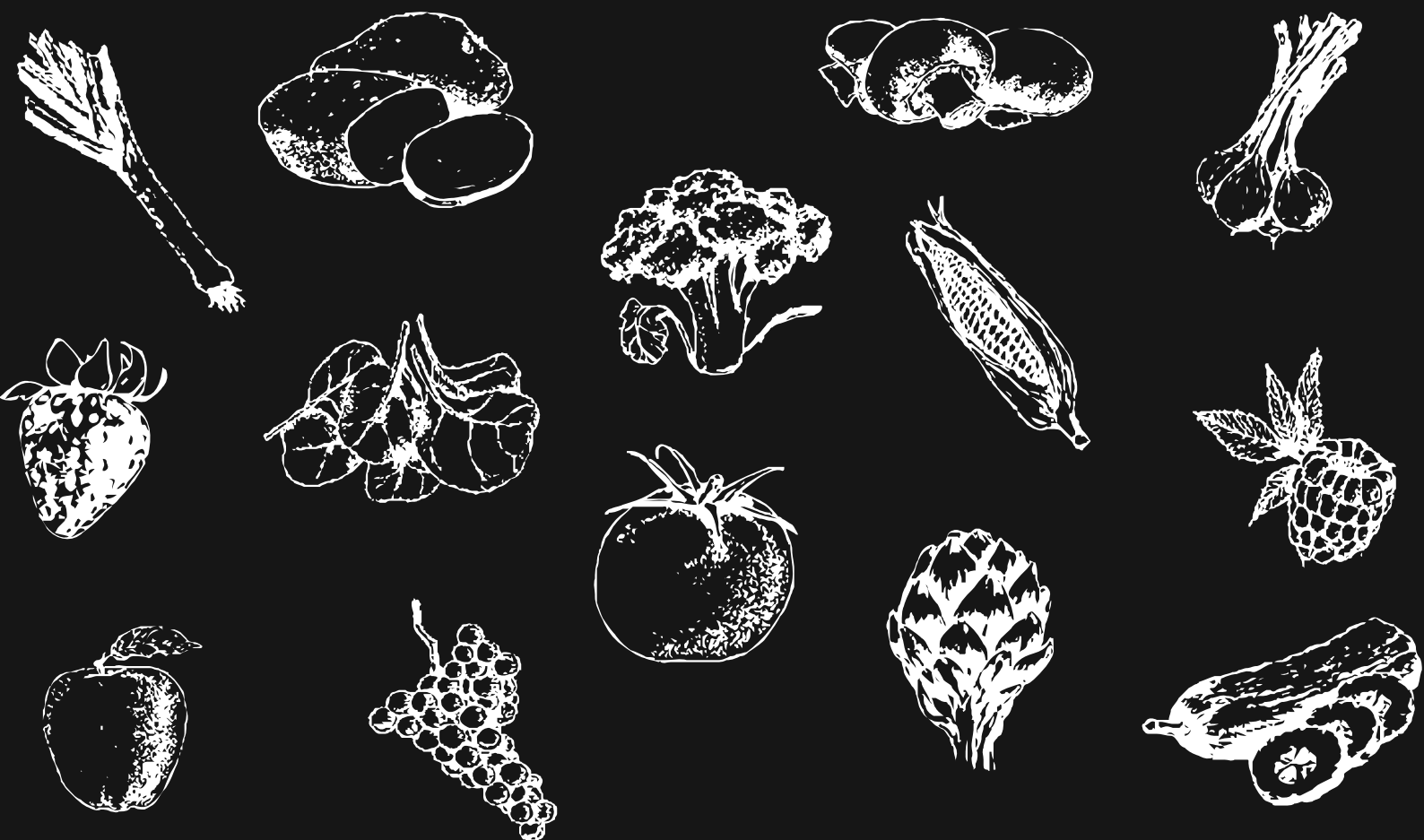


# Kochend durch die Jahreszeiten

Rezepte für Freizeiten und Gruppenstunden



# Impressum

---

## Herausgeber

BDKJ-Dekanatsleitung Esslingen-Nürtingen

## Redaktion

Franziska Pleger

Felix Gliese

Jana Ackermann

Lukas Jaeckle

## V.i.S.d.P.

Vanessa Uptmoor

Jugendreferat Esslingen

Untere Beutau 8-10 73728 Esslingen

Jugendreferat Nürtingen

Katharinenstr. 17 72622 Nürtingen

E-Mail: [jugendreferat-es-nt@bdkj.info](mailto:jugendreferat-es-nt@bdkj.info)

Homepage: [esslingen.bdkj.info](http://esslingen.bdkj.info)

## Bankverbindung

Katholisches Verwaltungszentrum

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen



## VORWORT

---

Dieses Kochbuch enthält saisonale Rezepte für unsere Gruppenstunden und Freizeiten. Die Zutatenmengen sind daher auf größere Gruppen von 10 Personen ausgelegt. Die Rezepte sollen das gemeinsame Einkaufen und Kochen vereinfachen, indem die Zutaten in Form eines Einkaufszettels, die vorbereitenden Schritte wie das Kleinschneiden von Gemüse und das eigentliche Kochen getrennt aufgeführt sind.

Für Gruppenleiter\*innen bietet dieses Kochbuch eine einfache Möglichkeit, die Lebensmittelversorgung für Gruppenstunden und Freizeiten nachhaltig zu gestalten. Die Rezepte sind unter den Gesichtspunkten von Saisonalität und, wo möglich, Regionalität zusammengestellt worden, um den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Deshalb finden sich in diesem Kochbuch auch nur vegane oder zumindest vegetarische Rezepte.

Diese Auflage wurde von der Arbeitsgruppe „Nachhaltigkeit“ im BDKJ Dekanat Esslingen-Nürtingen zusammengestellt.

Die Autor\*innen sind (v.l.n.r.)

Lukas Jaeckle, Franziska Pleger, Jana Ackermann und Felix Gliese.



# INHALTSÜBERSICHT

---

<b>Frühling</b> .....	<b>2</b>
Linsen .....	3
... mit Spätzle .....	4
Brokkolisuppe .....	5
Kichererbsen Spinat Curry.....	7
Wraps.....	9
Farfalle mit Bärlauchpesto .....	10
Hummus mit Gemüsesticks (Karotte/Gurke/Paprika).....	11
<b>Sommer</b> .....	<b>14</b>
Quiche Lorraine.....	15
Spinatlasagne .....	16
Linsen-Dal .....	18
Couscous-Salat mit Tomaten.....	19
Linsenbolognese mit Penne .....	21
Tomatensuppe .....	22
Sommerrollen mit Erdnuss-Chili-Dip .....	24
Trauben eingefroren .....	25
Nicecreme (Bananen Eiscreme) .....	26
<b>Herbst</b> .....	<b>28</b>
Thai-Curry mit Reis als Beilage .....	29
Gefüllte Paprika .....	31
Spagetthi mit Brokkoli Bolognese .....	32
Kürbiscremesuppe .....	33
Brokkoli Risotto .....	35
Burger   Frikadellen-Patties .....	37

Burger   Bohnen-Patties .....	38
Burger   Linsen-Patties .....	39
Burger   Burgersoße .....	40
Mexican Black Bean Chili Bowl .....	41
Pancakes .....	42
<b>Winter .....</b>	<b>44</b>
Chili sin Carne .....	45
Vegane Schupfnudeln mit Kraut .....	47
Sellerieschnitzel mit Kartoffelpüree .....	48
Apple Crumble.....	49
Müsliriegeln mit Datteln .....	50
Bananenbrot - um alte Bananen zu verwerten .....	51
<b>Notizen .....</b>	<b>53</b>



# Frühling

---



Champignon



Brokkoli



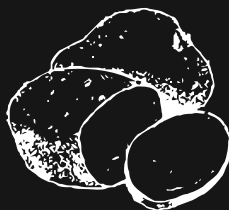
Erdbeere



Gurke



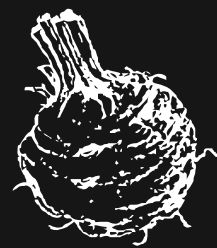
Karotte



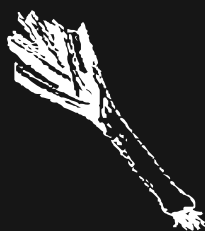
Kartoffel



Knoblauch



Knollensellerie



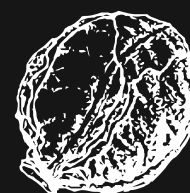
Lauch



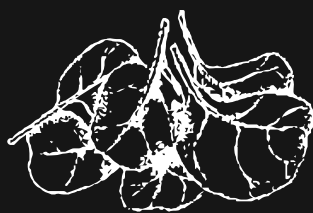
Lauchzwiebel



Paprika



Rotkohl



Spinat



Spitzkohl



Zwiebel

# Linsen

## Zutaten

1000 g Berglinsen  
2 Räuchertofu (mgl. salzig)  
2 Zwiebel  
½ Knollensellerie  
1 Stange Lauch  
4 Karotten  
2 l Gemüsebrühe  
Tomatenmark  
4 Lorbeerblätter  
Schuss Essig

Optional: vegane Würstchen

## Vorbereitung

Zuerst die Karotten, Zwiebel, Sellerie, Stangensellerie und den Tofu in kleine Würfel schneiden.

## Zubereitung

Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen und zur Seite stellen.

In einen großen Topf etwas Pflanzenöl geben und die gewürfelten Zutaten kurz andünsten. Zusätzlich nach Belieben Tomatenmark hinzugeben (etwa 3 EL). Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Linsen hinzugeben. Alles

mit Lorbeerblättern aufkochen. Runterschalten und die Linsen ca. 1 Stunde köcheln lassen für einen intensiven Geschmack.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Essig abschmecken.





## ... mit Spätzle

### Zutaten

800 g Dinkelmehl Type 630  
200 g Hartweizengrieß  
5 TL Kala Namak  
5 TL Salz  
2,5 Msp Kurkuma  
10 TL Olivenöl  
750 ml Soja- oder Hafermilch  
250 ml Wasser

### Vorbereitung

-

### Zubereitung

Weizenmehl, Hartweizengrieß, Kala Namak, Salz und Kurkuma locker vermischen. Öl, Sojamilch und Wasser dazugeben und mit einem Holzlöffel oder einem Schneebesen kräftig zu einem gleichmäßigen, zähflüssigen Teig schlagen.

Etwa 2 l Wasser zum Kochen bringen, etwa den Teig in den Trichter des Spätzlehobels geben und durch hin- und herbewegen des Schlittens Spätzle ins sprudelnd kochende Wasser pressen. Kurz umrühren und mit einer Schaumkelle herausnehmen, sobald die Spätzle oben schwimmen. Dabei gut abtropfen lassen.



# Brokkolisuppe

## Zutaten

2-3 Brokkoli  
4 Kartoffeln  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
3 Zwiebel  
125 ml Sojamilch oder Sojasahne  
3 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
Salz

## Vorbereitung

Brokkoli und Kartoffeln waschen und in kleine Stückchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

## Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch darin anbraten. Brokkoli und Kartoffeln dazugeben und mit andünsten. Gemüsebrühe hinzugeben und

für ca. 10 Minuten auf mittlerer Hitze aufkochen lassen.

Zum Schluss noch die Sojamilch oder Sojasahne hinzugeben und das Ganze mit einem Pürierstab fein pürieren.



# Kichererbsen Spinat Curry

## Zutaten

600 g Basmati Reis  
1 kg Kichererbsen, Dose od. Glas  
800 g Blattspinat, frisch  
30 g Koriander, frisch  
20 g Garam Masala  
1,3 kg Tomaten, gestückelt  
3 Speisezwiebel  
5 Zehen Knoblauch  
100 g Ingwer  
Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen  
Salz, Pfeffer  
Kokosöl  
  
Optional: Räuchertofu

## Vorbereitung

Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch fein schneiden. Koriander waschen und fein hacken.

## Zubereitung

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig anbraten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 2 min anbraten.

Garam Masala und Kreuzkümmel hinzugeben und weitere Minuten mitkochen.

Die Kichererbsen hinzugeben und kurz mit anbraten. Gehackte Tomaten in die

Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. Zucker/Tomatenmark abschmecken. Zudecken und weitere 10 min köcheln lassen. Zuletzt den Blattspinat hinzugeben und kochen, bis der Spinat zusammenfällt.

Reis nach Packungsanleitung kochen. Optional einen Räuchertofu anbraten. Dann Reis, Räuchertofu und Curry anrichten und den Koriander darüber geben.



# Wraps

## Zutaten

3 Zwiebeln  
6 Zehen Knoblauch  
400g Sojagranulat  
(alt. Tofu zerbröseln)  
3 Dosen Kidneybohnen  
5 Dosen gehackte Tomaten  
2 EL Tomatenmark  
2 Dosen Mais  
2 Salatherzen  
10 Tomaten  
2 Becher Sojajoghurt  
3 Frühlingszwiebeln  
1 EL Brühe  
Optional: Hummus,  
Rucola, Sriracha

## Vorbereitung

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

## Zubereitung

Sojagranulat mit etwas Gemüsebrühe vermischen und mit kochendem Wasser bedecken. Mindestens fünf Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln anschwitzen, nach einer Minute Knoblauch hinzufügen und für eine weitere Minute anbraten. Anschließend Sojagranulat kurz mit anbraten.

Gehackte Tomaten, Kidneybohnen und Tomatenmark hinzugeben und auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Nach Bedarf mit

Kräutern, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wraps kurz anwärmen, damit sie flexibler werden. Zutaten nach Belieben in der Mitte der oberen zwei Drittel des Wraps anordnen. Den Wrap zuerst von unten und anschließend von den Seiten zusammenfalten.

## Farfalle mit Bärlauchpesto

### Zutaten (1 Glas Pesto)

150 g frische Bärlauch Blätter  
optional: 25 g Petersilie  
60 g Sonnenblumen-/Pinienkerne  
70-90 ml Olivenöl  
25 g Hefeflocken  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

1000 g Farfalle  
etwas Meersalz und Pfeffer

### Vorbereitung

Bärlauch Blätter und Petersilie waschen und gut trocknen.

### Zubereitung

Kerne/Nüsse in der Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürrierstab zerkleinern und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tagliatelle nach Anleitung auf der Packung kochen und zusammen mit dem Pesto servieren.



## Hummus mit Gemüsesticks (Karotte/Gurke/Paprika)

### Zutaten

1 kg getrocknete Kichererbsen  
3 l Wasser  
3 Tassen Sesampaste  
240 ml Zitronensaft  
240 ml Olivenöl  
8 Knoblauchzehen  
2 EL Salz  
Nach Belieben:  
Paprika edelsüß, Kreuzkümmel  
  
Gemüse nach Wahl

### Vorbereitung

Die Kichererbsen über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Das Gemüse waschen und in Finger-Food-Größe schneiden.

### Zubereitung

Das Wasser der Kichererbsen abgießen. Die Kichererbsen mit frischem Wasser bedecken und auf dem Herd etwa eine Stunde vor sich hin köcheln lassen.

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Knoblauchzehen pressen oder sehr klein schneiden und leicht zerdrücken. Kichererbsen, Sesamcreme, Zitronensaft, Öl, Knoblauch und Salz zusammen mit etwas Wasser in eine große Schüssel geben und vermischen.

Pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Mit Paprika und Kreuzkümmel abschmecken und mit dem Gemüse servieren.





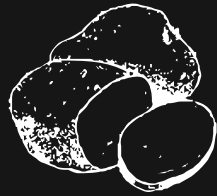


# Sommer

---



Gurke



Kartoffel



Lauch



Aubergine



Erdbeere



Zwiebel



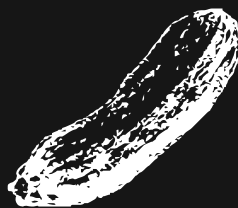
Spinat



Rotkohl



Tomate



Zucchini



Brokkoli



Champignon



Bohnen



Himbeere



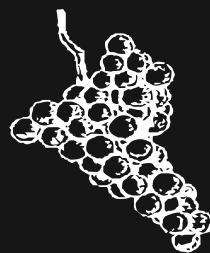
Karotte



Knoblauch



Apfel



Traube



Mais



Paprika

# Quiche Lorraine

## Zutaten

### Für den Boden

1 frischer Quiche- & Tarteteig  
vegane Butter zum Einfetten  
Mehl zum Ausklopfen

### Für die Füllung

250 g fester Naturtofu  
300 g Räuchertofu  
300 g pflanzlicher Naturjoghurt  
20 g Speisestärke  
1-2 TL Kurkuma  
2 EL Hefeflocken  
2 TL Kala Namak  
0.5 TL Muskatnuss  
200 g Lauch  
1 rote Zwiebel  
100 g veganer Streukäse  
Salz, Pfeffer  
Pflanzenöl zum Braten

## Vorbereitung

Den Naturtofu und die ½ des geräucher-  
ten Tofus grob zerkleinern. Den restlichen  
Räuchertofu würfeln. Den Lauch säubern,  
die rote Zwiebel schälen und beides in  
feine Ringe schneiden. Den Backofen vor-  
heizen (190°C - Umluft).

## Zubereitung

Eine Quicheform oder Backblech mit der  
Butter einfetten, mit etwas Mehl ausklop-  
fen und den Teig vorsichtig hineinlegen.  
Überstehenden Teig einfalten und den Bo-  
den anschließend kaltstellen.

Für die Füllung den Naturtofu und den  
grob zerkleinerten geräucherten Tofu mit  
dem Joghurt pürieren. Stärke, Kurkuma,  
Hefeflocken, Kala Namak, Muskatnuss,  
Salz und Pfeffer unterrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch und  
Zwiebel darin für ca. 5-6 Minuten anschwitzen. Danach in die Schüssel zur Füllung  
geben und vermengen. Die Pfanne direkt wieder auf den Herd stellen und erneut  
Öl darin erhitzen. Den gewürfelten Räuchertofu für ca. 3-4 Minuten scharf anbra-  
ten, sodass er schön braun wird. Danach ebenfalls unter die Füllung rühren.

Die Quicheform nun aus dem Kühlschrank holen und die Füllung hineingießen und  
gleichmäßig verstreichen. In einer kleinen Schüssel den veganen Streukäse mit  
etwas Wasser und Öl verrühren und über der Füllung verteilen.

Die Quiche bei 190°C Umluft auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten backen. Im  
Anschluss noch ca. 5-10 Minuten mit Oberhitze oder Grillfunktion bei 220°C ba-  
cken.

# Spinatlasagne

## Zutaten

ca. 12 Lasagne-Platten  
 200 g Mandelmus  
 7 EL Hefeflocken  
 1-2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 2 Karotten  
 150 g Baby-Spinat  
 215 g getrocknete Linsen  
 50 g Walnüsse  
 50 g Pinienkerne  
 4 EL Tomatenmark  
 2 EL Agavendicksaft  
 700 g stückige Tomaten  
 3 EL Dinkelmehl  
 3 EL pflanzliche Butter  
 250 ml Hafermilch  
 Sonnenblumenöl  
 Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Muskat

## Vorbereitung

Linsen für 12-24h einweichen oder alternativ Linsen aus Konserven verwenden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse hacken. Babyspinat waschen. Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden. Backofen vorheizen (180°C - Umluft).

## Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2-3 min anschwitzen. Karotten, Linsen, Pinienkerne und Walnüsse in die Pfanne dazugeben. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben und ca. 3 min weiterköcheln. Stückige Tomaten dazugeben und nochmal ca. 5 min weiterköcheln. Spinat dazugeben und mit Gewürzen abschmecken. Bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen.

Pflanzliche Butter einem Topf zerlassen.

Langsam das Mehl unterrühren, die Mischung ca. 1 Minute anschwitzen lassen. Unter stetigem Rühren die Hafermilch langsam dazugeben. Es sollten sich keine Klümpchen bilden. Mit 2 EL Hefeflocken, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit pflanzlicher Butter einfetten. Inhalte schichten. Begonnen wird mit einer Schicht der Linsen-Tomaten-Füllung, bedeckt mit Lasagneplatten und der weißen Soße. Das Ganze wird wiederholt, bis die Auflaufform voll ist.

200ml Wasser mit dem Mandelmus, den übrigen 5 EL Hefeflocken und etwas Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren. Die Mischung als oberste Schicht in die Auflaufform. Das Ganze dann für ca. 40 min in den Ofen.



## Linsen-Dal

### Zutaten

5 Tassen (rote) Linsen  
5 Zwiebeln  
5 Dosen Kokosmilch (je 400ml)  
Gemüsebrühe

Nach Belieben:  
Curry, Chili, Knoblauch

Gut dazu: Reis

### Vorbereitung

Die Linsen waschen. Die Zwiebeln und den Knoblauch würfeln.

### Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch mit ein bisschen Öl goldbraun anbraten.

Linsen in einem Topf mit Gemüsebrühe bedecken. Die Brühe sollte dabei ca. 2-3 cm über den Linsen stehen. Die Linsen

köcheln lassen, bis das Wasser fast verkocht ist. Dann Zwiebeln, Knoblauch, und die Gewürze dazugeben.

Anschließend die Kokosmilch unterrühren und auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

# Couscous-Salat mit Tomaten

## Zutaten

2,5 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
2,5 rote Peperoni  
7 EL Olivenöl  
5-7 EL Tomatenmark  
1250 ml Gemüsebrühe  
625 g Couscous  
2,5 Gurken  
5 Tomaten  
2,5 rote Paprika  
2,5 gelbe Paprika  
300 g Mais (aus der Dose)  
2 Bund Petersilie

### Für das Dressing

7-8 EL Balsamico-/Weißweinessig  
7 EL Olivenöl  
7-8 EL Zitronensaft  
2 TL Kreuzkümmel  
2 TL Paprikapulver  
2 TL Currypulver  
Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in kleine Stückchen schneiden. Das Gemüse waschen und in feine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken

## Zubereitung

Couscous in eine große Schüssel geben und mit 500 ml heißer Gemüsebrühe aufgießen. 10 -15 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Tomatenmark hinzugeben und alles verrühren. Die Pfanne anschließend vom Herd nehmen.

Für das Dressing alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben und gründlich verrühren.

Couscous mit angebratenen Tomatenmark-Zwiebel-Gemisch, Gemüse, Petersilie und dem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





# Linsenbolognese mit Penne

## Zutaten

2-3 Stangen Lauch  
5 Möhren  
6 Stangen Staudensellerie  
5 EL Öl zum Braten  
3 EL Tomatenmark  
3 TL getrockneter Oregano  
250 g rote Linsen  
1000 g stückige Tomaten  
375 ml Wasser  
Salz, Pfeffer, Zucker  
  
1000 g Penne  
Veganer Streukäse

## Vorbereitung

Den Lauch putzen, längs halbieren, gut waschen und in schmale Scheiben schneiden. Die Möhren ebenfalls putzen, schälen, längs halbieren und in kleine Würfel schneiden. Den Sellerie waschen und in schmale Stücke schneiden.

## Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse ca. 5 Minuten anbraten und immer wieder wenden.

Das Tomatenmark und den Oregano einrühren. Die Linsen mit den stückigen Tomaten hinzugeben und mit 375 ml Wasser

aufgießen. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und ca. 10 min köcheln lassen. Dabei öfters umrühren.

Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Nudeln abgießen, mit der Sauce anrichten.

# Tomatensuppe

## Zutaten

2,5-3 kg Rund- /Fleischtomaten  
2,5 rote Paprika  
2 kleine Chili  
5 Knoblauchzehen  
5 Zwiebeln  
Öl zum Anbraten  
7 EL Tomatenmark  
400 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
Optional: pflanzliche Sahne

## Vorbereitung

Tomaten häuten und in Würfel schneiden.

## Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln goldbraun anbraten. Knoblauch hinzugeben und für kurze Zeit rösten.

Tomaten mit der Gemüsebrühe hinzufügen und einmal alles aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und für 8-10 Minuten köcheln lassen.

Nun mit Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Zum Schluss wird die Suppe mit einem Stabmixer püriert. Wer möchte kann die Suppe nun mit noch etwas pflanzlicher Sahne verfeinern.



## Sommerrollen mit Erdnuss-Chili-Dip

### Zutaten

50 g Koriander  
50 g Minze  
3 Blöcke Räuchertofu  
3 Karotten  
1,25 Gurken  
0,5 Rotkohl  
1,5 Paprika  
400 g Pilze  
2,5 Limetten  
400 g Reismudeln & Glasnudeln  
30 Stücke Reispapier (groß)  
5 Zehen Knoblauch  
150 g Datteln  
150 g Erdnussbutter  
25 g Thai-Chilisauce (Sriracha)  
5 EL Sojasoße  
350 g Wasser

### Vorbereitung

Gemüse und Tofu in Stifte schneiden. Koriander und Minze fein hacken. Limette halbieren und auspressen.

### Zubereitung

Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Gemüse und Tofu anbraten.

Datteln, Wasser, Knoblauch, Erdnussbutter, Sojasauce, Sriracha und Limettensaft in einen Mixer geben und fein pürieren.

Alles auf den Tisch geben, Reispapier kurz in Wasser (tiefen Teller oder Schale) eintauchen, auf Teller ausbreiten und Füllung mittig auflegen. Optional Sesam aufstreuen.

Zuerst Seiten einklappen und anschließend zusammenrollen.

## Trauben eingefroren

### Zutaten

1,5 kg Trauben (besser kernlos)

### Vorbereitung

Trauben waschen und die Stiele von den Trauben entfernen.

### Zubereitung

Die Trauben abtrocknen und in ein kälteresistentes Gefäß geben. Für min 4 h in das Gefrierfach stellen.



## Nicecreme (Bananen Eiscreme)

### Zutaten

20 reife Bananen

### Vorbereitung

Bananenschälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben am besten noch mal vierteln. Je kleiner die Scheiben desto schneller geht es. Die Bananen in einer Frischhaltedose für 4 Stunden im Gefrierfach einfrieren.

### Zubereitung

Bananen mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Masse daraus geworden ist. Dekorieren und Servieren.

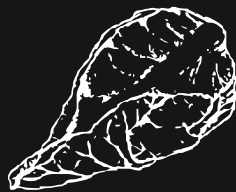






# Herbst

---



Kohl



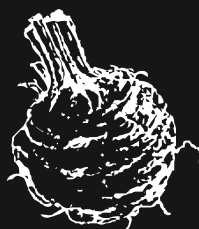
Trauben



Kürbis



Champignons



Sellerie



Mais



Bohnen



Apfel



Lauch



Spinat



Birne



Karotte



Zucchini



Paprika



Erdbeere



Brokkoli

# Thai-Curry mit Reis als Beilage

## Zutaten

1-2 EL Olivenöl oder Kokosöl  
1-2 Zwiebeln  
2 Möhren  
2 Kartoffeln  
1 Paprika (rot)  
1 Paprika (grün oder gelb)  
1 Kopf Brokkoli  
3-4 Knoblauchzehen  
1 EL Ingwer  
3 EL rote Currypaste  
3 EL Sojasauce  
1-2 TL Zitronen oder Limettensaft  
1-2 TL Paprika- oder Chilipulver  
600 ml Kokosmilch  
120 ml Gemüsebrühe

## Vorbereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln bzw. hacken. Das ganze Gemüse waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

## Zubereitung

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Chilis andünsten und Zitronen- oder Limettensaft hinzugeben. Currypaste einrühren.

Restliches Gemüse dazugeben, salzen, pfeffern. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Brokkoli zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Limettensaft und Sojasauce würzen.

Anschließend alles 5 Minuten köcheln lassen.



# Gefüllte Paprika

## Zutaten

10 Paprika  
2 Bund Frühlingszwiebeln  
650 g Champignons  
400 g trockener Couscous  
1,5 l Gemüsebrühe  
Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss,  
Oregano und Paprika edelsüß

## Vorbereitung

Die Gemüsebrühe ansetzen. Die Paprika waschen und den Deckel abschneiden. Die Paprikasamen herauskratzen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen (160 °C - Umluft).

## Zubereitung

Den Couscous (nach Anleitung) mit der Gemüsebrühe übergießen und circa 10 min abgedeckt vor sich hin Quellen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Champignons ca. 5 min anbraten. Mit Gewürzen abschmecken.

Die Champignons mit dem Couscous vermischen und erneut abschmecken. Die Paprika mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform stellen. Die restliche Brühe in die Auflaufform gießen. Die Paprikadeckel auf die Paprika setzen. Für ca. 20-25 min im Ofen backen.

## Spagetti mit Brokkoli Bolognese

### Zutaten

2500 g Brokkoli  
10 EL Olivenöl  
400 g blanchierte Mandeln  
10 EL Zitronensaft  
2 EL ÖL  
2 Knoblauchzehen  
  
1000 g Dinkel-Vollkorn Spagetti  
etwas Meersalz und Pfeffer

### Vorbereitung

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.

### Zubereitung

Die Mandeln mit dem Öl in einer Pfanne anrösten. Die Brokkoliröschen für 3-4 Minuten dämpfen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Paste pürieren. Für eine cremigere Konsistenz gerne Wasser vom Dämpfen dazugeben. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spagetti nach Anleitung auf der Packung kochen und zusammen mit dem Pesto servieren.



# Kürbiscremesuppe

## Zutaten

2 Hokkaidokürbisse  
1,5 Zwiebeln  
2,5 getrocknete Chili  
2,5 l Gemüsebrühe  
600 ml Sahne (vegan: Sojasahne)  
Olivenöl  
Muskat, Kreuzkümmel,  
Currypulver, Salz, Pfeffer

## Vorbereitung

Strunk und Ansatz des Kürbisses entfernen. Dann den Kürbis in der Mitte durchschneiden und die Kerne und das Fruchtfleisch entfernen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

## Zubereitung

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Kürbiswürfel mit der Zwiebel leicht anbraten. Anschließend das Gemüse mit Kreuzkümmel, Currypulver, getrockneter Chili, Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Nun das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Ganze 30 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln.

Sahne hinzufügen und das Gemüse zu einer Kürbiscremesuppe pürieren.



# Brokkoli Risotto

## Zutaten

12 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
12 EL Olivenöl  
1 TL Sambal Oelek  
600 g Risottoreis  
3 Liter Gemüsebrühe  
1500 g Brokkoli  
600 g Kidney Bohnen  
Salz

## Vorbereitung

Zwiebeln und Knoblauch pellen. Die Zwiebeln fein würfeln, den Knoblauch sehr fein hacken. Gemüsebrühe anrühren.

Brokkoli in Röschen schneiden, größere Röschen zerteilen. Die dünnen Stiele in Scheiben schneiden. Dicke Stiele großzügig schälen und längs Vierteln, dann ebenfalls in Scheiben schneiden.

## Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch in dem Olivenöl bei schwacher Hitze unter Rühren glasig anschwitzen. Sambal Oelek unterrühren. Den Reis zugeben und unterrühren, bis er ganz von Fett überzogen ist. Gemüsebrühe nach und nach dazu gießen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat. Das Risotto zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Minuten ausquellen lassen und ab und zu durchrühren.

Den Brokkoli in Salzwasser 3 Minuten kochen und durch ein Sieb abgießen. Anschließend zusammen mit den Kidneybohnen unter den noch leicht flüssigen Reis mischen und 5 Minuten durchziehen lassen.





## Burger | Frikadellen-Patties

### Zutaten

250 g Sojagranulat  
3 Zwiebeln  
40 g glatte Petersilie  
2,5 helle Brötchen vom Vortag  
2,5 Dosen (575 g) Kidneybohnen  
162,5 g Senf  
2,5 EL Gemüsebrühepulver  
2,5 TL Paprikapulver edelsüß  
250 g Paniermehl  
Pflanzenöl zum Braten  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Vorbereitung

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Glatte Petersilie waschen und fein hacken. Das Brötchen vom Vortag klein rupfen. Die Kidneybohnen in einem Sieb abgießen, mit etwas Wasser abbrausen und die Flüssigkeit abtropfen lassen.

### Zubereitung

Das Sojagranulat in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken. Ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Im Anschluss das komplette Wasser abgießen

und das Sojagranulat kräftig ausdrücken, damit das Wasser herauskommt.

Sojagranulat, Zwiebel, Petersilie, Brötchen und Kidneybohnen in einer Schüssel mindestens 5 Minuten miteinander vermengen und gut verkneten. Danach Senf, Gemüsebrühepulver und edelsüßes Paprikapulver dazugeben, vermengen und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Aus der Masse große oder kleine vegane Buletten formen. Einen tiefen Teller mit Paniermehl befüllen und die veganen Buletten darin wenden.

Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die veganen Buletten darin ca. 5-7 Minuten von allen Seiten anbraten, bis sie gebräunt und leicht knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und direkt servieren.

**Burger | Bohnen-Patties****Zutaten**

3 EL Leinsamen  
250 g gekochte schwarze Bohnen  
70 g Haferflocken  
1 TL dunkle Misopaste  
1 TL Thymian  
1 TL Kreuzkümmel  
150 g Champignons  
4 EL Olivenöl  
1,5 TL Salz  
½ rote Zwiebel  
40 g Walnüsse

**Vorbereitung**

Leinsamen mit 3 EL Wasser 10 Minuten quellen lassen. Zwiebel reiben und gut ausdrücken. Champignons fein hacken.

**Zubereitung**

Zwei Drittel der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste und den Gewürzen fein pürieren.

2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze 6 Minuten braten. Mit dem Salz würzen.

Gebratene Champignons, geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüsse zur Patty Masse geben, kurz hacken und unterheben.

Vier Patties formen und bis zum Braten beiseitestellen.

Das übrige Öl in eine heiße Pfanne geben, Patties bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite braten.

## Burger | Linsen-Patties

### Zutaten

625 g Rote Linsen  
2,5 Stücke Karotte  
5 Stücke Lauchzwiebel roh  
2,5 Stücke Schalotte  
5 Scheiben Weißbrot-Toastbrot  
2,5 Bündel Koriander, frisch  
2,5 Handvoll Petersilienblatt  
125 g Vollkornmehl  
2,5 TL Zitrone Fruchtsaft  
2,5 TL Senf  
2,5 EL Tomatenmark  
2,5 Prisen Chili (Cayennepfeffer)  
2,5 TL Kreuzkümmel getrocknet  
5 EL Olivenöl

### Vorbereitung

Das Gemüse waschen und putzen. Möhre und Schalotte schälen, Schalotte fein würfeln und Karotte mit Hilfe einer Reibe grob raspeln. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Toastbrot fein zerbröseln. Koriander und Petersilie fein hacken.

### Zubereitung

Rote Linsen nach Packungsanleitung kochen und danach gut abtropfen lassen.

Alles Vorbereitete mit Vollkornmehl, Zitronensaft, Senf, Tomatenmark, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und den gekochten roten Linsen mischen und zu einer dicken Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer ab-

schmecken.

Aus der Masse Burger-Patties formen und in heißem Öl von beiden Seiten anbraten.

## Burger | Burgersoße

### Zutaten

5 TL vegane Mayonnaise  
2,5 TL mittelscharfer Senf  
37,5 g Cashewkerne  
2,25 rote Chili  
12,5 EL Sojamilch

### Vorbereitung

Cashews mindestens 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen (alt. mit kochendem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen).

### Zubereitung

Alle Zutaten fein pürieren.

# Mexican Black Bean Chili Bowl

## Zutaten

800 g Vollkorn Basmati-Reis  
8 Zehen Knoblauch  
2,5 rote Zwiebel  
2,5 TL Paprikapulver  
2,5 TL getrocknete Chiliflocken  
2,5 TL Kreuzkümmel(samen)  
1 kg Schwarze Bohnen (Dosen)  
5 große Tomaten  
2,5 TL Agavendicksaft  
8 getrock., in Öl eingel. Tomaten  
5 Maiskolben (od. 500g aus Dose)  
425 g Rotkohl  
2,5 reife Avocado  
30 g Koriander  
2,5 Bio-Zitrone (Saft und Schale)  
Salz & Pfeffer  
Olivenöl

## Vorbereitung

Getrocknete Tomaten, Tomaten, Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden. Rotkohl in feine Streifen schneiden.

## Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Reis waschen, in das Wasser geben und kochen, bis er weich, aber noch bissfest ist.

Zwei Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne bei mittlerer Hitze geben. Knoblauch, Zwiebeln, Paprikapulver, Chiliflocken und Kreuzkümmel kurz andünsten.

Bohnen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und rührend kurz anbraten.

Getrocknete Tomaten in die Pfanne geben, Agavendicksaft hinzugeben, die Hälfte der klein geschnittenen Tomaten unterrühren und für 8-10 Minuten kochen lassen. Optional die Bohnenmasse zerstampfen.

Maiskolben leicht einölen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne unter gelegentlichem Wenden anbraten oder im Ofen grillen. Alternativ den Mais aus der Dose, kurz abgießen und erst kurz vor dem Servieren kurz anbraten.

Für das Salat-Topping: Den Rotkohl zusammen mit Tomaten, Avocado und Koriandern in eine Schüssel geben. Den Saft der Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer dazugeben und entsprechend abschmecken, hier darf es ruhig etwas saurer sein.

Anschließend alles anrichten: Zuerst den Reis, dann die Bohnenpampe, obendrauf den Salat und zum Schluss die Maiskörner in eine große Schüssel geben.

## Pancakes

### Zutaten

1000 g Dinkel Mehl, Type 630  
 1250 ml Sojamilch ungesüßt  
 5 EL Zucker  
 5 Tüten Vanillezucker  
 8 Tropfen Rum-Aroma  
 3 Priesen Zimtzucker  
 5 EL Apfelmus  
 3 EL Apfelessig  
 3 Tüten Backpulver  
 opt. 1 EL Kala Namak  
 Pflanzenfett

Ahornsirup, Zimt & Zucker, Wildpreiselbeeren, Apfelmus ...

### Vorbereitung

Nicht notwendig. Für besonders leckere Pancakes kann der Teig über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

### Zubereitung

Zunächst alle trockenen Zutaten mischen und anschließend die nassen Zutaten hinzufügen. Alles gut verrühren.

Etwas Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen in das heiße Fett geben. Bei Bläschenbildung wenden und fertig backen.

Mit Ahornsirup, Zimt & Zucker, Wildpreiselbeeren, Apfelmus o.ä. servieren.







# Winter

---



Zuckerhut



Kohl



Champignons



Knoblauch



Kartoffeln



Karotte



Lauch



Zwiebel

# Chili sin Carne

## Zutaten

2-3 Zwiebeln  
2-3 Knoblauchzehen  
5 EL Olivenöl  
250 g getrocknete Kidneybohnen  
1 kg Tomaten  
500 g getrocknete weiße Bohnen  
1 l Gemüsebrühe  
5 EL Tomatenmark  
5 TL Paprikapulver  
2-3 TL Kreuzkümmelpulver  
Salz, Pfeffer, Chili, Kräuter

Gut dazu: Reis oder Baguette

## Vorbereitung

Am Tag vorher sollten die Kidneybohnen und weiße Bohnen eingeweicht werden. Alternativ können Konserven verwendet werden.

Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen kleinhacken.

## Zubereitung

Tomaten in einem Topf mit etwas Wasser aufsetzen. Würzen und für ein paar Stunden köcheln lassen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze im Olivenöl für ein paar Minuten garen.

Gekochte Tomaten, Kidneybohnen und Weiße Riesenbohnen hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark und Gewürze hinzufügen. Auf niedriger Hitze 15 min köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Kräutern abschmecken.



# Vegane Schupfnudeln mit Kraut

## Zutaten

5 Pck. Vegane Schupfnudeln  
2,5 kg Sauerkraut  
3-5 Blöcke Räuchertofu  
Lorbeerblätter  
Wacholderbeeren  
Bratöl

## Vorbereitung

Räuchertofu in kleine Würfel (ca. 5 mm breit) schneiden.

## Zubereitung

Öl in die Pfanne geben, Räuchertofu eine Minute scharf anbraten. Schupfnudeln in die Pfanne dazugeben und goldbraun an-

braten.

Anschließend Sauerkraut, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben und mindestens 5 min bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, falls das Sauerkraut sehr sauer ist, Agavendicksaft o.ä. hinzufügen.

## Sellerieschnitzel mit Kartoffelpüree

### Zutaten

3 Knollensellerie  
 500 ml Gemüsebrühe  
 Wasser  
 Sojamehl  
 Paniermehl  
 Öl  
 3-4 kg mehlig kochende  
 Kartoffeln  
 3 EL Senf  
 Salz, Pfeffer Muskat, Schnitt-  
 lauch, Rosmarin, Thymian

### Vorbereitung

Gemüsebrühe ansetzen. Aus Sojamehl und etwas Gemüsebrühe einen dicken klebrigen Brei anrühren.

Den Sellerie schälen und in ca. 10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in ca. 5 cm große Würfel schneiden.

### Zubereitung

Den Sellerie in der Gemüsebrühe für ca. 5 min kochen, bis er weich ist. Nebenbei

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Kartoffeln weichkochen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Selleriescheiben abgießen und zunächst im Sojamehl-Gemüsebrühen-Brei wenden. Anschließend im Paniermehl wenden. Die Selleriescheiben in reichlich Öl goldbraun braten.

Eine Tasse des Salzwassers abnehmen. Die Kartoffeln abgießen. Die Kartoffeln entweder mit einem Stampfer oder einem Pürierstab noch im Kochtopf zerdrücken. Olivenöl und Kartoffelwasser während des Stampfens hinzugeben, dass ein schöner Brei entsteht.

Kartoffelbrei mit Senf, Muskatnuss, Kräutern, Pfeffer und etwas Salz vorsichtig abschmecken und zusammen mit den Sellerieschnitzeln servieren.

# Apple Crumble

## Zutaten

5-6 säuerliche Äpfel (ca. 1,2 kg)  
240 g vegane Butter  
280 g Weizenmehl  
160 g Haferflocken  
240 g brauner Zucker  
6 EL Zitronensaft  
2 Pck. Vanillezucker  
4 TL Zimt  
Brise Salz

## Vorbereitung

Äpfel waschen, schälen und in Spalten schneiden. Backofen vorheizen (180 °C - Umluft).

## Zubereitung

Äpfel in einer eingefetteten Auflaufform gleichmäßig verteilen und Zitronensaft und Zimt drüber geben.

Alle restlichen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit einem Rührgerät zu

Streuseln verarbeiten. Nun die Streusel über die Apfelspalten in der Auflaufform geben und das Ganze für 30 Minuten in den Backofen stellen.

## Müsliriegeln mit Datteln

### Zutaten (10 Riegel)

50 g Mandeln  
50 g Haferflocken  
50 g Kokosflocken  
50 g Cashewkerne  
200 g Softdatteln  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Esslöffel Nussmus nach Wahl  
50 g Cranberrys  
30 g Kürbiskerne  
30 g gehackte Mandeln

### Vorbereitung

-

### Zubereitung

Datteln mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Mandeln, Haferflocken, Kokosflocken und Cashewkerne in den Mixbehälter eines Hochleistungsmixers füllen und mahlen. Gemahlene Zutaten in eine Rührschüssel umfüllen.

Dattel-Wasser abgießen. 3 EL vom Wasser behalten. Datteln und Dattel-Wasser im Edelstahl-Mixbehälter feinmahlen, bis ein Püree entsteht. Gemahlene Zutaten, Dattelpüree, Kokosöl, Nussmus, Cranberrys, Kürbiskerne und gehackte Mandeln vermengen. Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform füllen und glattstreichen. Vegane Müsliriegel ca. 2 Stunden kaltstellen.

## Bananenbrot - um alte Bananen zu verwerten

### Zutaten (eine Kastenform)

3-4 reife Bananen  
280 g Apfelmus  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
Öl

### Vorbereitung

Eine Kastenform mit etwas Öl gut einfetten. Backofen vorheizen (180 °C - Umluft).

### Zubereitung

Die Bananen zu einem Brei quetschen.

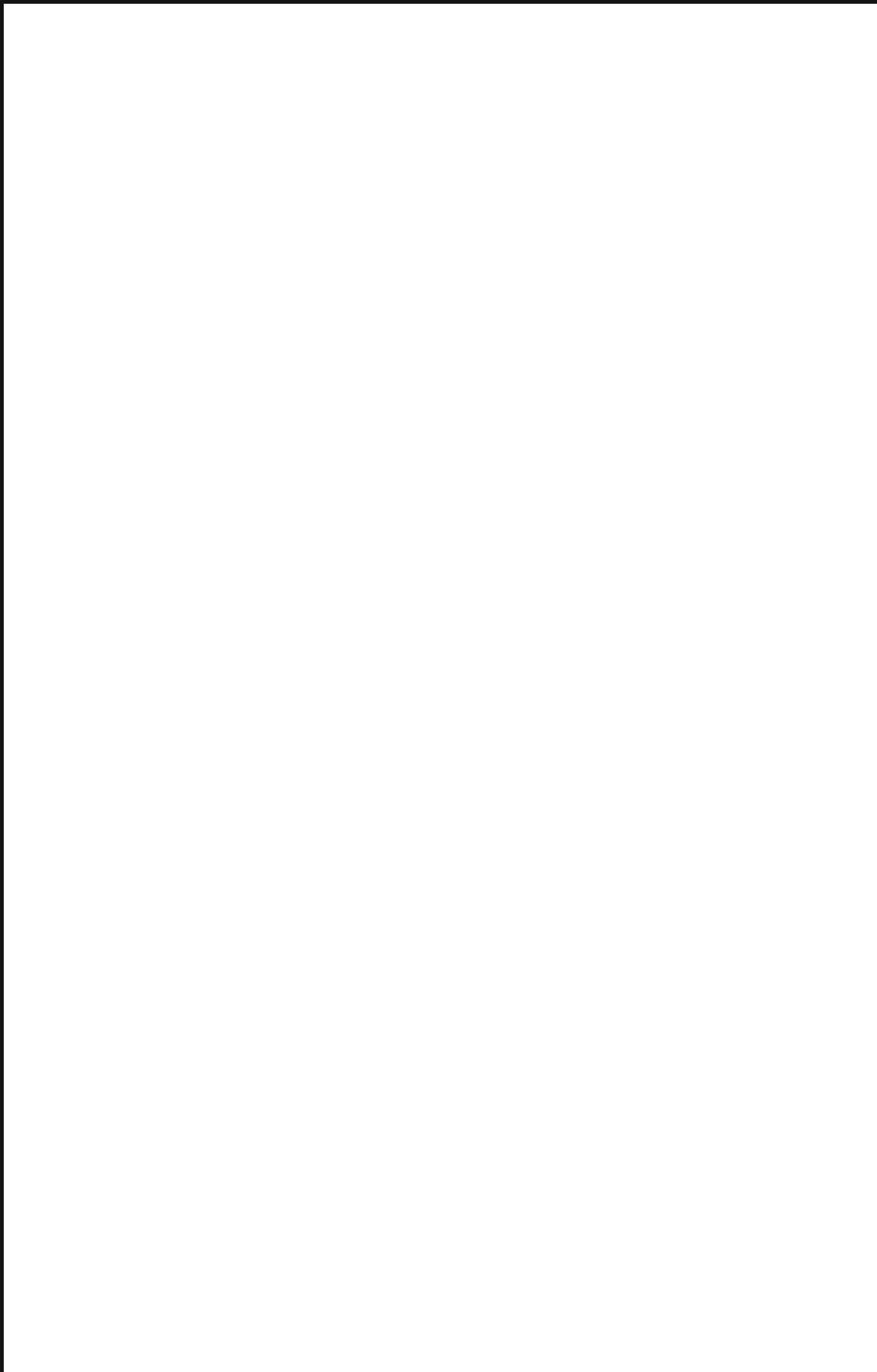
Alle Zutaten gut vermischen, bis ein einheitlicher Teig entstanden ist. Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Im Ofen für 30-40 min (je nach gewünschtem Bräunungsgrad) backen.





## Notizen

---



## Notizen

---



