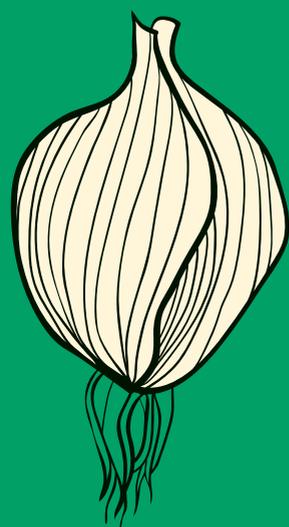


MARTIN KINTRUP

# Beinahe

90% PFLANZLICH • 100% NACHHALTIG



MARTIN KINTRUP

Beinahe  
**VEGAN**

90% PFLANZLICH • 100% NACHHALTIG





# INHALT

5	VORWORT
6	WENIGER IST MEHR
8	PFLANZLICH IM ALLTAG
10	JEDE MENGE GESCHMACK – REIN PFLANZLICH
12	DIE TOP 5
14	FRÜHSTÜCK
30	SALATE UND BOWLS
54	PASTA
74	SUPPEN UND EINTÖPFE
96	HERZHAFTES
120	OFENGERICHTE
144	SÜSSES
162	REZEPTREGISTER
166	IMPRESSUM



# 90% VEGAN? I LIKE!

## NACHHALTIG KOCHEN FÜR EINE BESSERE ZUKUNFT

Zunächst einmal die „Bad News“: Der Konsum von Fleisch, Käse, Joghurt & Co. in den heute üblichen Mengen gefährdet die Gesundheit! Nicht unbedingt unsere eigene, aber die unseres Planeten. Denn die Produktion von tierischen Lebensmitteln hat eine miese Ökobilanz. Verantwortlich dafür: gigantischer Wasserverbrauch, maßlos großer Flächenbedarf, etwa für den Anbau von Futter, und die natürliche Ineffizienz bei der Umwandlung der zugeführten pflanzlichen Kalorien in tierische. Mit den gängigen 60 kg Fleisch plus Milchprodukte & Co. im Jahr pro Person überfordern wir die Ressourcen unseres Planeten bei Weitem. Grund genug, unsere Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen.

Die Motivation ist da, aber der Einstieg schwierig? Lohnende Ansätze für mehr Nachhaltigkeit auf dem Teller gibt es viele (siehe Seite 12–13). Der einfachste und effektivste: den Anteil von Fleisch, Käse und Co. an der Ernährung so weit wie möglich herunterschrauben. Doch gleich vegan leben? Für viele ein Problem! Denn wer will schon auf Spaghetti bolognese, Käsespätzle oder Gulasch verzichten? Pflanzliche Ernährung ist der Schlüssel zu mehr Nachhaltigkeit, aber gleich zu 100%?

Die pragmatische Lösung und ein Schritt in die richtige Richtung: den Anteil der tierischen Kalorien auf ca. 10% der Gesamtkalorien der Ernährung reduzieren. Das kann mit einer Kombination aus veganen und non-veganen Gerichten erreicht werden. Dieses Buch macht es einfacher! Denn jedes Gericht ist passgenau so konzipiert, dass es etwa 10% tierische Kalorien enthält. Das hilft spielend leicht, den Anteil tierischer Produkte in der Ernährung zu reduzieren, ohne gleich ganz auf Ernährungsliebliche wie Eier, Parmesan oder Hähnchen verzichten zu müssen. Denn wer den Anteil von tierischen Lebensmitteln in seiner Ernährung auf schmale 10% herunterregelt, kann seinen ökologischen Fußabdruck bei der Ernährung fast halbieren.

Ein kurzer Theorieteil auf den nächsten Seiten stellt alle nötigen Infos für mehr Nachhaltigkeit in der Küche bereit. Darauf folgen sieben Kapitel mit rund 80 leckeren Rezepten, die zeigen, was beinahe vegane Gerichte alles können. Und wer noch einen Schritt weitergehen oder kleine Sünden ausgleichen möchte, findet bei vielen Rezepten Tipps, wie sich diese ganz leicht vollständig veganisieren lassen. Auch schon neugierig geworden? Dann starten Sie Ihre nachhaltige Reise jetzt mit dem ersten Schritt und blättern ganz fix um.

*Martin Klumpp*

Für viele ist die Vorstellung, auf tierische Lebensmittel zu verzichten, nicht so einfach. Ein behutsames Herangehen an das Thema ist deshalb gefragt und ein Umdenken wird damit auf Dauer auch gelingen.

## WENIGER IST MEHR

90 % PFLANZLICH – 100 % NACHHALTIG

Feierabend ohne Pizza, Sonntag ohne Braten, Grillen ohne Steak, Stadion ohne Currywurst: für viele eine Horrorvision. Die Angst vor dem Verlust lieb gewonnener Gewohnheiten und familiärer Traditionen ist häufig der Grund für eine ablehnende Haltung gegenüber einer rein pflanzlichen Lebensweise. Auch mir fällt es schwer, mir eine Ernährung ohne mein geliebtes Spiegelei oder meinen morgendlichen Frischkäse auf dem Brot vorzustellen. Und das jährliche Käsefondue mit Freunden möchte ich auch nicht missen. Tierische Lebensmittel standen schon immer auf dem mitteleuropäischen Speiseplan und gehören zu unserer Kultur. Sich davon zu trennen, ist schwer. Nur leider essen wir mittlerweile so viel davon, dass wir die natürlichen Ressourcen des Planeten immer mehr überfordern.

### DER UMWELT ZULIEBE

Die Produktion von Fleisch und Milchprodukten ist sehr ineffizient. Sie benötigt etwa das 100-fache an Ressourcen wie die Produktion der gleichen Menge pflanzlicher Kalorien. Daraus resultieren die aktuell wenig nachhaltigen Strukturen in der Landwirtschaft: Die Biomasse der Nutztiere auf diesem Planeten ist inzwischen 15-mal so hoch wie die der frei lebenden Säugetiere. Rund 80 % der weltweiten Agrarflächen werden direkt oder indirekt für die Fleischproduktion genutzt. Mit verheerender Ökobilanz: Studien zeigen, dass 70 % der Treibhausgasemissionen aus

unserer Ernährung und des weltweit genutzten Süßwassers auf die Produktion von Fleisch und anderen tierischen Erzeugnissen zurückzuführen sind. Diese Emissionen könnten bei einer verstärkten Konzentration auf pflanzliche Ernährung stark reduziert werden. Eine in deutlich geringerem Maße von tierischen Produkten geprägte Ernährung ist also der Schlüssel für eine weitaus nachhaltigere Zukunft.

Aktuell stammen über 40 % unserer Kalorien aus tierischen Quellen. Pro Woche konsumieren wir im Durchschnitt 1,1 kg Fleisch, 200 g Fisch, 4 bis 5 Eier, 1l Milch, 120 g Butter, 500 g Käse und 400 g Joghurt. Das ist ein ganz schöner Batzen! Und sogar mehr, als uns aus ernährungsphysiologischen Gründen guttut. Viele Zivilisationskrankheiten lassen sich neben zu hohem Zuckerkonsum auf einen zu hohen Verzehr von tierischen Fetten und rotem Fleisch zurückführen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist man bereits mit 300 g Fleisch pro Woche bestens versorgt. Und das ist auch die umweltverträgliche Höchstmenge pro Jahr, die internationale Forscherteams



in einer Untersuchung identifiziert haben. Auch bei Milchprodukten und Co. wird eine Reduktion empfohlen. Wenn man diese Empfehlungen zusammenführt, landet man bei einem Ziel von etwa 10 % tierischen Kalorien in unserer Ernährung, die für die Umwelt noch verträglich und für uns gesund sind. Was uns und der Umwelt guttut, ist doch ein lohnendes Ziel!

Um sich eine Ernährung mit 10 % tierischem Anteil vorzustellen und sich die Relationen zu verdeutlichen, hilft eine kleine Rechnung. Der durchschnittliche Energiebedarf liegt bei Männern zwischen 2000 und 2500 Kilokalorien (kcal) pro Tag. Frauen benötigen durchschnittlich 1600 bis 2000 kcal am Tag. Man kann für eine Beispielrechnung also grob von 2000 kcal Tagesbedarf ausgehen. Mit rund 1400 Kalorien aus tierischen Quellen pro Woche liegen wir bei 10 % der gesamten Energiemenge. Das sind beispielsweise 2 Eier, 100 g Frischkäse, 200 g Schweineschnitzel, 100 g Bergkäse, 100 g geräucheretes Forellenfilet und 200 g Joghurt, verteilt auf hypothetische 21 Mahlzeiten pro Woche. Wenn man nach gängigen Standardrezepten aus dem persönlichen Kochbuchfundus kocht, kann man damit vielleicht zehn bis zwölf Mahlzeiten mit tierischen Produkten gestalten, die andere Hälfte der wöchentlichen Ernährung würde rein pflanzlich ausfallen. Schon eine große Veränderung!

### UMDENKEN LEICHT GEMACHT

Um die Umstellung leichter zu machen, wählt dieses Buch einen anderen Ansatz. Ich habe dafür 80 neue Rezepte entwickelt. Der Clou: In allen sind durchweg rund 10 % tierische Kalorien enthalten. Das kann etwas Fleisch sein, ein Schuss Sahne oder ein Klecks Joghurt. Alle unnötigen und für den Geschmack irrelevanten tierischen Produkte habe ich weggelassen. Nur dort, wo Käse, Sahne & Co. zum Charakter des Gerichts beitragen, habe ich sie in kleineren Mengen verwendet. Denn viele

Gerichte brauchen tatsächlich nur einen kleinen Stups von Parmesan, Speck oder Crème fraîche, um richtig rund zu schmecken. Verlustängste: Fehlanzeige!

Sie haben Bedenken, was die Eiweißversorgung angeht? Diese sind unbegründet, denn bereits die 10 % tierische Lebensmittel liefern allerhand wertvolles Protein. Dazu gibt es jede Menge hervorragende pflanzliche Quellen, die ich ganz



*Pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Tofu ist der ideale Ersatz für tierisches Protein.*

bewusst in die Rezepte eingebaut habe. Die Nummer eins sind Hülsenfrüchte, wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen. Aber auch Getreide- und Getreideprodukte, wie Hafer, Dinkel, Hirse, Couscous sind wichtige Quellen. Dazu kommen Kerne, Samen und Nüsse, die ich gerne als Topping verwende. Und auch Pilze, Kartoffeln und bestimmtes Gemüse wie Kürbis, Brokkoli und Mais versorgen uns bestens mit wertvollem pflanzlichem Protein. Eine ausreichende Eiweißversorgung sollte mit den Rezepten in diesem Buch also gegeben sein.

Auf der nächsten Seite verrate ich Ihnen, wie sich das 10 %-Ziel auch dem Alltagsstress widersetzt.

Was in der Theorie gut klingt, muss sich auch im Alltag bewähren.  
In Restaurant, Mensa & Co. ist es schwierig, auf Kurs zu bleiben.  
Doch mit ein paar Tricks lassen sich auch diese Untiefen umschiffen.

## PFLANZLICH IM ALLTAG

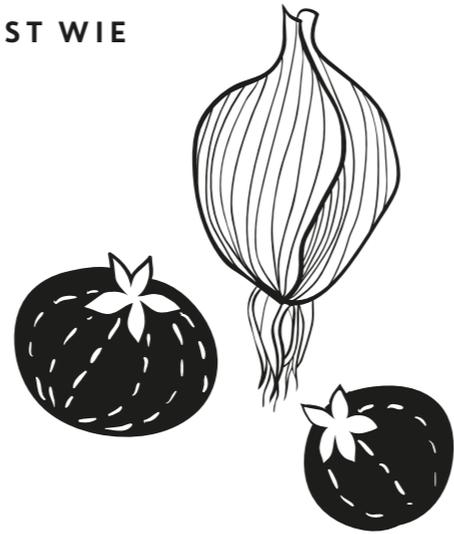
### VEGETARISCH UND VEGAN: GEWUSST WIE

Dieses Buch macht es wirklich ganz einfach, sich mit wenigen Lebensmitteln tierischen Ursprungs klimafreundlicher zu ernähren. Es ist dabei nicht mal nötig, sich sklavisch an das 10 %-tierisch-Ziel zu halten. Denn wer regelmäßig 10 %-Mahlzeiten oder vegane Gerichte in seinen Speiseplan einstreut, isst schon deutlich weniger Fleisch, Käse etc. als der Durchschnitt.

Ich bin realistisch und weiß, dass Sie ab jetzt nicht ausschließlich Rezepte aus diesem Buch kochen werden. Daher möchte ich Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben, die das Konzept alltagsfest machen. Denn dort lauern Einladungen zu Freunden, eine einseitige Speisekarte in der Kantine oder einfach Heißhunger auf Tierisches: Immer mal wieder werden Ihnen Pizza, Schnitzel & Co. ein Angebot machen, dass Sie vielleicht nicht ablehnen können. Damit ist die Idee, sich pflanzlicher zu ernähren, natürlich nicht vom Tisch. Denn Sie können diese Mahlzeiten mit einem Schwerpunkt auf Fleisch, Fisch oder Käse ganz easy durch rein vegane Mahlzeiten ausgleichen, um den Kurs „90 %-pflanzlich“ nicht aus den Augen zu verlieren.

### ÖFTERS VEGAN ESSEN

Für viele beliebte Gerichte habe ich den Anteil tierischer Kalorien berechnet. Beim Wiener Schnitzel mit Kartoffelsalat liegen sie beispielsweise bei rund 50 % der Gesamtkalorien, bei Pizza Salami bei schmaleren 30 %, Chili con Carne strotzt sogar mit



üppigen 60 %. Die Zahlen helfen bei der Orientierung, wie viele rein pflanzliche Gerichten nötig sind, um eine dieser Mahlzeiten ausgleichen zu können. Haben Sie beispielsweise eine Portion Spaghetti bolognese genossen, die im Schnitt 40 % tierische Kalorien hat, reichen drei rein pflanzliche Mahlzeiten, um zurück auf den 10 %-Kurs zu kreuzen, also im Prinzip ein veganer Tag mit drei Mahlzeiten. Ein echter Schlag ins Kontor ist dagegen eine Portion Lasagne al forno mit reichlich Rindfleisch, Käse, Butter und Milch. Fast 70 % tierische Kalorien sorgen dafür, dass rund zwei vegane Tage nötig wären, um nicht auf Grund zu laufen.

Da niemand den Alltag mit derartigen Rechnungen verbringen möchte, habe ich einen Querschnitt ermittelt. Mit folgender Faustregel ist man immer grob auf dem richtigen Kurs: Durchschnittlich liegt der Anteil tierischer Kalorien bei

den meisten Gerichten auf Fleisch-, Fisch- oder Milchproduktbasis bei rund 40 bis 50 %, mal etwas mehr, mal etwas weniger. Mit drei bis vier eingestreuten veganen Mahlzeiten is(s)t man schnell wieder auf dem 10 %-Kurs. Dafür lassen sich viele Mahlzeiten in diesem Buch ganz leicht veganisieren. Tipps dazu finden Sie auf den Rezeptseiten. Ergänzend empfiehlt es sich, mindestens ein Kochbuch mit rein pflanzlichen Gerichten anzuschaffen, damit die Auswahl noch größer wird.

### SCHON MORGENS BEGINNEN

Einige Tipps und Tricks helfen bei der Umstellung auf die pflanzlichere Ernährung. Dafür lohnt es sich, bereits beim Frühstück anzusetzen. Bei dieser Mahlzeit haben wir in der Regel die geringste Abwechslung. Wir schmieren uns ein Brot oder bereiten uns ein Müsli zu, meist ohne große Variationen. Wer diese institutionalisierte Mahlzeit auf eine zu 90 % pflanzliche oder vegane Version umstellt, z.B. einen Porridge, eine Smoothie-Bowl, Overnight Oats oder ein Brot mit pflanzlichem Aufstrich und üppigen Toppings, kann sich bei den vielfältigeren warmen Mahlzeiten öfter mal einen Ausrutscher gönnen.

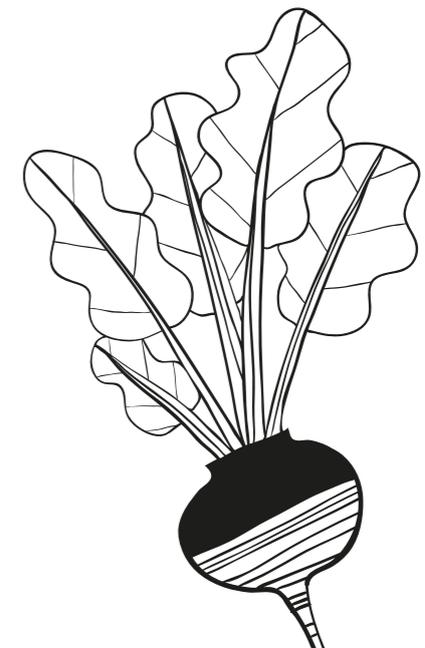
Heißhunger? Knabberlust? Wer kennt nicht die Lust aufs Snacken zwischendurch? Auch hier ist es für das 90 %-pflanzlich-Ziel hilfreich, auf rein pflanzliche Versionen zurückzugreifen. Zum Glück gibt es eine große Auswahl: knusprig geröstete Nüsse und Kerne in unterschiedlichsten Variationen, zart schmelzende dunkle Schokolade, knusprige vegane Kekse, superfruchtiges Sorbet oder trendy Frozen Joghurt in der rein pflanzlichen Version. Gerade viele Sweets schmecken auch rein pflanzlich fantastisch.

Keine Lust auf schmale Restaurantkarten, auf denen im besten Fall nur zwei bis drei pflanzliche Gerichte zu finden sind? Dann schauen Sie doch mal in asiatischen Restaurants vorbei. In indischen,

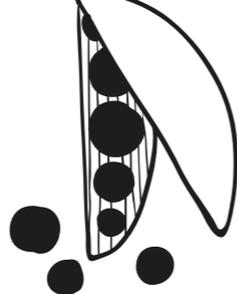
## Auf Kurs bleiben

Die klassischen Mahlzeiten enthalten durchschnittlich 40 % tierische Kalorien. Mit sechs Klassikern und 15 rein pflanzlichen Mahlzeiten pro Woche liegen Sie demnach auf 10 %-Kurs. Streuen Sie zu 10 % Mahlzeiten aus diesem Buch ein, sollten etwa drei Viertel der übrigen Mahlzeiten rein pflanzlich sein. Bei neun 10 %-Mahlzeiten pro Woche passen z.B. noch drei klassische und neun pflanzliche Mahlzeiten auf den 10 %-Speiseplan.

thailändischen oder chinesischen Restaurants finden sich meist viel mehr vegane Gerichte als in ihren europäischen Pendants. Doch auch in levantinischen Restaurants und Imbissen, hochwertigen Burger-Läden oder auf Bowls spezialisierten Cafés lässt es sich vortrefflich rein pflanzlich speisen. Darüber hinaus lohnt es sich, öfter mal die doppelte Menge zu kochen. Mit diesem Meal Prep ist das Mittagessen für den nächsten Tag bereits gesichert.



**Manchmal muss es eben umami sein: am liebsten rein pflanzlich. Denn der vollmundige Geschmack rundet Gerichte erst richtig ab und sorgt dafür, dass wir Fleisch & Co. leichter links liegen lassen.**



## JEDE MENGE GESCHMACK – REIN PFLANZLICH

ES GEHT AUCH OHNE PARMESAN UND SPECK

Inzwischen ist es kein Geheimnis mehr, dass es neben süß, sauer, salzig und bitter noch mindestens eine weitere Geschmacksrichtung gibt. Umami wurde zunächst in Japan entdeckt und trägt daher auch den für uns ungewohnt klingenden Namen. Für die Wahrnehmung des Geschmacks auf der Zunge sorgen verschiedene Aminosäure-Ionen, unter anderem das auch isoliert als Geschmackverstärker erhältliche Glutamat. Umami wird als angenehm herzhaft, würzig, pikant und fleischig beschrieben und half dem Menschen ursprünglich, proteinreiche Nahrungsquellen aufzuspüren. Das Attribut „fleischig“ suggeriert, dass dieser Geschmack auf tierische Quellen beschränkt ist. Und tatsächlich ist er typisch für proteinreiche tierische Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch oder Käse. Doch es gibt auch zahlreiche pflanzliche Umami-Spender, die helfen können, ein Gericht auf ganz natürliche Weise geschmacklich aufzuhübschen.

### PFLANZLICHE UMAMIQUELLEN

Für jede Menge angenehme Umami-Noten am Gaumen sorgen getrocknete Tomaten, ob als Basis für Pesto, in Aufläufen, Saucen oder auf Crostini. Auch Pilze, wie getrocknete Shiitakepilze, Steinpilze, Trüffel oder Morcheln, sind natürliche Geschmacksbooster. Fast vergessen sind leider die kräftig-würzigen Selleriesamen, mit denen

sich – sparsam verwendet – Suppen und Saucen in geringer Menge wunderbar aromatisieren lassen. Mehr Beachtung – insbesondere in der mediterranen Küche – finden Oliven. Auch Walnüsse, Kartoffeln und bestimmtes Gemüse wie Zuckermais, Brokkoli und Erbsen brauchen nicht mehr stark getunt werden, da sie von Natur aus die Salze der Glutaminsäure enthalten. Da die größten Fans des Umami-Geschmacks in Japan und den benachbarten asiatischen Ländern sitzen, finden sich dort auch viele pflanzliche Geschmacksverstärker wie Sojasauce, Misopaste, Tempeh oder Algen, etwa Kombu oder die vom Sushi bekannten Noriblätter. Besonders hoch ist der Umami-Faktor bei Nährhefeflocken. Wegen ihres kräftigen Geschmacks werden sie gerne zum Würzen von pflanzlichen Suppen, Eintöpfen und Saucen verwendet und inzwischen von der Industrie auch in Fertigprodukten eingesetzt.

**Tierische Umami-Monster sind Käse und Speck. Für alle, die sich in Zukunft vermehrt pflanzlich ernähren möchten, sind diese veganen Alternativen daher herzlich willkommen:**

### PFLANZLICHER PARMESANERSATZ

Sorry, liebe Italiener:innen: Für Parmesan oder Pecorino als Krönung von Pastagerichten gibt es auch eine leckere und dabei rein pflanzliche

Alternative. 100 g Cashewkerne, 3 EL Pinienkerne, 4 EL Hefeflocken, 1 knappen TL Salz und ½ TL Knoblauchpulver im Blitzhacker recht fein mahlen. 1 TL Zitronensaft kurz untermixen. Nach Belieben mit etwas weißem Pfeffer würzen. Etwas trocknen lassen und anschließend verwenden. Alternativ bis zur Verwendung bis zu 4 Tage gut verschlossen im Kühlschrank lagern.

### PFLANZLICHE KÄSESAUCE

Ob als Basis für Pastagerichte, Lasagne oder Topping für Pizza und auch als lauwarmes Dip zu Nachos: Diese Sauce ist der Hit und das rein pflanzlich! 2 EL pflanzliche Margarine erhitzen, 1 Knoblauchzehe schälen und dazupressen, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Kurkuma, ¼ TL edelsüßes Paprikapulver und 1 Prise Kala Namak dazugeben und kurz dünsten. Dann 2 TL Pfeilwurzelsstärke unterrühren und kurz anschwitzen. 250 ml Soja- oder Haferdrink nach und nach zugießen und dicklich einkochen lassen. 4 EL Hefeflocken unterrühren, das Lorbeerblatt entfernen und die Sauce glatt mixen. Noch etwas einkochen lassen, dann 2 TL Zitronensaft und ½ TL mittelscharfen Senf unterrühren und mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Zucker abschmecken.

### 3 x VEGGIE-SPECK

Durch ein würziges speck-alike Topping werden Suppen, Salate, Burger & Co. für mich erst richtig nice. Dabei führen mehrere Wege zum Ziel. Inzwischen ein Klassiker: Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in Öl rundherum knusprig anbraten. Dann mit etwas Sojasauce ablöschen und mit etwas geräuchertem Paprikapulver und gegebenenfalls noch etwas Salz würzig abschmecken. Auch nicht zu verachten: 100 g Kokoschips etwas zerbröckeln und in einer Schüssel mit 1 EL Öl, 1 EL Sojasauce, 2 TL Ahornsirup, 1 TL Rotweinessig und 1 TL geräuchertem Paprikapulver gründlich mischen, gegebenenfalls

noch 1–2 TL Liquid Smoke unterrühren. Mit etwas Rauchsatz würzen. Im 160 °C heißen Backofen auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 15 Minuten backen, dabei einmal wenden. Mein



*Pilze aller Art sind wie Oliven besonders gute und dabei rein pflanzliche Umami-Spender.*

persönlicher Umami-Booster-Favorit: 8 getrocknete Tomaten (richtig trocken, ohne Öl) in kleine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in ½ EL Öl rundherum anbraten, mit 1 Prise Zucker kurz karamellisieren und mit ¼ TL geräuchertem Paprikapulver und gegebenenfalls noch etwas Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann sofort verwenden.

**Keine Frage: Vorwiegend pflanzlich zu kochen, ist ganz einfach der Schlüssel für mehr Nachhaltigkeit in der Ernährung der Zukunft. Doch es geht noch mehr. Hier meine Favoriten für zusätzlichen Impact.**

## DIE TOP 5

### FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

Wer bei der Nachhaltigkeit in der Küche noch weitere Schritte gehen möchte, ist hier an der richtigen Adresse. Mit diesen Top 5 kommt man dem Ziel schon sehr nah. Einiges ist fix erledigt, anderes benötigt ein Umdenken und Verhaltensänderungen im Alltag.

#### EINKAUF OHNE EXTRA FAHRTEN

Bio einkaufen, aber einige Kilometer mit dem Auto zum Biomarkt fahren, zerstört gleich wieder die schöne Ökobilanz. Besser: einen kleinen Schlenker auf sowieso geplanten Fahrten machen. Oder bei kleinen Einkäufen mit dem Fahrrad, Lastenrad oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum Einkaufen fahren. Auch besser als ihr Ruf: gesammelte Lieferfahrten von Online-Supermärkten, bei denen gleich mehrere Kunden beliefert werden. Dort sind inzwischen auch mehr und mehr emissionsarme Elektrotransporter unterwegs.

#### REGIONAL, SAISONAL, FRISCH

Besonders wenig Energie für Lagerung und Transport fallen an, wenn Lebensmittel frisch nach Saison regional eingekauft werden (Saisonkalender auf [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)). Nachhaltige Einkaufsmöglichkeiten dafür sind neben dem (Bio-)Wochenmarkt etwa Hofläden. Auch Gemüseboxen von lokalen Bauern oder Ernteanteile aus solidarischer Landwirtschaft (Übersicht Solawis auf [www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)) sind

sehr empfehlenswert. Unverarbeitete Produkte haben eine bessere Ökobilanz als stark verarbeitete Produkte mit vielen Zusatzstoffen wie etwa Tiefkühlpizza.

#### RESTE VERMEIDEN

Weltweit gehen rund ein Drittel der produzierten Lebensmittel auf dem Weg vom Acker auf den Teller verloren. In Deutschland sind das rund 11 Mio. Tonnen pro Jahr. Die meisten dieser unnötigen Abfälle – shame on us – fallen mit 59% oder 78 kg pro Haushalt in den Privathaushalten an. Hier schlummert also einiges an Verbesserungspotenzial. Die goldenen Regeln für weniger Abfall: die Mengen beim Kochen passgenau planen. Frisches erst kaufen, wenn es gebraucht wird. Für Ordnung im Kühlschrank sorgen und Lebensmittel richtig lagern (Tipps dazu finden sie auf der Website des Bundeszentrums für Ernährung [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)). Gerade abgelaufene Produkte und leicht angeschlagenes Obst und Gemüse nicht gleich wegwerfen, sondern sensorisch testen, ob sie noch verwendet werden können.

#### VERPACKUNGSARM EINKAUFEN

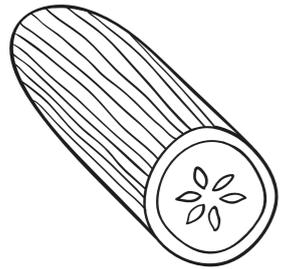
Es ist zum Verrücktwerden: Unsinnig verpacktes Gemüse, immer kleinere Verpackungsgrößen, Plastikboxen statt leichter Tüten, aufwendig verpackte Fertigprodukte en masse: Die Menge des Verpackungsmülls steigt leider in immer neue

Rekordhöhen. Und wirklich recycelt wird davon das Wenigste. Die naheliegende Lösung: Obst und Gemüse unverpackt kaufen, Milchprodukte wie Joghurt und Milch in Pfandflaschen oder -gläsern, für Produkte von Käse- und Fleischtheke – aber auch für Antipasti – eigene Transportboxen mitbringen, den Verbrauch von Fertigprodukten herunterschrauben. Noch besser: in Unverpackt-Läden einkaufen. Dort finden sich jede Menge zusätzliche Produkte, die im Supermarkt nur verpackt erhältlich sind – meist zu fairen Preisen. Eine ständig aktualisierte Liste dieser Läden findet sich auf der Website des NABU. Unverpackt-Ecken gibt es mittlerweile auch in vielen Supermärkten und Bioläden. Auch wichtig: Plastiktüten links liegen lassen und stattdessen wiederverwendbare Einkaufstaschen oder -boxen mitnehmen.

#### ENERGIECHECK & KÜCHENGERÄTE

Nichts leichter als das: Mit dem passenden Stromtarif sinkt der CO<sub>2</sub>-Ausstoß in der Küche im Handumdrehen beträchtlich. Einfach einen Anbieter mit 100% emissionsfreiem Ökostrom auswählen und den Tarif wechseln. Einmal erledigt, dauerhaft gespart. Auch ein Blick auf die großen Küchengeräte wie Kühlschrank und Herd lohnt sich. Sind diese sehr alt und verbrauchen viel Strom, etwa klassische Elektroherde oder Kühlschränke, die schon mehr als 10 Jahre auf dem Buckel haben, lohnt ein Wechsel auf sparsamere modernere Modelle schon recht schnell, trotz der hohen Anfangsinvestition.





# FRÜHSTÜCK

Mit den pflanzenbasierten Ideen in diesem Kapitel wird das Frühstück garantiert zum ersten Highlight des Tages. Denn was gibt es Schöneres, als mit einem guten Gefühl in den Morgen zu starten?





# OVERNIGHT OATS

## MIT LEINSAMEN UND FRÜCHTEN

**ZUBEREITUNG** 10 Minuten (+ Ruhen über Nacht)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag Haferflocken, Leinsamen und Buchweizenflocken in einer Schüssel mischen. Mandeldrink, Joghurt, 50 g Ahornsirup und Zitronensaft hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Zimt und Kardamom würzen und zugedeckt über Nacht kühl stellen.

**2** Am nächsten Tag das Obst putzen und waschen, falls nötig, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Overnight Oats noch einmal gut durchrühren und auf vier Gläser verteilen (für unterwegs Twist-off- oder Bügelgläser wählen).

**3** Mit dem übrigen Ahornsirup beträufeln, mit dem Hafer-Crunchy bzw. Granola und dem Obst garnieren und servieren. Wer mag, bestäubt das Ganze noch mit etwas Kakaopulver. Dann sofort genießen oder zum Mitnehmen gut verschließen.

### *So wird's vegan*

Für rein pflanzliche Oats in Step 1 den Joghurt und 50 g Ahornsirup durch 300 g pflanzlichen Joghurt mit Vanille ersetzen. Statt mit Zimt und Kardamom auch mal mit je 1-2 TL Chai Spice oder Pumpkin Pie Spice würzen.

### ZUTATEN

160 g Haferflocken  
(kernig oder blütenart)  
40 g geschrotete Leinsamen  
80 g Buchweizenflocken  
600 ml Mandeldrink (ungesüßt)  
250 g Joghurt (3,8 % Fett)  
100 g Ahornsirup  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Zimtpulver  
1 TL Kardamompulver  
300 g gemischtes Obst  
(z.B. Aprikosen und Stachelbeeren)  
60 g Hafer-Crunchy oder Granola  
1 TL Kakaopulver (nach Belieben)





# HASELNUSS-PORRIDGE

## MIT HONIG-PFLAUMEN UND BUCHWEIZEN-KROKANT

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Für den Krokant 2 EL Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Den Buchweizen hineingeben und rundherum mit dem Karamell überziehen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller verteilen und auskühlen lassen.

**2** Inzwischen die Butter in einem Topf erhitzen, die Haselnüsse kurz darin rösten, bis es zu duften beginnt. Haferflocken, Sojadrink, 300 ml Wasser, Vanilleextrakt, ½ TL Zimtpulver, 2 TL Zucker und 2 Prisen Salz dazugeben und alles unter Rühren in 6 bis 8 Minuten dicklich einkochen lassen.

**3** Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in schmale Spalten schneiden. Honig, Zitronensaft und den restlichen Zimt in einem Topf erhitzen. Die Pflaumen darin schwenken, bis sie weich sind. Dann vom Herd nehmen.

**4** Den Porridge mit Salz abschmecken und auf vier Frühstücksschalen verteilen. Honig-Pflaumen darauf anrichten. Den Krokant, falls nötig, noch etwas zerkleinern und darüberstreuen.

### ZUTATEN

2 EL + 2 TL Zucker  
60 g Buchweizen  
10 g Butter  
40 g gemahlene Haselnüsse  
200 g Haferflocken (blütenzart)  
1 l Sojadrink  
2 TL Vanilleextrakt  
½ TL + 1 Msp. Zimtpulver  
Salz  
8 Pflaumen (rot oder gelb)  
40 g Honig  
2 EL Zitronensaft

### So wird's vegan

Eine pflanzliche Alternative zu Honig gesucht? Birnen- oder Apfeldicksaft sind die perfekten einheimischen Süßungsalternativen. Sie enthalten jedoch viel Fruktose, die nicht für jeden bekömmlich ist.





# GEBACKENE HAFERFLOCKEN

## MIT GEWÜRZBIRNEN

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Danach mit Haferflocken, Milch, 40 g Zucker, je ½ TL Zimt und Kardamom sowie 2 Prisen Salz verrühren. Vier kleine Auflauf- oder Backformen (à 12 cm Ø) mit Margarine einfetten und die Masse einfüllen. Weintrauben von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und mit den Schokotropfen darauf verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 25 Minuten goldbraun backen.

**2** Inzwischen die Birnen halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Hälften quer in Scheiben schneiden. In einem Topf mit dem restlichen Zucker leicht karamellisieren, dann Zitronensaft und übrigen Zimt und Kardamom sowie Kurkuma hinzufügen und die Birnen in 6 bis 8 Minuten weich dünsten.

**3** Die Haferflocken aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Gewürzbirnen darauf verteilen und servieren.

## ZUTATEN

2 große Bananen  
100 g Haferflocken (blütenzart)  
400 ml fettarme Milch  
(1,5% Fett)  
60 g Zucker  
1 TL Zimtpulver  
1 TL Kardamompulver  
Salz  
1 EL Margarine  
200 g kernlose Trauben  
(grün, rot oder blau)  
100 g dunkle Schokotropfen  
2 Birnen  
2 EL Zitronensaft  
½ TL gemahlene Kurkuma  
—  
Auflauf- oder Backformen  
(à 12 cm Ø)



### So wird's vegan

Die Milch durch Pflanzen-  
drink ersetzen. Wer glaubt,  
Margarine ist auf jeden Fall  
vegan, irrt. Sie darf auch  
Milch enthalten. Wer auf  
Nummer sicher gehen will,  
kauft im Bioladen.



# FRÜHSTÜCKSWAFFELN

## MIT GRANOLA UND MANDELN

**ZUBEREITUNG** 15 Minuten (+ 10 Minuten Quellen + 40 Minuten Backen) **FÜR** 4 Personen

**1** Für den Waffelteig sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Mehl, Porridge-Pulver, Speisestärke und Backpulver mischen. Margarine in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Zucker und Vanillezucker nach und nach dazugeben und jeweils unterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Dann nach und nach die Eier unterrühren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Abwechselnd die Mehl-Porridge-Mischung und den Sojadrink unterschlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig 10 Minuten quellen lassen.

**2** Ein belgisches Waffeleisen erhitzen. Die Backflächen mit Butter einpinseln. Den Teig portionsweise auf der ganzen Fläche verteilen und zu goldbraunen Waffeln backen. Herausnehmen und übrigen Teig genauso backen, bis 8 Waffeln fertig sind.

**3** Für die Toppings die Mandeln grob hacken. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die fertigen Waffeln auf Teller verteilen, jeweils mit Mandelmus und Aprikosenfruchtaufstrich bestreichen und mit den Bananenscheiben belegen. Mandeln und Knuspermüsli bzw. Granola darüberstreuen und sofort servieren.

## ZUTATEN

50 g Dinkelmehl (Type 630)  
70 g Porridge-Pulver  
2 EL Speisestärke  
2 TL Backpulver  
80 g Margarine  
50 g Zucker  
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker  
2 Eier (Größe M)  
150 ml Sojadrink  
1 EL weiche Butter  
50 g Mandeln (mit Haut)  
2 Bananen  
50 g Mandelmus  
50 g Aprikosenfruchtaufstrich  
50 g Knuspermüsli oder Granola

belgisches Waffeleisen



# SMOOTHIE-BOWL

MIT KAKAO-NIBS, BEEREN UND BANANEN

**ZUBEREITUNG** 15 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen, falls nötig, putzen. Erdbeeren, falls verwendet, entkelchen und klein schneiden. 125 g für die Deko beiseite stellen, den Rest in eine Schüssel geben. Eine der Bananen schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.

**2** Skyr, Buttermilch, Haferflocken, Weizenkeime, Mandeldrink, Zitronensaft und Zucker hinzufügen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Smoothie-Mix auf vier Frühstücksschalen verteilen.

**3** Die übrige Banane schälen und in Scheiben schneiden. Kakao-Nibs und Hafer-Crunchy bzw. Granola nebeneinander auf die Bowls verteilen. Bananenscheiben und übrige Beeren darauf anrichten. Nach Belieben mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

## ZUTATEN

900 g Beeren (z.B. Himbeeren und Heidelbeeren)  
2 Bananen  
250 g Skyr  
125 ml Buttermilch  
100 g Haferflocken (blütenzart)  
50 g Weizenkeime  
400 ml Mandeldrink  
3 EL Zitronensaft  
60 g Zucker  
40 g Kakao-Nibs  
40 g Hafer-Crunchy oder Granola  
kleine Minzeblättchen (nach Belieben)



# BROTAUFSTRICHE

## KÜRBIS | KICHERERBSE

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen und dann ½ **Hokkaidokürbis** putzen, entkernen und waschen. 250 g Fruchtfleisch abmessen, den Rest anderweitig verwenden (z.B. für Suppe). **1 Zacken Sternanis** im Mörser zerstoßen. Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden mit **2 EL Öl** und dem Sternanis mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen 30 Minuten backen.

**2** **100 g Kichererbsen** aus dem Glas abtropfen lassen. **1 Bio-Orange** heiß waschen, trocken reiben, etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen. **15 g Pinienkerne** in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten, sofort herausnehmen.

**3** Den Kürbis aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen. Dann Kürbis, Kichererbsen und Pinienkerne im Blitzhacker mit **Orangenschale** sowie **50 ml Orangensaft**, **1 EL Zitronensaft** und **2 EL Schmand** fein pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und nach Belieben **Cayennepfeffer** abschmecken. Den Kürbisaufstrich in ein Twist-off-Glas füllen, bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Er hält sich 3 bis 4 Tage.



## ERBSE | MINZE

**1** **1 Zwiebel** schälen und in feine Würfel schneiden. **200 g TK-Erbsen** mit **200 ml leicht gesalzenem Wasser** in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend bei nicht zu starker Hitze zugedeckt 6 Minuten leise kochen.

**2** Inzwischen die Zwiebelwürfel und **50 g magere Schinkenwürfel** in **1 EL Öl** bei mittlerer Hitze anbraten, bis beides leicht gebräunt ist. Erbsen abgießen, dabei das Wasser auffangen. Erbsen kalt abschrecken und abtropfen lassen. **100 ml Erbsenwasser** in die Pfanne geben und vollständig verkochen lassen. **2 Stängel Minze** waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen.

**3** Die Erbsen, die Zwiebel-Speck-Mischung und die Minzeblätter im Blitzhacker mit **2 EL Walnussöl**, **3 EL Zitronensaft** und **1 EL Mandelmus** fein pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den Erbsenaufstrich in ein Twist-off-Glas füllen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Er hält sich 3 bis 4 Tage.



## AUBERGINE | GETROCKNETE TOMATE

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. **1 Aubergine (etwa 300 g)** waschen und halbieren. Mehrfach kreuzweise tief einritzen. **2 Knoblauchzehen** schälen, in dünne Scheiben schneiden und diese in die Schnitte stecken. Schnittflächen mit **2 EL Olivenöl** bepinseln und mit **1 TL getrockneten Kräutern der Provence** bestreuen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen 30 Minuten backen.

**2** Die Aubergine aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. **100 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten** abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Auberginenfruchtfleisch aus der Schale lösen und mit den Tomaten in den Blitzhacker geben. **1 EL Honig**, **10 g fein geriebenen Parmesan**, **30 g geschrotete Hanfsamen**, **1 TL Pimentón** (oder edelsüßes Paprikapulver), **½ TL gemahlene Kreuzkümmel** und **1 EL Condimento balsamico bianco** hinzufügen und alles fein pürieren.

**3** Den Auberginenaufstrich mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. In ein Twist-off-Glas füllen, bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen. Er hält sich 3 bis 4 Tage.



# ANTIPASTI-SANDWICH

## MIT BOHNENCREME

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Bohnen, Knoblauch und Petersilie mit 50 g Oliven, Kapern, Zitronensaft und Zucker in den Blitzhacker geben und zu einem feinen Püree mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Übrige Oliven halbieren. Tomaten abtropfen lassen.

**3** Vom Brot 8 etwa 2 cm dicke Scheiben abschneiden, 4 davon knusprig braun tosten. Die Scheiben zunächst mit der Hälfte der Bohnencreme bestreichen. Dann die übrigen Scheiben tosten. Währenddessen die 4 bereits getoasteten Scheiben mit Rucola, getrockneten Tomaten und Schinkenscheiben belegen. Die Oliven darauf verteilen. Die übrigen Brotscheiben ebenfalls mit Bohnencreme bestreichen und auf die belegten Brotscheiben legen. Sofort servieren.

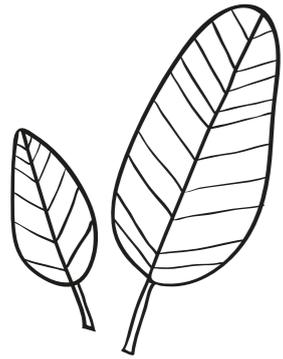
### *So wird's vegan*

Mit marinierten Pilzen statt Schinken: Dafür 100 g Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. ½ Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Alles mit 2 EL Aceto balsamico und 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

## ZUTATEN

200 g gegarte weiße Bohnen  
(aus dem Glas)  
1 Knoblauchzehe  
2 Stängel Petersilie  
150 g grüne Oliven (ohne Stein)  
1 EL eingelegte Kapern  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
60 g Rucola  
12 getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
1 luftiges Mehrkornbrot  
8 Scheiben luftgetrockneter  
Schinken  
—  
Blitzhacker





# SALATE UND BOWLS

Sättigende Salate und verführerische Bowls sind als leichte Mahlzeiten aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Umso besser, wenn die leckeren Sattmacher 90 % pflanzlich daherkommen.





# LINSEN-SPINAT-SALAT

## MIT GEBACKENEN ROTE-BETE-SPALTEN

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Linsen in einem Topf mit Wasser bedecken, gründlich waschen und das Wasser wieder abgießen. Erneut mit ausreichend Wasser bedecken, das Lorbeerblatt hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Bei nicht zu starker Hitze zugedeckt etwa 25 Minuten garen, dabei nach 15 Minuten salzen.

**2** Die Roten Beten schälen, halbieren und in Spalten schneiden, diese quer halbieren. In einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen und in einer Auflaufform verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten backen. Inzwischen den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Rosmarin nach 20 Minuten über die Rote-Bete-Stücke streuen.

**3** Die Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gründlich abtropfen und abkühlen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft und Ahornsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**4** Linsen mit dem Dressing mischen und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat und Frühlingszwiebeln untermischen und den Salat auf vier Teller verteilen. Die Roten Beten aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Linsensalat anrichten.

### *So wird's vegan*

*Einfach eine pflanzliche Joghurtalternative statt Joghurt verwenden. Diese gibt es in vielerlei Varianten z.B. auf Basis von Soja, Mandeln, Cashewkernen oder Hafer.*

### ZUTATEN

150 g Belugalinsen  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
2 Rote Beten (à ca. 250 g)  
2 EL Olivenöl  
1 Zweig Rosmarin  
200 g Joghurt  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Ahornsirup  
Pfeffer aus der Mühle  
300 g junger Spinat  
3 Frühlingszwiebeln

Auflaufform





# CAPRESE-BROT-SALAT

## MIT NEKTARINEN UND PINIENKERNEN

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Für das Dressing Cashewmus, Essig und Honig verrühren. 2 EL Olivenöl unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun anrösten, sofort herausnehmen.

**2** Das Baguette in sehr dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Knoblauch schälen und durchpressen. Mit dem übrigen Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Baguettescheiben mit dem Knoblauchöl bepinseln und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen in 6 bis 8 Minuten knusprig braun backen. Danach aus dem Ofen nehmen.

**3** Inzwischen die Nektarinen waschen, halbieren und entsteinen, dann in dünne Spalten schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Die Salatblätter ablösen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden. Mozzarellakugeln halbieren. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen.

**4** Romanasalat, Nektarinen, Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Pinienkerne mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheibchen untermischen. Den Salat auf vier Teller verteilen, etwas Pfeffer grob darübermahlen. Zum Servieren mit dem Dressing beträufeln.

## ZUTATEN

2 EL Cashewmus  
4 EL Aceto balsamico  
1 EL Honig  
6 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
60 g Pinienkerne  
200 g Baguette  
2 Knoblauchzehen  
400 g Nektarinen  
400 g Cocktailtomaten  
1 Romanasalatherz  
100 g Mini-Mozzarellakugeln  
1 Bund Basilikum





# COUSCOUS-SALAT

## MIT ERDBEEREN UND GURKE

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** 450 ml leicht gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

**2** Für das Dressing die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Öl, Zitronensaft und Zucker verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt beiseitestellen.

**3** Die Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in Scheiben schneiden. Erdbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen, dann entkernen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen.

**4** Den Halloumi in Würfel schneiden (den restlichen Halloumi portionsweise einfrieren). Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Dann die Pinienkerne dazugeben und ebenfalls anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Sofort aus der Pfanne nehmen. Dann die Halloumiwürfel in der Pfanne ohne Fett rundherum goldbraun braten. Herausnehmen und mit Buchweizen und Pinienkernen mischen. Rosa Pfeffer zerbröseln und untermischen.

**5** Den Couscous auflockern und in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Gurke, Erdbeeren und Minze untermischen und auf vier Salatschalen verteilen. Mit dem Halloumi-Buchweizen-Crunch bestreuen und servieren.

### ZUTATEN

Salz  
300 g Couscous  
4 Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Öl  
4 EL Zitronensaft  
4 TL Zucker  
Pfeffer aus der Mühle  
400 g Salatgurke  
400 g Erdbeeren  
4 Stängel Minze  
¼ Stück Halloumi (ca. 60 g)  
20 g Buchweizen  
40 g Pinienkerne  
2 TL rosa Pfefferbeeren

### So wird's vegan

Statt Halloumi eignet sich auch Tofu als Topping. 100 g in kleine Würfel schneiden und mit 2 EL Zitronensaft, Salz und ½ TL getrockneter Minze 30 Minuten marinieren. Trocken tupfen und mit wenig Öl anbraten.





# GEBRATENER ZUCCHINISALAT

## MIT PESTO ROSSO

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Knoblauchzehen schälen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun anrösten und sofort herausnehmen. Zitronenthymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die getrockneten Tomaten in grobe Würfel schneiden und mit 2 Knoblauchzehen in den Blitzhacker geben. 40 g Pinienkerne, Zitronenthymian bis auf 1 TL, 4 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Zucker hinzufügen. Zu einem feinen Pesto mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Für die Marinade 2 EL Olivenöl, den übrigen Zitronensaft, Essig und restlichen Zucker verrühren. Den übrigen Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Die Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben schneiden. Diese portionsweise im restlichen Olivenöl anbraten, bis sie ganz leicht gebräunt sind. Danach sofort in der Marinade einlegen.

**4** Die Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Marinade von den Zucchini in eine Schüssel abgießen und mit den Bohnen, Zwiebelspalten, 2 Prisen Cayennepfeffer und dem übrigen Thymian mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

**5** Zucchinistreifen und Tomaten mischen und auf vier Teller verteilen. Die Bohnen darauf verteilen. Den Käse zerbröckeln und mit den übrigen Pinienkernen darüberstreuen. Das Pesto zum Würzen in Schälchen dazu servieren.

## ZUTATEN

6 Knoblauchzehen  
60 g Pinienkerne  
1 kleines Bund Zitronenthymian  
200 g getrocknete Tomaten  
(in Öl)  
8 EL Olivenöl  
120 ml Zitronensaft  
5 TL Zucker  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Rotweinessig  
4 Zucchini (à ca. 250 g)  
1 kleine rote Zwiebel  
200 g gegarte Bohnenkerne  
(z.B. weiße Bohnen,  
Kidneybohnen oder dicke  
Bohnen; aus dem Glas)  
250 g Cocktailtomaten  
Cayennepfeffer  
70 g fester Blauschimmelkäse  
(oder fester Ziegenfrischkäse)  
—  
Blitzhacker



### So wird's vegan

Blauschimmelkäse gibt es inzwischen auch als rein pflanzliche Version. Ein anderer leckerer Ersatz für Käse sind knusprig geröstete Cashews oder Mandeln, z.B. gewürzt mit Rosmarin, Knoblauch oder Tamari.

# SMASHED-POTATO-SALAT

## MIT COCKTAILTOMATEN UND RUCOLA

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten (+ 50 Minuten Garen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Die Kartoffeln gründlich waschen, in einem großen Topf knapp mit Salzwasser bedecken und zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze mit schräg aufgelegtem Deckel 20 Minuten leise kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend vom Herd nehmen, abgießen und ausdampfen lassen.

**2** Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffeln darauf verteilen. Jeweils mit der Unterseite eines Glases vorsichtig flach drücken.

**3** Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kräuter, Knoblauch und Senf mit dem Olivenöl mischen. Die Kartoffeln mit der Hälfte der Mischung bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln gut gebräunt sind, dafür gegebenenfalls gegen Ende der Garzeit den Grill dazuschalten.

**4** Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Schinkenwürfel ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten, bis sie knusprig sind. Die Smashed Potatoes aus dem Ofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Rucola, Tomaten und restliches Dressing mischen und auf einer Servierplatte anrichten. Dann die Smashed Potatoes auf den Salat legen und mit den gebratenen Schinkenwürfeln bestreuen.

### So wird's vegan

Ein würziger pflanzlicher Ersatz für die Schinkenwürfel sind getrocknete Tomaten, die nicht in Öl eingelegt sind. Davon 80 g in sehr kleine Würfel schneiden. Diese kurz in ½ EL Öl anbraten und mit 2 Prisen geräucher-tem Paprikapulver würzen.

## ZUTATEN

1 kg kleine Kartoffeln (Drillinge)  
Salz  
1 Stängel Petersilie  
1 Zweig Rosmarin  
3 Zweige Thymian  
3 Zweige Oregano  
2 Knoblauchzehen  
1 EL süßer Senf  
5 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
250 g Cocktailtomaten  
200 g Rucola  
100 g magere Schinkenwürfel  
(vegane Speckwürfel, siehe Seite 11)

# QUINOA-APFEL-SALAT

## MIT SELLERIE UND WALNÜSSEN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Quinoa in einem Topf gründlich waschen und das Wasser abgießen. Die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Quinoa mit schräg aufgelegtem Deckel bei nicht zu starker Hitze 15 Minuten garen. Dann mit einer Gabel auflockern, eventuell überschüssige Gemüsebrühe abgießen. Quinoa auf zwei große Teller verteilen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen den Sellerie schälen und grob raspeln. Äpfel waschen und halbieren, die Kerngehäuse entfernen. Die Hälften ebenfalls grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft in einer Schüssel mit Sellerie- und Apfelraspeln sowie den Frühlingszwiebelringen mischen.

**3** Für das Dressing Weißweinessig, Senf und Zucker verrühren, das Walnussöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa und das Dressing zu den Apfel- und Sellerieraspeln geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hähnchenwürfel darin rundherum in etwa 5 Minuten goldbraun anbraten. Die Walnusskerne dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat auf Teller verteilen und mit der Hähnchen-Walnuss-Mischung garnieren und servieren.

### So wird's vegan

Hähnchenbrust durch 250 g Seitanstreifen ersetzen. Diese rundherum in 1 EL Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 2 TL körnigem Senf mischen und mit den separat gerösteten Walnüssen auf dem Salat verteilen.

## ZUTATEN

200 g Quinoa  
450 ml Gemüsebrühe  
500 g Knollensellerie  
2 säuerliche Äpfel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Zitrone  
50 ml Weißweinessig  
2 TL Dijon-Senf  
1 TL Zucker  
50 ml Walnussöl  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
200 g Hähnchenbrust  
50 g Walnusskerne  
1 EL Öl

# KLEINE SALATE – GANZ FIX!

## MÖHRE | MANDARINE 🌿

**1** 4 Mandarinen schälen und in einzelne Segmente teilen. 600 g Möhren schälen und fein raspeln. 3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**2** Für das Dressing 2 EL Honig, 5 EL Condimento balsamico bianco, 1 TL Ingwerpulver, 2 EL geröstetes Sesamöl, 4 EL Sonnenblumenöl und 100 ml Grapefruitsaft mischen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vorbereitete Zutaten, Dressing und 2 TL geröstete Sesamsamen mischen und sofort servieren.



## GURKE | RADIESCHEN

**1** ½ Salatgurke waschen und in Würfel schneiden. 6 Radieschen (oder 1 violetten Daikonrettich) putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Nach Belieben 4 Stängel Koriandergrün waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden.

**2** Für das Dressing 4 EL Reisessig, 1 EL Fischsauce, 1 EL Zucker und 2 EL Sonnenblumenöl mischen und mit Salz würzen. Das Dressing mit den vorbereiteten Zutaten mischen und auf Teller verteilen. 2 EL Erdnusskerne grob hacken und mit 2 Prisen Chiliflocken darüberstreuen.



## BLATTSALAT | ROTE ZWIEBELN

**1** Für das Dressing in einer Schüssel 3 EL Weißweinessig, 50 g veganen Crème-fraîche-Ersatz, 2 TL Zucker, 1 TL Meerrettich (aus dem Glas) und 1 TL getrockneten Dill verrühren. 4 EL Rapsöl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit 1 bis 2 EL Wasser verdünnen.

**2** 1 kleinen Kopfsalat putzen, zerpfücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und etwas klein zupfen. 1 rote Zwiebel putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Zuerst die Zwiebel mit dem Dressing mischen, dann den Blattsalat untermischen. Den Salat auf Schälchen verteilen. 1 geräuchertes Forellenfilet zerpfücken und die Stücke auf dem Salat anrichten. 1 TL rosa Pfefferbeeren zerdrücken und über den Salat streuen.



## SELLERIE | BIRNE 🌿

**1** 1 Birne halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften würfeln. 400 g Knollensellerie schälen und fein raspeln. 125 g kernlose Weintrauben (rot, blau oder grün) waschen und abzupfen. 80 g Haselnusskerne grob hacken. Alles in einer Schüssel mischen.

**2** Für das Dressing in einer kleinen Schüssel 100 g Joghurt mit 3 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 2 TL Dijon-Senf und 2 EL Rapsöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing mit dem Salat mischen. Den Salat auf Schälchen verteilen. 1 Kästchen Kresse abschneiden, waschen und darüberstreuen.





# CAESAR SALAD

## MIT PILZEN UND GEBACKENEN SÜSSKARTOFFELN

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen, längs halbieren, in Spalten schneiden und einmal quer halbieren. 2 EL Öl und das Knoblauchpulver in einer Schüssel mischen. Die Süßkartoffelspalten darin wenden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach unten auf eine Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Blechs legen und im heißen Ofen etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis die Spalten leicht gebräunt sind.

**2** Für das Dressing Mayonnaise, Senf, Ahornsirup und Zitronensaft in einem hohen Becher verrühren. Die Knoblauchzehe schälen und dazupressen. 50 ml Öl nach und nach dazulaufen lassen und mit dem Stabmixer untermixen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch mit 1 bis 2 EL Wasser verdünnen.

**3** Die Salatherzen zerpflücken, die Blätter waschen und trocken schleudern. In mundgerechte Stücke zupfen. Die Brotscheiben in Würfel schneiden. Nach 15 Minuten Backzeit auf der anderen Hälfte des Backpapiers verteilen und knusprig braun backen.

**4** Die Pilze putzen, trocken abreiben und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke teilen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin etwa 5 bis 7 Minuten braten, bis sie rundherum gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brotwürfel aus dem Ofen nehmen, Süßkartoffeln gegebenenfalls noch etwas länger backen.

**5** Den Parmesan mit einem Sparschäler in Streifen abziehen und mit den Händen grob zerbröckeln. Blattsalat und Dressing in einer Schüssel mischen. Brotwürfel untermischen und den Salat auf vier Teller verteilen. Die Pilze darauf anrichten und mit dem Parmesan garnieren. Die Süßkartoffelspalten dazu servieren.

### ZUTATEN

1 kg Süßkartoffeln  
3 EL + 50 ml Öl  
1 TL Knoblauchpulver  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Mayonnaise  
2 TL mittelscharfer Senf  
1 TL Ahornsirup  
2 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe  
4 Romanasalatherzen  
4 Scheiben Toastbrot  
400 g Mischpilze  
(z.B. Champignons,  
Austernpilze und kleine  
Kräuterseitlinge)  
50 g Parmesan (am Stück;  
vegane Parmesanersatz, siehe  
Seite 10-11)



### So wird's vegan

Grob gehackte, geröstete und gesalzene Cashewkerne sind ein guter Ersatz für den Parmesan. Auch gut: zerbröckelte Grünkohlchips. Die Mayonnaise kann durch 2 EL vegane Mayonnaise ersetzt werden.

# VIETNAMESISCHE REISNUDELN

## MIT SEITANBÄLLCHEN

**ZUBEREITUNG** 50 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, längs halbieren und bis auf 2 in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 Bund Koriander waschen, trocken tupfen und samt Stängeln klein schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schinken, Frühlingszwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs darin andünsten. 2 EL Zucker dazugeben und etwas karamellisieren. Alles in den Blitzhacker geben und kurz mixen. Koriander, Seitanpulver, 3 EL Fischsauce und den Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchmixen. Die Masse etwas abkühlen lassen.

**2** Die Chilischoten waschen und mit Kernen in Ringe schneiden. Die Möhren schälen, 50 g in feine Stifte schneiden. Chilis und Möhrenstifte mit übrigem Knoblauch, übriger Fischsauce, Limettensaft, 2 TL Zucker und 100 ml Wasser verrühren, beiseitestellen.

**3** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Aus der Seitanmasse 16 bis 20 Bällchen formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Die Vermicelli nach Packungsanweisung garen. Die übrigen Möhren mit dem Sparschäler in feinen Streifen abziehen. Salatherzen zerpfücken, die Blätter waschen und trocken schleudern. 8 Blätter ganz lassen, den Rest in Streifen schneiden. Übrigen Koriander und Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Übrige Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Seitanbällchen darin rundherum anbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Vermicelli auf einer Hälfte der Bowls verteilen, Salatblätter und -streifen auf der anderen Hälfte. Möhren, Seitanbällchen und Kräuter darauf anrichten. Mit Frühlingszwiebeln und Erdnüssen garnieren. Den Dip darüberträufeln oder dazu servieren.

## ZUTATEN

1 Bund Frühlingszwiebeln  
8 Knoblauchzehen  
2 Bund Koriandergrün  
4 EL Öl  
100 g magere Schinkenwürfel  
(vegane Speckwürfel, siehe Seite 11)  
2 EL + 2 TL Zucker  
250 g Seitanpulver  
9 EL asiatische Fischsauce  
250 ml Gemüsefond  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
4 kleine rote Chilischoten  
(Bird-Eye)  
250 g Möhren  
4 EL Limettensaft  
300 g Reis-Vermicelli  
2 Romanasalatherzen  
1 Bund Minze  
40 g Erdnusskerne  
4 EL Sojasauce  
—  
Blitzhacker



# POKÉ BOWL

## MIT MELONEN-LACHS-TATAR

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Sojasauce, 1 EL Sesamöl und 1 EL Limettensaft verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Fisch und Frühlingszwiebeln mit der Marinade mischen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

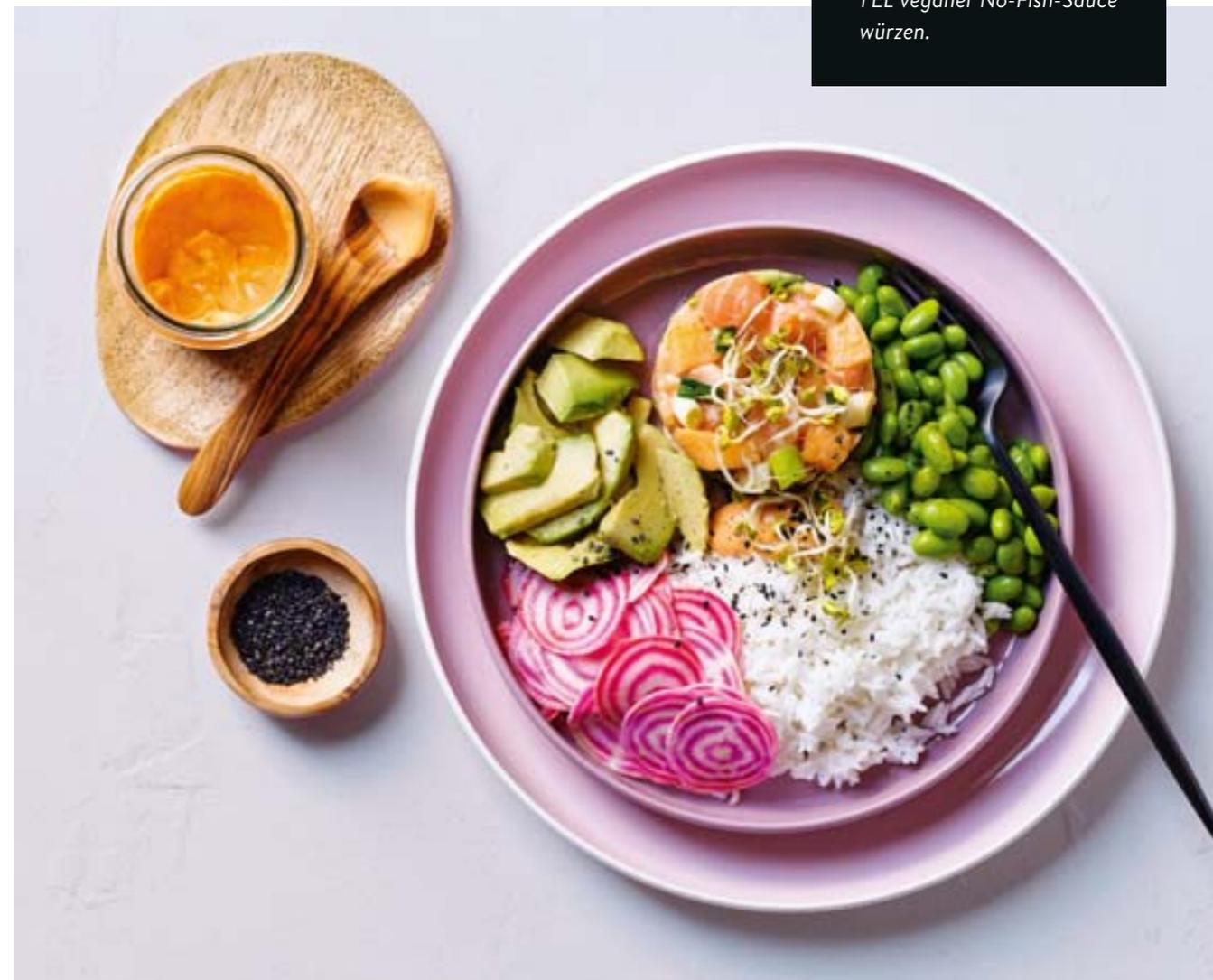
**2** Den Reis in einem Sieb kurz abspülen und abtropfen lassen. Mit 275 ml Wasser in einem Topf zugedeckt auf höchster Stufe aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Dann auf niedrigster Stufe 10 Minuten garen. Vom Herd nehmen, ein gefaltetes Küchentuch unter den Deckel klemmen und den Reis 15 Minuten quellen lassen. In einem kleinen Topf 2½ EL Reisessig, 1½ EL Zucker und ½ TL Salz unter Rühren bei mittlerer Hitze erwärmen, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Den Topf vom Herd nehmen. Die Essigmischung über den Reis träufeln und vorsichtig unterheben.

**3** Edamame in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 8 Minuten garen. Ringelbete putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Mit 1 EL Sesamöl, 1 EL Reisessig und 1 TL Zucker verrühren, mit Salz würzen. Avocados halbieren, den Stein entfernen, schälen und klein schneiden. Mit 2 EL Limettensaft beträufeln und salzen. Edamame in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Melone entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Mit dem Fisch mischen und kurz marinieren. Mit Salz kräftig abschmecken. Mayonnaise und Sriracha-Sauce verrühren.

**4** Den Reis jeweils auf vier Schalen verteilen. Lachstatar daneben anrichten. Ringelbete, Avocados und Edamame in Häufchen anrichten, mit schwarzem Sesam und nach Belieben mit Sprossen garnieren. Die Sriracha-Mayo in Schälchen dazu servieren.

## ZUTATEN

1 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
3 EL Limettensaft  
1 Knoblauchzehe  
2 Frühlingszwiebeln  
150 g Lachsfilet (Sushi-Qualität)  
250 g Sushi-Reis  
3½ EL Reisessig  
1½ EL + 1 TL Zucker  
Salz  
200 g TK-Edamame-Bohnen  
250 g kleine Ringelbete  
(ersatzweise Radieschen)  
2 Avocados  
150 g Galiamelone  
100 g vegane Mayonnaise  
3 EL Sriracha-Sauce  
schwarze Sesamsamen



## So wird's vegan

Statt Lachs 200 g Möhren schälen und in Scheiben schneiden. 5 Minuten weich dämpfen. Kalt abschrecken und wie beschrieben marinieren, dabei zusätzlich mit 1 EL veganer No-Fish-Sauce würzen.



# FALAFEL-BOWL

## MIT SPITZKOHLSALAT UND FETA-CRUMBLE

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Für die Falafeltaler Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Alles mit 4 EL Zitronensaft im Blitzhacker zerkleinern. Anschließend in einer Schüssel mit dem Falafelpulver und 200 ml heißem Wasser mischen und 20 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen für den Salat den Kohl waschen und in feine Streifen hobeln. Minze und Dill waschen und trocken tupfen. Blätter bzw. Spitzen abzupfen, kleine Minzeblättchen für die Deko beiseitelegen, restliche Kräuter fein hacken. Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Die Hälften in Würfel schneiden. Kohl, Kräuter, Aprikosen und Beerenmix mit 4 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Kurkuma, Ingwer und Zimt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Den Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es zu duften beginnt. Sofort herausnehmen. Die Granatapfelkerne auslösen, dabei die weißen Häutchen entfernen. Den Feta zerbröckeln und mit Granatapfelkernen und dem Schwarzkümmel mischen.

**4** Aus der Falafelmasse 12 bis 16 Taler formen. Restliches Olivenöl in zwei Pfannen erhitzen und die Taler darin bei nicht zu starker Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier entfetten.

**5** Den Salat jeweils auf eine Hälfte von vier Bowls häufen. Die Falafeltaler daneben stapeln. Den Hummus und den Feta-Mix dazwischen verteilen. Alles mit den übrigen Minzeblättchen garnieren. Nach Belieben getoastetes Baguette oder Fladenbrot dazu reichen.

## ZUTATEN

50 g Petersilie  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 EL Zitronensaft  
2 Pck. Falafelpulver (300 g)  
400 g Spitzkohl  
1 Bund Minze  
1 Bund Dill  
4 kleine Zuckerpaprikosen  
(oder 1 Aprikose)  
50 g getrockneter Beerenmix  
10 EL Olivenöl  
1 TL gemahlene Kurkuma  
1 TL Ingwerpulver  
2 Prisen Zimtpulver  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
4 TL ganzer Schwarzkümmel  
½ Granatapfel  
100 g Feta  
200 g Hummus (aus dem  
Kühlregal; Fertigprodukt)  
—  
Blitzhacker



## So wird's vegan

Veganer Crème-fraîche-Ersatz ist eine prima Alternative zum verwendeten Schmand. Auch veganer Skyr-Ersatz, im Verhältnis 1:1 verrührt mit veganer Mayonnaise, ist einen Versuch wert.



# PULLED-MUSHROOM-BOWL

## MIT KORIANDERCREME



**ZUBEREITUNG** 1 Stunde (+ Quellen über Nacht)  
**FÜR** 4 Personen

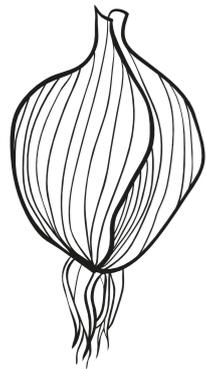
**1** Den Reis über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Limetten halbieren und auspressen. Die Jalapeño halbieren, entkernen und waschen. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und alles in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei entkernen. Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Jalapeño mischen. Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bohnen und Mais in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Anschließend mischen, mit 2 EL Limettensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**2** Koriander waschen, trocken tupfen und mit Stängeln grob hacken. Im Blitzhacker mit der Hälfte des Schmands und 1 EL Limettensaft fein pürieren. Restlichen Schmand unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Pilze putzen und die Kappen abschneiden. Mit den Zinken einer Gabel durch die Stiele fahren und so in feine Streifen zerrupfen. Die Kappen in feine Streifen schneiden. Übrige Zwiebel und restlichen Knoblauch in feine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze und Zwiebel darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Knoblauch kurz mitbraten. Mit Sojasauce ablöschen. Barbecuesauce unterrühren, alles kurz dünsten, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**3** Den Reis abgießen und abtropfen lassen. Den Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. 4 Blätter in Streifen schneiden. Avocados halbieren, entsteinen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Reis auf die Bowls verteilen. Die Salatblätter daneben anrichten, die Salatstreifen darauflegen und den Dip in Schälchen daraufsetzen. Avocadoscheiben danebenlegen, mit Limettensaft beträufeln und salzen. Mais-Bohnen-Mix, Tomaten-Jalapeño-Salsa und Pulled Mushrooms in den Bowls verteilen.

### ZUTATEN

200 g Naturreis  
Salz  
4 Limetten  
1 Jalapeñoschote  
2 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
3 Tomaten  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Glas Kidneybohnen  
(ca. 220 g Abtropfgewicht)  
1 Glas Mais  
(ca. 230 g Abtropfgewicht)  
Cayennepfeffer  
1 Bund Koriandergrün  
100 g Schmand  
500 g Kräuterseitlinge  
2 EL Öl  
80 ml Sojasauce  
125 g Barbecuesauce (vegan)  
12 Salatblätter  
(z.B. Bataviasalat)  
2 Avocados  
Blitzhacker



# PASTA

Schon als wir Kinder waren, versetzte sie uns in Verzückung und meist hält diese Liebe ein Leben lang: Bei Pasta kann einfach niemand Nein sagen. Und bei größtenteils pflanzlichen Saucen erst recht nicht.





# PASTA FRESCA

## MIT GRAPEFRUIT UND WALNÜSSEN

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen für das Dressing Zitronensaft, Essig und Zucker in einer Schüssel verrühren. Das Olivenöl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, gegebenenfalls Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter unter das Dressing mischen. Die Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Die Grapefruits schälen, dabei die weiße Haut entfernen. Grapefruits halbieren und die Filets aus den Häutchen lösen. Dafür ein Segment zur Mitte hin aufschneiden und die Haut abziehen. Das Filet herauslösen. Bei den übrigen Segmenten genauso verfahren. Radicchioblätter ablösen, waschen und trocken schleudern, dann in breite Streifen schneiden. Die Walnüsse grob zerbröckeln.

**3** Den Radicchio mit dem Dressing mischen und kurz ziehen lassen. Dann abgekühlte Pasta, Grapefruitfilets und Walnüsse dazugeben und alles gut vermischen. Den Pecorino mit dem Sparschäler in feinen Streifen abziehen und etwas zerbröckeln. Nach Belieben unter die Pasta mischen oder beim Servieren darüberstreuen.

### ZUTATEN

400 g kurze Pasta  
(z.B. Casarecce, Farfalle  
oder Fusilli)

Salz

4 EL Zitronensaft

2 EL Rotweinessig

4 TL Zucker

4 EL Olivenöl

Pfeffer aus der Mühle

40 g gemischte Kräuter  
(z.B. Basilikum, Dill,  
Schnittlauch)

2 rosa Grapefruits

200 g Radicchio

60 g Walnusskerne

70 g Pecorino





# CREMIGE SPINAT-PASTA

## MIT GERÖSTETEM KÜRBIS

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Kürbis waschen, gründlich putzen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Kürbis mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen 20 bis 25 Minuten backen, bis der Kürbis gar ist.

**2** Inzwischen die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Eine Handvoll auf die Seite legen. Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Den Käse fein reiben.

**3** Spinat, Knoblauch, Sojacreme, 1 EL Essig und Mandelmus in einen hohen Becher füllen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Muskatnuss würzen. Die Sauce in einen großen Topf umfüllen und erhitzen. Von der Pasta mit einer Tasse etwa 100 ml Kochwasser abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Spinatsauce und dem restlichen Spinat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben noch etwas Pasta-Kochwasser dazugießen, bis die Pasta von einer cremigen Sauce überzogen ist.

**4** Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und erneut mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta auf vier tiefe Teller verteilen, mit dem Käse bestreuen und die Kürbiswürfel darauf verteilen. Sofort servieren.

## ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaidokürbis (ca. 600 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- 400 g kurze Pasta (z.B. Penne oder Mezzi Rigatoni)
- 200 g junger Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Bergkäse (am Stück)
- 400 ml Sojacreme
- 1-2 EL Condimento balsamico bianco
- 1 EL Mandelmus
- frisch geriebene Muskatnuss



## So wird's vegan

Für eine vegane Sauce das Gemüse statt mit Fleisch mit 20 g getrockneten Steinpilzen und 1 EL Sojasauce schmoren. Dann fertigstellen und statt Schmand veganen Crème-fraîche-Ersatz verwenden.



# PAPPARDELLE

## MIT PILZRAGOUT

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten (+ 1½ Stunden Schmoren)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Sellerie schälen. Alles klein schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Ochsenschwanz darin rundherum anbraten, bis er gut gebräunt ist. Das vorbereitete Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren lassen. Dann Steinpilze und Gewürze dazugeben und mit dem Rotwein ablöschen. Den Fond angießen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze 1½ Stunden schmoren, dabei gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugießen.

**2** Die Pfanne vom Herd nehmen. Den Ochsenschwanz herausnehmen und kurz ruhen lassen. Das Gemüse kräftig ausdrücken, dabei die austretende Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben. Die Gemüsereste entsorgen. Das Fleisch vom Knochen lösen und in Streifen zupfen. Diese zurück in die Pfanne geben. Den Schmand unterrühren und die Sauce mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

**3** Inzwischen die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Pilze putzen, trocken abreiben und gegebenenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Thymian dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Pilze unter die Sauce rühren.

**4** Etwas Pasta-Kochwasser mit einer Tasse abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Sauce gegebenenfalls mit etwas Pasta-Kochwasser verdünnen und erneut abschmecken. Die Pasta auf vier Tellern anrichten. Die Sauce darübergießen und die übrigen Pilze darauf anrichten.

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g Möhren  
100 g Knollensellerie  
3 EL Öl  
1 Scheibe Ochsenschwanz (ca. 150 g)  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Zucker  
10 g getrocknete Steinpilze  
1 Lorbeerblatt  
2 Pimentkörner  
2 Wacholderbeeren  
250 ml trockener Rotwein  
400 ml Gemüsefond  
50 g Schmand  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
500 g vegane Bandnudeln (z.B. Pappardelle)  
500 g Mischpilze (z.B. Champignons, Austernpilze, Buchenpilze)  
½ Bund Zitronenthymian

# AUBERGINEN-PASTA

MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND KAPERN

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Rosinen in etwas heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Reichlich Wasser für die Pasta aufsetzen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen, in dicke Spalten schneiden und diese zerpfücken. Die Aubergine waschen, in sehr dünne Scheiben schneiden und vierteln. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und ein Viertel der Auberginenscheiben darin von beiden Seiten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und die übrigen Auberginen genauso braten. Inzwischen die Pasta nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser bissfest garen.

**3** Die Zwiebeln in der Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Rosinen abtropfen lassen, mit Knoblauch, getrockneten Tomaten, Kapern und Koriander dazugeben und kurz mitbraten. Ahornsirup dazugeben, leicht karamellisieren lassen und mit 1 EL Essig ablöschen. Eine Tasse Pasta-Kochwasser abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen.

**4** Die Auberginen wieder in die Pfanne geben, die Hälfte des Ziegenfrischkäses dazugeben, alles gut mischen und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pasta dazugeben und alles gut vermengen, dabei noch etwas Pasta-Kochwasser hinzufügen.

**5** Die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und nach Belieben etwas klein zupfen. Minzeblätter untermischen, alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und auf Tellern anrichten. Übrigen Ziegenfrischkäse darauf anrichten. Etwas Pfeffer grob darübere mahlen. Sofort servieren.

**ZUTATEN**

50 g Rosinen  
2 Knoblauchzehen  
2 rote Zwiebeln  
400 g Auberginen  
80 g getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
5 EL Olivenöl  
400 g kurze Pasta  
(z.B. Fusilli, Rigatoni  
oder Casarecce)  
Salz  
2 EL eingelegte Kapern  
½ TL gemahlener Koriander  
1 EL Ahornsirup  
1-2 EL Condimento balsamico  
bianco  
150 g Ziegenfrischkäse  
Pfeffer aus der Mühle  
3 Stängel Minze

# PASTA ALL'AMATRICIANA

MIT RUCOLA UND PETERSILIENBRÖSELN

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Speck ebenfalls in Streifen schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in kochendem Wasser 1 bis 2 Minuten blanchieren. Herausheben, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Die Tomaten würfeln, die Stielansätze entfernen. Pecorino fein reiben. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** In einem Topf reichlich Wasser für die Pasta aufsetzen. Gleichzeitig 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Chilistreifen darin andünsten. Den Speck hinzufügen und anbraten, bis er gut gebräunt ist. Mit dem Zucker kurz karamellisieren, dann mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Tomaten hinzufügen. Alles bei nicht zu starker Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Die Pasta nach Packungsanweisung im kochenden Salzwasser bissfest garen. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Paniermehl mit Knoblauch und Petersilie darin goldbraun rösten. Pinienkerne kurz mitrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

**4** Eine Tasse Pasta-Kochwasser abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und kurz abtropfen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln, Rucola und den Käse dazugeben und alles gut vermengen, dabei noch etwas Pasta-Kochwasser hinzufügen. Die Pasta auf Tellern anrichten. Die Brösel darüberstreuen und etwas Pfeffer grob darübere mahlen. Sofort servieren.

*So wird's vegan*

Den Speck durch 100 g Räuchertofu ersetzen. Sehr fein würfeln und in einer Pfanne in ½ EL Öl knusprig braten. Mit 2 EL Sojasauce, ½ TL geräuchertem Paprikapulver mischen und mit Salz würzen. Erst vor dem Servieren unter die Sauce mischen. Den Pecorino weglassen und die Pasta am Ende mit 4 EL veganem Parmesansatz (siehe Seite 10-11) bestreuen.

**ZUTATEN**

1 rote Chilischote  
50 g luftgetrockneter  
Schinkenspeck (am Stück)  
500 g Tomaten  
40 g Pecorino  
(am Stück; oder Parmesan)  
50 g Rucola  
5 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
50 ml trockener Weißwein  
500 g lange Pasta  
(z.B. Spaghetti oder Bucatini)  
Salz  
2 Stängel Petersilie  
2 Knoblauchzehen  
40 g Paniermehl  
30 g Pinienkerne  
Pfeffer aus der Mühle



# KÜRBIS-SELLERIE-RAVIOLI

## MIT APFEL-WALNUSS-PESTO

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ 1 Stunde Ruhen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** 1 Ei trennen. Für den Teig Mehl, Eigelb, übrige Eier, Olivenöl, 1 Prise Salz und 100 ml Wasser in mindestens 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen. Das übrige Eiweiß aufbewahren.

**2** Den Hokkaidokürbis entkernen, den Sellerie schälen und beides klein schneiden. Mit dem Sternanis und wenig Salzwasser zugedeckt bei nicht zu starker Hitze in 8 Minuten gar köcheln lassen. Gemüse in ein Sieb abgießen, abtropfen und ausdampfen lassen. Sternanis entfernen und das Gemüse durch die Kartoffelpresse drücken. Knoblauch schälen und dazupressen. Veganen Crème-fräiche-Ersatz, 2 EL Hefeflocken, Zitronensaft, Gewürze und Zucker unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Masse zugedeckt kühl stellen.

**3** Den Teig in 6 Portionen teilen und noch mal durchkneten. Die Teigportionen nacheinander mit der Nudelmaschine mehrfach zu dünnen Teigplatten ausrollen, dabei von der untersten bis zur mittleren Stufe der Nudelmaschine steigern (von Stufe 1 auf Stufe 6). Je eine Längsseite der Teigplatten mit Eiweiß bepinseln, im gleichmäßigen Abstand 6 bis 8 gehäufte TL Kürbisfüllung daraufsetzen und etwas flach drücken. Die unbestrichenen Seiten vorsichtig darüberklappen, etwas andrücken, die Luft herausstreichen und die Ränder fest verschließen. Mit dem Teigrädchen Ravioli ausschneiden.

**4** Für das Pesto die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. 2 EL abnehmen, restliche Walnüsse mit 30 g Apfelchips und übrigen Hefeflocken fein zermahlen. Das Öl dazugeben und alles nochmals fein pürieren. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Bis auf 1 EL unter das Pesto mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Restliche Apfelchips und Pecorino fein hacken und mit den übrigen Walnusskernen mischen.

**5** Die Ravioli in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel auf vier Teller verteilen. Das Pesto daraufgeben. Den Nuss-Apfel-Mix darüberstreuen und mit restlichem Dill garnieren.

## ZUTATEN

3 Eier (Größe M)  
400 g Weizenmehl  
(Type 405 oder Tipo 00)  
+ Mehl für die Verarbeitung  
2 EL Olivenöl  
Salz  
200 g Hokkaidokürbis-  
Fruchtfleisch  
200 g Sellerie  
2 Zacken Sternanis  
1 Knoblauchzehe  
50 g veganer Crème-fräiche-  
Ersatz  
4 EL Hefeflocken  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Ingwerpulver  
1 Prise Zimtpulver  
½ TL Zucker  
Pfeffer aus der Mühle  
60 g Walnusskerne  
40 g Apfelchips  
100 ml Öl (z.B. Rapsöl)  
½ Bund Dill  
Cayennepfeffer  
20 g Pecorino (am Stück)  
—  
Kartoffelpresse





# SPARGEL-ZITRONEN-PASTA

## MIT RICOTTA UND NUSS-CRUNCH

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken. Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben. 1 Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die andere vierteln. Den Spargel waschen, nur im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 4 Minuten dämpfen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen in einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Zucker und Knoblauch hinzufügen und kurz mitdünsten.

**3** Mit einer Tasse 300ml Pasta-Kochwasser abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Spargel in die Pfanne geben und darin erhitzen, dabei 150ml Pasta-Kochwasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft und die Butter dazugeben und alles gut mischen, den Ricotta grob unterheben. Dann die Pasta dazugeben und vermischen, dabei gegebenenfalls noch etwas Kochwasser dazugießen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

**4** In einer kleinen Pfanne das übrige Öl erhitzen. Walnüsse, Panko und Chiliflocken darin anrösten, bis sie leicht gebräunt und knusprig sind. Die Pasta auf vier tiefe Teller verteilen, den Nuss-Crunch darüberstreuen. Die Zitronenviertel zum individuellen Nachwürzen dazulegen.

## ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 60 g Walnuskerne
- 2 Bio-Zitronen
- 500 g grüner Spargel
- 500 g lange Pasta  
(z.B. Tagliatelle oder Spaghetti)
- Salz
- 3 EL Öl
- 2 TL Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Butter
- 125 g Ricotta
- 30 g Panko (japanisches Paniermehl)
- 1 TL rote Chiliflocken  
(z.B. Pul Biber)

Topf mit Dämpfeinsatz

## So wird's vegan

Auch sehr lecker schmeckt die Pasta, wenn sie statt mit Ricotta mit veganem Crème-fraîche-Ersatz zubereitet wird. Diesen vor dem Unterrühren noch mit 1-2 TL Zitronensaft und 1 EL Hefeflocken verrühren.



# PASTA ALLA CASHEW-PANNA

## MIT ERBSEN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ Quellzeit über Nacht)

**FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag die Cashewkerne mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Die Knoblauchzehen schälen. Die Cashewkerne mit Knoblauch, Gemüsebrühe, Hefeflocken und 1 EL Essig im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Bacon darauflegen. Mit Paprikapulver und Puderzucker bestreuen und mit einer zweiten Schicht Backpapier belegen. Mit einem weiteren Blech beschweren und im heißen Ofen in etwa 20 Minuten leicht knusprig backen.

**3** Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Butter in einer Pfanne erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Den Bacon aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

**4** Die Erbsen in die Pfanne geben und 5 Minuten mitdünsten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Tasse etwa 100 ml Spaghetti-Kochwasser abnehmen, die Spaghetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**5** Die Spaghetti zu den Erbsen in die Pfanne geben, die Cashew-Panna hinzufügen, alles gut mischen, dabei gegebenenfalls noch etwas Kochwasser dazugießen, bis die Spaghetti von einer cremigen Sauce überzogen sind. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Muskatnuss abschmecken. Die Spaghetti auf Tellern anrichten. Den Bacon zerbröckeln und darüberstreuen. Sofort servieren.

## ZUTATEN

250 g Cashewkerne  
3 Knoblauchzehen  
180 ml Gemüsebrühe  
2 EL Hefeflocken  
1–2 EL Condimento balsamico bianco  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
100 g Bacon (Frühstücksspeck)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Puderzucker  
2 Schalotten  
400 g Spaghetti  
½ EL Butter  
200 g TK-Erbsen  
frisch geriebene Muskatnuss



## So wird's vegan

Den Bacon einfach weglassen und durch ein Topping ersetzen, z.B. gewürzte und gebratene Pfifferlinge oder Oliven. Auch gebratener Räuchertofu, mit Soja-sauce gewürzt und in Sesam gewendet, passt perfekt.



# GELBES SAUERKRAUT-CURRY

## MIT SPÄTZLE

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Eier, 150 ml Wasser und  $\frac{1}{3}$  TL Salz dazugeben. Alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig schlagen. Weiter schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

**2** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Teig portionsweise in eine Spätzlepresse (Kartoffelpresse) füllen und in das siedende Wasser pressen. Sobald die Spätzle an die Oberfläche steigen, einmal kurz aufkochen lassen. Spätzle mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Weitere Portionen genauso zubereiten. Die Spätzle bis zur weiteren Verwendung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

**3** Für das Sauerkraut-Curry die Paprika halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Die Hälften waschen und klein schneiden. Die Ananas in Würfel schneiden.

**4** Einen Topf erhitzen, Currypaste und Zucker darin unter Rühren leicht karamellisieren. Dann Sauerkraut und Paprikastücke hinzufügen und etwas dünsten. Kokosmilch, Ananas und 200 ml Wasser dazugeben, leicht salzen und zugedeckt bei nicht zu starker Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

**5** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit den Cashewkernen unter das Curry rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

**6** Butter und Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spätzle darin schwenken, bis sie warm sind. Spätzle und Curry auf Tellern anrichten, mit den Röstzwiebeln bestreuen und servieren.

## ZUTATEN

300 g Weizenmehl (Type 405)  
3 Eier (Größe M)  
Salz  
1 rote Paprikaschote  
150 g Ananasfruchtfleisch  
1 EL gelbe Thai-Currypaste  
3 EL Zucker  
400 g Sauerkraut  
250 ml Kokosmilch  
3 Frühlingszwiebeln  
60 g geröstete Cashewkerne  
Pfeffer aus der Mühle  
10 g Butter  
1 EL Öl  
4 EL Röstzwiebeln

Spätzlepresse (Kartoffelpresse)





# BÄRLAUCH-AVOCADO-PASTA

## MIT POCHIERTEN EIERN

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Avocados halbieren, entsteinen, schälen und in Würfel schneiden. In einem Mixbecher mit Bärlauch, Zitronensaft und Zucker fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und sofort herausnehmen.

**2** Die Eier nacheinander pochieren. Dafür in einem Topf 1l leicht gesalzenes Wasser mit dem Essig zum Kochen bringen und die Temperatur herunterschalten. Die Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und vorsichtig in das nur noch leicht siedende Essigwasser gleiten lassen. Das Eiweiß mit zwei Löffeln über das Eigelb ziehen. Die Eier 2 Minuten garen, dann vorsichtig wenden und weitere 2 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Inzwischen die Pasta nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

**3** Von der Pasta mit einer Tasse etwa 100ml Kochwasser abnehmen. Die Pasta in ein Sieb abgießen und tropfnass mit der Bärlauch-Avocado-Creme mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben noch etwas Pasta-Kochwasser dazugießen, bis die Pasta von einer cremigen Sauce überzogen ist.

**4** Die Pasta auf Teller verteilen, die Eier darauf anrichten und mit Salz würzen. Die Kresse vom Beet abschneiden, waschen und trocken tupfen. Mit den Pinienkernen über die Eier streuen. Sofort servieren.

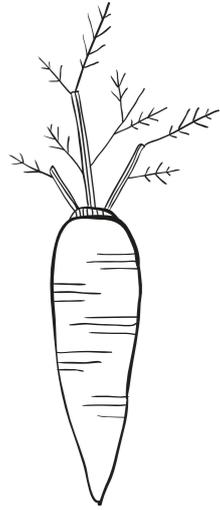
### So wird's vegan

Anders, aber auch lecker: Die Pasta statt mit Ei mit geschmolzenen Cocktailtomaten servieren. Dafür 500 g Kirschtomaten und 2 gewürfelte Knoblauchzehen in einer Auflaufform mit 4 TL Ahornsirup und 2 EL Olivenöl beträufeln. Tomaten im 200 °C (Ober- und Unterhitze) heißen Backofen 30 Minuten backen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ZUTATEN

2 Avocados  
100 g Bärlauch in Öl  
(aus dem Kühlregal)  
6 EL Zitronensaft  
1 TL Zucker  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
40 g Pinienkerne  
4 Eier (Größe M)  
50 ml Weißweinessig  
500 g lange Pasta  
(z.B. Spaghetti oder Pici)  
1 Kästchen Kresse  
(z.B. Rote Rettich-Kresse)





# SUPPEN UND EINTÖPFE

Hierzulande verlässt man sich zu häufig auf Wurst, Fleisch oder Sahne.  
Ein Ausflug in die würzigen Küchen dieser Welt beweist jedoch, dass Suppen  
und Eintöpfe auch auf pflanzlicher Basis ein Fest für den Gaumen sind.



# ROTE CURRY-KOKOS-SUPPE

## MIT RÄUCHERTOFU

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Das Zitronengras waschen, halbieren und mit dem Messerrücken etwas andrücken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die vorbereiteten Zutaten darin 5 Minuten andünsten. Currypaste und Zucker dazugeben und kurz mitbraten. Mit Kokosmilch und 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Sesamöl hinzufügen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 Minuten leise köcheln.

**2** Inzwischen den Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Tofuwürfel in 1 EL Öl in einer Pfanne rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**3** Die Garnelen waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl und Panko auf zwei Teller häufen. Das Ei in einem dritten tiefen Teller verquirlen. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann zuerst im Mehl wenden, anschließend durch das Ei ziehen und zum Schluss im Panko wenden. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin portionsweise bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Die Limetten heiß waschen und trocken reiben. Von 1 Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettenschale unter die Suppe rühren, diese mit Salz und etwa 2 EL Limettensaft abschmecken und das Zitronengras wieder entfernen. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln und die Tofuwürfel in die Suppe geben. Noch kurz ziehen lassen. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen. Mit Frühlingszwiebeln sowie nach Belieben Koriandergrün und Chiliringen garnieren. Die Garnelen darauf anrichten und sofort servieren. Die übrige Limette vierteln und zum individuellen Würzen dazulegen.

## ZUTATEN

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 walnussgroßes Stück Ingwer  
1 Stängel Zitronengras  
6 EL Öl  
2 EL rote Thai-Currypaste  
2 TL Zucker  
400 ml leichte Kokosmilch  
2 EL geröstetes Sesamöl  
200 g Räuchertofu  
Salz | weißer Pfeffer aus der Mühle  
2 Frühlingszwiebeln  
200 g rohe Garnelen (geschält und entdarmt)  
80 g Weizenmehl (Type 405)  
150 g Panko (japanisches Paniermehl)  
1 Ei (Größe M)  
2 Bio-Limetten

## So wird's vegan

Für eine pflanzliche Version das knusprige Topping komplett weglassen und die Suppe als Nudelsuppe mit gegarten asiatischen Reismudeln servieren. Für noch mehr Thai-Taste mit No-Fish-Sauce abschmecken.

# MAROKKANISCHE HARIRA

## MIT HÜLSENFRÜCHTEN

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Linsen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Den Gemüsefond erhitzen und den Safran unterrühren.

**2** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, das Hackfleisch darin bröselig anbraten. Zwiebelwürfel und Kichererbsen dazugeben und mitbraten, bis die Zwiebelwürfel glasig und leicht gebräunt sind. Knoblauch- und Ingwerwürfel sowie Kreuzkümmel und Zimt hinzufügen und ebenfalls kurz mitbraten. Den Zucker dazugeben und etwas karamellisieren lassen. Tomaten, Linsen, Rosinen und den Safranfond hinzufügen, leicht mit Salz würzen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

**3** Das Brot im heißen Ofen aufbacken, Fladenbrot 5 bis 7 Minuten, Baguette etwa 3 Minuten. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und aus einer Hälfte den Saft auspressen. Die Zitronenschale in die Suppe rühren. Restlichen Knoblauch schälen und dazupressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4** Das Brot aus dem Ofen nehmen. Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kräuter bis auf 4 EL unterrühren. Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den gehackten Kräutern garnieren. Die übrige Zitronenhälfte vierteln und zum individuellen Nachwürzen dazulegen. Das Brot in Scheiben oder Streifen schneiden und dazu servieren.

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Scheibe Ingwer  
200 g Kichererbsen  
(aus der Dose)  
100 g gelbe Linsen  
500 ml Gemüsefond  
1 Döschen Safranfäden (0,1g)  
4 EL Olivenöl  
100 g Lammhack (oder  
Rinderhack)  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL Zimtpulver  
1 EL Zucker  
400 g stückige Tomaten  
(aus der Dose)  
50 g Rosinen  
Salz  
250 g Fladenbrot  
(oder Baguette)  
1 Bio-Zitrone  
Pfeffer aus der Mühle  
2 Stängel Petersilie  
1 Bund Koriandergrün



### So wird's vegan

Die Suppe schmeckt auch mit veganem Hackfleischersatz, wenn man diesen noch würzt. Zunächst separat anbraten und mit Kreuzkümmel, Zimt, Rauchsatz und Pfeffer abschmecken. Unter die Suppe rühren.



# PERSISCHER BOHNENTOPF

## MIT BASMATIREIS

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten (+ 1½ Stunden Garen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Das Fleisch in 4 Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weiterdünsten, bis die Zwiebeln glasig und ganz leicht gebräunt sind. Tomatenmark, Zucker und Gewürzpulver dazugeben und alles noch kurz weiterbraten. Dann Tomatenpüree und Brühe angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1½ Stunden leise köcheln lassen, bis das Rindfleisch zart wird.

**2** Die Bohnen putzen, waschen und halbieren. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Gemüse in den Topf geben, gegebenenfalls noch etwas Brühe dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt weitere 25 bis 30 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

**3** Inzwischen den Reis in einem Topf zweimal mit Wasser bedecken, jeweils mit den Händen gründlich waschen und das Wasser abgießen. 450 ml Wasser angießen. Leicht salzen und die Kardamomkapseln dazugeben. Zum Kochen bringen und zugedeckt 5 Minuten sanft köcheln lassen. Die Temperatur auf die niedrigste Stufe herunterstellen und den Reis zugedeckt in 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen.

**4** Den Limettensaft unter den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis vom Herd nehmen und auflockern, Kardamomkapseln entfernen. Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen, den Reis dazu servieren.

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g mageres Rindfleisch  
4 EL Olivenöl  
2 EL Tomatenmark  
2 TL Zucker  
1 TL Kurkumapulver  
½ TL Zimtpulver  
½ TL gemahlener Koriander  
400 ml Tomatenpüree  
½ l Brühe  
400 g grüne Bohnen  
200 g Möhren  
200 g festkochende Kartoffeln  
300 g Basmatireis  
Salz  
4 Kardamomkapseln  
2 EL Limettensaft  
Pfeffer aus der Mühle



# TOMATEN-LIMETTEN-DAL

## MIT KARAMELLISIERTEN ÄPFELN

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, längs halbieren und entkernen. Dann ebenfalls fein würfeln. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen, dann in kleine Würfel schneiden. Limettenblätter in feine Streifen schneiden.

**2** Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einen Topf umfüllen, mit 800 ml Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 8 Minuten garen.

**3** In einer tiefen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Zwiebel-, Knoblauch-, Ingwer- und Chiliwürfel andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. 4 TL Tandoori Masala, Limettenblätter und 3 TL Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomatenwürfel und Smoothie hinzufügen und alles zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.

**4** 1 TL Senfkörner unter den Tomaten-Gewürz-Mix rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen und die Butter untermischen. Das Dal mit Salz, Pfeffer und 3 bis 4 EL Limettensaft abschmecken und zugedeckt warm halten.

**5** Den Apfel waschen und vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Scheiben schneiden und diese halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin andünsten. Übrige Senfkörner und Tandoori Masala sowie den restlichen Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. 1 EL Limettensaft darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Das Dal auf Suppenschalen verteilen und jeweils 2 EL Joghurt daraufgeben. Die Apfelscheiben darauf anrichten.

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
40 g Ingwer  
2 rote Chilischoten  
800 g Tomaten  
2 Kaffir-Limettenblätter  
220 g rote Linsen  
3 EL Öl  
5 TL Tandoori Masala  
(indische Gewürzmischung)  
5 TL Zucker  
100 ml gelber Frucht-Smoothie  
2 TL braune Senfkörner  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butter  
4-5 EL Limettensaft  
1 säuerlicher Apfel (z.B. Elstar)  
8 EL Joghurt





# BROKKOLI-KARTOFFEL-SUPPE

## MIT CROÛTONS

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Portionen

**1** Die Kartoffeln und Schalotten schälen. Den Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den Stiel schälen. Alles in Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten darin andünsten. Brokkoli und Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Anschließend das Gemüse bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt etwa in 15 Minuten sanft gar kochen.

**2** Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Crème fraîche und 1 EL Essig unterrühren. Die Suppe gegebenenfalls noch mit etwa Brühe verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, etwas Essig und Muskatnuss abschmecken. Die Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe erhitzen.

**3** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Toast in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin rundherum anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Herausnehmen und die Pfanne säubern. Restliches Öl erhitzen und die Zwiebelstreifen und Frühlingszwiebelringe darin andünsten. Mit dem restlichen Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Suppe auf vier tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Zwiebelmix und Croûtons darauf verteilen und servieren.

## ZUTATEN

150 g mehligkochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
400 g Brokkoli  
1 EL Butter  
700 ml Gemüsebrühe  
1 EL Crème fraîche  
2–3 EL Condimento balsamico bianco  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
4 vegetarische Würstchen  
2 Frühlingszwiebeln  
1 rote Zwiebel  
2 Scheiben Toastbrot  
4 EL Öl





# BASICS DER SUPPENKÜCHE

## GEMÜSEFOND

- 1 Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und klein schneiden. Die Tomate waschen, vierteln, dabei den Stielansatz entfernen. Das Öl erhitzen, Gemüse und die Gewürze darin andünsten, mit Salz würzen. Mit dem Wein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen.
- 2 1½ l kaltes Wasser angießen, langsam erhitzen und alles 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebel waschen und halbieren. Die Zwiebelhälften in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittflächen dunkel anrösten und herausnehmen.
- 3 Petersilie und Thymian waschen und mit den Zwiebelhälften und der Zitronenschale zum Fond geben. Weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
- 4 Dann den Fond abkühlen lassen und durch ein Sieb gießen. Das Gemüse ganz leicht ausdrücken. Den Gemüsefond mit Salz abschmecken. Sofort verwenden oder für die Aufbewahrung präparieren (siehe Tipp).

### Tipp

Beide Fonds können auf unterschiedliche Weise haltbar gemacht werden. Nach erneutem Erhitzen können sie heiß in saubere Twist-off-Gläser abgefüllt werden. Diese gut verschließen. Gut gekühlt halten sich die Fonds so mindestens 5 Tage. Für längere Haltbarkeit den abgekühlten Gemüse- bzw. Rinderfond in Eiswürfelbehältern gefrieren lassen. Anschließend herausnehmen und in tiefkühltauglichen Boxen bis zur portionsweisen Entnahme aufbewahren.

## ZUTATEN

- 1 Bund Suppengemüse (ca. 600 g)
- 1 Tomate
- 3 EL Öl
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 3 Pimentkörner
- 2 Gewürznelken
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 125 ml trockener Weißwein (z.B. Müller-Thurgau)
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 5 Zweige Thymian
- 2 Streifen Zitronenschale

## RINDERFOND

- 1 Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Knochen auf ein Backblech legen und im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 45 Minuten anrösten. Inzwischen 4 Schalotten waschen und halbieren. In einer Pfanne ohne Fett auf der Schnittfläche dunkel anrösten und herausnehmen.
- 2 Zucker und Tomatenmark in einem großen Topf ganz leicht karamellisieren. Sofort 1½ l Wasser dazugießen. Ochsenschwanzstücke und Schalotten mit in den Topf geben und erhitzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Stunden ziehen lassen.
- 3 Das Suppengemüse putzen und waschen bzw. schälen und grob klein schneiden. Restliche Schalotten waschen und halbieren. Die Kräuter waschen. Die Schalotten aus dem Fond nehmen. Das Suppengemüse, übrige Schalotten, Gewürze, Kräuter und Portwein dazugeben und 1 weitere Stunde zugedeckt bei schwacher Hitze sieden lassen.
- 4 Dann den Fond abkühlen lassen und durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Mit Salz abschmecken. Sofort verwenden oder für die Aufbewahrung präparieren (siehe Tipp links).

## ZUTATEN

- 300 g Ochsenschwanzstücke
- 8 Schalotten
- 1 TL Zucker
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Bund Suppengemüse (ca. 600 g)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Gewürznelken
- 2 Pimentkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 125 ml heller Portwein
- Salz
- 
- Passiertuch





# TOSKANISCHE RIBOLLITA

MIT WIRSING

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Möhren, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Wirsing putzen, grobe Blattrippen und evtl. welke Blätter entfernen, Wirsing waschen und in Streifen schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln. Die Bohnen abgießen und die Flüssigkeit auffangen. In einen Mixbecher geben, die Hälfte der Bohnen und den Knoblauch dazugeben. Etwas Fond dazugießen, Zitronensaft hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Gemüsewürfel darin andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren. Thymian und Wirsing hinzufügen und etwa 3 Minuten zugedeckt dünsten. Dann den übrigen Fond angießen, aufkochen und das Gemüse zugedeckt etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

**3** Inzwischen Orecchiette in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung separat bissfest garen. Passierte Tomaten und Bohnenpüree sowie Bohnen in die Suppe geben, alles erneut aufkochen und zugedeckt weitere 6 bis 7 Minuten kochen, bis der Kohl gar ist. 1 Tasse Kochwasser von den Nudeln abnehmen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

**4** Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Thymian aus der Suppe nehmen, Basilikum unterrühren, die Suppe gegebenenfalls mit etwas Nudelkochwasser verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Das Brot toasten. Den Parmesan fein reiben. Die Suppe auf vier Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen. Das Brot dazulegen und sofort servieren.

**ZUTATEN**

125 g Möhren  
150 g Knollensellerie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 g Wirsing  
4 Zweige Thymian  
1 Glas weiße Bohnen (ca. 340 g)  
400 ml Gemüsefond  
1 EL Zitronensaft  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Olivenöl  
2 EL Zucker  
200 g Orecchiette  
(oder andere kurze Pasta)  
400 g passierte Tomaten  
1 Bund Basilikum  
4 Scheiben Bauernbrot  
50 g Parmesan (am Stück;  
veganer Parmesnersatz,  
siehe Seite 10-11)

# ZUCCHINI-PASTA-TOPF

MIT KICHERERBSEN UND THUNFISCH

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Pasta in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten und Zucchini waschen. Tomaten in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Pasta in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin leicht glasig dünsten. Die Temperatur erhöhen, Kichererbsen, Zucchini und Knoblauch dazugeben und noch 3 bis 4 Minuten braten. Den Zucker und die Tomaten dazugeben und leicht karamellisieren. Den Fond angießen und zum Kochen bringen. Kapern hinzufügen und 5 Minuten mitköcheln lassen.

**3** Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rundherum hellbraun anrösten und sofort herausnehmen. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Den Thunfisch und die Pasta in den Eintopf geben und alles noch 2 Minuten ziehen lassen. Dann den Essig unterrühren, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, zuletzt das Basilikum unterheben.

**4** Den Zucchini-Nudel-Topf auf vier tiefe Teller oder Schalen verteilen. Pinienkerne darüberstreuen, etwas Pfeffer grob darübermahlen und servieren.

**ZUTATEN**

250 g kurze Pasta  
(z.B. Mezzi Rigatoni,  
Conchiglie rigate  
oder Casarecce)  
Salz  
200 g gegarte Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
3 Tomaten  
500 g Zucchini  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zucker  
800 ml Gemüsefond  
3 EL eingelegte Kapern  
1 EL Pinienkerne  
1 Bund Basilikum  
1 Glas Thunfisch im eigenen  
Saft (170 g)  
1 EL Condimento balsamico  
bianco  
Pfeffer aus der Mühle

# TORTELLINISUPPE

## MIT WERMUT

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Zwiebel, Knoblauch und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen.

**2** In einem Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten, bis sie glasig sind. Danach die Möhrenwürfel und den Zucker dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten, bis die Möhrenwürfel leicht karamellisiert sind. Knoblauch dazugeben und noch kurz weiterdünsten. Dann das Gemüse mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit dem Wermut ablöschen und etwas verkochen lassen. Gemüsebrühe und 100 ml Wasser dazugießen, unter Rühren die pflanzliche Creme dazugeben und alles aufkochen.

**3** Tortellini und Lauch dazugeben. Zugedeckt nach Packungsanweisung der Pasta sanft köcheln lassen, bis die Tortellini gar sind, dabei hin und wieder umrühren. Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

**4** In den letzten 2 bis 3 Minuten die Fischwürfel dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt gar ziehen lassen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen und fein hacken.

**5** Die Tortellinisuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Die Petersilie darüberstreuen. Die Suppe sofort servieren.

## ZUTATEN

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
1 Stange Lauch  
2 EL Öl  
1 TL Zucker  
2 EL Weizenmehl (Type 405)  
100 ml heller Wermut  
400 ml Gemüsebrühe  
400 ml Sojacreme (oder andere pflanzliche Creme)  
250 g vegane Tortellini  
125 g Lachs- oder Lachsforellenfilet  
2 Stängel krause Petersilie  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1-2 EL Zitronensaft



## So wird's vegan

Geschmacklich lässt sich der Fisch nicht ersetzen. Aber auch eine vegane Version der Suppe schmeckt hervorragend. Als Eiweißspender können 125 g Kichererbsen oder Kidneybohnen mitgegart werden.

## So wird's vegan

Mal ausprobieren: die Mettwurst durch 100 g getrocknete Tomaten ersetzen. Das gibt eine mediterrane Note und jede Menge rein pflanzliches Umami-Aroma. Den Eintopf mit etwas Rauchsalz abschmecken.



# WIRSING-KARTOFFEL-EINTOPF

## MIT METTWURST

**ZUBEREITUNG** 15 Minuten (+ 1 Stunde Garen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Die Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Den Wirsing waschen und halbieren. Den Strunk heraus schneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Die Mettwurst in Scheiben schneiden. Die Speisestärke in etwas Wasser auflösen.

**2** In einem großen Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Den Zucker dazugeben und leicht karamellisieren, dann die Brühe angießen. Kartoffeln, Wirsing, Mettwurst und die Speisestärke dazugeben. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Stunde leise kochen lassen, bis der Wirsing weich und die Brühe sämig ist.

**3** Den veganen Crème-fräiche-Ersatz mit 1 EL Essig und nach Belieben Kala Namak verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Den restlichen Essig unter den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf vier tiefe Teller verteilen. Je einen großen Klecks Creme daraufgeben. Etwas Pfeffer grob darüber mahlen und den Kümmel darüberstreuen.

## ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 1 kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kg Wirsing (ersatzweise Weißkohl)
- 1 kleine magere Mettwurst (ca. 70 g)
- 2 TL Speisestärke
- 3 EL Öl
- 2 TL Zucker
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g veganer Crème-fräiche-Ersatz
- 3 EL Condimento balsamico bianco
- 1 Mini-Prise Kala Namak (nach Belieben)
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL ganzer Kümmel

# WÜRZIGER LINSENEINTOPF

## MIT MERGUEZ

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren und Kartoffeln ebenfalls schälen, die Tomaten waschen und alles in kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Würste aufschneiden und das Brät aus den Häuten drücken. In mundgerechte Portionen teilen. Die Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Brät darin anbraten, bis alles leicht gebräunt ist. Knoblauch, Tomaten und Kartoffeln dazugeben und kurz mitbraten. Den Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Ras el-Hanout und Rosmarin dazugeben und unterrühren. Linsen und Brühe hinzufügen und aufkochen.

**3** Die Oliven halbieren. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls klein schneiden. Beides mit in den Topf geben und den Eintopf zugedeckt bei schwacher Hitze 20 bis 25 Minuten garen, bis die Linsen weich sind.

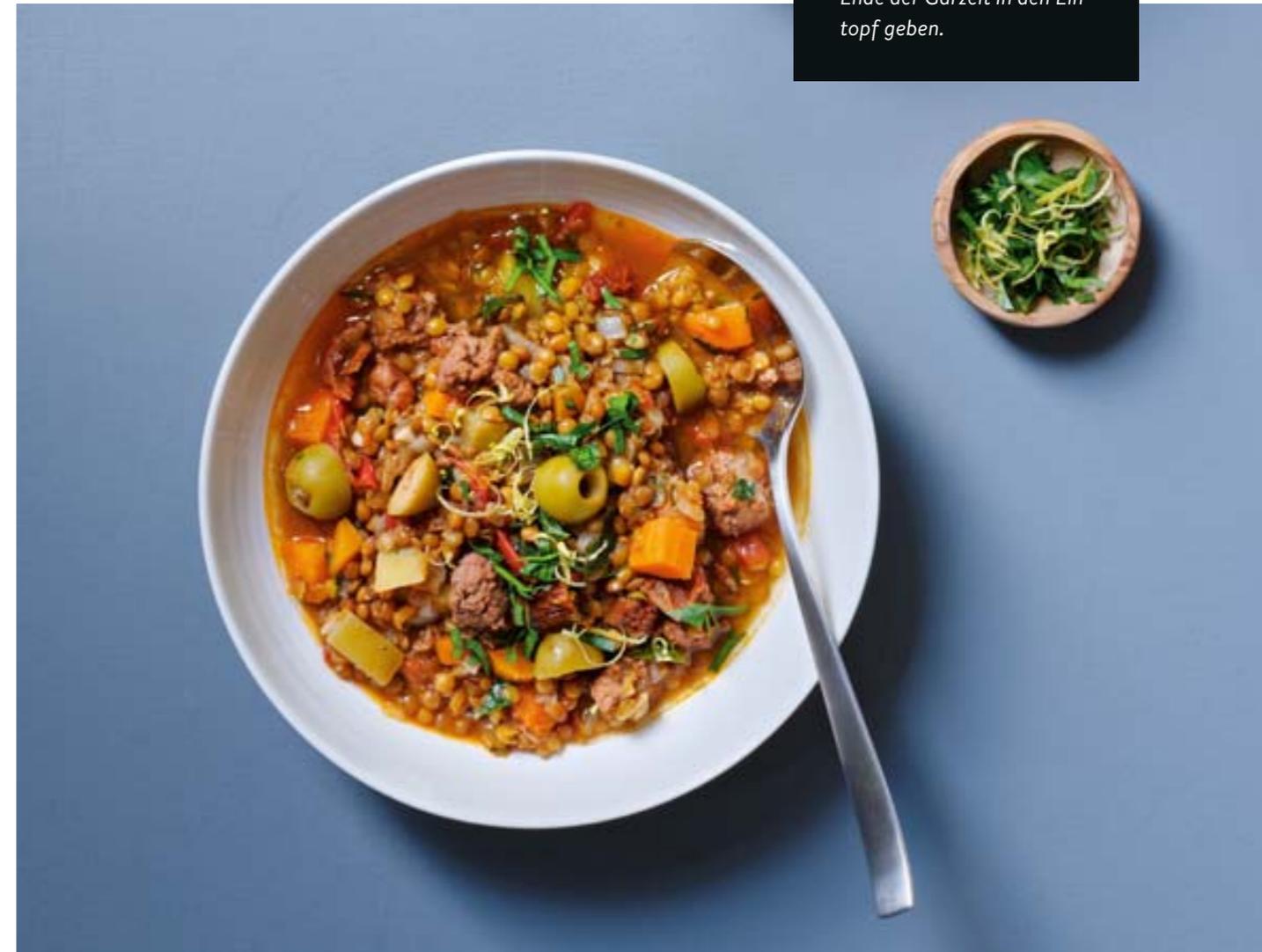
**4** Inzwischen die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Aceto balsamico, Zitronenschale und die Petersilie bis auf 4 EL unter den Eintopf rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf vier Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreuen.

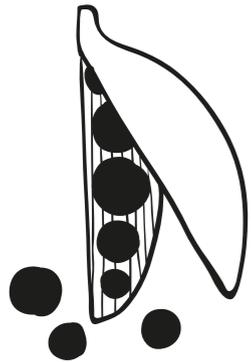
## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
200 g Möhren  
250 g Kartoffeln  
4 Tomaten  
100 g Merguez (ersatzweise Salsiccia- oder Chorizo-Bratwürste)  
250 g Berglinsen  
4 EL Olivenöl  
1½ EL Zucker  
2 TL Ras el-Hanout (ersatzweise Baharat oder Tajine-Gewürz)  
2 TL getrockneter Rosmarin  
1 l Gemüsebrühe  
150 g grüne Oliven (ohne Stein)  
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
1 Bund Petersilie  
4 EL Aceto balsamico  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
Salz | Pfeffer aus der Mühle

## So wird's vegan

Für eine rein pflanzliche Version einfach statt Merguez 1 vegane Snackwurst verwenden. Diese in Scheiben schneiden, kurz in wenig Öl anbraten und erst gegen Ende der Garzeit in den Eintopf geben.





# HERZHAFTE S

Mit dem Gerücht, dass es beinahe vegan nicht richtig deftig schmecken kann, räumen wir in diesem Kapitel endgültig auf. Denn bei Polenta, Couscous und Tostadas bleiben garantiert keine Wünsche offen.





# RISOTTO

## MIT BOHNEN UND GETROCKNETEN TOMATEN

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Fond in einem Topf erhitzen und warm halten. Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 TL Knoblauchwürfel beiseitelegen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Thymian beiseitelegen. Von den übrigen Kräutern die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2** In einem großen Topf Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotten- und Knoblauchwürfel sowie die gehackten Kräuter darin andünsten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und anschwitzen. Dann den Reis dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten. Mit dem Wein ablöschen und kurz einkochen lassen. Dann etwas Fond darüber schöpfen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher bis mittlerer Hitze einkochen lassen. Nach und nach den Fond zugeben und immer wieder etwas einkochen lassen. Auf diese Weise offen in 20 bis 22 Minuten ein cremiges, aber bissfestes Risotto garen, dabei bleibt gegebenenfalls etwas Fond übrig. Nach 10 Minuten die Tomaten und nach etwa 15 Minuten die Bohnen hinzufügen.

**3** Inzwischen die Walnusskerne grob zerbröckeln. Die Thymianblättchen abzupfen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Walnusskerne, Thymian und übrigen Knoblauch darin anbraten, Chiliflocken kurz mitbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen.

**4** Essig unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Teller verteilen. Jeweils einen Klecks Ziegenfrischkäse daraufgeben und die gebratenen Walnusskerne darüberstreuen. Etwas Pfeffer grob darüber mahlen und das Risotto sofort servieren.

## ZUTATEN

1,2l Gemüsefond  
4 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
100 g getrocknete Tomaten  
(in Öl eingelegt)  
1 Bund gemischte italienische  
Kräuter  
200 g gegarte Kidneybohnen  
(aus dem Glas)  
1 EL Butter  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 TL Zucker  
400 g Risottoreis (z.B. Arborio,  
Carnaroli oder Vialone)  
200 ml trockener Weißwein  
(z.B. Riesling)  
20 g Walnusskerne  
½ TL Chiliflocken  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Condimento balsamico  
bianco  
80 g Ziegenfrischkäse



### So wird's vegan

Wie wär's mit einer Tomatencreme statt Ziegenkäse? 100 g veganen Crème-fraîche-Ersatz mit 2 EL Tomatenmark, 2 gepressten Knoblauchzehen, 1 EL Condimento balsamico bianco verrühren. Salzen und pfeffern.



# GEMÜSE-REIS

## MIT GURKEN-RAITA

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Für das Raita die Gurke putzen, waschen und fein raspeln. Mit etwas Salz mischen und beiseitestellen. Den Reis in einer Schüssel zweimal mit reichlich Wasser bedecken, jeweils gründlich mit den Händen waschen und das Wasser wieder abgießen.

**2** Den Brokkoli in kleine Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Brokkoli in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 4 Minuten dämpfen. Dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

**3** Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelstreifen darin anbraten, bis sie ganz leicht gebräunt sind. Die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten. Dann den Reis zugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren braten. 600 ml Wasser angießen, salzen und zum Kochen bringen. Dann zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Das Gemüse und die Cranberrys auf den Reis legen, die Temperatur auf die niedrigste Stufe herunterstellen und den Reis zugedeckt in 10 bis 12 Minuten gar ziehen lassen.

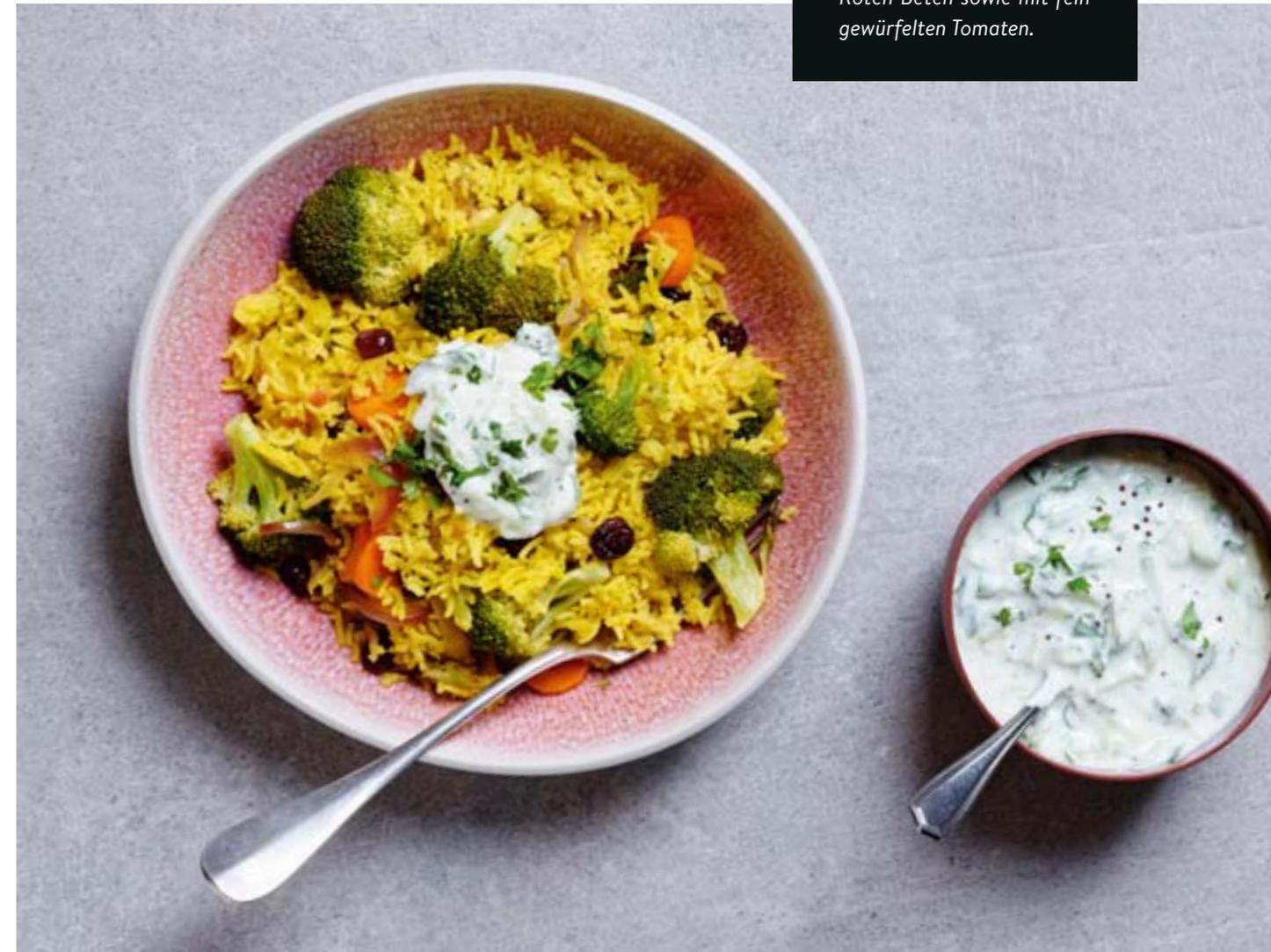
**4** Für das Raita die Gurke kräftig ausdrücken und die austretende Flüssigkeit abgießen. Die Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Gurkenraspeln, Chiliringen, Koriander, Senfsamen und Kreuzkümmel verrühren. Raita mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Den Topf vom Herd nehmen. Den Zitronensaft über den Reis träufeln. Den Reis auflockern und das Gemüse untermischen. Den Reis auf vier Teller verteilen und mit dem Raita servieren.

## ZUTATEN

- ½ Salatgurke
- Salz
- 400 g Basmatireis
- 400 g Brokkoli
- 200 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 8 Kardamomkapseln
- 6 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kurkumapulver
- 60 g getrocknete Cranberrys
- 1 grüne Chilischote
- ½ Bund Koriandergrün
- 300 g Joghurt
- ½ TL braune Senfsamen
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Zitronensaft

Topf mit Dämpfeinsatz



## So wirds vegan

Raita einfach mit einer pflanzlichen Joghurt-Alternative anrühren. Statt mit Gurken schmeckt es auch mit der gleichen Menge geriebenen Möhren oder Roten Beten sowie mit fein gewürfelten Tomaten.



# SÜSSKARTOFFELPÜREE

MIT GERÖSTETEM BLUMENKOHL UND PAPRIKASAUCE



**ZUBEREITUNG** 1 Stunde **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Paprika halbieren, entkernen und in breite Spalten schneiden. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen 25 Minuten backen, bis die Haut schwarz ist.

**2** Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. 1l gesalzenes Wasser mit den Kartoffeln in einem Topf aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten kochen lassen. Süßkartoffeln, Sternanis und Zimt hinzufügen, erneut aufkochen und alles weitere 10 bis 12 Minuten zugedeckt gar köcheln.

**3** Die Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Den Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren. Die Brühe und den Essig angießen und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen.

**4** Den Parmesan fein reiben und mit Paniermehl und Kräutern mischen. Blumenkohl in Röschen teilen, den Strunk herausschneiden. Blumenkohl waschen und gründlich abtropfen lassen. 3 EL Öl in eine große Schüssel geben, übrigen Knoblauch schälen und dazupressen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Blumenkohl zuerst mit Knoblauchöl mischen, dann die Parmesan-Mischung dazugeben und die Röschen damit überziehen. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Paprika aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Den Blumenkohl auf der mittleren Schiene im Ofen in etwa 30 Minuten goldbraun backen.

**5** Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und Sternanis entfernen. Walnussöl und Hefeflocken hinzufügen und alles mit dem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz abschmecken und zugedeckt warm halten. Die Haut der Paprika abziehen. Paprika und Mandelmus in den Zwiebelfond geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Das Püree mittig auf vier Teller verteilen, den Blumenkohl darauf anrichten. Die Paprikasauce rundherum träufeln.

**ZUTATEN**

1 rote Paprikaschote  
500 g festkochende Kartoffeln  
700 g Süßkartoffeln  
Salz  
2 Zacken Sternanis  
¼ TL Zimtpulver  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Öl  
1 TL Zucker  
150 ml Gemüsebrühe  
2 EL Condimento balsamico bianco  
60 g Parmesan (am Stück; veganer Parmesansatz, siehe Seite 10-11)  
40 g Paniermehl  
2 TL getrocknete Kräuter der Provence  
1 kg Blumenkohl  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Walnussöl  
1 EL Hefeflocken  
2 EL Mandelmus

# KRÄUTERKARTOFFELN

MIT SONNENBLUMENKERNEN UND NORDSEESALAT

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten (+ 45 Minuten Garen + über Nacht Ruhen) **FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag die Rote Bete waschen, mit Wasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen. Abgießen und abkühlen lassen. Rote Bete schälen und in feine Würfel schneiden. Den Hering in mundgerechte Stücke schneiden. Die Cornichons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Sojajoghurt mit 2 EL Öl, Senf, Gurken-Flüssigkeit, Zitronensaft, Preiselbeeren und 1 EL Zucker verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Dressing mischen, über Nacht zugedeckt kühl stellen.

**2** Am nächsten Tag die Kartoffeln schälen, waschen und in gesalzenerem Wasser bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Hälfte des Dills waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Salatherz zerpfücken, die Blätter waschen und trocken schleudern. Den Nordseesalat abschmecken. Apfel und Dill untermischen.

**3** Die übrigen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und grob hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die übrige Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und gegebenenfalls pellen.

**4** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und herausnehmen. Restliches Öl, Zitronensaft und restlichen Zucker in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln kurz darin schwenken. Restliche Kräuter und Sonnenblumenkerne ebenfalls kurz durchschwenken. Die Salatblätter auf vier Tellern auslegen, den Nordseesalat darauf anrichten. Die Kartoffeln daneben anrichten.

## ZUTATEN

1 Rote-Bete-Knolle (250 g)  
150 g Bismarckheringsfilet  
(oder 100 g Matjesfilet)  
100 g Cornichons +  
4 EL Einlegeflüssigkeit  
1 kleine rote Zwiebel  
1 Bio-Zitrone  
250 g Sojajoghurt  
4 EL Öl  
2 TL körniger Senf  
2 EL Preiselbeeren  
(aus dem Glas)  
1 EL + ½ TL Zucker  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1 kg junge festkochende  
Kartoffeln  
1 kleiner Apfel  
4 Stängel Dill  
1 Romanasalatherz  
½ Bund Schnittlauch  
2 Stängel Petersilie  
40 g Sonnenblumenkerne

# REIS-GEMÜSE-PFANNE

MIT WÜRZIGER MAYO UND RÖSTZWIEBELN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ über Nacht Ruhen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag den Reis in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, das Wasser abgießen. Den Vorgang ein- bis zweimal wiederholen, bis das Wasser fast klar bleibt. Den Reis in einem Sieb abtropfen lassen. In einem Topf 470ml Wasser aufkochen, leicht salzen, den Reis dazugeben, erneut aufkochen und bei schwacher Hitze 15 bis 20 Minuten garen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte 10 Minuten quellen lassen. Über Nacht kühl stellen.

**2** Am nächsten Tag den Reis auflockern. Die Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen, in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Die Sprossen mit heißem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**3** Für die Sauce ½ TL Zucker, ¾ TL Salz und 2 TL heißes Wasser verrühren, Sojasauce, Kurkuma und reichlich Pfeffer untermischen. Für die würzige Mayo die vegane Mayonnaise, restlichen Zucker, Sriracha-Sauce, Zitronensaft und 1 EL Reissessig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** In einem Wok 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten, Möhren und Paprika dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten mitgaren. Zuckerschoten und Cashewkerne 1 Minute mitbraten. Sesamöl dazugeben. Den Reis unter Rühren mitgaren, dabei die Sauce hinzufügen. Sprossen 1 bis 2 Minuten mitbraten. Restlichen Reissessig untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Die Eier im übrigen Öl bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Den Reis auf Teller verteilen, die Mayo in Streifen darüberträufeln. Die Spiegeleier darauf anrichten, mit Röstzwiebeln garnieren.

## ZUTATEN

250 g Jasminreis  
Salz  
150 g Möhren  
1 rote Paprikaschote  
125 g Zuckerschoten  
100 g Mungbohnsprossen  
1 rote Zwiebel  
1 TL Zucker  
3 EL Sojasauce  
½ TL gemahlene Kurkuma  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
100 g vegane Mayonnaise  
3 EL Sriracha-Sauce  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Reissessig  
3 EL Öl  
90 g Cashewkerne  
2 EL geröstetes Sesamöl  
4 Eier (Größe M)  
4 EL Röstzwiebeln





# POLENTAECKEN

## MIT TOMATEN-ORANGEN-SAUCE UND ROSENKOHL

**ZUBEREITUNG** 55 Minuten (+ mehrere Stunden Ruhen)

**FÜR** 4–6 Personen

**1** Für die Polenta einige Stunden vorher oder am Vortag 2 Schalotten und 2 Knoblauchzehen schälen, die Schalotten in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen, die Schalotten darin glasig dünsten. Den Knoblauch dazupressen und kurz mitdünsten. Die Polenta und 1 l heißes Wasser hinzufügen, mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker würzen und aufkochen. Zugedeckt 5 bis 7 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Weitere 5 Minuten auf der ausgeschalteten Platte zugedeckt ziehen lassen. Den Parmesan fein reiben und die Hälfte mit Hefeflocken und Walnussöl unter die Polenta rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Polentamasse in einer Tarteform (ca. 28 cm Ø) verteilen, flach drücken und abkühlen lassen. Zugedeckt kühl stellen.

**2** Für die Tomatensauce die Orange heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Chilischote waschen. Die übrige Schalotte und den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Schalotte darin andünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Restlichen Zucker und Tomatenmark hinzufügen und leicht karamellisieren. Orangensaft, Tomaten und die Chilischote dazugeben und 6 bis 8 Minuten offen köcheln lassen. Inzwischen den Rosenkohl putzen und waschen, den Strunk kreuzweise einritzen.

**3** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Orangenschale unter die Sauce rühren, Chilischote herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten. Den Rosenkohl in 4 EL Olivenöl wenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen, bis er leicht gebräunt ist.

**4** Die Polenta in Dreiecke schneiden. In Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Den Rosenkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem Boden eines Glases flach drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hälfte des restlichen Käses bestreuen und im Ofen kurz übergrillen. Mit Ahornsirup und Essig beträufeln, erneut salzen und pfeffern. Die Sauce auf Teller verteilen. Polenta und Rosenkohl darauf anrichten. Mit übrigem Parmesan bestreuen und servieren.

## ZUTATEN

3 Schalotten  
3 Knoblauchzehen  
10 EL Olivenöl  
300 g Polenta  
Salz  
3 TL Zucker  
80 g Parmesan  
2 EL Hefeflocken  
2 EL Walnussöl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bio-Orange  
1 rote Chilischote  
1 EL Tomatenmark  
400 g stückige Tomaten  
(aus der Dose)  
1,2 kg Rosenkohl  
2 EL Ahornsirup  
4 EL Aceto balsamico

—  
Tarteform (ca. 28 cm Ø)





# KRÄUTER-DINKEL

## MIT FENCHEL UND STEINPILZ-SHERRY-SCHAUM

**ZUBEREITUNG** 55 Minuten (+ über Nacht Einweichen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag den Dinkel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Den Dinkel mit 400 ml leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze mit schräg aufgelegtem Deckel etwa 20 Minuten gar köcheln lassen. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, 1 Zehe in feine Würfel schneiden. Lauch und Knoblauchwürfel mit 100 ml Sherry zum Köcheln bringen, den Lauch darin zugedeckt bei schwacher Hitze 6 bis 7 Minuten weich dünsten. Den Dinkel abgießen und mit 50 g Mandelmus und 1 EL Essig dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warm halten.

**2** Für den Steinpilzschaum die Steinpilze im Blitzhacker fein zermahlen. 1 Knoblauchzehe in feine Würfel schneiden. 50 ml Sherry und 100 ml Gemüsefond mit den Knoblauchwürfeln und dem Steinpilzpulver aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Zugedeckt warm halten. Haselnusskerne bzw. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.

**3** Den Fenchel putzen, waschen und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, den übrigen Knoblauch in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelspalten darin anbraten, bis sie rundherum leicht gebräunt sind. Zwiebelwürfel und Knoblauchscheiben hinzufügen und kurz mitbraten, mit dem restlichen Sherry ablöschen. Übrigen Fond dazugeben, 1 TL Zucker hinzufügen und zugedeckt 8 Minuten dünsten.

**4** Für den Steinpilzschaum den Steinpilzsud mit Sahne und übrigem Mandelmus aufkochen. 1 EL Essig unterrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Den übrigen Essig zum Fenchel geben und noch kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter bis auf 1 EL unter den Dinkel mischen. Den Dinkel auf tiefe Teller verteilen. Den Fenchel darauf anrichten. Die Steinpilzsahne mit dem Stabmixer schaumig aufmixen und um den Dinkel verteilen. Mit übrigen Kräutern und Nüssen bzw. Mandelblättchen garnieren.

### ZUTATEN

- 200 g Dinkel
- Salz
- 1 Stange Lauch
- 6 Knoblauchzehen
- 200 ml Sherry (Fino)
- 50 g + 1 EL Mandelmus
- 4 EL Condimento balsamico bianco
- Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 250 ml Gemüsefond
- 60 g gehobelte Haselnusskerne (oder Mandelblättchen)
- 4 Fenchelknollen
- 2 rote Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1½ TL Zucker
- 100 g Schlagsahne
- 1 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Estragon)

Blitzhacker



### So wird's vegan

Nichts leichter als das: Auch mit pflanzlicher Schlagcreme wird die Sauce schön schaumig. Für einen runden Geschmack gegebenenfalls noch eine kleine Prise vom indischen Schwefelsalz Kala Namak hinzufügen.



# KRÄUTER-COUSCOUS

## MIT BROKKOLI UND ERBSENCREME

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben, von 2 Zitronen die Schale fein abreiben, aus allen den Saft auspressen. Erbsen knapp mit Wasser bedeckt aufkochen. Etwa 4 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Erbsen mit Frischkäse und 4 EL Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Knoblauchzehen schälen und 2 Zehen dazupressen. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli waschen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 4 bis 5 Minuten dämpfen. Kalt abschrecken, abtropfen lassen, dann trocken schleudern.

**3** Für den Couscous den übrigen Knoblauch in feine Würfel schneiden. 450 ml gesalzenes Wasser mit dem Knoblauch und 1 EL Zucker zum Kochen bringen. 3 EL Zitronensaft unterrühren. Den Couscous einstreuen, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, gegebenenfalls Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Pistazien grob hacken.

**4** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Brokkoli darin zugedeckt etwa 5 Minuten dünsten. Den restlichen Zucker in der Pfanne leicht karamellisieren, mit 3 EL Zitronensaft ablöschen und den Brokkoli darin schwenken. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**5** Kräuter, die Hälfte der Pistazien und die Zitronenschale unter den Couscous rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Portionsweise in ein Schälchen füllen und nacheinander auf vier Teller stürzen, restliche Pistazien darüberstreuen. Den Brokkoli daneben anrichten. Die Erbsencreme dazu servieren.

## ZUTATEN

3 Bio-Zitronen  
250 g TK-Erbsen  
125 g Frischkäse (mit Joghurt)  
4 Knoblauchzehen  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
500 g Brokkoli  
1½ EL Zucker  
300 g Couscous  
(z.B. Dinkel-Couscous)  
1 Bund gemischte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Schnittlauch,  
Dill)  
50 g geröstete Pistazienkerne  
2 EL Olivenöl  
frisch geriebene Muskatnuss  
—  
Topf mit Dämpfeinsatz



### So wird's vegan

Für eine vegane Version der Erbsencreme 300 g Erbsen verwenden und diese mit 3 EL pflanzlichem Joghurt oder Crème-fraîche-Ersatz und 1 EL Öl statt Frischkäse sowie den weiteren Zutaten der Creme fein pürieren.

# SANDWICHBAUKASTEN

Ob zum Frühstück, unterwegs oder als kleiner Hungerstillter zwischendurch: Zwei lockere Brotscheiben mit verführerischer Füllung kommen einfach nie aus der Mode. Meist strotzen die handlichen Snacks nur so von tierischen Produkten. Aber auch auf beinahe vegane Art lassen sie sich wunderbar füllen.

## BROT

Gibt den Rahmen vor und hält alles zusammen. Schön fluffig sollte es sein, damit das Sandwich gut essbar ist, ohne dass die Füllung an allen Seiten herausfällt. Das kann veganes Toastbrot sein, aber auch ein lockeres Brot vom Bäcker. Ein quadratischer Querschnitt ist dafür nicht unbedingt nötig. Besonders gut schmecken die Sandwiches, wenn das Brot im Toaster, Ofen, Kontaktgrill oder mit Öl eingepinselt in der Pfanne kurz knusprig gebacken werden. Dann sollten die Knuspersandwiches jedoch sofort gegessen werden.



## AUFSTRICHE

Am liebsten auf beiden Brotscheiben. Mit den fast pflanzlichen Dips und Aufstrichen aus diesem Buch lassen sich die schönsten Sandwiches bauen. Bohnencreme mit Oliven (Seite 28) und Auberginenaufstrich mit getrockneten Tomaten (Seite 27) eignen sich besonders für mediterrane Sandwiches, etwa mit Rucola, gegrillten Gemüsescheiben, z.B. Zucchini, und (getrockneten) Tomaten. Erbsenaufstrich mit Minze (Seite 26) rahmt frühlingshaften Füllungen mit Radieschen und marinierten Frühlingszwiebeln und Sprossen perfekt ein, während Kürbis-Kichererbsen-Aufstrich (Seite 26) genial zu herbstlichen Varianten, etwa mit Feldsalat, Apfelscheiben und Walnüssen passt. Auch geeignet: jegliche Hummusvariante oder Avocadodip, zur Not auch aus dem Kühlregal.

## KÄSE & CO.

Mit einer nicht zu fetten tierischen Komponente pro Sandwich liegt man in der Regel innerhalb des 10%-Ziels. Das kann 1 Scheibe Käse sein, 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt, 1 bis 2 Scheiben roher Schinken, 1 bis 2 Streifen gebratener Bacon oder auch 2 EL zerrupftes, geräuchertes Forellenfilet. 1 Ei, verquirlt und gebraten, kann auf zwei Sandwiches aufgeteilt werden. Zu einem echten Genuss werden die Sandwiches, wenn Käse & Co. mit 1 bis 2 TL Senf, veganer Aioli, veganer Mayo, Zwiebel-Confit, Chutney oder Bärlauch in Öl getoppt werden. Diese sind auch der perfekte „Kleber“ für die Extras.

## EXTRAS

Zu einem echten Sandwich wird eine Stulle erst, wenn noch zwei bis drei Extras am Start sind. Blattsalat auf dem Aufstrich schmeckt knackig und sorgt dafür, dass nicht alles „durchsuppt“. Gurkenschreiben – frisch oder mariniert – und Tomaten sind der Klassiker. Aber auch Radieschenscheiben, Paprikastreifen, Zwiebelwürfel, Frühlingszwiebelringe, Avocadoscheiben, Sprossen, frische Kräuter oder gut abgetropfter Spitzkohlsalat (Seite 50) bzw. Sauerkraut sind ideale Ergänzungen. Besonders geschmacksintensive Extras wie getrocknete Tomaten, Oliven oder Jalapeños sind ebenso gerne gesehen. Zu Käse, Schinken und Putenbrust passen auch fruchtige Ergänzungen wie Apfel, Birne, Weintraube, Granatapfelkerne, Feige oder Mango.

## TOP 3-SANDWICHES

### SUPER FRESH

Vegane Mayonnaise und Dijon-Senf auf beiden Brotscheiben, dazwischen Salatblatt, 1 Scheibe Bergkäse, Zwiebelconfit, Apfelscheiben, marinierte Radieschenscheiben und Alfalfasprossen.

### BLT+

Vegane Mayonnaise auf beiden Brotscheiben, dazwischen Salatblatt, Tomatenscheiben und 1 bis 2 gebratene Baconstreifen. Geniale Ergänzung: Mango-Chutney auf dem Bacon.



### NY-STYLE

Ketchup, vegane Mayonnaise und Schalottenwürfel auf beiden Brotscheiben, dazwischen 1 bis 2 Scheiben Rinderschinken oder Pastrami, Salz-Dill-Gurken und Sauerkraut.





# QUINOA-GEMÜSE-PFANNE

## MIT SCHNITTLAUCH-DIP UND MARINIERTEN RADIESCHEN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ einige Stunden oder über Nacht Kühlen) **FÜR** 4 Personen

**1** Einige Stunden vorher oder am Vortag Quinoa in einem Topf mit Wasser bedecken und gründlich waschen. Das Wasser abgießen. Den Fond und 100 ml Wasser dazugießen, zugedeckt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Quinoa abkühlen lassen und bis zur Verwendung zugedeckt kühl stellen.

**2** Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Röschen waschen und abtropfen lassen. Die Bohnen putzen, waschen und quer halbieren. Möhren und Bohnen in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in etwa 5 bis 6 Minuten bissfest dämpfen, danach kalt abschrecken und abtropfen lassen. Anschließend den Brokkoli in 4 bis 5 Minuten bissfest dämpfen, ebenfalls abschrecken und abtropfen lassen. Brokkoli und Bohnen gegebenenfalls mit einer Salatschleuder trocken schleudern.

**3** Für den Dip Skyr, 1 EL Senf, 2 EL Walnussöl und 1 TL Honig verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Bis auf 1 EL unter den Dip rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hanfsamen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es zu duften beginnt. Sofort herausnehmen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Essig sowie restlichem Walnussöl, Senf und Honig mischen. Hanfsamen untermischen.

**4** Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Quinoa und das gedämpfte Gemüse dazugeben und in der Pfanne erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Quinoapfanne auf Teller verteilen. Dip und marinierte Radieschen daneben anrichten. Mit dem restlichen Schnittlauch garnieren und servieren.

### ZUTATEN

250 g Quinoa  
400 ml Gemüsefond  
200 g Möhren  
250 g Brokkoli  
150 g grüne Bohnen  
250 g Skyr  
1 EL + 1 TL mittelscharfer Senf  
3 EL Walnussöl  
1 TL + 1 EL Honig  
1 kleines Bund Schnittlauch  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
20 g Hanfsamen  
(geschält oder ungeschält)  
200 g Radieschen  
2 EL Condimento balsamico bianco  
1 rote Zwiebel  
2 EL Öl  
—  
Topf mit Dämpfeinsatz





### So wird's vegan

Statt Rinderhack veganes Hack verwenden. Veganes Hack kann aus Soja, Linsen, Sonnenblumenkernprotein, Tofu, Erbseneiweiß oder aus Pilzen hergestellt sein. Bio-Erzeugnisse sind eine gute Wahl.

# TOSTADAS MIT BOHNENPASTE UND TOMATENSALSA

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 6 Personen (12 Stück)

**1** Die Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Bohnen dazugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten. Mit 250ml Wasser ablöschen, mit Salz, Pfeffer, etwas Cayennepfeffer und Oregano würzen und 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Dann alles mit einem Kartoffelstampfer leicht zerstampfen. Erneut abschmecken und beiseitestellen.

**2** Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Jalapeños längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Jalapeños mit dem Limettensaft mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin bröselig braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und vom Herd nehmen. Den Backofen auf 60 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

**4** In einem Topf, etwas größer als die Tortillas, 1cm hoch Öl erhitzen. Die Tortillas darin einzeln nacheinander in jeweils etwa 1 bis 2 Minuten knusprig braun braten, dabei einmal wenden und aufpassen, dass sie nicht verbrennen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gelegentlich etwas Öl nachfüllen. Fertige Tortillas im Backofen warm halten.

**5** Die frittierten Tortillas (Tostadas) mit der Bohnenmasse bestreichen und mit dem Hackfleisch bestreuen. Jeweils 1 bis 2 EL Tomaten-Jalapeño-Salsa und einen Klecks Guacamole daraufgeben und sofort servieren.

## ZUTATEN

600 g *gekochte Bohnen*  
(z.B. Pinto- oder Augenbohnen)  
1 *Zwiebel*  
1 *Knoblauchzehe*  
3 EL *Öl + Öl zum Ausbacken*  
Salz | *Pfeffer aus der Mühle*  
2 *Msp. Cayennepfeffer*  
½ TL *getrockneter Oregano*  
3 *Tomaten*  
2 *Frühlingszwiebeln*  
2 *Jalapeñoschoten*  
2 EL *Limettensaft*  
200 g *mageres Rinderhack*  
12 *kleine Mais- oder Weizen-Tortillas* (à ca. 15 cm Ø)  
200 g *Guacamole*  
(aus dem Kühlregal)



# GREEN-HUMMUS-PITA

## MIT GRILLPAPRIKA UND MARINIERTEN FRÜHLINGSZWIEBELN

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Paprika halbieren und entkernen. Waschen und in breite Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen, 1 EL Olivenöl und je ½ TL Kreuzkümmel und Paprikapulver in einer Schüssel mischen. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Paprika mit der Marinade mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen.

**2** Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Minze waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Den übrigen Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen mit Knoblauchwürfeln, 50 g Spinat und Minze in den Blitzhacker geben. 50 ml Zitronensaft, Tahin, 1 EL Olivenöl, Zucker, übrigen Kreuzkümmel und restliches Paprikapulver hinzufügen, salzen und pfeffern und alles zu einem feinen Püree mixen. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit übrigem Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pitabrote aufschneiden, zu den Paprikaschoten in den Ofen geben und in etwa 5 Minuten knusprig aufbacken. Restliches Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Sesams einstreuen, dann die Eier einzeln in die Pfanne schlagen. Restlichen Sesam auf die Eiweiße streuen und 4 Spiegeleier braten.

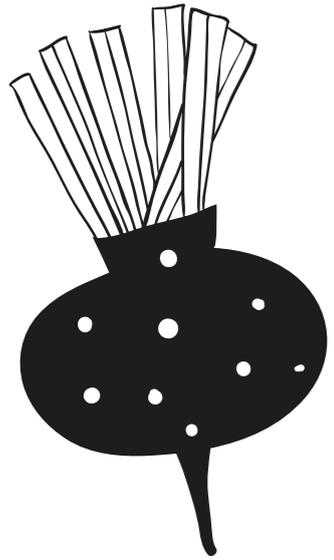
**4** Pitabrote und Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen. Die unteren Hälften der Brote auf vier Teller legen und mit zwei Drittel des Hummus bestreichen. Spinatblätter daraufgeben und die Paprikaspalten darauflegen. Marinierte Frühlingszwiebeln darauf verteilen und mit den Spiegeleiern toppen. Übrigen Hummus auf die Schnittfläche der oberen Pitahälften streichen und auf die Spiegeleier legen. Sofort servieren.

### ZUTATEN

je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
200 g gegarte Kichererbsen  
(aus dem Glas)  
4 Stängel Minze  
150 g Spinat  
50 ml + 2 EL Zitronensaft  
50 g Sesammus (Tahin)  
½ TL Zucker  
4 Frühlingszwiebeln  
4 Pitabrote  
4 TL geröstete Sesamsamen  
4 Eier (Größe M)

Blitzhacker





# OFEN- GERICHTE

Keine Frage: Alles mit einem Haufen Käse zu überbacken, hat seinen Reiz.  
Doch auch mit größtenteils pflanzlichen Toppings lassen sich die leckersten  
Ofengerichte zaubern, bei denen jeder dahinschmilzt.





# GEFÜLLTE AUBERGINE

## MIT GRANATAPFELKERNEN

### ZUBEREITUNG 1 Stunde FÜR 4 Personen

**1** Die Brühe erhitzen. Den Couscous einstreuen. Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin andünsten. Kichererbsen kurz mitbraten. 2 TL Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark und Gewürze dazugeben, kurz weiterbraten, 250 ml Wasser dazugießen und alles leicht dicklich einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Couscous auflockern und untermischen. Beiseitestellen.

**2** Die Auberginen waschen und der Länge nach in 3 gleich dicke Scheiben schneiden. In zwei großen Pfannen das übrige Olivenöl erhitzen. Die Auberginenscheiben darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Dann jeweils 200 ml gesalzenes Wasser dazugießen und die Auberginen zugedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind und das Wasser fast vollständig aufgesogen haben, dabei hin und wieder wenden. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

**3** Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Jeweils Vertiefungen in die weichen Auberginen drücken und die Couscous-Masse hineinfüllen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen.

**4** Joghurt, Tahin, Zitronensaft und übrigen Zucker glatt rühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, große Blätter fein hacken, kleine für die Deko aufbewahren. Die gehackten Blätter unter die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Koriander abschmecken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Sauce beträufeln und mit Granatapfelkernen, Sesam und Minze garnieren. Sofort servieren.

### ZUTATEN

200 ml Gemüsebrühe  
125 g Couscous  
220 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
2 Zwiebeln  
6 EL Olivenöl  
2 ½ TL Zucker  
4 EL Tomatenmark  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL Zimtpulver  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
4 Auberginen (à ca. 250 g)  
350 g Joghurt (3,8 % Fett)  
4 EL Sesammus (Tahin)  
4 EL Zitronensaft  
2 Knoblauchzehen  
5 Stängel Minze  
4 TL Sesamsamen  
125 g Granatapfelkerne

### So wird's vegan

Zur Aubergine eine reine Tahinsauce servieren. Dafür statt Joghurt die doppelte Menge Tahin mit den übrigen Zutaten verrühren und mit Wasser nach Belieben verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.





### *So wird's vegan*

Hähnchenfleisch einfach durch Seitanstreifen (Chicken Style) ersetzen. Auch Kebab-Streifen sind dafür gut geeignet. Eine natürliche Variante für ordentlich Würze sind 125 g kleine schwarze Oliven ohne Stein.

# GEFÜLLTE PAPRIKA

## MIT HIRSE UND TOMATENSAUCE

**ZUBEREITUNG** 1 Stunde **FÜR** 4 Personen

**1** Die Hirse in einem Topf mit reichlich Wasser gründlich waschen. Das Wasser abgießen. 400 ml Fond angießen, aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Beiseitestellen und die Hirse 10 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

**2** Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Datteln klein schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch, Zucchini, Zwiebel und Datteln darin rundherum anbraten. 1 TL Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. 3 TL Dukkah unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Zitronensaft hinzufügen, die Hirse auflockern und untermischen.

**3** Die Paprikaschoten waschen und quer halbieren, die Stiele so abschneiden, dass die oberen Hälften gerade mit der Öffnung nach oben stehen können. Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Paprika waschen, mit der Hirsemischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Restlichen Fond angießen und die Paprikaschoten im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Das Brot raspeln. Mit 2 EL Olivenöl und 1 TL Dukkah mischen und nach 18 Minuten auf den Paprikaschoten verteilen.

**4** Die übrige Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden, Chilischote waschen und mit Kernen in feine Ringe schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Chili und übrigen Zucker hinzufügen und kurz karamellisieren, Tomaten, Kapern und restliches Dukkah hinzufügen und bei mittlerer Hitze 6 bis 8 Minuten köcheln lassen. Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprika aus dem Ofen nehmen. Gegebenenfalls übrigen Fond unter die Sauce rühren. Die Paprikaschoten mit der Tomatensauce auf Tellern anrichten und servieren.

## ZUTATEN

200 g Hirse  
700 ml Gemüsefond  
200 g Zucchini  
2 Zwiebeln  
60 g Datteln (ohne Stein)  
250 g Hähnchenbrust  
1 Bio-Zitrone  
6 EL Olivenöl  
3 TL Zucker  
4 ½ TL Dukkah (Würzmischung)  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
4 Paprikaschoten  
(gelb, rot oder orange)  
20 g altbackenes Weißbrot  
1 rote Chilischote  
500 g Tomaten-Passata  
2 EL eingelegte Kapern

—  
Auflaufform



# GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

## MIT ROTKOHL UND AVOCADO-DIP

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten (+ 1 Stunde Backen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 210 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und rundherum mit einer Gabel einstechen. Mit je ½ EL Öl einreiben und jeweils mittig auf einen Streifen Backpapier legen. Das Backpapier nach oben zusammenfassen und zum Verschließen ineinander verdrehen. Mit einem Metallspießchen feststecken. Auf dem Blech im Ofen auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen. Butter zerlassen, 2 Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**2** Für den Dip die Avocado halbieren, entsteinen und schälen. Mit 4 EL Zitronensaft und 1 EL Honig fein zerdrücken. Restlichen Knoblauch schälen und dazupressen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Mit übrigem Zitronensaft, Kürbiskernöl und restlichem Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Tomaten waschen und halbieren. Spinat verlesen und waschen. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und zusammenfallen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, eiskalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es zu knacken beginnt. Sofort herausnehmen.

**5** Die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, ohne Backpapier auf vier Teller legen. Jeweils tief einschneiden und aufklappen. Das Fruchtfleisch mit einer Gabel etwas zerdrücken und mit der Knoblauchbutter mischen. Spinat etwas ausdrücken, salzen und pfeffern und darauf verteilen. Rotkohl daraufgeben und jeweils einen Klecks Avocado-Dip darauf anrichten. Tomaten und Kürbiskerne darauf verteilen und sofort servieren.

## ZUTATEN

4 Süßkartoffeln (à ca. 400 g)  
2 EL Öl  
20 g Butter  
4 Knoblauchzehen  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1 Avocado  
8 EL Zitronensaft  
2 EL Honig  
200 g Rotkohl  
2 EL Kürbiskernöl  
250 g Cocktailtomaten  
100 g Babyspinat  
4 EL Kürbiskerne



### So wird's vegan

Honig durch Ahornsirup ersetzen und Butter durch vegane Margarine. Wenn diese mit 1 Prise Kala Namak gewürzt wird, erhält sie ein buttriges Aroma. Das Salz ist die vegane Geheimwaffe für Ei- und Buttergeschmack.



# PAPRIKA-CROSTINI

## MIT BASILIKUM

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten **FÜR** 4–6 Personen

**1** Den Backofen auf 220°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Die Paprikahälften waschen und zunächst in Spalten schneiden, diese dann quer halbieren oder dritteln. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Paprikastücke in einer ofenfesten Form (z.B. einer Tarteform) mit 3 EL Olivenöl mischen. Mit dem Rosmarin bestreuen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen, bis die Paprika leicht gebräunt ist.

**2** Für die Creme die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Mayonnaise und Ziegenfrischkäse mit dem Kapernessig verrühren. Kapern und getrocknete Tomaten untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot in 12 Scheiben schneiden.

**3** Knoblauch schälen und zum übrigen Öl in ein Schälchen pressen. Gut verrühren. Die Brotscheiben mit dem Knoblauchöl bepinseln. Den Backofengrill einschalten. Die Paprika herausnehmen. Das Brot auf der mittleren Schiene in wenigen Minuten knusprig braun rösten.

**4** Die Paprika mit dem restlichen Knoblauchöl, Zucker und 1 EL Essig mischen. Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und unter die Paprika mischen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das Brot aus dem Ofen nehmen und auf eine Platte legen. Mit der Ziegenkäsecreme bestreichen und mit der Paprikamischung belegen. Die Crostini sofort servieren.

## ZUTATEN

- 3 Paprikaschoten (gemischt; rot, gelb oder orange)
- 2 Zweige Rosmarin
- 6 EL Olivenöl
- 8 getrocknete Tomaten (in Öl)
- 125 g vegane Mayonnaise
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Kapernessig + 1 EL Kapern
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- ½ Baguette (ca. 25 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Zucker
- 1–2 EL Condimento balsamico bianco
- 1 Bund Basilikum
- 
- ofenfeste Form (z.B. Tarteform)





# GRILLGEMÜSE-TARTE

## MIT KAPERN-SCHNITTLAUCH-CREME

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten (+ 50 Minuten Backen)  
**FÜR** 6 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Gemüse putzen, waschen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden oder teilen. Kohlsorten wie Blumenkohl, Romanesco, Brokkoli oder Rosenkohl zunächst 4 Minuten in einem Dämpfeinsatz über kochendem Wasser dämpfen und anschließend abschrecken. Andere Gemüse und gegebenenfalls den zuvor gedämpften Kohl mit 3 EL Olivenöl bepinseln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Ofen 25 Minuten garen. Das gebackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico, Baharat und 1 EL Ahornsirup mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Eine Tarteform mit etwas Olivenöl einfetten, dann jeweils leicht versetzt und leicht über den Rand ragend so mit den Filoteigblättern belegen, dass sich ein schöner Rand ergibt, dabei jede Schicht dünn mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Hummus und Ei in einer Schüssel verrühren und auf den Boden der Tarte streichen. Das Gemüse darauf verteilen und leicht andrücken. Den Rand mit etwas saurer Sahne bestreichen und mit Sesam bestreuen. Restlichen Sesam über das Gemüse streuen. Die Tarte im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 30 Minuten backen. Falls der Teigrand vorher schon gut gebräunt ist, die Tarte mit etwas Backpapier abdecken.

**3** Für den Dip die Kapern und Walnüsse sehr fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Restliche saure Sahne mit Kapern, Walnüssen, restlichem Ahornsirup, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und eventuell noch Zitronensaft abschmecken.

**4** Die Tarte aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann in 6 Stücke schneiden, auf Teller verteilen und mit dem Dip servieren.

## ZUTATEN

750 g beliebiges gemischtes Gemüse (z.B. Auberginen, Zucchini, Paprika, Zwiebeln, Blumenkohl, Brokkoli etc.)  
6 EL Olivenöl  
3 EL Aceto balsamico  
2 TL Baharat (orient. Gewürzmischung)  
1 EL + ½ TL Ahornsirup  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
250 g Filoteig (10 Blätter; aus dem Kühlregal)  
200 g Hummus (aus dem Kühlregal)  
1 Ei (Größe M)  
200 g saure Sahne  
30 g Sesamsamen  
2 EL eingelegte Kapern  
40 g Walnusskerne  
½ Bio-Zitrone  
Tarteform





# TÜRKISCHE PIDE

## MIT PAPRIKA UND OLIVEN

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten (+ 1¼ Stunden Gehen + 40 Minuten Backen) **FÜR** 4 Personen

**1** Für den Hefeteig das Mehl in einer großen Schüssel mit 1 TL Salz mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe mit dem Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung in die Mulde gießen. Etwas Mehl vom Rand einarbeiten und den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen. Den Hefeteig mit den Knethaken des Handrührgeräts oder mit den Händen mindestens in 10 Minuten zu einem glatten Teig kneten und zu einer Kugel formen. Mit ½ EL Olivenöl einreiben und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

**2** Den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. 1½ EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Hack darin etwa 8 Minuten anbraten, bis es gebräunt und leicht knusprig ist. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Hack, Petersilie und Ajvar mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Den Käse reiben.

**3** Den Teig in vier gleich große Portionen teilen. Die Teigstücke oval auf etwa 20 × 30 cm ausrollen und jeweils 2 Teiglinge der Länge nach auf zwei Backbleche legen. Mit der Hack-Ajvar-Mischung belegen, dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Paprika, Oliven und Käse darauf verteilen. Die Ränder der Längsseiten nach innen klappen, die schmalen Enden etwas in die Länge ziehen und zusammendrücken.

**4** Die Teigränder mit dem übrigen Olivenöl bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Die Pide in zwei Portionen auf der mittleren Schiene im heißen Ofen in 18 bis 20 Minuten goldbraun backen. Fertige Pide teilen, auf Tellern anrichten und servieren.

## ZUTATEN

300 g Weizenmehl (Type 405)  
plus Mehl zum Verarbeiten  
Salz  
1 Pck. Trockenhefe  
1 TL Zucker  
3 EL Olivenöl  
200 g veganes Hack  
Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund glatte Petersilie  
200 g Ajvar  
Cayennepfeffer  
1 gelbe Paprikaschote  
50 g schwarze Oliven  
(ohne Stein)  
70 g türkischer Hartkäse  
(Kaşar Peyniri)  
1 TL schwarze Sesamsamen





# ROTE-BETE-FLAMMKUCHEN

## MIT MARINIERTEN PILZEN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ 30 Minuten Backen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Für den Teig Mehl, 4 EL Öl, ½ TL Salz und 180 ml Wasser in einer Schüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit Mehl bestäuben und 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Die Rote Bete schälen und in feine Scheiben hobeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken tupfen, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Pilze mit Knoblauch, Rosmarin, Essig und restlichem Öl marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse klein schneiden und mit der veganen Crème mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Den Backofen auf 250 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Teig in vier Portionen teilen. Zwei Portionen auf der bemehlten Arbeitsfläche jeweils hauchdünn auf etwa 35×20 cm ausrollen und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Die Flammkuchen mit der Hälfte der Käsecreme bestreichen, dabei jeweils einen schmalen Rand frei lassen. Mit der Hälfte der Roten Bete und mit der Hälfte der Pilze belegen. Die beiden Flammkuchen im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in 14 bis 16 Minuten knusprig braun backen, dabei die Bleche einmal wechseln, sobald der obere Flammkuchen zu bräunen beginnt.

**4** Die beiden übrigen Flammkuchen auf Backpapier mit der restlichen Creme und der übrigen Roten Bete und den Pilzen ebenso vorbereiten. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Postelein waschen und trocken schleudern. Die Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, halbieren und etwas Pfeffer grob darübere mahlen. Mit der Hälfte der Zwiebeln und des Posteleins bestreuen und servieren. Die beiden anderen Flammkuchen auf die Bleche ziehen, backen und zum Schluss ebenfalls mit restlichen Zwiebeln, Postelein und Pfeffer bestreuen.

## ZUTATEN

320 g Weizenmehl (Type 550)  
+ Mehl zur Verarbeitung  
5 EL Olivenöl  
Salz  
1 Rote-Bete-Knolle (200–250 g)  
300 g braune Champignons  
2 Knoblauchzehen  
3 Zweige Rosmarin  
3 EL Aceto balsamico  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Rotschmierkäse  
(z. B. Limburger oder  
Münsterkäse)  
300 g veganer Crème-fraîche-  
Ersatz  
2 rote Zwiebeln  
100 g Postelein (ersatzweise  
Rucola oder junger Spinat)



# KARTOFFEL-GALETTE

## MIT ZIEGENKÄSE

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten (+ 35 Minuten Backen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Öl in eine Schüssel geben, Knoblauch schälen und dazupressen. Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Nadeln abzupfen, fein hacken und ebenfalls dazugeben. Das Öl mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Kartoffeln waschen und trocken tupfen, dann in feine Scheiben hobeln und mit dem Rosmarin-Knoblauch-Öl mischen.

**2** Den Teig entrollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech oval ausformen. Die Kartoffeln gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Den Teigrand nach innen klappen, leicht andrücken und dünn mit dem Joghurt bepinseln. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen, bis die Kartoffeln gar sind.

**3** Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Käse zerbröckeln. Nach 10 Minuten Backzeit zunächst den Ziegenkäse, dann die Zwiebelringe auf den Kartoffeln verteilen und die Galette fertig backen.

**4** Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis es zu knackern beginnt und sie sich aufblähen. Sofort herausnehmen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

**5** Die fertige Galette aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann in 4 Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit den Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.

## ZUTATEN

3 EL Öl  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Rosmarin  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
350 g festkochende Kartoffeln  
1 Packung veganer Blätterteig  
(270 g; Blechgröße)  
2 EL Joghurt  
1 rote Zwiebel  
70 g feste Ziegenkäserolle  
40 g Kürbiskerne  
1 kleines Bund Schnittlauch

# GEMÜSEFRIKADELLEN

## MIT KARTOFFELSPALTEN UND CURRYKETCHUP

**ZUBEREITUNG** 35 Minuten (+ 40 Minuten Backen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. 1 Zwiebel und 4 Knoblauchzehen schälen. Das übrige Gemüse putzen und waschen, gegebenenfalls schälen und alles bis auf die Erbsen entweder fein raspeln oder sehr klein schneiden. Wasserreiches Gemüse eventuell etwas ausdrücken. Das Gemüse mit Hackfleisch, Paniermehl, Speisestärke und 2 TL Dukkah in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Alles gut vermengen und daraus 8 bis 10 leicht flach gedrückte Frikadellen formen.

**2** Kartoffeln waschen und trocken tupfen, dann in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit restlichem Dukkah, 2 TL Paprikapulver und 5 EL Öl mischen und mit der Hautseite nach unten auf eine Hälfte eines Backblechs legen. Die Frikadellen auf die andere Seite legen. Beides im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 35 bis 40 Minuten backen, bis die Frikadellen und Kartoffeln gut gebräunt und gar sind.

**3** Inzwischen für den Ketchup die übrige Zwiebel und den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Beides in einem Topf im restlichen Öl kurz andünsten, dann mit Essig, Zucker und Smoothie zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 bis 7 Minuten kochen. Tomatenmark sowie Curry- und übriges Paprikapulver dazugeben und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Pfefferkörner dazugeben und noch kurz köcheln lassen, dann den Senf unterrühren. Den Curryketchup mit Salz abschmecken.

**4** Kartoffeln und Frikadellen aus dem Ofen nehmen. Kartoffelecken salzen und pfeffern und mit den Frikadellen auf Tellern anrichten. Mit dem Ketchup servieren.

## ZUTATEN

2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
300 g gemischtes Gemüse  
(z.B. Blumenkohl, Mangold, Erbsen, Brokkoli, Möhren)  
150 g gemischtes Hackfleisch  
60 g Paniermehl  
2 EL Speisestärke  
5 TL Dukkah (ersatzweise Baharat oder Ras el-Hanout)  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
1,2 kg mittelgroße Kartoffeln  
3 TL edelsüßes Paprikapulver  
6 EL Öl  
70 ml Apfelessig  
2 EL Zucker  
200 ml Frucht-Smoothie  
(z.B. Mango-Maracuja)  
100 g Tomatenmark  
3 TL Currypulver  
1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner  
2 TL Dijon-Senf



*So wird's vegan*

Würzige und rein pflanzliche Steinpilzbällchen gefällig? Mit 150 bis 200 g Veggies-Hack statt Hackfleisch und dazu 2 EL fein gemahlene getrocknete Steinpilze werden die Bällchen garantiert genauso lecker.



# POMMES MIT KÄSESAUCE

## UND MANGO-TOMATEN-SALSA

**ZUBEREITUNG** 40 Minuten **FÜR** 8 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in etwa 1cm dicke Pommes schneiden und in einer Schüssel mit 250 ml Öl mischen. Dann auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen verteilen. Ein Blech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und die Pommes etwa 25 Minuten goldbraun und knusprig backen. Die Schüssel säubern.

**2** Inzwischen den Käse reiben. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Mehl darin kurz anschwitzen. Nach und nach den Sojadrink angießen und jeweils kurz dicklich einkochen lassen. Knoblauch- und Zwiebelpulver unterrühren. Dann den Käse portionsweise einstreuen, dabei jeweils rühren, bis er sich aufgelöst hat. Vom Herd nehmen und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

**3** Die Mango schälen, das Fruchtfleisch zunächst vom Stein lösen, dann in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Je nach Schärftoleranz die Kerne entfernen oder mitessen. Alles in einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Pommes aus dem Ofen nehmen, das andere Blech hineinschieben und die zweite Portion ebenfalls backen. Fertige Pommes in der Schüssel mit 1½ TL Salz und 2 TL Paprikapulver mischen. Überschüssiges Salz und Paprikapulver abklopfen. Die Pommes auf 8 Teller verteilen. Mit der Hälfte der Käsesauce beträufeln und die Hälfte der Mango-Tomaten-Salsa darauf verteilen. Sofort genießen. Die zweite Portion genauso anrichten und servieren.

### *So wird's vegan*

Die Pommes mit veganer Käsesauce (siehe Seite 11) servieren. Eine leckere Alternative ist zudem Avocado-Dip (siehe Seite 126). Bei der Zubereitung des Dips den Honig durch 1 EL Ahornsirup ersetzen.

### ZUTATEN

2 kg festkochende Kartoffeln  
250 ml + 1 EL Öl  
125 g Cheddar (am Stück)  
1 TL Weizenmehl (Type 405)  
125 ml Sojadrink  
½ TL Knoblauchpulver  
½ TL Zwiebelpulver  
Salz | weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 reife Mango  
4 Tomaten  
4 Frühlingszwiebeln  
2 rote Chilischoten  
1 EL Limettensaft  
4 TL edelsüßes Paprikapulver





# OFEN-GEMÜSE-RÖSTI

## MIT RUCOLA UND PILZEN

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Möhren und die Pastinaken schälen und fein reiben. Mit den Händen etwas Flüssigkeit herausdrücken. Die Kartoffeln pellen und grob reiben. 1 Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Haferflocken im Blitzhacker fein zermahlen. Den Bergkäse grob reiben. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit 4 EL Öl, Majoran und Rosmarin mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**2** Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Masse in vier Portionen teilen, auf dem Blech verteilen und zu flachen Fladen formen. Die Rösti im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 30 Minuten knusprig braun backen.

**3** Inzwischen für die Rahmsauce übrige Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben. 50 g in dünne Scheiben schneiden, den Rest in mundgerechte Stücke. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und Pilzscheiben darin andünsten. Knoblauch und Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren. Mit dem Essig ablöschen. Sonnenblumenmus, Gemüsefond und Hefeflocken hinzufügen und cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt warm halten.

**4** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die in Stücke geschnittenen Pilze darin rundherum anbraten, bis sie leicht gebräunt und gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce gegebenenfalls noch mit etwas Wasser cremig verdünnen. Die Rösti aus dem Ofen nehmen und auf vier Teller verteilen. Die Sauce angießen. Die gebratenen Pilze darauf anrichten. Mit dem Rucola garnieren und servieren.

## ZUTATEN

100 g Möhren  
100 g Pastinaken  
600 g gekochte Pellkartoffeln  
(vom Vortag)  
3 Zwiebeln  
40 g Haferflocken (blütenzart)  
60 g Bergkäse  
6 EL Öl  
2 TL getrockneter Majoran  
1 TL getrockneter Rosmarin  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss  
2 Knoblauchzehen  
500 g Mischpilze  
(z.B. Austernpilze,  
Kräuterseitlinge,  
Champignons)  
2 TL Zucker  
2 EL Condimento balsamico  
bianco  
70 g Sonnenblumenmus  
(aus dem Bioladen oder  
Reformhaus)  
300 ml Gemüsefond  
5 EL Hefeflocken  
50 g Rucola  
—  
Blitzhacker





# GEMÜSEAUFLAUF

## MIT BALSAMICO-MÖHRCHEN

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten (+ 1 Stunde Backen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Für dieses Rezept sollten Aubergine, Zucchini und Kartoffeln etwa den gleichen Durchmesser haben. Den Backofen auf 170 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Zucchini und Aubergine waschen und putzen. Alles in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, 4 Zehen in Scheiben, den Rest in feine Würfel schneiden.

**2** Die Tomatensauce in einer Auflaufform (ca. 30 × 20 cm) gleichmäßig verteilen. Auberginen, Zucchini und Kartoffeln abwechselnd dachziegelartig und mehrreihig in die Form legen. Die Knoblauchscheiben dazwischen verteilen. Das Gemüse mit 6 EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Oregano bestreuen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 50 Minuten bis 1 Stunde backen, bis die Kartoffeln gar sind.

**3** Nach 30 Minuten den Feta zerbröckeln und über das Gemüse streuen, anschließend weiterbacken. Nach 40 Minuten die Zwiebel und die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Restliches Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Möhren- und Zwiebelwürfel darin etwa 8 Minuten andünsten, bis die Möhren knapp gar sind.

**4** Inzwischen die Minze (oder Petersilie) waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Knoblauchwürfel in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Zucker und Zimt hinzufügen und kurz karamellisieren. Balsamico dazugießen und alles kurz darin schwenken. Die Minze (oder Petersilie) untermischen, die Möhren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Den Auflauf aus dem Ofen nehmen und portionsweise auf vier Teller verteilen. Die Balsamico-Möhrrchen dazu servieren.

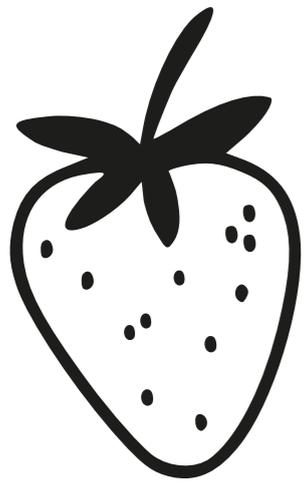
### ZUTATEN

500 g Kartoffeln  
500 g Zucchini  
1 Aubergine (ca. 300 g)  
6 Knoblauchzehen  
600 ml Bio-Tomatensauce  
(Fertigprodukt)  
8 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer aus der Mühle  
2 TL getrockneter Oregano  
(nach Belieben)  
100 g Schafskäse (Feta)  
1 Zwiebel  
300 g Möhren  
3 Stängel Minze (oder Petersilie)  
1 EL Zucker  
2 Prisen Zimtpulver  
4 EL Aceto balsamico

Auflaufform

### So wird's vegan

Der Feta gibt dem Gericht eine besonders herzhafte Note. Lecker schmeckt das Ofengemüse aber auch, wenn man es einfach nach dem Backen noch mit 50 g gehackten Rauchmandeln bestreut.



# SÜSSES

Cremiges Eis, luftige Mousse und verführerisches Gebäck gelingen auch mit weniger Sahne, Eiern und Co. perfekt. Die süßen Sünden in diesem Kapitel können also ganz ohne schlechtes Gewissen vernascht werden.





# MANGO-MANDEL-EIS

## MIT HOT BROWNIE

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten (+ mehrere Stunden Tiefkühlen + über Nacht Ruhen + 40 Minuten Backen) **FÜR** 4 Personen

**1** Am Vortag für das Eis die Mango schälen. Das Fruchtfleisch zunächst vom Stein schneiden, dann 300 g abwiegen und in Würfel schneiden, den Rest sofort naschen. Die Mangowürfel in eine gefriergeeignete Frischhaltedose füllen und im Tiefkühlfach mehrere Stunden gefrieren lassen.

**2** Dann Mandelmus, Honig und Limettensaft in einem hohen Becher mit dem Stabmixer verrühren. Nach und nach die gefrorenen Mangowürfel dazugeben und alles zu einem cremigen Eis mixen. Dieses erneut in die Frischhaltedose füllen, verschließen und über Nacht vollständig gefrieren lassen.

**3** Am nächsten Tag für die Brownies den Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Kastenform (30 cm) mit passend zugeschnittenem Backpapier auslegen. Mandeln und Backpulver mischen. Die Blockschokolade zerbröckeln und mit Margarine, Butter und 1 Prise Salz in einem Topf auf dem Herd bei schwacher Hitze schmelzen, dabei immer wieder umrühren. Den Topf vom Herd nehmen. Zunächst Zucker und Vanillezucker unterrühren, dann die Eier aufschlagen und unterrühren. Zuletzt die Mandel-Backpulver-Mischung unterheben. Den Teig in die Kastenform füllen und etwas glatt streichen. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene etwa 40 Minuten backen.

**4** Das Eis aus dem Tiefkühlfach nehmen. Den fertigen Brownie aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Dann mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und noch etwas weiter abkühlen lassen. In vier Stücke schneiden und auf Teller verteilen. Mit dem Kakao bestäuben. Vom Eis mit einem Portionierer Kugeln abstechen, auf den Brownies anrichten und servieren. Wer mag, schmilzt zusätzlich noch 50 g Zartbitterschokolade und träufelt diese über die Eiskugeln.

## ZUTATEN

1 reife Mango  
50 g helles Mandelmus  
2 EL Honig  
2 EL Limettensaft  
100 g gemahlene Mandeln  
2 TL Backpulver  
100 g dunkle Blockschokolade  
90 g Margarine  
10 g Butter  
Salz  
100 g Zucker  
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker  
2 Eier (Größe M)  
1 EL Kakaopulver  
—  
gefriergeeignete Frischhaltedose  
Kastenform (30 cm)

## So wird's vegan

Honig durch Ahornsirup und Butter durch Margarine ersetzen. Die Eier beim Backen durch 120 g Bananenpüree oder 120 g feines Apfelmus ersetzen. Der Brownie schmeckt dann zwar anders, gelingt aber perfekt.





# MOUSSE AU CHOCOLAT

## MIT ERDBEER-BALSAMICO-SIRUP

**ZUBEREITUNG** 25 Minuten (+ mehrere Stunden Kühlen)  
**FÜR** 8 Personen

**1** Eventuell schon am Vortag die Avocado halbieren und entsteinen. Die Hälften schälen und klein schneiden. Einen Topf auf der Herdplatte erwärmen. Die Schokolade hineinbröckeln und bei schwacher Hitze unter Rühren schmelzen. Avocadostücke, Vanilleextrakt, 2 Prisen Zimt und 1 Prise Salz dazugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann den Sojadrink hinzufügen und alles zu einer glatten Creme mixen. Vom Herd nehmen.

**2** Das Ei trennen. Eiweiß und 1 Prise Salz mit den Quirlen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen und kühl stellen. Die Sahne steif schlagen und ebenfalls kühl stellen. Das Eigelb in einer Schüssel cremig schlagen. Nach und nach 80 g Zucker einrieseln lassen und alles zu einer hellen Creme schlagen. Portionsweise die Schokoladencreme unterrühren. Dann zuerst den Eischnee, danach die Sahne unterheben. Die Mousse auf acht Dessertgläschen verteilen und zugedeckt mindestens 3 Stunden, besser über Nacht kühl stellen.

**3** Am nächsten Tag die Erdbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Dann entkernen und halbieren. 100 g mit dem Essig und dem restlichen Zucker zum Kochen bringen und 3 Minuten offen köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren und noch einige Minuten einkochen, bis der Sirup dicke Blasen wirft und leicht andickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4** Die Mousse rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann die übrigen Erdbeeren darauf anrichten, nach Belieben mit Minze- oder Melisseblättchen garnieren. Bei Tisch mit dem Sirup beträufeln und genießen.

### ZUTATEN

1 Avocado (ca. 200 g  
Fruchtfleisch)  
300 g Zartbitterschokolade  
4 TL Vanilleextrakt  
Zimtpulver  
Salz  
200 ml Sojadrink  
1 Ei (Größe M)  
100 g kalte Schlagsahne  
160 g Zucker  
300 g Erdbeeren  
200 ml Aceto balsamico  
(oder Aceto balsamico bianco)  
Minze- oder Melisseblättchen  
zum Garnieren (nach Belieben)





# CRISPY COOKIE DOUGH

MIT KROKANT

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten (+ 1 Stunde Kühlen)

**FÜR** 4 Personen

**1** Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Das saubere Spülbecken mit warmem Wasser füllen. Kichererbsen hineingeben und zwischen den Händen aneinanderreiben, bis sich die Häutchen lösen. Mit der Hand einen Wasserwirbel erzeugen und die oben schwimmenden Häutchen mit einem Schaumlöffel abschöpfen und wegwerfen. Diesen Vorgang wiederholen, bis sich ein großer Teil der Häutchen gelöst hat. Dann die Kichererbsen zurück in das Sieb geben und abtropfen lassen, dabei eventuell noch sichtbare gelöste Häutchen entfernen.

**2** Die Haferflocken im Blitzhacker fein zermahlen. Kichererbsen, Cashewmus, Honig, Zucker, 2 EL Mandeldrink, Vanilleextrakt, Zimtpulver und 2 Prisen Salz hinzufügen und kräftig durchmischen. Dann 5 Minuten quellen lassen und erneut durchmischen, falls nötig, noch 1 EL Mandeldrink dazugeben. Den Cookie Dough mit etwas Salz abschmecken und 1 Stunde kühl stellen.

**3** Die Schokolade hacken und mit dem Krokant unter den Cookie Dough mischen. Den fertigen Cookie Dough auf Schälchen verteilen und mit Löffeln servieren.

## So wird's vegan

Auch mit anderen Süßungsmitteln statt Honig funktioniert der Cookie Dough sehr gut. Die besten Alternativen sind Ahornsirup oder die einheimischen Süßmacher Birnen- und Apfeldicksaft. Auch gut: selbst eingekochter Zuckersirup.

## ZUTATEN

220 g gegarte Kichererbsen  
(aus der Dose)  
70 g Haferflocken (blütenart)  
50 g Cashewmus  
3 EL Honig  
60 g Rohrzucker  
2–3 EL Mandeldrink  
2 TL Vanilleextrakt  
2 Prisen Zimtpulver  
Salz  
60 g Zartbitterschokolade  
40 g Haselnusskrokant  
—  
Blitzhacker





# GEBACKENE BIRNEN

## MIT BAISERHAUBE UND ROSÉWEIN-SIRUP

**ZUBEREITUNG** 20 Minuten (+ 35 Minuten Backen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Den Backofen auf 160 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Eier trennen. Das Marzipan zerbröckeln. Die Eigelbe mit dem Zimt im Blitzhacker verrühren. Nach und nach die Marzipanstückchen dazugeben und alles zu einer feinen Masse mixen. Die Birnen waschen und halbieren. Die Kerngehäuse entfernen, die Marzipanmasse in die Vertiefungen drücken. Die Unterseiten der Birnen gegebenenfalls etwas glatt schneiden, damit sie gerade stehen. Die gefüllten Birnen in eine Auflaufform setzen. Butter zerlassen und mit 1 EL Zitronensaft verrühren. Die Schnittflächen der Birnen damit einpinseln. Im heißen Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten backen.

**2** Den Wein mit 40 g Zucker und dem restlichen Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und offen in einigen Minuten leicht sirupartig einkochen lassen. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

**3** Die Eiweiße in einem hohen Becher mit 1 Prise Salz schaumig schlagen. Dann unter Rühren nach und nach den übrigen Zucker einstreuen und weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und ein fester weißer Schaum entstanden ist. Zuletzt die Speisestärke darübersieben und kurz unterrühren. Die Baisermasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

**4** Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen, die Baisermasse mittig auf die Birnen spritzen, zurück in den Backofen geben und weitere 15 Minuten backen, bis die Oberfläche der Baisers leicht gebräunt ist. Dafür eventuell gegen Ende der Garzeit noch kurz den Grill dazuschalten, dabei aufpassen, dass die Baisers nicht verbrennen.

**5** Die Birnen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Dann auf Dessertteller verteilen, den Sirup rundherum träufeln. Puderzucker über die Birnen stäuben. Noch warm servieren.

### ZUTATEN

2 Eier (Größe M)  
200 g Marzipanrohmasse  
1 Msp. Zimtpulver  
4 mittelgroße Birnen  
1 EL Butter  
3 EL Zitronensaft  
200 ml Roséwein  
100 g Zucker  
Salz  
1 TL Speisestärke  
1 EL Puderzucker

Blitzhacker  
Auflaufform  
Spritzbeutel mit Lochtülle





# BANANEN-PANCAKES

## MIT HIMBEERSAUCE UND HEIDELBEEREN

**ZUBEREITUNG** 30 Minuten **FÜR** 4 Personen

**1** Die Butter zerlassen. Mehl, Backpulver und Nüsse in einer Schüssel mischen. Die Bananen schälen und in einer weiteren Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Buttermilch, Ahornsirup und geschmolzene Butter dazugeben und alles glatt verrühren. Dann die trockenen Zutaten unterrühren. Den Teig 5 bis 10 Minuten quellen lassen.

**2** Für das Topping Fruchtaufstrich mit Zitronensaft und 4 EL Wasser glatt rühren. Die Heidelbeeren verlesen und waschen.

**3** Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, 6 Portionen Teig hineingeben und backen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann vorsichtig wenden und daraus knusprig braune Pancakes backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übrigen Teig genauso zu Pancakes backen. Insgesamt 12 bis 16 Pancakes backen.

**4** Die Pancakes auf Tellern anrichten, mit der Himbeersauce beträufeln und mit den Heidelbeeren garnieren. Nach Belieben noch mit etwas Puderzucker bestäuben und servieren.

### ZUTATEN

4 EL Butter  
250 g Dinkelmehl (Type 630)  
4 TL Backpulver  
30 g gemahlene Haselnüsse  
2 Bananen  
(ca. 250 g Fruchtfleisch)  
250 ml Buttermilch  
2 ½ EL Ahornsirup  
200 g Himbeerfruchtaufstrich  
(70 % Frucht)  
2 TL Zitronensaft  
200 g Heidelbeeren  
3 EL Öl zum Braten  
Puderzucker zum Bestäuben  
(nach Belieben)





# APFEL-JOGHURT-COOKIES

## MIT WALNÜSSEN

**ZUBEREITUNG** 15 Minuten (+ 3 Stunden Kühlen  
+ 15 Minuten Backen) **FÜR** 24 Stück

**1** Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen. Butter und Margarine in einer Rührschüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts cremig schlagen. Nach und nach Zucker, Vanilleextrakt und Zimt unterschlagen, bis sich der Zucker gelöst hat und eine cremige Masse entstanden ist. Dann zuerst die Eier nacheinander unterschlagen, schließlich den Joghurt unterheben. Mehlmischung portionsweise unterrühren.

**2** Die Apfelchips fein zerbröckeln, Walnusskerne hacken. Beides mit 80 g Schokotropfen unter den Teig heben. Den Teig 3 Stunden zugedeckt kühl stellen.

**3** Den Backofen auf 190 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen und darauf in ausreichendem Abstand jeweils 12 Teigportionen platzieren. Diese mit feuchten Händen rund ausformen und etwas flach drücken. Restliche Schokotropfen darauf verteilen und leicht andrücken. Die Cookies nacheinander auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen in 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Anschließend herausnehmen, kurz auf dem Blech abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

## ZUTATEN

300 g Dinkelmehl (Type 630)  
2 TL Backpulver  
½ TL Salz  
20 g Butter  
80 g Margarine  
200 g Zucker  
2 TL Vanilleextrakt  
½ TL Zimtpulver  
2 Eier (Größe M)  
125 g Joghurt (3,8 % Fett)  
60 g Apfelchips  
50 g Walnusskerne  
100 g dunkle Schokotropfen





# DAMPFNUDELN

## MIT MOHNBUTTER UND HIMBEERSAUCE

**ZUBEREITUNG** 45 Minuten (+ 1 Stunde 35 Minuten Gehen)  
**FÜR** 4 Personen

**1** Für den Hefeteig 250 g Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Milch lauwarm erhitzen, Hefe zerbröseln und mit dem Zucker in der Milch auflösen. Die Mischung in die Mulde gießen. Etwas Mehl vom Rand her unterrühren. Den Vorteig zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.

**2** Den Quark mit dem Eigelb, Vanillezucker und 1 Prise Salz verrühren und zum Vorteig geben. Mit den Knethaken des Handrührgeräts in etwa 10 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Dabei noch etwas Wasser dazugeben, falls der Teig zu fest ist, oder noch etwas Mehl hinzufügen, falls er zu weich ist. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Ist der Teig gut aufgegangen, nochmals kräftig durchkneten, in 4 Portionen teilen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Weitere 20 Minuten gehen lassen.

**3** 150 ml Wasser und das Öl in einer tiefen, beschichteten Pfanne aufkochen. Die Hefekugeln hineinsetzen und mit einem Glasdeckel zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten garen, dabei den Deckel während der Garzeit geschlossen halten.

**4** Die Himbeeren mit 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht zerfallen. 50 g Puderzucker unterrühren. Etwas Himbeersauce abnehmen und mit der Stärke verrühren. Zurück in den Topf geben und so lange rühren, bis die Sauce etwas andickt. Beiseitestellen. Mohn mit dem restlichen Puderzucker mischen. Margarine und Butter in einem Topf zerlassen, mit 1 Prise Salz würzen.

**5** Die Himbeersauce als Spiegel auf vier Tellern verteilen. Die Dampfnudeln daraufsetzen. Mit der Margarine-Butter-Mischung beträufeln. Mit der Mohn-Mischung bestreuen und servieren.

### ZUTATEN

250 g Weizenmehl (Type 405)  
+ Mehl zum Verarbeiten  
125 ml fettarme Milch  
(1,5 % Fett)  
½ Würfel frische Hefe  
2 TL Zucker  
40 g Magerquark  
1 Eigelb  
1 Pck. Bourbon-Vanillezucker  
Salz  
1 TL Öl  
200 g TK-Himbeeren  
50 g + 2 EL Puderzucker  
1 EL Speisestärke  
30 g gemahlener Mohn  
50 g Margarine  
10 g Butter





# EIS OHNE MASCHINE

## FROZEN APPLE-CRUMBLE

**1 500 g Äpfel** halbieren und entkernen. Die Apfelhälften schälen, klein schneiden und in einem Topf mit **60 g Zucker** sowie je  $\frac{1}{2}$  TL **Zimt- und Ingwerpulver** erhitzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 6 Minuten weich köcheln, dabei immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen, mit dem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen.

**2 1 Ei (Größe M)** trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unter das Apfelmus heben. In eine gefriergeeignete Box füllen, verschließen und über Nacht in das Tiefkühlgerät stellen. Eigelb zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**3** Am nächsten Tag den Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. **100 g Weizenmehl (Type 405)**, **50 g Zucker**, **20 g gehackte Mandeln**, **2 Prisen Salz** und **1 Prise Zimtpulver** mischen. **40 g Margarine** zerlassen. Mehlmischung und Eigelb unterrühren und alles zu einem bröseligen Teig verarbeiten. Auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech in etwa 15 Minuten goldbraun backen. Streusel kurz abkühlen lassen, dann auf vier Schälchen verteilen. Vom Eis vier Kugeln abstechen und darauf anrichten.



## GREENA COLADA POPSICLES

**1 1 reife Ananas** schälen, den harten Strunk entfernen. **400g Fruchtfleisch** abwägen, den Rest anderweitig verwenden, z.B. sofort naschen. Ananasfruchtfleisch in Würfel schneiden. **50 g jungen Spinat** verlesen, waschen und trocken schleudern. **2 Stängel Minze** waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen.

**2** In einem Mixbecher **350 g Kokosjoghurt**, **75 g Schmand**, **120 g Puderzucker**, **1 EL Limettensaft**, **1 EL Kokosraspel** und nach Belieben **50 ml Rum** glatt rühren. In einem zweiten hohen Mixbecher Ananaswürfel, Spinat, Minze, **50 g Puderzucker** und **1 EL Limettensaft** fein pürieren. Etwa 100 ml der Crememasse unter die Fruchtmasse rühren.

**3** Grüne und weiße Eismasse abwechselnd in beliebigen Mustern und Reihenfolgen in 12 Eisam-Stiel-Formen füllen, z.B. aus Silikon. Die Stiele hineinstecken, alles aufrechtstehend im Tiefkühlfach über Nacht gefrieren lassen. Dann herauslösen und genießen.

## BANANA-WHITE-CHOC-PARFAIT

**1 200 g vegane weiße Schokolade** (pur, mit Mandel- oder mit Kaffeesplittern) zerbröckeln und in einem Topf mit **200g veganer Schlagcreme**, **60 g Puderzucker**, **2 Pck. Bourbon-Vanillezucker** und **1 Prise Salz** schmelzen. **2 Bananen** schälen, 200 g Fruchtfleisch abwägen, den Rest sofort naschen. Bananen in Würfel schneiden, fein pürieren und mit **125 g veganem Joghurt** und **2 Eigelben** unter die Creme mischen.

**2 200 g vegane Schlagcreme** mit dem Handrührgerät steif schlagen, ebenfalls unter die Creme heben. Diese in 6 bis 8 Sturzformchen à 200 bzw. 150ml füllen und zugedeckt im Tiefkühlfach über Nacht gefrieren lassen.

**3** Am nächsten Tag **400 ml Kokosmilch**, **100 ml Rohrohrzucker** und **1 Prise Salz** offen bei schwacher bis mittlerer Hitze zu einem dickflüssigen Karamell einkochen lassen. Lauwarm abkühlen lassen. **50 g Walnusskerne** grob hacken. Die Formchen aus dem Tiefkühlfach nehmen, kurz in heißes Wasser tauchen. Die Parfaits auf Dessertteller stürzen, mit dem Kokos-Karamell beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.



# REZEPTREGISTER

## A

Antipasti-Sandwich mit Bohnencreme 28

## APFEL

Apfel-Joghurt-Cookies mit Walnüssen 157  
Apple-Crumble, frozen 160  
Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104  
Kürbis-Sellerie-Ravioli mit Apfel-Walnuss-Pesto 65  
Quinoa-Apfel-Salat mit Sellerie und Walnüssen 41  
Super Fresh Sandwich 113  
Tomaten-Limetten-Dal mit karamellisierten Äpfeln 82

## AUBERGINE

Auberginen-Brotaufstrich mit getrockneter Tomate 27  
Auberginen-Pasta mit getrockneten Tomaten und Kapern 62  
Gefüllte Aubergine mit Granatapfelkernen 122  
Gemüseauflauf mit Balsamico-Möhrrchen 143

## AVOCADO

Bärlauch-Avocado-Pasta mit pochierten Eiern 72  
Gefüllte Süßkartoffeln mit Rotkohl und Avocado-Dip 126  
Mousse au Chocolat mit Erdbeer-Balsamico-Sirup 148  
Poké-Bowl mit Melonen-Lachs-Tatar 48  
Pulled-Mushroom-Bowl mit Koriandercreme 53

## B

Banana-White-Choc-Parfait 161  
Bananen-Pancakes mit Himbeersauce und Heidelbeeren 154  
Bärlauch-Avocado-Pasta mit pochierten Eiern 72

## BEEREN

Bananen-Pancakes mit Himbeersauce und Heidelbeeren 154  
Couscous-Salat mit Erdbeeren und Gurke 36  
Dampfnudeln mit Mohnbutter und Himbeersauce 158  
Falafel-Bowl mit Spitzkohlsalat und Feta-Crumble 50  
Mousse au Chocolat mit Erdbeer-Balsamico-Sirup 148  
Smoothie-Bowl mit Kakao-Nibs, Beeren und Bananen 24

## BIRNE

Gebackene Birnen mit Baiserhaube und Roséwein-Sirup 153  
Gebackene Haferflocken mit Gewürzbirnen 20  
Sellerie-Birnen-Salat 43  
Blattsalat mit roten Zwiebeln 43  
BLT+ Sandwich 113

## BOHNEN

Antipasti-Sandwich mit Bohnencreme 28  
Gebratener Zucchini mit Pesto Rosso 38  
Persischer Bohnentopf mit Basmatireis 81  
Poké-Bowl mit Melonen-Lachs-Tatar 48  
Pulled-Mushroom-Bowl mit Koriandercreme 53  
Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Schnittlauch-Dip und marinierten Radieschen 114  
Risotto mit Bohnen und getrockneten Tomaten 98  
Toskanische Ribollita mit Wirsing 88  
Tostadas mit Bohnenpaste und Tomatensalsa 117

## BROKKOLI

Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Croûtons 84  
Gemüse-Reis mit Gurken-Raita 100

Kräuter-Couscous mit Brokkoli und Erbsencreme 110  
Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Schnittlauch-Dip und marinierten Radieschen 114

## C / D

Caesar Salad mit Pilzen und gebackenen Süßkartoffeln 45  
Caprese-Brot-Salat mit Nektarinen und Pinienkernen 35  
Couscous mit Brokkoli und Erbsencreme, Kräuter- 110  
Couscous-Salat mit Erdbeeren und Gurke 36  
Cremige Spinat-Pasta mit geröstetem Kürbis 58  
Crispy Cookie Dough mit Krokant 150  
Curry mit Spätzle, gelbes Sauerkraut- 71  
Dal mit karamellisierten Äpfeln, Tomaten-Limetten- 82  
Dampfnudeln mit Mohnbutter und Himbeersauce 158  
Dinkel mit Fenchel und Steinpilz-Sherry-Schaum, Kräuter- 108

## E

## EI

Banana-White-Choc-Parfait 161  
Bärlauch-Avocado-Pasta mit pochierten Eiern 72  
Frozen Apple-Crumble 160  
Greena Colada Popsicles 160  
Grillgemüse-Tarte mit Kapern-Schnittlauch-Creme 131  
Kürbis-Sellerie-Ravioli mit Apfel-Walnuss-Pesto 65  
Mango-Mandel-Eis mit Hot Brownie 146  
Mousse au Chocolat mit Erdbeer-Balsamico-Sirup 148  
Rote Curry-Kokos-Suppe mit Räuchertofu 76  
Erbsen-Minze-Brotaufstrich 26

## F

Falafel-Bowl mit Spitzkohlsalat und Feta-Crumble 50

## FISCH

Blattsalat mit roten Zwiebeln 43  
Gurken-Radieschen-Salat 42  
Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104  
Poké-Bowl mit Melonen-Lachs-Tatar 48  
Tortellinisuppe mit Wermut 90  
Vietnamesische Reismudeln mit Seitanbällchen 46  
Zucchini-Pasta-Topf mit Kichererbsen und Thunfisch 89

## FLEISCH

Antipasti-Sandwich mit Bohnencreme 28  
BLT+ Sandwich 113  
Erbsen-Minze-Brotaufstrich 26  
Gefüllte Paprika mit Hirse und Tomatensauce 125  
Gemüsefrikadellen mit Kartoffelspalten und Curryketchup 136  
Marokkanische Harira mit Hülsenfrüchten 78  
NY-Style Sandwich 113  
Papardelle mit Pilzragout 61  
Pasta alla Cashew-Panna mit Erbsen 68  
Pasta all'amatriciana mit Rucola und Petersilienbröseln 63  
Persischer Bohnentopf mit Basmatireis 81  
Quinoa-Apfel-Salat mit Sellerie und Walnüssen 41  
Rinderfond 87  
Smashed-Potato-Salat mit Cocktailtomaten und Rucola 40  
Tostadas mit Bohnenpaste und Tomatensalsa 117  
Vietnamesische Reismudeln mit Seitanbällchen 46  
Wirsing-Kartoffel-Eintopf mit Mettwurst 93  
Würziger Linseneintopf mit Merguez 94  
Frozen Apple-Crumble 160

Frühstückswaffeln mit Granola und Mandeln 23

## G

Galette mit Ziegenkäse, Kartoffel- 135  
Gebackene Birnen mit Baiserhaube und Roséwein-Sirup 153  
Gebackene Haferflocken mit Gewürzbirnen 20  
Gebratener Zucchini mit Pesto Rosso 38  
Gefüllte Aubergine mit Granatapfelkernen 122  
Gefüllte Paprika mit Hirse und Tomatensauce 125  
Gefüllte Süßkartoffeln mit Rotkohl und Avocado-Dip 126  
Gelbes Sauerkraut-Curry mit Spätzle 71  
Gemüseauflauf mit Balsamico-Möhrrchen 143  
Gemüsefond 86  
Gemüsefrikadellen mit Kartoffelspalten und Curryketchup 136  
Gemüse-Reis mit Gurken-Raita 100  
Greena Colada Popsicles 160  
Green-Hummus-Pita mit Grillpaprika und marinierten Frühlingzwiebeln 118  
Grillgemüse-Tarte mit Kapern-Schnittlauch-Creme 131  
Gurke-Radieschen-Salat 42

## H

## HAFERFLOCKEN

Crispy Cookie Dough mit Krokant 150  
Gebackene Haferflocken mit Gewürzbirnen 20  
Haselnuss-Porridge mit Honig-Pflaumen und Buchweizen-Krokant 18  
Ofen-Gemüse-Rösti mit Rucola und Pilzen 140  
Overnight Oats mit Leinsamen und Früchten 16  
Smoothie-Bowl mit Kakao-Nibs, Beeren und Bananen 24

Harira mit Hülsenfrüchten, marokkanische 78  
Haselnuss-Porridge mit Honig-Pflaumen und Buchweizen-Krokant 18  
Hummus-Pita mit Grillpaprika und marinierten Frühlingzwiebeln 118

## J

## JOGHURT

Apfel-Joghurt-Cookies mit Walnüssen 157  
Banana-White-Choc-Parfait 161  
Gefüllte Aubergine mit Granatapfelkernen 122  
Gemüse-Reis mit Gurken-Raita 100  
Greena Colada Popsicles 160  
Kartoffel-Galette mit Ziegenkäse 135  
Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104  
Linsen-Spinat-Salat mit gebackenen Rote-Bete-Spalten 32  
Overnight Oats mit Leinsamen und Früchten 16  
Sellerie-Birnen-Salat 43  
Tomaten-Limetten-Dal mit karamellisierten Äpfeln 82

## K

## KARTOFFEL

Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Croûtons 84  
Gemüseauflauf mit Balsamico-Möhrrchen 143  
Gemüsefrikadellen mit Kartoffelspalten und Curryketchup 136  
Kartoffel-Galette mit Ziegenkäse 135  
Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104  
Ofen-Gemüse-Rösti mit Rucola und Pilzen 140  
Persischer Bohnentopf mit Basmatireis 81

Pommes mit Käsesauce und Mango-Tomaten-Salsa 138  
Smashed-Potato-Salat mit Cocktailtomaten und Rucola 40  
Süßkartoffelpüree mit geröstetem Blumenkohl und Paprikasauce 103  
Wirsing-Kartoffel-Eintopf mit Mettwurst 93  
Würziger Linseneintopf mit Merquez 94

**KÄSE**

Auberginen-Brotaufstrich mit getrockneten Tomaten 27  
Auberginen-Pasta mit getrockneten Tomaten und Kapern 62  
Caesar Salad mit Pilzen und gebackenen Süßkartoffeln 45  
Caprese-Brot-Salat mit Nektarinen und Pinienkernen 35  
Couscous-Salat mit Erdbeeren und Gurke 36  
Cremige Spinat-Pasta mit geröstetem Kürbis 58  
Falafel-Bowl mit Spitzkohlsalat und Feta-Crumble 50  
Gebratener Zucchini-Salat mit Pesto Rosso 38  
Gemüseauflauf mit Balsamico-Möhrrchen 143  
Kartoffel-Galette mit Ziegenkäse 135  
Kräuter-Couscous mit Brokkoli und Erbsencreme 110  
Kürbis-Sellerie-Ravioli mit Apfel-Walnuss-Pesto 65  
Ofen-Gemüse-Rösti mit Rucola und Pilzen 140  
Paprika-Crostini mit Basilikum 128  
Pasta all'amatriciana mit Rucola und Petersilienbröseln 63  
Pasta Fresca mit Grapefruit und Walnüssen 56  
Polentaecken mit Tomaten Orangen-Sauce und Rosenkohl 106  
Pommes mit Käsesauce und Mango-Tomaten-Salsa 138  
Risotto mit Bohnen und getrockneten Tomaten 98

Rote-Bete-Flammkuchen mit marinierten Pilzen 134  
Spargel-Zitronen-Pasta mit Ricotta und Nuss-Crunch 66  
Super Fresh Sandwich 113  
Süßkartoffelpüree mit geröstetem Blumenkohl und Paprikasauce 103  
Toskanische Ribollita mit Wirsing 88  
Türkische Pide mit Paprika und Oliven 132

Käsesauce, pflanzliche 11

**KICHERERBSEN**

Crispy Cookie Dough mit Krokant 150  
Gefüllte Aubergine mit Granatapfelkernen 122  
Green-Hummus-Pita mit Grillpaprika und marinierten Frühlingszwiebeln 118  
Kürbis-Kichererbsen-Brotaufstrich 26  
Marokkanische Harira mit Hülsenfrüchten 78  
Zucchini-Pasta-Topf mit Kichererbsen und Thunfisch 89  
Kräuter-Couscous mit Brokkoli und Erbsencreme 110  
Kräuter-Dinkel mit Fenchel und Steinpilz-Sherry-Schaum 108  
Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104

**KÜRBIS**

Cremige Spinat-Pasta mit geröstetem Kürbis 58  
Kürbis-Kichererbsen-Brotaufstrich 26  
Kürbis-Sellerie-Ravioli mit Apfel-Walnuss-Pesto 65

**L****LINSEN**

Linsen-Spinat-Salat mit gebackenen Rote-Bete-Spalten 32  
Marokkanische Harira mit Hülsenfrüchten 78  
Tomaten-Limetten-Dal mit karamellisierten Äpfeln 82

Würziger Linseneintopf mit Merquez 94

**M / N**

Mango-Mandel-Eis mit Hot Brownie 146  
Marokkanische Harira mit Hülsenfrüchten 78

**MILCH**

Banana-White-Choc-Parfait 161  
Bananen-Pancakes mit Himbeersauce und Heidelbeeren 154  
Dampfnudeln mit Mohnbutter und Himbeersauce 158  
Gebackene Haferflocken mit Gewürzbirnen 20  
Gelbes Sauerkraut-Curry mit Spätzle 71  
Rote Curry-Kokos-Suppe mit Räuchertofu 76  
Smoothie-Bowl mit Kakao-Nibs, Beeren und Bananen 24  
Möhren-Mandarinen-Salat 42  
Mousse au Chocolat mit Erdbeer-Balsamico-Sirup 148  
NY-Style Sandwich 113

**O / P**

Ofen-Gemüse-Rösti mit Rucola und Pilzen 140  
Overnight Oats mit Leinsamen und Früchten 16  
Pancakes mit Himbeersauce und Heidelbeeren, Bananen- 154  
Pappardelle mit Pilzragout 61

**PAPRIKA**

Gefüllte Paprika mit Hirse und Tomatensauce 125  
Gelbes Sauerkraut-Curry mit Spätzle 71  
Green-Hummus-Pita mit Grillpaprika und marinierten Frühlingszwiebeln 118  
Paprika-Crostini mit Basilikum 128  
Reis-Gemüse-Pfanne mit würziger Mayo und Röstzwiebeln 105  
Süßkartoffelpüree mit geröstetem Blumenkohl und Paprikasauce 103

Türkische Pide mit Paprika und Oliven 132

Parfait, Banana-White-Choc- 161  
Parmesansatz, pflanzlicher 10  
Pasta alla Cashew-Panna mit Erbsen 68  
Pasta all'amatriciana mit Rucola und Petersilienbröseln 63  
Pasta Fresca mit Grapefruit und Walnüssen 56  
Persischer Bohnentopf mit Basmatireis 81  
Pide mit Paprika und Oliven 132

**PILZE**

Caesar Salad mit Pilzen und gebackenen Süßkartoffeln 45  
Kräuter-Dinkel mit Fenchel und Steinpilz-Sherry-Schaum 108  
Ofen-Gemüse-Rösti mit Rucola und Pilzen 140  
Pappardelle mit Pilzragout 61  
Pulled-Mushroom-Bowl mit Koriandercreme 53  
Rote-Bete-Flammkuchen mit marinierten Pilzen 134  
Poké-Bowl mit Melonen-Lachs-Tatar 48  
Polentaecken mit Tomaten-Orangen-Sauce und Rosenkohl 106  
Pommes mit Käsesauce und Mango-Tomaten-Salsa 138  
Pulled-Mushroom-Bowl mit Koriandercreme 53

**Q / R****QUINOA**

Quinoa-Apfel-Salat mit Sellerie und Walnüssen 41  
Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Schnittlauch-Dip und marinierten Radieschen 114

**REIS**

Gemüse-Reis mit Gurken-Raita 100  
Persischer Bohnentopf mit Basmatireis 81  
Poké-Bowl mit Melonen-Lachs-Tatar 48  
Pulled-Mushroom-Bowl mit Koriandercreme 53

Reis-Gemüse-Pfanne mit würziger Mayo und Röstzwiebeln 105  
Risotto mit Bohnen und getrockneten Tomaten 98  
Reisnudeln mit Seitanbällchen, vietnamesische 46  
Ribollita mit Wirsing, toskanische 88  
Rinderfond 87  
Risotto mit Bohnen und getrockneten Tomaten 98  
Rösti mit Rucola und Pilzen, Ofen-Gemüse- 140

**ROTE BETE**

Kräuterkartoffeln mit Sonnenblumenkernen und Nordseesalat 104  
Linsen-Spinat-Salat mit gebackenen Rote-Bete-Spalten 32  
Rote-Bete-Flammkuchen mit marinierten Pilzen 134  
Rote Curry-Kokos-Suppe mit Räuchertofu 76

**S**

Sauerkraut-Curry mit Spätzle, gelbes 71

**SELLERIE**

Kürbis-Sellerie-Ravioli mit Apfel-Walnuss-Pesto 65  
Pappardelle mit Pilzragout 61  
Quinoa-Apfel-Salat mit Sellerie und Walnüssen 41  
Sellerie-Birnen-Salat 43  
Toskanische Ribollita mit Wirsing 88

Smashed-Potato-Salat mit Cocktailtomaten und Rucola 40  
Smoothie-Bowl mit Kakao-Nibs, Beeren und Bananen 24  
Spargel-Zitronen-Pasta mit Ricotta und Nuss-Crunch 66

**SPINAT**

Cremige Spinat-Pasta mit geröstetem Kürbis 58  
Gefüllte Süßkartoffeln mit Rotkohl und Avocado-Dip 126  
Greena Colada Popsicles 160

Green-Hummus-Pita mit Grillpaprika und marinierten Frühlingszwiebeln 118  
Linsen-Spinat-Salat mit gebackenen Rote-Bete-Spalten 32  
Super fresh Sandwich 113  
**SÜSSKARTOFFEL**  
Caesar Salad mit Pilzen und gebackenen Süßkartoffeln 45  
Gefüllte Süßkartoffeln mit Rotkohl und Avocado-Dip 126  
Süßkartoffelpüree mit geröstetem Blumenkohl und Paprikasauce 103

**T**

Tarte mit Kapern-Schnittlauch-Creme, Grillgemüse- 131  
Tomaten-Limetten-Dal mit karamellisierten Äpfeln 82  
Tortellinisuppe mit Wermut 90  
Toskanische Ribollita mit Wirsing 88  
Tostadas mit Bohnenpaste und Tomatensalsa 117  
Türkische Pide mit Paprika und Oliven 132

**V / W**

Veggie-Speck 11  
Vietnamesische Reisnudeln mit Seitanbällchen 46  
Wirsing-Kartoffel-Eintopf mit Mettwurst 93  
Würziger Linseneintopf mit Merquez 94

**Z****ZUCCHINI**

Gebratener Zucchini-Salat mit Pesto Rosso 38  
Gefüllte Paprika mit Hirse und Tomatensauce 125  
Gemüseauflauf mit Balsamico-Möhrrchen 143  
Zucchini-Pasta-Topf mit Kichererbsen und Thunfisch 89



## ZUM AUTOR

**Martin Kintrup** lebt auf einem Bauernhof am Stadtrand von Münster. Seit 19 Jahren arbeitet er nun schon erfolgreich als Autor und inzwischen auch als Foodstylist. In dieser Zeit sind von ihm über 50, teils preisgekrönte Kochbücher erschienen. Sein Markenzeichen sind kreative, würzige und kräuterfrische Rezepte, inspiriert durch den eigenen Garten.

## Weitere Bücher des Autors:

- Lieblingskuchen aus der Pfanne
- Big Pan Theory
- Just delicious - Waffeln
- Die Burger-Formel
- Reis

## IMPRESSUM

Hinter jedem tollen Buch steckt ein starkes Team

Projektleitung: *Isabella Hofmann, Tom Mathony*

Texte und Rezepte: *Martin Kintrup*

Lektorat: *Edelgard Prinz-Korte*

Korrektur: *Franziska Sorgenfrei*

Covergestaltung: *Katharina Fesl*

Grafische Gestaltung: *Katharina Fesl*

Satz: *Catharina Burmester*

Fotografie: *Merle Weidemann*

Foodstyling: *Martin Kintrup*

Illustrationen: *Shutterstock: lena\_nikolaeva*

Herstellung: *Frank Jansen*

Producing: *Jan Russok*

Druck & Bindung: *optimal media GmbH, Röbel*

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.



1. Auflage 2023

© 2023 Edel Verlagsgruppe GmbH

Kaiserstraße 14 b

D-80801 München

ISBN: 978-3-96584-276-2

## LIEBE LESER, LIEBE LESERINNEN

wie schön, dass Sie ein Buch von ZS in den Händen halten. „jetzt leben!“ ist das Motto unseres Verlages. Es steht für Genuss und Inspiration, Unterstützung und Motivation. Ob Kulinarik oder Fitness, Gesundheit oder Lebenshilfe – seit über 30 Jahren bieten wir kompetente Ratgeber für (fast) alle Lebenslagen. Wir lieben Tradition genauso wie Innovation – sie treiben uns an. Unsere Autorinnen und Autoren sind Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Unsere Produkte sind erzählerisch, appetitmachend und als gedruckte Bücher haptisch echte Erlebnisse. Für Sie mit ganz viel Liebe gemacht! Entdecken Sie mehr aus unserer wunderbaren Welt!

## UNSER VERLAGSHAUS

Mit Standorten in München, Hamburg und Berlin zählt die Edel Verlagsgruppe zu den größten unabhängigen Buchanbietern Deutschlands. Zur Edel Verlagsgruppe gehört unter anderem ZS mit seinen Lizenzmarken Dr. Oetker Verlag, Kochen & Genießen und Phaidon by ZS.

ZS – Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de)

[www.facebook.com/zsverlag](https://www.facebook.com/zsverlag)

[www.instagram.com/zsverlag](https://www.instagram.com/zsverlag)

## FÜR DIE UMWELT

ZS unterstützt bei der Produktion dieses Buches das Projekt „Junge Riesen für die nächsten 100 Jahre“ im Naturpark Nossentiner/Schwinzer Heide. Damit wird ein Anteil der unvermeidbaren CO<sub>2</sub>-Emissionen im direkten Umfeld des Produktionsstandortes kompensiert.



## NEWSLETTER



Was koche ich heute Feines?  
Und wie geht das –  
schmackhaft und gesund?

Melden Sie sich jetzt zum  
ZS-Genuss-Service an und  
verpassen Sie keine kulina-  
rischen und gesundheitlichen  
Trends mehr.

Wir informieren Sie regelmä-  
ßig über unsere Neuerschei-  
nungen, Aktionen oder  
Gewinnspiele und verraten  
Ihnen unsere Lieblingsrezepte!

Unter allen  
Neuabonnierenden  
verlosen wir  
jeden Monat eine  
ZS-Genuss-Box  
im Wert von  
75,00 €.

GEWINNEN

Jetzt anmelden unter:

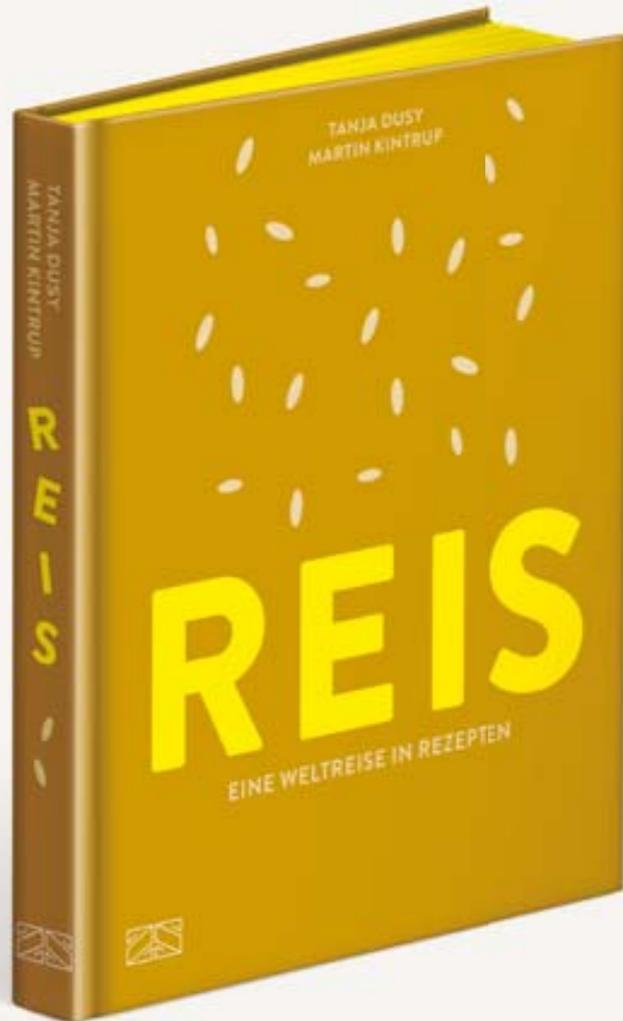
[www.zsverlag.de/newsletter](http://www.zsverlag.de/newsletter)

oder den QR Code scannen:



ANMELDEN!

# Rice to meet you



Tanja Dusy, Martin Kintrup  
Reis

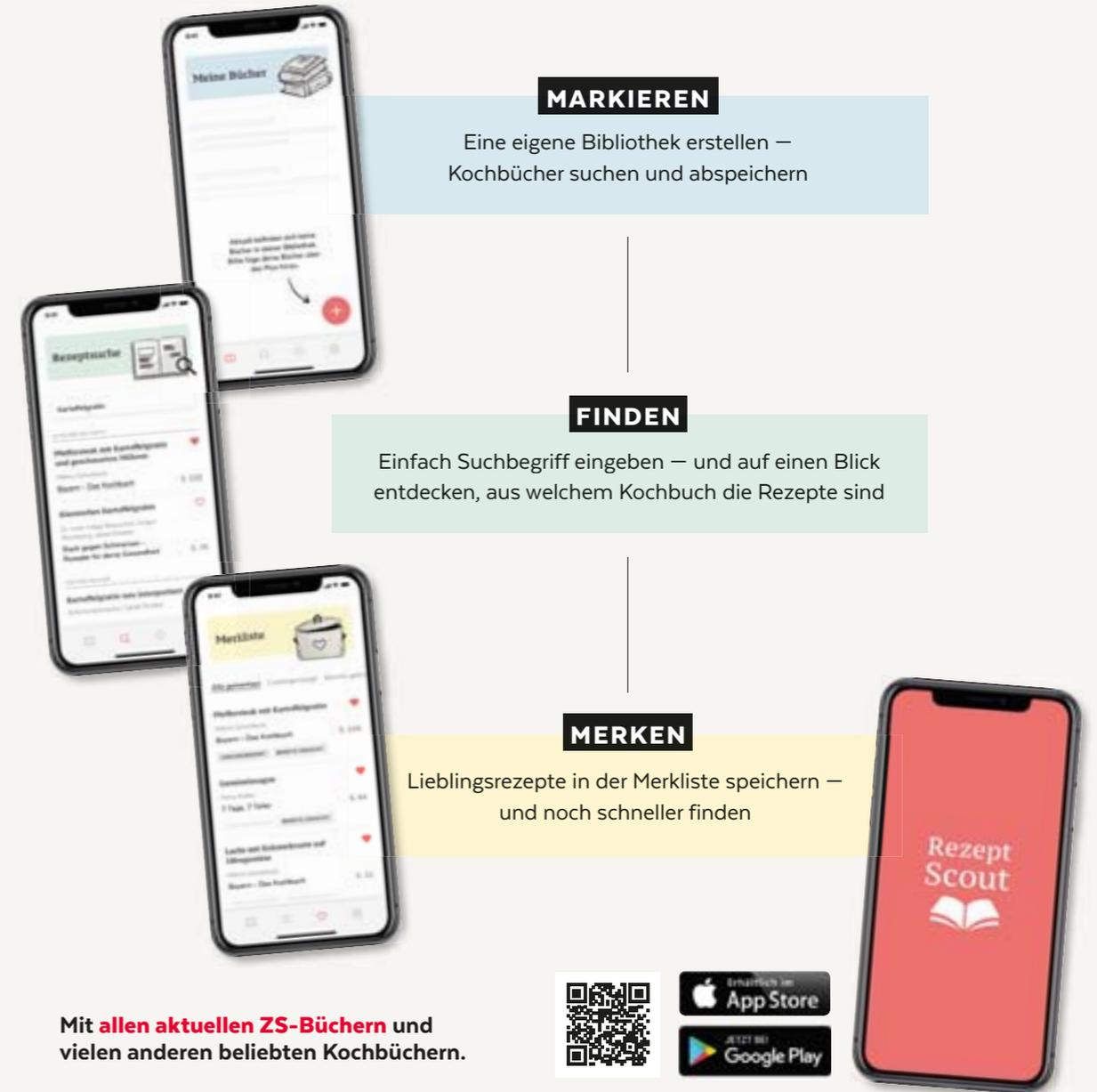
29,99 € [D]  
ISBN 978-3-96584-248-9

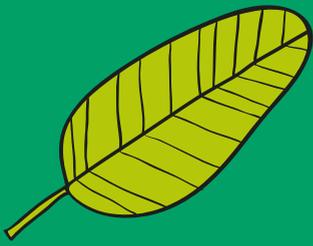
**Echt körnig**

Jetzt überall,  
wo es gute Bücher gibt.

# Schluss mit der langen Rezeptsuche!

Das lange Durchsuchen der eigenen Kochbücher hat endlich ein Ende –  
die Rezept Scout-App verrät  
ganz schnell und einfach, welches Rezept wo zu finden ist.





**90 % PFLANZLICHE +  
10 % TIERISCHE LEBENSMITTEL =**

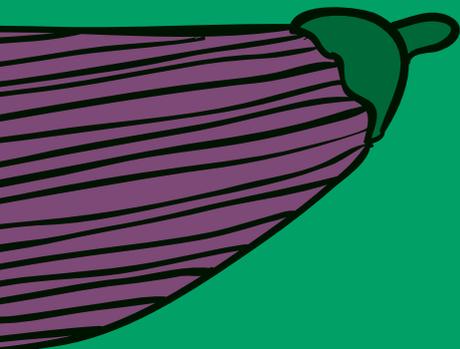
**100 % Genuss**



Unsere Ernährung muss nachhaltiger werden. Dafür gibt es viele gute Gründe, insbesondere den Klimaschutz. Jeder Einzelne kann ohne großen Aufwand viel mehr tun. Der effektivste Schritt: Den Anteil tierischer Produkte in unseren Mahlzeiten deutlich reduzieren.

In „Beinahe vegan“ zeigt Martin Kintrup, wie man mit nur kleinen Veränderungen einen großen Unterschied des eigenen Ernährungsstils erreichen kann. Dafür hat er rund 80 inspirierende Rezepte entwickelt, die den Anteil tierischer Lebensmittel pro Mahlzeit auf 10 % senken. Gemüse, Hülsenfrüchte & Co. spielen dann zwar die Hauptrolle, ein Verzicht auf Butter, Ei oder auch Fleisch und Fisch muss aber nicht sein. Wer dem 90 %-pflanzlich-Ziel folgt, kann spielend leicht etwas Gutes für Klima, Umwelt und Gewissen tun.

Zusätzlich bietet ein umfangreicher Serviceteil wertvolle Tipps für mehr Umweltbewusstsein beim Einkaufen und Kochen – perfekt für alle, die sich für mehr Nachhaltigkeit stark machen, aber eben nur „beinahe vegan“ leben wollen.



ISBN 978-3-96584-276-2 € 24,99 (D)



9 783965 842762

www.zsverlag.de

