.
3. Rote Beete und Kartoffeln dazugeben, kurz anbraten und dann mit 1l Wasser aufgießen.
4. Anschließend das Lorbeerblatt hinzugeben und die Pimentkörner in einem Teesieb und den hängen.
5. Alles ca. 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln und die rote Beete mit einem Messer leicht zerschnitten werden können.
6. Dann können die Pimentkörner und das Lorbeerblatt wieder aus der Suppe herausgenommen werden und alles püriert werden.
7. Suppe nach Belieben mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken.

Tipp: die Suppe schmeckt mit etwas gehackter Petersilie, etwas frischem Meerrettich/ oder Meerrettich aus dem Glas, einem Löffel Creme Vega (oder saurerer Sahne) und einigen Würfeln Feta Käse am besten.

Von Christian und Kathleen

Für 4 Portionen

Zutaten:

- 2 Karotten mittlere Größe 1/2 Zucchini
- 3 große Stangen Sellerie E
- eine kleine Knolle Fenchel
- 10 Rosenköhler
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose kleine weiße Bohnen
- 60g Räuchertofu
- 1 rote Zwiebel



Zubereitung:

1. Zwiebel und Tofu klein würfeln und in etwas Olivenöl scharf anbraten.
2. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen.
3. Das restliche Gemüse in ca. 2cm große Stücke schneiden und in die Suppe dazugeben.
4. Dann die Tomatendose dazugeben.
5. Die Bohnen abtropfen lassen und ebenfalls dazugeben.
6. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Von Marie Louise

Suppe Gesamtmenge: 340g

Zutaten:

- 100g Mais
- 30g Lauch
- 150ml Wasser
- 5g Gemüsebrühe
- 5g Margarine
- 20g Frühlingszwiebeln
- 5g Öl
- 30g veganes Hack

Zubereitung – Suppe:



1. Margarine im Topf erhitzen, 80% vom Mais hinzufügen & anbraten
2. Wasser mit Gemüsebrühe aufkochen & in den Topf geben
3. Lauch & Frühlingszwiebeln klein schneiden
4. Nach 10 Min. die Suppe aus Mais und Brühe pürieren (sämige Konsistenz)
5. 20% Maisrest und Lauch hinzugeben und für 10 Min. leicht köcheln lassen
6. Zur fertigen Suppe frische Frühlingszwiebeln und das vegane Hack hinzugeben

Zubereitung - Veganes Hack:

1. Veganes Hack vorbereiten (abhängig ob Produkt trocken/gekühlt)
2. Öl in der Pfanne erhitzen & Hack anbraten
3. Hack zur gekochten Suppe geben

Von Sonja

BROKKOLISUPPE MIT MANDELN (VEGAN)

Zutaten:

- 250g Brokkoli
- 400ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1TL Butter (vegan: Margarine)
- 50ml vegane Kochsahne
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 10g Mandelblättchen

Zubereitung:

1. Brokkoli in Röschen teilen
2. Stiele schälen, würfeln
3. Alles in die Gemüsebrühe geben, 12 Min. garen
4. Ein paar Röschen herausnehmen
5. Zwiebel in Butter dünsten
6. Brokkolibrühe hinzufügen & pürieren
7. Kochsahne hinzufügen und aufkochen
8. Mit Pfeffer & Zitronensaft würzen
9. Mandelblättchen ohne Fett rösten, mit den Röschen in die Suppe geben

Von Jacqueline



Mengenangabe für 2-3 Portionen

Zutaten:

- 500 g Phở- Nudeln (z.B. Banh Pho - Marke: Bamboo Tree)
- 500 mL Gemüsebrühe
- 500 g Tofu
- 2-3 Köpfe Pak Choi
- 1 (Gemüse-)Zwiebel
- 2 Stangen Zimt
- 2 Sternanis
- Karotten
- Frühlingszwiebeln
- Ingwer



nach Belieben:

- Pilze (z.B. Champignon oder Austernpilze)
- Zitrone/Limette
- Chili
- Knobel
- Sprossen
- Brokkoli
- Paprika

Zubereitung:

1. Phở- Nudeln in lauwarmen Wasser legen.
2. Zimt und Sternanis in einem Topf etwas erhitzen.
3. Gemüsebrühe hinzufügen.
4. Ganze geschälte Zwiebel, gestückelte Karotten und Ingwer dazu (oder anderes Gemüse).
5. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Brühe köcheln lassen.
7. (optional) Tofu in Scheiben schneiden und anbraten. (sonst Tofu auch roh möglich)
8. Sobald Brühe kocht Pak Choi (und Pilze) dazu, nachdem Nudeln etwas im lauwarmen Wasser gebadet haben (ca. 5-10 Minuten).

9. Mit einem Sieb in die kochende Brühe tauchen (ca. 30 sec), sodass diese ganz durch werden.
10. Nudeln in eine Schüssel geben und dazu Pak Choi, Karotten, (Pilze) und Tofu.
11. Brühe in die Schüssel zu den Nudeln geben.
12. Zum Schluss mit Frühlingszwiebeln verfeinern. Dazu kann Chili, Zitrone/Limette und/oder Sprossen gegeben werden.

Von Vu





TOMATENSALAT (VEGAN)

4 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel (ca 80g)
- 6 Tomaten (ca. 600g)
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Brandweinessig
- 2 EL Balsamico
- Salz, Pfeffer, Kräutermischung

Zubereitung:

1. Zwiebel und Tomaten in kleine Würfel schneiden
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen

Von Marleen Eleonore

HAUPTSPEISEN



4 Portionen



Zutaten - Arepas-Teig:

- 250g weißes Maismehl, vorgekocht
- 200 ml Wasser
- 1 TL (6g) Salz
- 2 TL (10ml) Öl

Zutaten - zum Bestreichen:

- 20g Butter oder Öl
- 10g Salz

Zutaten - Hogao Sauce:

- 3 Stück große Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL (45 ml) Pflanzenöl (Sonnenblumen, Raps- oder Olivenöl)
- 0,5 g Salz
- 0,5 g Pfeffer

Zubereitung - Arepas:

1. Das Maismehl in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz vermengen.
2. Nach und nach das Wasser und einen Teelöffel Speiseöl hinzugeben, den Teig dabei gut verkneten, bis eine feste Masse entsteht. (Hinweis: Wenn die Masse ein bisschen trocken aussieht, hilft ein Schuss Wasser. Ist der Teig ein bisschen zu feucht und klebrig, ist ein wenig Mehl die Lösung.)
3. Danach muss der Arepas-Teig ungefähr 5 – 10 Minuten ruhen, damit das Wasser in die Masse einziehen kann.
4. Jetzt geht es ans Kneten der kolumbianischen Spezialität. Den Teig in runde ca. 1cm dicke und 6cm breite Laibchen formen.
5. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Arepas-Laibchen 4 – 5 Minuten auf jeder Seite anbraten.
6. Anschließend mit etwas Butter oder Öl bestreichen und Salzen.

Zubereitung - Hogao Sauce:

1. Zunächst die Zwiebel und den Knoblauch abziehen.
2. Die Zwiebel grob hacken und den Knoblauch mit etwas Salz zerdrücken. Das geht am besten mit der flachen Klinge eines großen Messers.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden.
4. Die Tomaten waschen, vierteln und den Blütenansatz ausschneiden. Die Tomatenviertel anschließend grob stückeln.
5. Nun das Olivenöl in einer Pfanne oder in einem flachen Topf erhitzen und die Tomatenstücke, die Zwiebelwürfel, die Frühlingszwiebelscheibchen und den Knoblauch darin unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten.
6. Die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren, den Pfanneninhalt mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt etwa 30 Minuten leise schmoren lassen.

Von Nils-Christian

Zutaten:

- 1,5kg – 2 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- etwas Salz
- Mehl
- Öl
- Apfelbrei



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und entweder reiben oder pürieren.
2. Die Zwiebel schälen, klein schneiden und hinzugeben.
3. Das Salz und die Eier hinzugeben und alles gut vermengen. Wenn der Teig zu flüssig ist, mit etwas Mehl binden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und ca. handgroße Datschen formen.
5. Diese goldbraun in der Pfanne ausbacken. Wenn der Teig zu flüssig ist, mehr Mehl hinzugeben, und sollten die Datschen nicht zusammenhalten, ein oder mehr Eier hinzugeben.
6. Die Datschen heiß und mit Apfelbrei servieren.

Von Melina





Für zwei Personen:

Zutaten:

- 100 g rote Linsen (alternativ auch mit braunen möglich)
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 350 g)
- 100 g TK Erbsen
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- 1 große rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- etwas Petersilie
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Schnittlauch oder Koriander)
- 2 TL neutrales Öl
- Optional: etwas (vegane) Creme Fraiche als Topping

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und klein würfeln
2. Knoblauch schälen und fein hacken
3. Kartoffeln schälen und in ca. 1cm Würfel schneiden
4. Karotten ebenfalls in ca. 1cm Würfel schneiden
5. Öl in einer und Knoblauch und die Zwiebeln anbraten
6. Linsen und Karotten- und Kartoffelwürfel dazugeben und alles für ein paar Minuten weiterbraten
7. Tomatenmark dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen; mit Deckel ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln und ab und zu umrühren
8. Erbsen dazugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind

9. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver abschmecken
10. Kräuter hacken und auf fertig angerichteten Teller streuen
11. Optional: Kräuter mit Creme fraiche verrühren und auf fertiges Essen geben

Von Ricarda

für 4 Personen

Zutaten - für das Dal:



- 1-2 EL Olivenöl zum Braten
- 2 Zwiebeln gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen gehackt
- 2 TL Ingwer gerieben (oder mehr nach Geschmack)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL rotes Paprikapulver
- 1 TL Garam Masala oder anderes Currypulver nach Geschmack
- 300 g rote Linsen
- 780 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosnussmilch
- 250 ml passierte Tomaten oder gehackte Tomaten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Zucker oder nach Geschmack

Zutaten - zum Servieren (optional):

- 4-6 EL veganer Joghurt frische Petersilie
- 350g Reis (kochen)

Zubereitung:



1. Das Öl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen.
2. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und 2-3 Minuten glasig dünsten.
3. Dann den Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute anbraten, bis es gut duftet.
4. Zuletzt die Gewürze hinzugeben und einige Sekunden anschwitzen, damit sich die Aromen entfalten.
5. Die Linsen in ein feines Sieb geben und unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
6. Dann zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen.

7. Zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen den größten Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
8. Dann Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, oder bis die Linsen gar sind. (Wenn die Sauce zu dickflüssig ist, etwas mehr Brühe oder Kokosmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist).
9. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
10. Mit dem Reis servieren und mit einem Swirl veganem Joghurt und frisch gehackter Petersilie garnieren.

Von Ellen

Zutaten - für die Lasagne:

- 15 Stück Lasagneplatten (Sorte ohne Vorkochen)
- 100 g Gouda
- 50 g Parmesan
- Butter zum Einfetten



Zutaten - für die Tomatensoße:

- 700 g Passierte Tomaten
- 1 Zwiebel, mittelgroß (ca. 100g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 TL Oregano, getrocknet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zutaten - für die Spinatmasse:

- 600 g frischer ungeputzter Spinat (alternativ 500 g TK-Blattspina)
- 200 g Schmand (alternativ Crème fraîche)
- 150 g Frischkäse (Doppelrahm)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss

Zubereitung – für die Tomatensoße:

1. Die 1 Zwiebel und die 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2. Dann 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 2 Minuten glasig dünsten.
3. 3 EL Tomatenmark sowie den Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Jetzt 700 g passierten Tomaten, 50 ml Wasser, 1 1/2 TL getrockneten Oregano, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und schwarzer Pfeffer aus der Mühle hinzufügen und die Soße mit Deckel auf

kleiner Stufe für ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, zwischendurch umrühren. Nach Belieben weiter abschmecken.

Zubereitung -für die Spinatmasse:

1. 600 g frischen Spinat putzen (welke Blätter entfernen und etwaige lange Stiele kürzen/entfernen), im Anschluss sehr gut waschen, abtropfen lassen, gegebenenfalls mit einem Messer grob zerkleinern und in einen großen Topf geben.

Hinweis zur Zubereitung mit TK-Spinat: Du kannst auch 500 g tiefgekühlten Blattspinat verwenden (nicht TK-Rahmspinat!). Diesen unaufgetaut in einem Topf mit 1 EL Wasser und 1 EL Olivenöl auf kleiner Stufe mit Deckel auftauen lassen, ab und zu umrühren.

2. Zu dem Spinat im Topf 1 EL Olivenöl geben sowie eine Knoblauchzehe schälen und hineinpressen. Gemeinsam gut vermengen. Den Topf erhitzen und den Spinat auf kleiner Stufe zusammenfallen lassen. Einen Deckel verwenden.
3. Nun 200 g Schmand, 150 g Frischkäse, 1 TL Salz, 1 Prise schwarzen Pfeffer aus der Mühle und 1 Prise Muskatnuss unter den eingefallenen Spinat rühren und nach Belieben abschmecken.
4. Den Backofen nun auf 190 °C Ober- / Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.

Zubereitung - Schichten der Lasagne:

5. Die Auflaufform (ca. 30 x 22 cm) gut mit Butter einfetten und 100 g Gouda und 50 g Parmesan in eine gemeinsame Schüssel geben und gut miteinander vermengen.
6. Jetzt mit dem Einschichten beginnen. Es werden 3 Lasagne-Platten für insgesamt 5 Lasagne- Schichten verarbeitet.
7. Den Boden der Auflaufform zuerst mit einer dünnen Schicht Tomatensoße bedecken.
8. Die ersten 3 Lasagneblätter nebeneinander darauflegen, dabei sollten sie maximal, wenn überhaupt, 3 mm übereinanderliegen.
9. Auf die Lasagneplatten-Schicht 3 gehäufte Esslöffel Spinatmasse verteilen und zu einer dünnen Schicht verstreichen, dabei sollten die Lasagne-Platten komplett bedeckt sein.
10. Nun noch 1 großen Schöpflöffel (ca. 80-100 ml Fassungsvermögen) Tomatensoße dünn und gleichmäßig auf die Spinatschicht hinzugeben.

11. Diesen Ablauf wiederholen: Einschichten der Lasagne-Platten, dann Spinatmasse, dann Tomatensoße, Lasagne-Platten und so weiter.
12. Insgesamt 5 Spinatlasagne-Schichten mit jeweils 3 Lasagne-Platten schichten.
13. Die fünfte Lasagne-Platten-Schicht eventuell noch vorhandene mit der Spinatmasse bedecken, darauf die restliche Tomatensoße geben bis alles komplett bedeckt ist.
14. Zum Schluss den geriebenen Käse gleichmäßig über die Spinat Lasagne verteilen.
15. In den heißen Backofen geben, 2. Schiene von unten, und 30 Minuten backen.
16. Vor dem Servieren die Spinatlasagne wenige Minuten etwas auskühlen lassen.

Von Jonas

SPAGHETTI MIT PINKEM PESTO (ROTE-BEETE-SCHAFSKÄSE-CREME)

4 Personen

Zutaten:

- 500 g Spaghetti (am besten Vollkorn)
- 400 g Rote-Beete (vorgekocht, vakuumverpackt; alternativ frische Rote Beete kochen und schälen)
- 100 g Schafskäse
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Olivenöl
- 20 g Walnüsse
- Salz & Pfeffer
- Petersilie (zum Abschmecken und für Garnitur)

Zubereitung:

1. Spaghetti nach Packungsanweisung kochen
2. Zwiebel fein würfeln, Rote-Beete und Schafskäse jeweils grob würfeln, Walnüsse hacken
3. Zwiebelwürfel im Rapsöl anbraten, Rote-Beete dazugeben und erwärmen
4. Schafskäse und Walnüsse dazugeben. Alles mit einem Pürierstab zu einer feinen, gleichmäßigen Masse zerkleinern.
5. Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer und etwas Petersilie abschmecken
6. Die Spaghetti mit der Rote-Beete-Schafskäse-Creme servieren, dabei das pinke Pesto mit Petersilie garnieren.



Von Anne-Katrin

2 Portionen

Zutaten (wahlweise vegan oder vegetarisch):

- 200g Gnocchi
- 1 Glas (400g) Tomaten Soße italienische Kräuter
- 1 rote Paprika
- Mix aus Kidneybohnen und Mais (zum Beispiel Bonduell Kentucky Mix, 70g)
- 125g Cherry Tomaten
- 150g Räuchertofu
- ca. 70g Reibekäse
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika Pulver

Zubereitung:

1. Wasser aufstellen, salzen, zum Kochen bringen
2. Gnocchi 2-3 Minuten kochen lassen, bis sie oben schwimmen
3. Paprika und Tomaten schneiden, kurz anbraten
4. Tofu schneiden, separat scharf anbraten
5. Soße dazu geben, ein paar Minuten köcheln lassen und Würzen
6. Kidney Bohnen und Mais dazu geben
7. Gekochte Gnocchi dazu geben und vermengen
8. Wahlweise veganen oder vegetarischen Reibekäse dazu geben

Von Emily



6 Personen:

Zutaten:

- 2 Gemüsezwiebel
- 780 ml Kokosmilch
- 20 g Garam Masala
- 60 g Ingwer
- 780 g Tomaten, geschält
- 480 g Rote Linsen
- Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Knoblauch
- Chiliflocke

Zubereitung:

1. Linsen waschen
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein schneiden
3. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben und für 2-3 min anbraten
4. Garam masala hinzugeben und kurz weiter anbraten
5. Die gewaschenen Linsen und die geschälten Tomaten hinzufügen und sie mit der Spatel zerkleinern (Für die Mensa kann man aber bestimmt schon fertig zerkleinerte Tomaten nehmen)
6. Kokosmilch hinzufügen und für 20 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und Chili Flocken abschmecken
8. Man kann das Gericht mit Naan-Brot servieren. Da die Mensa bereits ein super Naan-Brot Rezept benutzt werde ich keins hinzufügen. Auch Reis, Fladenbrot oder Kartoffeln bieten sich hervorragend als Beilage an.

Von Egberonke



Für 4 Personen (eine Quiche)

Zutaten - für den Teig:

- 330 g Weizenvollkornmehl (alternativ auch Dinkelmehl oder glutenfreies Mehl)
- 150 g Margarine (vegan)
- 80 ml Wasser
- 1/2 TL (Meer-)Salz

Zutaten - für die Füllung:

- 400 g Cherrytomaten
- 400 g Seidentofu
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Speisestärke
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise frisch geriebener Muskat E
- etwas frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL frischer Thymian
- 1 TL frischer Oregano
- 1 EL frischer Schnittlauch
- 3 EL frisches Basilikum

Zubereitung:



1. Für den Quiche-Teig alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und beiseitestellen.
3. Den Seidentofu mit dem Öl, der Speisestärke, dem Salz und den Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren.
4. Die frischen Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und in die Füllung rühren.
5. Den Teig auf einem großem Stück Backpapier auf Größe einer Quiche-Form plus Rand ausrollen und mit dem Backpapier in die

Quiche-Form geben. Den Teig an die Form drücken und den Rand ebenfalls fest andrücken.

6. Im heißen Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 10 Min. vorbacken. Anschließend die Füllung auf dem Teig verteilen und die Füllung mit den halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen (damit das Wasser der Tomaten die Quiche nicht aufweicht).
7. Die Quiche im heißen Backofen für weitere 20 Minuten backen.
8. Anschließend die Temperatur auf 175 °C reduzieren und die Quiche weitere 15 Minuten fertigbacken.
9. Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen. Dazu ein bunter Salat.

für 4 Personen

Zutaten – Frenchdressing:

- EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Ketchup
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 2 EL Haferdrink oder Milch
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Agavendicksaft

Zutaten – Beilagensalat:

- 1 Kopfsalat
- ½ Gurke
- 2 Tomaten
- 2 Karotten
- 1 Paprika

Zubereitung:

1. Die Salatblätter vom Kopf trennen, waschen und in kleinere Stücke zupfen.
2. Das Gemüse nach Belieben schneiden (Karotten ggf. in grobe Stücke reiben) und zu den Salatblättern geben.
3. Mit Dressing vermengen und servieren.
4. Das Gemüse kann nach Verfügbarkeit auch variiert werden

Christian & Kathleen



KNUSPRIGE POLENTASCHNITTEN AUF EINEM BOHNEN-TOMATEN-RAGOUT (VEGAN)

Für 3 Portionen

Zutaten:

- 375g TK-Bohnen (z. B. Buschbohnen)
- 300g gehackte Tomaten aus der Dose
- 80g Zwiebel
- 0,2g (oder 1) Lorbeerblatt
- 3g Knoblauchzehe
- 5g Zucker
- 0,5g Salz
- 2g Pfeffer
- 5g italienische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian und Rosmarin)
- 225g Maisgries
- 500ml Gemüsebrühe
- 5g italische Kräuter (z. B. Oregano, Thymian und Rosmarin)
- 15ml Olivenöl
- Speiseöl zum Ausbacken



Zubereitung - Polentaschnitten:

1. Die Polenta in die kochende, kräftig-gewürzte Gemüsebrühe (100 °C) hinzugeben
2. Herd abschalten und 10 Minuten mit Deckel quellen lassen
3. Anschließend 1 TL italienische Gewürze und 1 EL Olivenöl hinzufügen und verrühren.
4. Die heiße Polenta auf ein Blech, entweder mit Pflanzenöl bestrichen oder Backpapier auslegt, verstreichen, sodass eine ca. 1,5 cm hohe Schicht entsteht.
5. Die Polenta bis zu einer Stunde abkühlen lassen, bis sie fest ist, um diese in Rechtecke schneiden zu können.
6. Anschließend knusprig-goldbraun im heißen Pflanzenfett (160 bis 170 °C) ausbacken.

Zubereitung - Bohnen-Tomaten-Ragout:

1. Die Zwiebeln würfeln und in Pflanzenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen.
2. Das Lorbeerblatt sowie die gehackte Knoblauchzehe hinzufügen und kurz mit anschwitzen.
3. Mit den gehackten Tomaten aus der Dose ablöschen, etwas Zucker und Salz hinzugeben und bei schwacher Hitze (auf 4) 15 Minuten einköcheln, bis die Tomatensoße sämig geworden ist.
4. Danach die gefrorenen Bohnen hinzufügen, mit einem Deckel verschließen und die Flamme auf höchste Stufe erhöhen, bis das Ragout erneut aufkocht.
5. Italienische Kräuter hinzufügen und 5 Minuten weiterköcheln auf mittlere Flamme.
6. Zum Schluss mit Pfeffer würzen.

Anrichten: Zum Servieren das Ragout in einen tiefen Teller verteilen und 3 Polentaschnitten in der Mitte zusammenlegen.

Von Angelika



Für 2 Personen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Kartoffeln
- 2 Paprika
- etwas Olivenöl zum Anbraten
- 300g Tofu
- 100ml Rotwein
- 4 EL Tomatenmark
- 500ml Gemüsebrühe
- 3 TL Paprika edelsüß
- 2 TL Paprika scharf
- 1 TL Paprika geräuchert
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 3 EL Petersilie

Zubereitung:

1. Zuerst die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und fein hacken.
4. Den Tofu zerbröseln.
5. Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten.
6. Anschließend den Tofu mit braten und einige Minuten braten lassen.
7. Das Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten und mit Rotwein ablöschen.
8. Paprika und Kartoffelwürfel hinzugeben und mit dünsten.
9. In der Zwischenzeit die Brühe anrühren und zu den Kartoffeln geben.
10. Kräuter und Gewürze hinzugeben und den Eintopf für ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
11. Abschließend Petersilie darüberstreuen und servieren.

Von Hannah

VEGANER KAISERSCHMARRN MIT APFELMUS

Zutaten:

- 70g Dinkelmehl
- 150ml Hafermilch
- 40ml Sprudelwasser
- 30g Zucker
- 5g Backpulver
- 5g Öl zum Anbraten
- 100g Apfelmus



Zubereitung:

1. Dinkelmehl, Hafermilch, Backpulver in Öl in einer Schüssel vermengen
2. Sprudelwasser hinzugeben, unterheben
3. Öl in Pfanne erhitzen, angemischte Teigmenge hinzugeben
4. Ausbraten: zunächst von einer Seite goldbraun, dann wenden und stückeln
5. Apfelmus dem Kaiserschmarrn an der Theke hinzufügen

Von Sonja



Zutaten:

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 250g Hokkaido Kürbis
- 200ml Gemüsebrühe
- 4 große Champignons
- 60g Lauch
- 40g Sellerie
- 50g Karotte
- 2 EL Tomatenmark
- 80g rote Linsen
- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 EL Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer, Muskat, Oregano, Thymian, Majoran
- 40g geriebenen Parmesan
- 1 EL Pesto alla Genovese
- 100g Crème fraiche

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen & klein schneiden
2. Kürbis in Würfel schneiden, mit 100ml Gemüsebrühe in Wasser dünsten bis der Kürbis weich ist, anschließend pürieren
3. Pilze putzen & klein schneiden
4. Zwiebeln & Knoblauch in Olivenöl andünsten, Lauch, Sellerie, Karotte, Pilze hinzugeben, dünsten
5. Tomatenmark zugeben, andünsten
6. Rote Linsen, stückige Tomaten, Balsamico zugeben & andünsten
7. 100ml Gemüsebrühe zugeben, mit den Gewürzen würzen
8. Auf kleiner Stufe kochen, bis die Linsen gar sind (nach Bedarf Wasser hinzugeben)
9. Den pürierten Kürbis zugeben
10. Parmesan, Pesto, Creme fraiche zugeben und die Soße abschmecken

Hinweis: Werden die Milchprodukte durch vegane Alternativen ersetzt, schmeck das Gericht auch als vegane Variante sehr lecker. Guten Appetit!

Von Anja

ZUCCHINI-TOFU-ROLLE AUF TAGLIATELLE UND PAPRIKAPESTO

Zutaten:

- 300g Mehl
- 3 Eier
- 1 Zucchini
- 160g Tofu
- 1 Paprika
- 50g Pinienkerne
- 60ml Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 70g Butter
- 2 EL geriebenen Parmesan
- 100g geriebenen Parmesan

Zutaten für eine vegane Zubereitung:

- 250g Weizenmehl (Typ 1050)
- 150g Hartweizengrieß
- 1TL Meersalz, fein
- 4EL Olivenöl
- 160ml Wasser
- Salz
- 1 Zucchini
- 160g Tofu
- 1 Paprika
- 50g Pinienkerne
- 60ml Olivenöl
- Salzwasser

Zubereitung:

1. Nudelteig herstellen
2. Paprikapesto herstellen
3. Zucchini der Länge nach aufschneiden
4. Tofu in Stücke schneiden & mit Zucchinischeiben einwickeln
5. Wasser im Tofu aufkochen



6. Nudelteig durch die Nudelmaschine lassen (Tagliatelle)
7. Tagliatelle kochen
8. Zucchini-Tofu-Rolle in der Pfanne anbraten
9. Alles auf einem Teller anrichten

Von Jacqueline

KARTOFFEL-LAUCHGEMÜSE MIT VEGANEM GESCHNETZELTEM

2 Portionen

Zutaten:

- Kartoffeln (ca. 600g)
- 2 Lauch (ca. 300g)
- 1 Sojasahne (150ml)
- Veganes Geschnetzeltes (z.B. Lupine) (ca. 100g)
- Pfeffer & Salz
- Ketchup

Zubereitung:

1. Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden & in Salzwasser für 15-20 Min. kochen
2. Lauch in ca. 1 cm große Stücke schneiden, mit Öl ca. 5 min. scharf anbraten
3. Sojasahne dazugeben
4. ca. 3 min. weiter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Geschnetzeltes mit Öl, meistens ca. 5 min. anbraten
6. Warm servieren, ggf. Ketchup anbieten

Von Marleen Eleonore



MIE-NUDEL-ONE-POT-PASTA (VEGAN)

für 2-3 Portionen

Zutaten:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (Daumengroß)
- 1 TL Kokosöl
- Saft 1 Zitrone
- 1 EL gelbe/rote Currypaste
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 rote/gelbe Paprika
- 150g Pilze (z.B. Champignons)
- 600-700mL Wasser/Gemüsebrühe
- 200 mL Kokosmilch
- 3 EL Nussmuß (z.B. Cashew oder Erdnuss)
- 125g Mie-Nudeln (2 "Blöcke")
- Salz & Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel



Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einer Pfanne mit Kokosöl ca. 4 Minuten anbraten.
2. Zitronensaft und Currypaste dazugeben und ca. 2 Minuten mitbraten.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend das Gemüse in die Pfanne geben, einige Minuten anbraten.
4. Mit Wasser/Gemüsebrühe aufgießen und Kokosmilch dazugeben, ebenso das Nussmuß, verrühren. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.
5. Anschließend die Mie-Nudeln dazugeben, die Pfanne mit dem Deckel schließen und weitere 5-7 Minuten ziehen lassen.
6. Sind die Mie-Nudeln weich, diese mit einer Zange, Gabel oder ähnlichem mit dem Gemüse und der Sauce verrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einer Schere die Frühlingszwiebel in kleine Stücke direkt auf dem One-Pot-Gericht verteilen und servieren.

Von Karolin

KARTOFFEL-ENDIVIEN STAMPF MIT KOHLRABI

für 3 Portionen

Zutaten:

- 1,75kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 130g Endiviensalat
- 1 mittelgroßen Kohlrabi
- 1L Gemüsebrühe
- 500ml Milch oder Hafermilch
- 30g Butter oder Margarine
- 20g Stärke
- Salz & Pfeffer
- Muskatnuss

Zubereitung:

1. Zunächst die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. In einem Topf mit etwas Salz kochen.
2. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und den untersten Struckbereich (ca. 2-3 cm) wegschneiden.
3. Die Blätter anschließend rollen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.
4. Als nächstes den Kohlrabi waschen, schälen und in Stifte schneiden.
5. Die Kohlrabistifte in einem Liter Gemüsebrühe kochen bis sie weich aber noch bissfest sind.
6. 5 Esslöffel von der Gemüsebrühe abschöpfen und in einer Tasse etwas abkühlen lassen - die Stärke hinzugeben und eine glatte Masse ohne Klümpchen herstellen.
7. Mittlerweile müssten die Kartoffeln fertig gegart sein. Das Kochwasser abgießen und in den Topf schließlich die Butter oder Margarine zusammen mit einem Teil der Milch oder Hafermilch hinzufügen.
8. Mit einem Kartoffelstampfer alles gut durchstampfen. Nach und nach den Rest der Milch oder Hafermilch hinzugeben. Falls die Masse noch zu fest ist, einfach etwas mehr Milch oder Hafermilch hinzugeben.
9. Anschließend den Kartoffelstampf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

10. Nun die Endivienstreifen unter den Kartoffelstampf mischen.
11. Sobald die Kohlrabi fertig gegart sind, die Stärke-Gemüsebrühe-Mischung unter kräftigem Rühren hinzugeben und die Brühe eindicken lassen.
12. Nun ist das Essen fertig zum Servieren.

Von Till



WÜRZIGES VEGANES GULASCH MIT SALZKARTOFFELN

für 4 Personen

Zutaten:



- 150g Sojaschnetzel grob
- 500ml heiße Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel (250 g)
- 6 Gewürzgurken (150 g)
- 3 große Karotten (300 g)
- 1 rote Paprika (150 g)
- 3 EL Senf
- 3 EL Speisestärke
- 6 EL Tomatenmark
- 75 ml Gewürzgurkenwasser (oder nach Geschmack)
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 2 Lorbeerblätter
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver
- 2 TL Salz, mehr bei Bedarf
- Prise Pfeffer
- 600g regionale Kartoffeln, festkochend

Zubereitung:

1. Die Sojaschnetzel 10 min in heißer Gemüsebrühe einweichen lassen.
2. Zwiebel, Karotten und Paprika fein würfeln, Gürkchen in Scheiben schneiden.
3. Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Je nach Größe kochen die Kartoffeln 20 - 30 Minuten.
4. Sojaschnetzel über einem Sieb abgießen und ausdrücken, die Gemüsebrühe dabei auffangen. Die Sojaschnetzel in einer Schüssel mit Senf einreiben und gut salzen und pfeffern.
5. In einem großen Topf etwas Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln kurz anbraten und dann die Sojaschnetzel hinzugeben und ebenfalls anbraten.
6. Tomatenmark hinzugeben und ebenfalls für 2 - 3 Minuten anrösten.

7. Karotten, Paprika und Gewürzgürkchen hinzugeben und gut rühren, damit nichts anbrennt.
8. Nach ca. 5 Minuten mit Gemüsebrühe (vorher etwas von der Brühe in eine separate Tasse entnehmen!) und Gürkchenwasser ablöschen.
9. Die Speisestärke in der restlichen Gemüsebrühe glattrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Diese Mischung ebenfalls in den Topf geben.
10. Lorbeerblatt, Salz, Paprikapulver und Pfeffer hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
11. Kartoffeln abgießen.
12. Zum Schluss das Gulasch mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Essig abschmecken, Lorbeerblätter entnehmen und gemeinsam mit Kartoffeln servieren.

Optional: In der Winter-/Weihnachtszeit passt auch Rotkohl (zum Beispiel Tiefkühl oder vakuumiert) sehr gut zu diesem Gericht!

Von Elena

für 2 Portionen

Zutaten:

- 1/4 Brokkoli
- 1 Chilischote
- 1 Karotte
- 1/2 Speisezwiebel
- 2/3 Zucchini
- 20g Ingwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 40g Cashewkerne, ungesalzen
- 120g Basmati-Reis
- 4g Garam Masala
- 2 EL Sesamöl
- Salz & Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Zimtstange
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

1. Reis in gesalzenem Wasser (nach Packungsanleitung) mit einer Zimtstange gar kochen. Zimtstange danach entfernen.
2. Zucchini waschen und grob raspeln.
3. Karotte schälen und grob raspeln.
4. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden.
5. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
6. Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Knoblauch schälen und fein würfeln.
8. Ingwer schälen und fein hacken.
9. Chili waschen, der Länge nach halbieren und entkernen.
Anschließend in Halbringe schneiden.
10. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Zucker darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten.
11. Knoblauch, Ingwer, Chili und Cashews zufügen und ca. 2 Minuten braten.
12. Garam Masala dazugeben und unter ständigem Rühren eine weitere Min. braten.



13. Möhren, Zucchini, Brokkoli und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Gekochten Reis zum Gemüse geben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten.

Von Sophia



LINSENLASAGNE

Für 4 Personen

Zutaten:

- 200g rote Linsen
- 500ml passierte Tomaten
- 2 El Tomatenmark
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- Lasagnenblätter
- 100g Cashewkerne
- 350ml Wasser
- 1,5 TL Salz
- 1/2 TL Pfeffer
- 3 TL Gemüsebrühe
- Italienische Kräuter
- (veganer) Käse
- Öl zum braten



Zubereitung:

1. In einem Topf Zwiebel glasig anbraten, geschnittenes Gemüse hinzu.
2. Rote Linsen kurz anrösten und dann mit 300ml heißem Wasser ablöschen.
3. Tomatenmark, passierte Tomaten dazu und köcheln lassen. Immer wieder umrühren.
4. Wenn Linsen weich sind, Gewürze und gepressten Knoblauch hinzugeben.
5. Nun abwechselnd die Soße mit den Lasagnenblättern schichten.
6. Cashews ca. 20 min in heißem Wasser einweichen lassen, Wasser abgießen und die Cashews mit 50ml Wasser im Mixer pürieren, am besten noch etwas Salz hinzu (alternativ kann man bspw. saure Sahne nehmen).
7. Die Creme nun auf die Linsen-Nudel-Schichten drauf und Käse darüber.
8. Bei 180 Grad 20-30min backen (bis Käse goldbraun).

Von Natalie

SPAGETTI MIT GRÜNKERNSOÛE (VEGAN)

für 4 Portionen

Zutaten:

- 100g Grünkernschrot
- 2 EL Sojasoße
- 200mL heißes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500mL passierte Tomaten
- Oregano
- Basilikum
- Lorbeerblatt
- Pfeffer & Salz
- Zucker

Zubereitung:

1. Grünkernschrot mit heißem Wasser und Sojasoße 30 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Im Olivenöl anschwitzen.
3. Grünkern mit Flüssigkeit zugeben und 5 Minuten köcheln.
4. Passierten Tomaten und Gewürze zugeben. 15 Minuten auf kleiner Flamme offen köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist.
5. Auf Nudeln servieren.

Von Annika



FRUCHTIGES DAAL AUS GELBEN LINSEN MIT ZIMT UND KORIANDER

für 2 Portionen



Zutaten:

- 50g kleine rote Zwiebel
- 100g Karotte
- 100g Pastinake
- 5g Knoblauchzehe
- 10g Olivenöl
- 20g Tomatenmark
- 0,4L Gemüsebrühe
- 400g gehackte Dosentomaten
- 150g gelbe Linsen
- 100g (Kidney-)Bohnen
- 10g dunkler Balsamico
- 5g Stevia oder andere Zucker
- Gewürze: Paprika rosenscharf, Paprika edelsüß, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlener Zimt, frischer Koriander (optional)



Zubereitung:

1. Gemüse waschen, schälen und zu Brunoise schneiden.
2. Zwiebeln mit dem Olivenöl glasig anschwitzen.
3. Restliches Gemüse und Knoblauch zugeben.
4. Tomatenmark mit anschwitzen.
5. Nach ca.5-10 Minuten mit Balsamico ablöschen, mit ca. 1/5 der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
6. Die Linsen, Dosentomaten und Gemüsebrühe zugeben, köcheln lassen bis die Linsen weich, aber noch bissfest sind (~10 Minuten). Zuletzt die Bohnen zugeben.
7. Reichlich Zimt und die anderen Gewürze zugeben. Durch die Gewürze, vor allem die Kombination von Pastinake, Zimt und grobem schwarzen Pfeffer erhält das Gericht seinen gemütlichen, winterlichen Geschmack.
8. Optional kann das Gericht mit frischem Koriander serviert werden.

Von Carolin

L.I.A – GERICHT (LECKERES INTERNATIONALES ANGEBOTSGERICHT) –
PIKANTE RÄUCHERTOFU-REIS-BOWL MIT GEMÜSE UND TAHINI-
ERDNUSS-SOÛE

für 1 Portion

Zutaten:

- 80g Basmatireis
- 100g Räuchertofu
- ¼ Paprika
- ½ Karotte
- Brokkoli
- Evtl. weiteres Gemüse nach Belieben und Saison
- Sesamöl (bevorzugt geröstet)
- Topping: Frühlingszwiebeln, Sesamkörner

Zutaten - für die Soße:

- 3EL Tahini
- 1EL Erdnussbutter
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- geriebener Ingwer
- Knoblauch
- ein paar EL heißes Wasser



Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Tofu in Würfel schneiden, Karotten und Paprika schneiden und Karotten in Sesamöl anbraten, bis sie halbgar sind. Dann Paprika und Tofu dazu geben und so lange braten, bis der Tofu knusprig wird. In der Zwischenzeit den Brokkoli im Wasserbad dämpfen. Mit einem guten Spritzer Sojasauce ablöschen und vom Herd nehmen. Brokkoliröschen dazu geben.
3. Für die Soße alle Zutaten einfach zusammenmischen und etwas heißes Wasser dazu geben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Reis auf den Teller geben, die Tofu-Gemüse Mischung obendrauf schichten und mit Soße und Topping garnieren.

Von Lia

WINTERGEMÜSE-LASAGNE REZEPT

Zutaten:

- 300g Karotten
- 300g Steckrübe
- 300g Rote Bete
- 250ml Gemüsebrühe o 200g Schlagsahne
- 40g Mehl
- Etwas Öl
- 300g Schafskäse
- Lasagneplatten
- Salz & Pfeffer
- Chilipulver
- Prise Zucker

Zubereitung:



1. Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 5-7 Minuten anschwitzen.
3. Die Prise Zucker hinzufügen und kurz mit anbraten.
4. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne hinzufügen.
5. Nun das Ganze fünf Minuten köcheln lassen.
6. Dann mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken.
7. Das Mehl mit etwas kaltem Wasser verrühren und zum Gemüse geben.
8. Unter Rühren noch einmal aufkochen lassen.
9. Das Gemüse abwechselnd mit den Lasagneplatten in einer Auflaufform schichten, dabei mit einer Schicht Lasagneplatten beginnen und mit einer Gemüseschicht beenden.
10. Zum Schluss den Schafskäse drüberbröseln und 25 Minuten bei 165 Grad im Backofen backen.

Von Emma Carlotta



für 2 Portionen

Zutaten:

- 300g Spaghetti oder Bandnudeln
- 80g Zwiebel (1 Stück)
- 11g Knoblauch (2 Zehen)
- 40g Tomatenmark (dreifach konzentriert) (2 EL)
- 4g Gemüsebrühe (1 TL)
- 2g Harissa-Gewürz (1 TL)
- 1g Oregano (1 TL)
- 1g Basilikum (1 TL)
- 2g Paprikapulver (1/2 TL)
- 1 Prise Salz
- 250g vegane Kochsahne (~250 mL)
- optional: 25g Hefeflocken (3 EL)
- 300g buntes Gemüse der Saison (z. B. Spinat, Erbsen, grüne Bohnen, Paprika, Brokkoli)
- 15g Öl zum Braten
- Garnitur: veganer Parmesan

Zubereitung:

1. Nudeln mit etwas Salz kochen, bis sie 2 Minuten vor al dente sind (etwa 6 Minuten). 150 mL des Nudelwassers zurückhalten.
2. Zwiebel schneiden und anbraten, bis sie leicht golden ist (etwa 3-4 Minuten).
3. Knoblauch, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Harissa-Gewürz, Oregano, Paprikapulver und Salz zu den Zwiebeln geben und weitere 2 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten.
4. Nudelwasser, vegane Kochsahne, Gemüse, und Hefeflocken hinzugeben, bis das Gemüse weich gekocht ist (je nach Gemüse 5-15 Minuten). Wird Paprika zugegeben, diese erst später, etwa drei Minuten, bevor der Rest des Gemüses fertig ist, zugeben.
5. Mit veganem Parmesan garnieren.

Von Karin Angelika

Zutaten:

- 4 tablespoon Oil
- Eggplants
- 1 large Onion Sliced
- 4 cloves Garlic Minced
- 1/2 teaspoon Turmeric
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon Black Pepper
- 1/4 cup Water See Note
- 3/4 cup quark
- 2 tablespoon Dried Mint
- 1/2 cup walnuts minced



Zubereitung:

1. Peel the eggplants and cut them in halves lengthwise, then cut each into half width-wise.
2. Heat 2 tablespoons olive oil in a pan, once hot, place the eggplants in the pan and sear on both sides until golden brown. The eggplants are not supposed to cook all the way through.
3. Add tablespoons olive oil and sauté the onion until golden brown and soft (caramelized).
4. Take the eggplants out of the pan and place them in a plate. In the same pan, pour two.
5. Add in the garlic and give it a nice stir.
6. Add in the browned eggplants, turmeric, salt and black pepper. Mix and add the water. Cover and cook for ten to fifteen minutes until the eggplants are cooked through.
7. Once the eggplants are cooked, turn the heat off and mash the eggplants using a potato masher or an immersion blender.
8. Add quark, one tablespoon dried mint and the eggplant mixture and stir well. Turn the heat on to medium and cook for another five to eight minutes.
9. Serve warm with any type of bread.

Zubereitung - Topping:

1. Heat 1/2 tablespoon olive oil in a pan and sear one tablespoon dried mint for thirty seconds.
2. Top kashke bademjan with more quark, walnuts, seared dried mint and caramelized onion and garlic.

Von Farideh





FLAMMKUCHEN „DER HESSE“

Zutaten - für den Teig:

- 125g Mehl
- 15 ml Olivenöl
- 3g Salz
- 65 ml Wasser

Zutaten - für den Belag:

- 75g Hessischer Schmand oder Creme Vega
- Kümmel
- 2 Stück Harzer Käse

Zutaten - für die Grüne Soße:

- Schnittlauch
- Petersilie
- Pimpinelle
- Sauerampfer
- Kerbel
- Borretsch
- Kresse
- 1 tl Senf
- Dickmilch / Sojajoghurt



Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig verkneten.
2. Anschließend den Teig kurz ruhen lassen und auf einem Blech dünn ausrollen.
3. Anschließend den Schmand dünn auf dem Teig verteilen und mit dem Harzer Käse belegen.
4. Auf höchster Stufe ca. 4-7min Backen, biss die Kruste Goldbraun ist und der Käse verlaufen ist.
5. Anschließend den Flammkuchen mit grüner Soße garnieren und etwas Kümmel darüber geben.

Von Marvin

STEW À LA AFRIKA

für 4 Portionen

Zutaten:

- 250g Langkornreis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 EL Erdnussöl
- 12 große Tomaten
- 300g gekochte Kidneybohnen
- 5 EL Erdnussmus
- 4 TL Sambal Oelek
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Salz



Zubereitung:

1. Den Langkornreis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln. In einer heißen Pfanne im Erdnussöl bei mittlerer Hitze für 4 Minuten glasig dünsten.
3. Den Tomatenstrunk entfernen und dann die Tomaten grob würfeln. Gebe diese mit in die Pfanne und lasse sie für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren.
4. Die übrigen Zutaten und etwas Wasser nun begeben und bei geringer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Auf einem Teller den Reis und darauf das Stew anrichten.

Von Ann-Sophie

"LOADED CHEESEBURGER-FRIES"

für 4 Portionen

Zutaten:



- 1kg Pommes
- 500g vegetarisches Hack
- 4 rote Zwiebeln
- 1 Kelle Cheddar-Sauce oder Cheddar-Käse-Scheiben
- 3 große Tomaten
- ein halber Eisbergsalatkopf

Zutaten - für die Burgersauce:

- Eine fertige Sauce (z.B. Cocktail-Sauce) oder
- 6 EL Mayo
- 2 EL Ketchup
- 3 kleine saure Gurken
- 3 EL Gurkenwasser (aus einem saure-Gurken-Glas)
- Pfeffer und Knoblauchpulver

Zubereitung - Burgersauce:

1. Mayonnaise und Ketchup mit dem Gurkenwasser vermengen.
2. Nach Geschmack mit Pfeffer und Knoblauchpulver würzen.

Zubereitung - Salatmix:

1. Eine Zwiebel in dünne Ringe, die sauren Gurken in kleine Würfel, die Tomaten in etwas größere Würfel und den Eisbergsalat in kurze Streifen schneiden und alles miteinander vermischen.

Zubereitung - Pommes und vegetarisches Hack:

1. Die restlichen drei Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und mit etwas Salz in Öl anbraten.
2. Nach einigen Minuten das vegetarische Hack dazugeben und weiter anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun werden.
3. Parallel die Pommes zubereiten und nach Vorliebe salzen bzw. würzen.

Servieren:

1. Die Pommes auf den Teller geben.
2. Die angebratene Zwiebel-Hack-Mischung darüber schichten und mit Cheddar-Sauce grob bedecken.
3. Danach alles großzügig mit dem Salatmix überdecken.
4. Zum Schluss noch eine gute Menge vom Dip darüber verteilen.
5. Optional: Zum Schluss über das Gericht etwas Sesam verteilen.

Von Jannis

KUKU SABZI - DER GRÜNE PUFFER

Zutaten:

- 400g Spinat
- 2 Bund Petersilie
- 200g Dill
- 2 Zwiebeln
- 6 Eier
- 100g Mehl



Zubereitung:

1. Spinat, Zwiebeln und Petersilie ganz klein hacken, mit Dill und geschälten Eiern gut vermischen.
2. Mehl einstreuen und vermischen.
3. Auf mittlere Gärstufe in einer Pfanne mit etwas Öl auf beiden Seiten braten.
4. Zu kuku sabzi passen sehr gut Salz und Pfeffer sowie Fladenbrot, weißer (Natur-)Joghurt und rohe Zwiebel(scheiben).



Von Saam



VEGETARISCHER WG-AUFLAUF „STEINSTRASSE DELUXE“

Zutaten:

- 500g Fusilli
- 1 Kohlrabi
- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 200g Erbsen
- 5 EL Olivenöl
- 150 ml Milch
- 200g Schmand
- 250g Emmentaler
- 50g Frischkäse
- 30g Butter
- 2 Eier
- 250g Mozzarella

Zubereitung:

1. Fusilli in Salzwasser kochen.
2. Kohlrabi, Paprika, Zwiebeln würfeln und mit den Erbsen in Olivenöl andünsten.
3. Milch, Schmand, 100g Emmentaler, Frischkäse, Butter und Eier pürieren und mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen.
4. Nudeln, Gemüse und Soße in Auflaufform geben.
5. Mozzarella und 150g Emmentaler darüber geben.
6. 20 Minuten bei 200° im Ofen backen.

Von Sebastian

CURRYREISPFANNE DAZU EIN FRISCHER JOGHURTDIP

für 4 Personen

Zutaten - Curry:

- 250g Naturreis
- 3 Möhren
- 2 Paprika
- 2 Hände voll Rosinen
- 2 große Zwiebeln
- 4 Esslöffel Curry
- Salz & Pfeffer
- 4 Esslöffel Orangensaft
- 2 Dosen Kichererbsen (á 400g)

Zutaten - Joghurdip:

- 400g Joghurt
- Kräuter (z.B. Petersilie / Koriander)
- Saft einer Limette
- 1/2 gepresste Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und die Paprika würfeln, die Möhren reiben und alles zusammen in Öl scharf anbraten.
2. Währenddessen den Reis kochen.
3. Wenn das Gemüse angebraten ist, die Rosinen und das Curry kurz mitbraten.
4. Nun mit dem Orangensaft ablöschen und die Kichererbsen und den Reis unterheben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Dip den Joghurt mit den klein geschnittenen Kräutern, sowie Salz und Pfeffer würzen, die halbe Knoblauchzehe pressen und den Limettensaft hinzugeben.
6. Anrichten und mit einem Blatt Petersilie garnieren.

Von Antje & Joel

KICHERERBSEN CEASAR SALAT WRAP

2 Portionen

Zutaten:

- 1 Dose (328g) Kichererbsen
- 2 TL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 120 ml Sojajoghurt (Natur)
- 2 EL Hefeflocken
- ½ Zitronen (Saft)
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Vollkorn tortilla
- 1 Romanasalat, klein geschnitten



Zubereitung:

1. Kichererbsen rösten; dafür die Hälfte der Kichererbsen (164g) mit Öl und ¼ TL Salt vermischen. Entweder bei hoher Hitze in der Pfanne für ca. 14 Minuten rösten, dabei immer wieder umrühren; oder in der Mikrowelle bei 600 W 14 Minuten rösten, auch hier zwischendurch umrühren. (Alternativ Rösten auch im Backofen möglich)
2. In einer Schüssel den Joghurt mit ¼ TL Salz, dem Zitronensaft, Hefeflocken und Pfeffer mischen.
3. Die Hälfte des Salat mit einem Esslöffel mit dem soeben zubereiteten Dressing mischen.
4. Die andere Hälfte der Kichererbsen zerdrücken und mit dem restlichen Dressing vermischen.
5. Nun wird der Wrap zusammengestellt. Hierfür den Salat (ohne Dressing) in die Mitte des Tortilla legen, dann die zerdrückte Kichererbsenmasse und zum Schluss die knusprigen Kichererbsen.
6. Anschließend die Seiten der Tortilla zusammenklappen und zu rollen. Gemeinsam mit dem Salat (mit Dressing) servieren.

Von Maren Lea

für 4 Portionen

Zutaten:

- 120g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 800g Hokkaido-Kürbis (frisch oder Tiefkühlware)
- 1 Dose Kidneybohnen à 255g (Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais à 285g (Abtropfgewicht)
- 2 EL Bratöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 200g Parboiled Langkornreis
- 500ml Gemüsebrühe
- 690g passierte Tomaten
- 100g geriebener Gauda

Zubereitung:



1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Bohnen und Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Falls frischer Kürbis verwendet wird, diesen nun putzen, schälen, vierteln, Kerngehäuse und faseriges Gewebe entfernen und dann ca. 1 cm groß würfeln - ansonsten den tiefgefrorenen Kürbis bereitstellen.



2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann den Kürbis hinzufügen und ca. 3 Min mitbraten. Mit je 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen. Danach Reis, Bohnen, Mais, Gemüsebrühe und passierte Tomaten hinzufügen. Alles einmal aufkochen und anschließend ca. 25 Min bei niedriger Hitze garen.



3. Nach Ende der Garzeit noch den Käse in den Topf geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von Astrid



WÜRZIGES CURRY

Zutaten:

- Auberginen
- Pilze
- Tomaten
- Reis
- Kokosmilch
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Tomatenmark
- Optional: Mandeln und Nüsse
- gehackte Tomaten aus der Dose
- Kreuzkümmel
- Muskat
- Salz & grober Pfeffer
- Balsamico Essig oder Zitrone

Zubereitung:

1. Der Reis wird mit einem Teil Kokosmilch aufgekocht und wahlweise mit Nüssen wie Mandeln verfeinert.
2. Das Curry wird mit angebratenen Zwiebeln und Knoblauch angesetzt, viel Tomatenmark, gehackten Tomaten aus der Dose oder klein geschnittenen Tomaten, Kreuzkümmel, Muskat, Zimt, Salz und groben Pfeffer abgeschmeckt und mit Balsamico Essig oder Zitrone abgerundet.
3. Auberginen und Pilze werden gewürfelt, gebraten und hinzugefügt.

Von Rebecca



NACHSPEISEN



KOKOSNUSSMILCHREIS MIT PFLAUMENKOMPOTT UND ZIMT (VEGAN)

Zutaten — Milchreis:

- 50g Milchreis roh
- 100ml Kokosnussmilch
- 50ml Wasser (nach Bedarf)
- 5g Zimt

Zutaten — Pflaumenkompott:

- 30g Pflaumen
- 20ml Wasser (nach Bedarf)
- 2g Zimt

Zubereitung:

1. Wasser und Kokosnussmilch im Topf gemeinsam zum Kochen bringen.
2. Milchreis hinzugeben, kochen lassen bis Milchreis bissfest (40-60min)
3. Zimt hinzugeben, in Schälchen abfüllen, auskühlen/ nachziehen lassen
4. Pflaumen vierteln, Wasser hinzugeben, im Topf aufkochen lassen
5. Zimt hinzugeben, in Schälchen zum Milchreis geben, auskühlen lassen

Hinweis: (Pflaumen durch anderes regionales/ saisonales Obst ersetzbar wie z.B. Pfirsich, Kirschen)

Von Sonja





Zutaten — Teig:

- 580g Weizenmehl
- 100g Zucker
- 235ml lauwarme Milch
- 15g frische Hefe
- 80g weiche Butter
- 6g Salz
- 2 ganze Eier
- 1 Eigelb

Zutaten — für die Füllung:

- 80g flüssige Butter
- 125g Zucker
- 2 TL Zimt
- 5 zerbröselte Lotuskekse

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig bis auf die Butter und das Salz mit einem Handrührgerät gut verrühren.
2. Wenn der Teig zu einer homogenen Masse geworden ist gibt man die Butter und das Salz hinzu.
3. Anschließend die Schüssel mit einem feuchten Geschirrhandtuch bedecken und bei 30-40 Grad für 90 Minuten in den Ofen stellen.
4. Der Teig sollte nach 90 Minuten sein Volumen deutlich vergrößert haben.
5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck ausrollen.
6. Danach den Teig mit der flüssigen Butter bestreichen und den Zimt mit dem Zucker vermischen und mit den zerbröselten Lotuskeksen gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
7. Anschließend den Teig aufrollen und in 14-15 gleich große Schnecken schneiden.
8. Die Schnecken in eine gefettete Form geben und bei 190 Grad Heißluft für 15-20 Minuten backen.
9. Die Schnecken trocknen nicht schnell aus und sind auch noch nach einem Tag super lecker.

OMAS GRIEßSCHNITTENWUNDER MIT ZIMT & ZUCKER, VANILLESOÙE UND SAUERKIRSCHEN



Zutaten — für die unpanierte Masse:

- 470ml Milch
- 250g Hartweizengrieß
- 2 Eier
- 2 EL Zucker



Zutaten — für die Panierung:

- 2 Eier
- 150g Paniermehl
- Neutrales Öl zum Frittieren

Zutaten — nach dem Panieren:

- Zimt & Zucker Mischung
- 1 Glas Sauerkirschen

Zutaten — für die VanillesoÙe:

- 400 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 2 Eier
- 1 Becher Sahne
- 1 TL Speisestärke

Zubereitung — Grießschnitten:

1. Milch mit dem Zucker aufkochen
2. Die 2 gequirlten Eier und direkt den Grieß dazu geben
3. Quellen lassen und permanent stark rühren!
4. Am besten eine eckige Glasschüssel mit kaltem Wasser ausspülen.
5. Masse in die Glasschüssel geben und verteilen, sodass die Masse maximal 1,5cm hoch ist.
6. Auskühlen lassen
7. Masse in rechteckige Stücke schneiden
8. Diese Stücke von allen Seiten in verquirlten Eiern wenden

9. Mit Ei benetzte Stücke von allen Seiten im Paniermehl wenden
10. Im heißen ÖL braten (richtige Temperatur ist erreicht, wenn eine Prise Paniermehl im Öl stark sprudelt) bis sie goldbraun sind.

Zubereitung — Vanillesoßen:

1. Milch, Zucker und Mark der Vanilleschote aufkochen
2. Eier mit dem Handrührgerät kurz aufschlagen, Speisestärke + Sahne dazu geben und nochmal kurz aufschlagen
3. Die Mischung mit den Eiern mit Schneebesen in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen

Zubereitung — Anrichten:

1. Ein paar Grießschnitten in Schälchen legen
2. Mit Zimt & Zucker Mischung bestreuen
3. Etwas Vanillesoße außen rum verteilen
4. Sauerkirschen dazu geben
5. Guten Appetit

Von Jonas



für 4 Personen

Zutaten:

- 500g Beeren (Auswahl nach Geschmack)
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- 120g Margarine/ 60ml Speiseöl oder 120g Butter
- 120g (Rohr-) Zucker
- 120g Mehl (Dinkelmehl/ glutenfreies Mehl/ Weizenmehl/ ...)
- 1 TL flüssigen Honig
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 500g Joghurt (pflanzlich oder tierisch)

Zubereitung:

1. Früchte in eine ofenfeste Form geben, Äpfel und Birnen würfeln und mit dazu geben.
2. Margarine, Zucker, Salz, Honig, Zimt und Mehl mit den Knethaken zu Streuseln verarbeiten.
3. In größeren Streuseln über das Obst verteilen und bei 200°C 30-40 Minuten backen.

Tipp: Gerne mit einem Klecks Joghurt servieren. Der Crumble schmeckt warm und kalt gut.

Von Christian & Kathleen

SAFTIGER SCHOKOLADENKUCHEN (VEGAN)

Zutaten:

- 3/4 Tasse Öl (am besten Sonnenblumenöl)
- 2 Tassen Zucker
- 3 Tassen Weizenmehl
- 2 Tassen kaltes Wasser
- 6 EL Kakaopulver
- 3 EL Obstessig (Apfel ist gut)
- 20 g Backpulver (~ 1 Packung)
- 1 TL Salz
- 1 Packung Vanillezucker

Zubereitung:

1. Springform (ca. 26 cm Durchmesser) fetten und mehlen.
2. Öl und Zucker gut mischen.
3. Essig, Wasser und Vanillezucker unterrühren (keine Sorge vor dem Essig, den schmeckt man überhaupt nicht raus).
4. In separaten Schüssel Mehl, Kakaopulver, Salz und Backpulver vermengen (sieben).
5. Flüssige Zutaten hinzugeben und alles gut vermischen (reicht mit Schneebesen, aber für cremigere Konsistenz Rührgerät nutzen).
6. Teig in Form geben und bei 175°C für 60 min ohne Vorheizen backen.
7. Nach dem Abkühlen kann man den Kuchen noch mit Puderzucker dekorieren.



SÜßES BIER: GÖTTERSPEISE MIT APRIKOSEN UND EINER CREMEHAUBE

für 8 Portionen

Zutaten:

- 1200ml zubereitete Götterspeise (z. B. Zitrone oder Pfirsich)
- 200g Aprikosen aus der Dose
- 160ml Sahne
- 160g Sahnequark (mind. 20 % Fettgehalt)
- 10g Vanillezucker
- 40g Zucker

Zubereitung:

1. 3/4 der angegebenen Menge an Götterspeise nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Gläser zur Hälfte damit befüllen und kühl stellen.
3. Sobald die Götterspeise fest geworden ist, die in Würfeln klein geschnittenen Aprikosen hinzufügen und die restliche Menge an Götterspeise zubereiten.
4. Nun das Glas zu 3/4 wieder befüllen und erneut fest werden lassen.
5. In der Zwischenzeit die Creme zubereiten: Die Sahne steif schlagen und mit dem gesamten Zucker und dem Quark verrührt.
6. Die Creme auf die erstarrte Götterspeise verteilen, sodass eine „Bierblume“ entsteht.



Von Angelika

APFELTASCHEN

Für 6 Portionen

Zutaten:

- 275g rollfertiger Blätterteig
- 3 Äpfel
- 1 EL Stärke
- 75ml Apfelsaft
- 3 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- etwas Pflanzendrink

Zubereitung:

1. Den Blätterteig 30 Minuten vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank holen, damit dieser zimmerwarm wird.
2. Äpfel in 1cm große Würfel schneiden und mit Gewürzen und Zucker in einen Topf geben.
3. Bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel für 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Apfelsaft mit der Stärke kalt verrühren, dazugeben und für 2 Minuten weiter kochen, bis alles andickt.
5. Den Ofen auf 190°C Umluft vorheizen.
6. Den Blätterteig aufrollen und in 12 Rechtecke schneiden.
7. 6 der Rechtecke mit Pflanzendrink bestreichen und 1,5 EL der Füllung darauf geben.
8. In die übrigen 6 Rechtecke drei Schlitze schneiden und auf die Füllung legen.
9. Mit einer Gabel die Ränder zusammendrücken.
10. Alle mit Pflanzendrink bestreichen und etwas Zucker auf ihnen verteilen.
11. Die Apfeltaschen für 15 Minuten im Ofen backen und danach noch etwas abkühlen lassen.

Von Ann-Sophie



LEBKUCHEN GRANOLA

Zutaten:

- 40g Kokosöl
- 60g Haselnusskerne
- 60g Walnusskerne
- 200g Buchweizen
- 1 TL getrocknete Orangenschale
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 2 EL Rosinen



Zubereitung:

1. Alle Nüsse hacken und alles zusammen mischen und auf Backblech geben
2. Bei 175° C Ober-/Unterhitze für 10 Min backen
3. Rosinen draufgeben und weitere 5 Min backen

Von Jacqueline

VEGANES MOUSSE AU CHOCOLAT

für 6 Portionen

Zutaten:

- 400g Seidentofu
- 200g dunkle Schokolade
- 3 EL Zucker



Zubereitung:

1. Schokolade in Wasserbad schmelzen
2. Alle Zutaten in Schüssel verrühren
3. Mehrere Stunden kaltstellen
4. Möglichst kalt in Schüsselchen servieren

Von Marleen Eleonore

ZITRONENQUARK MIT SAHNE

für drei Personen

Zutaten:

- 500g Magerquark
- Saft und Schale einer Zitrone (bezogen auf normalgroße Zitronen)
- 200g Sahne
- 8g Vanillezucker
- 25g Puderzucker

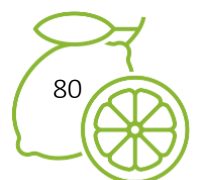
Zutaten — Soße (optional):

- Saft von zwei Zitronen
- 35g Puderzucker
- 5g Stärke
- 1 Msp. Natron
- 1 Msp. Kurkuma

Zubereitung:

1. Den Magerquark in einem Küchenhandtuch auspressen. Der Quark sollte so viel Flüssigkeit wie möglich verlieren.
2. Nun die Zitrone heiß abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone auspressen.
3. Saft und Zitronenabrieb dem Quark hinzugeben und alles gut vermengen.
4. 15g des Puderzuckers dem Quark hinzugeben und nochmals gut vermischen.
5. Nun die Sahne halb steif schlagen und anschließend den restlichen Puderzucker sowie den Vanillezucker hinzugeben.
6. Die Sahne nun weiter schlagen bis sie steif ist.
7. Zum Schluss die geschlagene Sahne behutsam unter die Quarkmasse heben.
8. Für die Dessertsoße weitere zwei Zitronen auspressen.
9. 3 Esslöffel des Saftes mit der Stärke klumpfrei vermengen.
10. Den restlichen Saft mit Puderzucker und Natron in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und abschließend mit der Stärkemischung eindicken.
11. Nach dem Abkühlen die Dessertsoße über den Zitronenquark gießen und mit einer Scheibe Zitrone garnieren.

Von Till



„SCHOKOLADENTÖRTCHEN MIT WEICHEM KERN UND ROTER GRÜTZE“

für 24 Schokotörtchen (Muffinformen)

Zutaten — Schokotörtchen:

- 600g Kuvertüre zartbitter
- 9 Eier
- 18 EL Mehl
- 340g Butter
- 375g Puderzucker



Zutaten — Rote Grütze:

- 500g Beerenmischung tiefgekühlt
- Ca. 70g Zucker (nach Gefühl)
- Schuss Apfelsaft

Zubereitung:

1. Butter und Schokolade schmelzen, mit restlichen Zutaten vermengen.
2. Am Ende, wenn schon etwas abgekühlt, Eier hinzugeben.
3. Einfüllen in eine Muffinform und bei 200°C 10 Minuten backen.
4. Beerenmischung, Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben und leicht eindicken lassen.

Von Johanna

VEGANER BROWNIE

für 2 Portionen

Zutaten — *Brownie*:

- 250g Zartbitterschokolade
- 100ml Pflanzendrink
- 30g weiche Datteln, entsteint
- 80g Kokosöl (oder vegane Butter)
- 200g Apfelmus
- 150g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- Salz



Zutaten — *Sauce*:

- 2 weiche Datteln, entsteint
- 100g Erdnussmus
- 100ml Pflanzendrink

Zubereitung:

1. Die Schokolade fein hacken. Den Pflanzendrink in einem Topf kurz aufkochen. Pflanzendrink, Datteln und Kokosöl in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren. 200g Schokolade dazugeben und mixen, bis die Masse glatt und glänzend ist. Das Apfelmus kurz einarbeiten.
2. Den Ofen auf 165 Grad Umluft stellen. Die Haferflocken im Mixer „pulverisieren“, in eine Schüssel geben und mit der restlichen Schokolade (50g), dem Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Den Schokoladendrink einrühren, die Masse kurz quellen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse etwa 1,5 cm hoch darauf verstreichen. Die Brownies 20-25 Minuten im Ofen backen, herausnehmen und komplett auskühlen lassen. Sie sind nach dem Backen noch sehr weich. Am besten den ausgekühlten Boden über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen, das hebt den Geschmack deutlich.
4. Die Datteln grob zerteilen und mit den restlichen Zutaten für die Sauce mit dem Stabmixer glatt pürieren.

5. Die ausgekühlten Brownies mit Sauce beträufeln und genießen.

Tipp: Je nach Beschaffenheit der Zutaten kann es sein, dass man etwas mehr Flüssigkeit benötigt. Die Masse soll sich gut verstreichen lassen und darf nicht zu fest sein. Wenn sie zu trocken ist, gebe ich gerne etwas mehr Apfelmus dazu.

Von Sophia

SALAD-E SHIRAZI

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 Zwiebel
- 2-3 Tomaten
- Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Optional: Paprika, Oliven aus dem Glas, Fetakäse/Hirtenkäse, grüne Peperoni

Zubereitung:

1. Gurke, Zwiebel und Tomaten klein schneiden.
2. Danach mit Zitronensaft, Olivenöl und Salz vermischen.



Von Saam

KAROTTEN-OBST-KUCHEN (VEGAN)

6 Stück

Zutaten:

- 170g Mehl
- 10g Zucker
- 1,5 TL Natron
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Apfel
- 2 Karotten
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 50 mL neutrales Pflanzenöl
- 100 mL Pflanzenmilch

Zubereitung:



1. Mehl, Zucker, Natron, Zimt und Salz mischen.
2. Karotten schälen und raspeln. Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Aprikosen in Stücke schneiden. Alles unter die trockene Mischung mischen.
3. Öl und Pflanzenmilch vermischen. Zu den restlichen Zutaten geben und gut durchmischen.
4. In einer flachen eingefetteten Form für 25 – 30 Minuten bei 180°C backen.

Von Annika