

# Total Lecker

Nr. 07

VEGETARISCH

 **EXCLUSIVE**

**TRAUMHAFTE  
REZEPTE**

für Genuss ohne Fleisch & Co







Klicken Sie sich durch:



Die große Vielfalt an  
Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Ready Excl  
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Ready Excl  
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFEL  
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Ready  
Essen & Trinken



# EDITORIAL

**Die Zukunft is(s)t vegetarischer!** Keine Sorge, wir wollen Ihnen Ihr Schnitzel, das Sie vielleicht lieben, auf keinen Fall wegnehmen. Vegetarisch zu kochen ist generell keine Sache von Verzicht, davon sind wir überzeugt. Vielmehr gewinnen wir mächtig dazu: Abwechslung auf dem Teller, spannende Rezeptideen, ganz neue geschmackliche Eindrücke. Und das alles nur, weil wir jetzt öfter mal kein Fleisch essen – auch zum Wohl der Umwelt natürlich. Ob an einem Tag die Woche, seltener oder häufiger und inwieweit wir dann neben Fleisch und Fisch auch Eier und Milchprodukte weglassen, bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Auch im TOTAL LECKER-Redaktionsteam handhabt das jede und jeder anders. Schmecken muss es – da sind wir uns einig. In diesem Sinne haben wir für diese Ausgabe 23 leckere Gerichte für Ihre ganz persönlichen vegetarischen Tage kreiert. Ganz viel Freude beim Kochen und besonderem Genießen (rechts im Bild: Veggie-Klopse Königsberger Art von Seite 26)

Herzliche Grüße,

**Britta Dewi** (Chefredakteurin)



## IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

**VERLAG:**  
Klambt-Verlag  
GmbH & Co. KG  
Im Neudeck 1  
67346 Speyer

**Geschäftsführung:**  
Kai Rose, Nicole Schumacher

**Chefredakteurin:**  
Britta Dewi

**Layout:**  
Gudrun Merkel

**Bildredaktion:**  
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

**Assistenz:** Silke Pflüger  
**Rezeptprüfung + Text:**  
Dorothee Schaller, Sindy Müller

**Rezepte & Foodbilder:**  
**FOODKISS:**  
Head of Operation & Finance:  
Rachel Kaltenecker  
Head of Production & Creative:  
Britta Dewi

**www.foodkiss.de**  
Tel. 07221/350 10

**Textbearbeitung:**  
FOODKISS

**Digitale Bildbearbeitung:**  
Klambt PIXELCircus  
Markus Riether (Ltg.)

**Vertrieb:**  
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

**Vertriebsleitung:**  
Markus Klei (Ltg.)  
Tel. 06232/31 00

**FOODkiss**  
Total Lecker  
erscheint exklusiv bei READY  
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.  
Insbesondere dürfen Nachdruck,  
Aufnahme in Onlinedienste und  
Internet sowie Vervielfältigung  
auf Datenträger wie CD, DVD u.Ä.  
nur nach vorheriger schriftlicher  
Genehmigung des Verlags erfolgen.  
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte  
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.



# INHALT

- 6 Kichererbsen-Knäckle mit Feta-Aufstrich**
- 8 Bunttes Gemüse mit Knusper-Feta**
- 9 Avocado-Gurkensuppe**
- 10 Grill-Avocado mit Kichererbsen und Couscous**
- 13 Vegane „Käse“- Spätzle**
- 14 Italienische Kartoffeln mit buntem Salat**
- 17 Gemüse-Burrito**
- 18 Knuspriger Tofu mit Brokkoli-Reis**
- 21 Gemüse-Eintopf mit Bohnen und Feta**
- 21 Rösti-Auflauf mit Paprika und Lauch**
- 22 Kartoffel-Ratatouille mit Salbei-Öl**
- 25 Avocado-Wedges mit bunter Salsa**
- 25 Spinat-Crêpes mit Radieschen-Dips**
- 26 Soja-Krautwickel**
- 26 Veggie-Klopse Königsberger Art**
- 29 Pizza bianca mit Zucchini**
- 29 Spaghetti mit Rote Linsen-Pesto**
- 30 Pesto-Zupfbrotl**
- 32 Gemüse-Maultaschen**
- 35 Dinkelpfanne mit Ricotta**
- 35 Grünkern-Chili**
- 36 Pasta-Bowl mit Gemüse**
- 38 Chai-Pancakes mit Beeren**







# Kichererbsen-Knäcke mit Feta-Aufstrich

Für 1 Backblech (ca. 10 Scheiben):

## FÜR DAS KNÄCKEBROT

60 g Kichererbsenmehl

45 g Chiasaat

30 g Kürbiskerne

½ TL Salz

1 EL Kokosöl

## FÜR DEN AUFSTRICH

30 ml Gemüsebrühe, 100 g Feta

80 g getrocknete marinierte Tomaten

2 EL Tomatenmark

½ TL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer aus der Mühle

**1** Backofen auf 175 °C vorheizen. Kichererbsenmehl, Chiasaat, grob gehackte Kürbiskerne und Salz in einer Schüssel vermischen. Das Kokosöl und 250 ml kochendes Wasser dazu geben und mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren, für ca. 20 Min. quellen lassen. Den Teig zwischen Backpapier dünn ausrollen. Das obere Blatt abziehen, das untere mit dem Teig auf ein Backblech ziehen.

**2** Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und 10 Min. backen. Das Blech herausnehmen und die Teigplatte in Rechtecke schneiden. Das Blech wieder

in den Ofen schieben und das Knäckebrot in ca. 30 Min. knusprig backen. Herausnehmen, mit dem Backpapier vom Blech ziehen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

**3** Für den Aufstrich die Brühe in einen hohen Mixbecher geben. Den Feta zerbröckeln und dazu geben. Tomaten abtropfen lassen und grob zerkleinern. Mit 2 EL Marinade-Öl, Tomatenmark, Kräutern, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixbecher geben und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Knäckebrot nach Belieben mit dem Aufstrich servieren.

## TIPP

Die Kürbiskerne im Brotteig können Sie nach Belieben ersetzen, z.B. durch Sonnenblumen- und Pinienkerne. Oder Sie mischen mit Sesam und Leinsaat.



Hausgemachtes Knäckebrot ist eine kleine Delikatesse





## INFO

Feta wird auf Basis von Schafs- und teils Ziegenmilch hergestellt. Hirtenkäse ist aus Kuhmilch und etwas günstiger. Beides schmeckt paniert lecker!





## Buntes Gemüse mit Knusperfeta

Für 4 Personen

je 2 rote und gelbe Paprikaschoten  
200 g grüne Bohnen  
2 rote Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
80 g zarte Haferflocken  
30 g Mandelblättchen  
1 Ei (L)  
300 g Feta  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
frische Kräuter zum Garnieren

**1** Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Die Hälften waschen und in Streifen oder Würfel schneiden. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden und abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen, halbieren, in dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gemüse in die Pfanne geben und mit Oregano, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Min. dünsten.

**2** Haferflocken und Mandelblättchen in einem tiefen Teller mischen. Das Ei in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Den Feta trocken tupfen, in Scheiben schneiden. Erst im Ei wenden, danach in der Mandelmischung. Feta im restlichen erhitzten Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. pro Seite braten. Mit dem Gemüse anrichten, nach Belieben mit Kräutern garnieren.



## Avocado-Gurkensuppe

Für 4 Personen

2 Avocados  
1 Bio-Salatgurke  
1 Apfel  
je 1 Handvoll Basilikum und  
Brunnen- oder Gartenkresse  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
3 EL Limettensaft  
Salz, Chiliflocken

**1** Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Gurke waschen, putzen und

ein paar dünne Scheibchen zum Garnieren abschneiden. Den Rest grob in Stücke schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Die Kräuter abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Ein paar Blättchen zum Garnieren abnehmen. Den Knoblauch abziehen.

**2** Avocado, Gurke, Apfel und auch die Kräuter mit dem Öl, Limettensaft und ca. 600 ml eiskaltem Wasser im Mixer pürieren. Mit Salz und Chili abschmecken und in Gläser füllen. Mit Gurkenscheiben und Kräutern garnieren und mit Chiliflocken bestreut servieren.



# Grill-Avocado mit Kichererbsen und Couscous

Für 4 Personen

250 ml Gemüsebrühe  
250 g Couscous  
1 TL Kurkumapulver, Salz  
250 g Kichererbsen (aus der Dose)  
2 EL Pflanzenöl  
1 TL Currypulver  
Chiliflocken  
4 feste reife Avocados  
3–5 Stiele Koriandergrün  
4 EL Joghurt, natur (1,5 % Fett)  
4 EL Granatapfelkerne

**1** Die Brühe aufkochen. Mit dem Couscous und Kurkuma in einer Schüssel verrühren, evtl. zusätzlich leicht salzen, vom Herd nehmen und ca. 10 Min. ausquellen lassen.

**2** Die Kichererbsen in einem Sieb abrausen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl, Curry, Salz und Chiliflocken vermengen und in einer Grillschale auf dem heißen Grill ca. 10 Min. goldbraun rösten. Die Avocados halbieren, entkernen, Schnittflächen mit 1 EL Öl bepinseln. Kurz mit auf den Grillrost legen und bräunen lassen.

**3** Koriandergrün abrausen, trocken schütteln, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken und unter den Couscous mischen. Mit je zwei Avocadohälften anrichten, mit den Kichererbsen füllen. Mit etwas Joghurt beträufeln, mit Granatapfelkernen und Koriander garniert servieren.

## TIPP

Außerhalb der Grillsaison rösten Sie die Kichererbsen einfach auf dem Blech im Ofen oder in der Pfanne. Die Avocados kommen in die Grillpfanne.







## VEGGIE- TIPPS für Eilige

❖ **COUSCOUS IST GENAUSO  
FIX FERTIG WIE PASTA:** Die kleinen Grießkügelchen müssen nur kurz in heißer Flüssigkeit, wie Wasser oder Brühe, ausquellen. Gibt's als Vollkornprodukt und auch auf Dinkel- oder Gerstenbasis statt aus Weizen. Und testen Sie mal aromatischen Kichererbsen- und Linsencouscous.

❖ **HÜLSENFRÜCHTE AUS DER  
DOSE SPAREN ZEIT:** Ob Linsen, Bohnen oder Erbsen – die getrockneten Samen müssen erstmal eingeweicht und dann lange gegart werden. Konservenware ist kaum weniger vitalstoffreich, aber bereits einsatzfertig. Wichtig: Im Sieb gut abbrausen, denn mit dem Sud spült man auch die Blähstoffe weg.

❖ **MANCHE GEMÜSESORTEN  
SIND VON NATUR AUS FLOTT:** Avocados, Tomaten, Gurken, Paprika, Salat gehören per Definition zum Fast Food – man kann sie roh essen. Das gilt auch für zarten Spinat, der im Topf zudem blitzschnell zusammenfällt. Zucchini sind ebenfalls fix fertig. Für den Rest gilt: je kleiner die Stücke, desto kürzer die Garzeit.

❖ **DIE TURBOS AUS DEM  
TIEFKÜHLFACH:** Für besonders eilige Fälle lohnt es sich, Gemüse im Frostvorrat zu haben, grüne Erbsen und Bohnen etwa oder Brokkoliröschen. Und auch mit gehackten TK-Kräutern kann man wertvolle Minuten sparen.









# Vegane „Käse“-Spätzle

Für 4 Personen

## FÜR DIE SPÄTZLE:

400 g Weizenmehl (Type 550)

80 g Hartweizengrieß

400 ml Sojadrink, ungesüßt

2 EL Olivenöl, Salz

4 Zwiebeln

3 EL Rapsöl

1 Bund Schnittlauch

## FÜR DIE KÄSESAUCE:

30 g vegane Margarine

50 g vegane Sahne-Alternative (Soja)

1 EL Grillgewürzmischung

200 g vegane Reibekäse-Alternative

Außerdem: Öl für die Form

**1** Mehl und Grieß mit Sojadrink, 100 ml Wasser, dem Olivenöl und 2 TL Salz zu einem zähen Teig verrühren. Abgedeckt 20 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**2** In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Die Zwiebeln abziehen, in Streifen schneiden und im Rapsöl bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Pfanne beiseite stellen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Auflaufform mit Öl fetten, den Backofen auf 200°C vorheizen.

**3** Den Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse oder mit einem Spätzlehobel ins kochende

Wasser pressen bzw. hobeln.

Sobald die Spätzle aufschwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben. Gut abtropfen lassen und in die Auflaufform geben.

**4** Für die Soße die Margarine mit der Sojasahne und dem Grillgewürz in einem kleinen Topf vermischen und solange unter Rühren erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist. Die Reibekäse-Alternative einrühren und die Mischung über die Spätzle in der Auflaufform gießen. Die gebratenen Zwiebeln darüber verteilen und die Form in den Ofen (Mitte) schieben, etwa 10 Min. überbacken. Mit den Schnittlauchröllchen garniert servieren.

## INFO

Wo kein Käse drin ist, darf auch nicht Käse drauf stehen. Vegane Varianten heißen z.B. Genießer- oder Pizzaschmelz, oft auch nur Reibegenuss.



# Italienische Kartoffeln mit buntem Salat

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln  
1 Kopf Eisbergsalat  
200 g Kirschtomaten  
2 Mini-Gurken  
1 Dose Mais (Abtropfgewicht 285 g)  
100 g Joghurt, natur  
2–3 EL Balsamicoessig  
1–2 TL Senf  
2–3 EL ital. Kräutermischung (TK)  
Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 rote Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine rote Chilischote  
2 TL Paprikapulver, edelsüß  
1–2 EL Rotweinessig  
5 EL Olivenöl

**1** Kartoffeln waschen, als Pellkartoffeln garen und noch warm pellen. Den Eisbergsalat waschen und in Streifen schneiden. Tomaten und Mini-Gurken waschen, Mais in einem Sieb abtropfen lassen. Joghurt mit der Hälfte der Tomaten und Gurken, Balsamicoessig, Senf, Kräutern und Zucker grobstückig pürieren. Mit dem Eisbergsalat, übrigen Tomaten, Gurke und Mais vermischen, salzen und pfeffern.

**2** Die Paprika waschen, halbieren, die Kerne und die weißen Trennhäute

entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Die Chili waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch, Chili, Paprikapulver,  $\frac{3}{4}$  TL Salz, Rotweinessig und 3 EL Öl verrühren.

**3** Pellkartoffeln im restlichen erhitzten Öl unter häufigem Wenden goldbraun anbraten. Den Knoblauch-Essig-Mix und die Paprikastreifen zu den Kartoffeln geben und unter Rühren in 4–5 Min. fertig braten. Abschmecken und mit dem Salat servieren.

## TIPP

Kartoffeln ruhig immer gleich in größeren Mengen garen. Sie sind Basis für beliebte Veggie-Klassiker wie Bratkartoffeln, Tortilla oder Schupfnudeln.







# *WISSEN* *was* *gesund ist*

## ❖ VEGETARISCH KOCHEN IST NICHT NUR WEGLASSEN:

Wenn Fleisch, vielleicht auch Fisch oder sogar alle tierischen Lebensmittel wegfallen, sind Rezepte ideal, die schon vollwertig-vegetarisch konzipiert sind. Dann entstehen keine Lücken auf dem Teller und es kommen genügend Nährstoffe rein.

## ❖ ALLES DREHT SICH UMS

**GEMÜSE:** Mehrere Portionen am Tag dürfen es schon sein, um die Versorgung mit Vitalstoffen zu gewährleisten. Genaugenommen gehört im Idealfall die Hälfte des Tellers bei jeder Mahlzeit dem Grünzeug. Und immer schön bunt mischen, bitte!

## ❖ BESONDERS FÜR VEGETARIER IST ABWECHSLUNG TRUMPF:

Heute Nudeln, morgen Reis, dann Kartoffeln und auch mal Hirse. Hülsenfrüchte als wertvolle Proteinquellen nicht zu vergessen, und natürlich die ganze große Bandbreite an Nüssen und Samen: Wer auf Varianz achtet, beugt einem Mangel vor. Gilt übrigens auch für Fleischesser!

## ❖ DAS BESTE IST GERADE

**GUT GENUG:** Auch wenn z.B. Vollkorn-Produkte und hochwertige Pflanzenöle ihren Preis haben – die Investition lohnt sich, denn Genuss- und Nährwert sind hoch.







## Gemüse-Burrito

Für 4 Personen

1 Zucchini  
200 g Kirschtomaten  
1 Bund Schnittlauch  
50 g Cheddar  
1 EL Rapsöl  
6 Eier  
6 EL Milch (1,5 % Fett)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Paprikapulver, edelsüß  
1 Avocado  
1 Beet Kresse  
80 g frische Sprossen  
4 Weizentortillafladen  
200 g Paprikaquark (Fertigprodukt)

**1** Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini würfeln. Die Tomaten waschen und vierteln. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden. Den Käse reiben.

**2** Zucchini und Tomaten im erhitzten Öl andünsten. Die Eier mit der Milch und dem geriebenen Käse verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, zur Zucchini-Tomaten-Mischung gießen und stocken lassen. Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch herauslösen und in Spalten schneiden.

**3** Die Kresse vom Beet schneiden. Sprossen evtl. waschen und trocken tupfen. Die Tortillafladen nach Wunsch erwärmen, mit dem Paprikaquark bestreichen und mit dem gestocktem Gemüse-Ei, Avocado, Sprossen und Schnittlauch belegen. Die Fladen seitlich einklappen, zusammenrollen, nach Wunsch in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten noch einmal kurz erhitzen und halbiert servieren.





# Knuspriger Tofu mit Brokkoli-Reis

Für 4 Personen

## FÜR DEN TOFU:

80 ml Mandeldrink  
60 g Speisestärke  
40 g Mehl  
1 TL gerebelte Kräuter  
Salz, Pfeffer aus Mühle  
300 g Räuchertofu  
2–3 TL Sesam  
Außerdem: Öl zum Braten

## FÜR DIE SAUCE

1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)  
50 g Rohrohrzucker  
50 g Reisessig  
40 g Agavendicksaft  
1–2 EL rote Currypaste  
3 EL Ketchup, 1 EL Sesamöl  
2–3 EL Sojasauce

## FÜR DEN BROKKOLIREIS

200 g Duftreis  
1 Brokkoli, Salz  
3–4 Frühlingszwiebeln

**1** Für die Panade den Mandeldrink in ein Schälchen geben. Speisestärke, Mehl, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen. Den Tofu würfeln, erst im Mehlmix, dann im Mandeldrink, anschließend erneut im Mehlmix wenden.

**2** Für die Sauce den Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und beides fein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Zucker, Reisessig, Agavendicksaft, Currypaste, Ketchup, Sesamöl und Sojasauce zusammen aufkochen. Dann ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

**3** Für den Brokkoli-Reis den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen, in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Min. garen, mit dem Reis vermischen und warm stellen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

**4** Tofuwürfel 4–5 Min. im heißen Öl goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Sauce vermischt auf dem Brokkoli-Reis anrichten. Mit Sesam und Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

## TIPP

Neben Räuchertofu gibt es längst zahlreiche Varianten. Testen Sie mal feinwürzigen Tofu „Mandel-Sesam“, die Rosso-Version mit Tomate oder Currytofu.











# Gemüse Eintopf mit Bohnen und Feta

Für 4 Personen

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200 g Rote Bete  
200 g Kartoffeln  
2 Möhren  
600 g Weißkohl  
1 EL Pflanzenöl  
2 TL Paprikapulver  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 l Gemüsebrühe  
1 Dose weiße Bohnen (240 g)  
3–4 Stiele Dill  
1 EL Apfelessig  
100 g Feta  
frisches Brot als Beilage

**1** Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein schneiden. Rote Bete, Kartoffeln und Möhren schälen, Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln und Rote Bete würfeln. Den Kohl abbrausen, putzen und in Stücke schneiden.

**2** Zwiebeln und Knoblauch in einem Topf im heißen Öl farblos anschwitzen. Rote Bete, Kohl, Möhren und Kartoffel kurz mit schwitzen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und die Brühe angießen. Etwa 30 Min. köcheln.

**3** Die Bohnen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Während der letzten ca. 10 Min. zum Eintopf geben.

**4** Den Dill abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Unter den Eintopf mischen und mit Apfelessig abschmecken. Auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, den Feta darüber bröseln. Mit Dill garnieren. Mit frischem Brot servieren.



# Rösti-Auflauf mit Paprika und Lauch

Für 4 Personen

2 Stangen Lauch  
2 rote Paprikaschoten  
1 EL Pflanzenöl  
800 g Kartoffeln  
(vorwiegend festkochende Sorte)  
150 g Bergkäse, 200 g Crème fraîche  
100 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 EL Senf, Salz, Pfeffer, Muskat  
frische Kräuter zum Garnieren

**1** Lauch und Paprika waschen und putzen. Den Lauch in Ringe schneiden und die Paprika in Streifen. In einer

Pfanne im erhitzten Öl ca. 5 Min. anschwitzen. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

**2** Die Kartoffeln schälen und grob raspeln, anschließend gut ausdrücken. Den Käse reiben. In einer Schüssel mit der Crème fraîche, der Milch und dem Senf verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Das angeschwitzte Gemüse mit den Kartoffelraspeln locker unter die Käsecreme mischen und gleichmäßig in einer Auflaufform verteilen. Im Ofen in ca. 45 Min. goldbraun backen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.





## Kartoffel-Ratatouille mit Salbei-Öl

Für 4 Personen

100 g rote Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Olivenöl  
700 g Kartoffeln  
250 g kleine Champignons  
je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
150 g Zucchini, 200 g Kirschtomaten  
Salz, 1 Dose stückige Tomaten (400 g)  
½ TL Rosmarin, geschnitten  
½ TL Thymian, gerebelt  
3-4 Zweige Salbei  
Pfeffer aus der Mühle

**1** Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauch hacken. In 3 EL erhitztem Öl in der Pfanne anbraten.

**2** Die Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Champignons evtl. abbürsten und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen und die Paprika in Streifen schneiden. Zucchini und Tomaten waschen, die Zucchini putzen und in Stücke schneiden.

**3** Kartoffeln, Champignons, Paprika, Zucchini und Tomaten zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Die stückigen Tomaten, Rosmarin und Thymian hinzufügen, alles zusammen aufkochen und abgedeckt 25-35 Min. garen.

**4** Salbei waschen, Blätter abzupfen, trocken tupfen und im übrigen erhitzten Öl knusprig braten. Kartoffel-Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und mit dem Salbei-Öl beträufelt servieren.







## IDEEN für Veggieköche

### ❖ DAS AUGE ISST MÄCHTIG

**MIT:** Möhren, Gurken, Spargel für den Salat mit dem Sparschäler in Streifen hobeln. Als Suppeneinlage aus Gemüse, Toastbrot, Eistich mit Förmchen nette Motive ausstechen. Spaghetti zu Nestern gedreht servieren. Kreativität ist Trumpf!

### ❖ HAUSGEMACHTE BRÜHE IST

**DER CLOU:** Die lässt sich auch aus Gemüseresten herstellen, nach folgendem Grundrezept: Je 1 Zwiebel und Lauchstange, 2 Knoblauchzehen, 350 g Wurzelgemüse putzen, mit 125 g Salz im Mixer pürieren. Im Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und löffelweise zum Würzen und für Suppen verwenden.

### ❖ GEMÜSEGRÜN GIBT EXTRA

**WÜRZE:** Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Fenchel und Sellerie bloß nicht entsorgen! Sie geben dank ihres natürlichen Aromas Geschmack. Fein schneiden und wie Kräuter übers Essen streuen.

### ❖ DER CLEVERE DREH MIT DEM

**GEMÜSE:** Aus Zucchini und auch Wurzelgemüse mit einem Spiralschneider lange spaghettiartige Streifen drehen. Samt „echter“ Nudeln kurz in Salzwasser garen oder andünsten – fertig!

### ❖ DIE DOSEN HABEN ES IN

**SICH:** Die Aufgussflüssigkeit von Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsen), das Aquafaba, ist eiweißreich und lässt sich daher wie Eischnee aufschlagen. Toller Vegan-Trick!







## Avocado-Wedges mit bunter Salsa

Für 4 Personen

100 g Panko (feines Paniermehl)  
2 TL Harissa-Gewürzmischung  
4 feste reife Avocados  
4 EL Limettensaft  
Meersalz  
2 Eiweiß (M)  
1 Mango  
100 g Kirschtomaten  
1 Frühlingszwiebel  
1 TL Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl

**1** Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und das als Backblech mit Backpapier belegen.

**2** Panko und Harissa in einem tiefen Teller vermischen. Avocados halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Mit 2 EL Limettensaft beträufeln und salzen. Das Eiweiß leicht verschlagen und die Avocadospalten darin wenden. Dann mit der Brösel-Mischung panieren. Auf das Blech legen und im Ofen in ca. 15 Min. goldbraun backen.

**3** Für die Salsa die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Die Tomaten und die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Tomaten vierteln, Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Beides mit der Mango, dem restlichen Limettensaft, Agavendicksaft und Öl vermengen und mit Salz abschmecken. In Schälchen zu den Avocado-Wedges servieren.



## Spinat-Crêpes mit Radieschen-Dip

Für 4 Personen

100 g Babyblattspinat  
650 ml Haferdrink  
250 Weizenmehl (Type 550)  
30 g Speisestärke, Salz, Pfeffer  
1 Bund Radieschen  
400 g Quark  
2–3 EL Cashewmus  
150 g Wildkräutersalat  
2–3 EL Balsamicoessig  
4 EL Pflanzenöl

**1** Für den Pfannkuchenteig den Spinat waschen und mit dem Haferdrink pürieren. Das Mehl und die Stärke

unterrühren, den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Für den Dip die Radieschen vom Grün schneiden, waschen und fein würfeln. Quark mit dem Cashewmus verrühren, Radieschen hinzufügen, salzen, pfeffern. Salat waschen und trocken schleudern. Essig mit 2 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Salat mit dem Dressing vermischen.

**3** Aus dem Crêpesteig im restlichen erhitzten Öl 8 dünne Crêpes ausbacken, zusammenfalten und zum Servieren mit dem Salat und dem Radieschen-Dip auf Tellern anrichten.





## Soja-Krautwickel

Für 4 Person

250 ml Gemüsebrühe  
100 g getrocknete Soja-Schnetzel (fein)  
8 große Blätter Wirsing, 1 Möhre  
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
je 3–4 Stiele Majoran und Thymian  
4 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
300 ml vegane Bratensauce

**1** Die Gemüsebrühe erhitzen. Soja-Schnetzel damit übergießen und 5 Min. quellen lassen. Abgießen und ausdrücken. Die Wirsingblätter waschen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Min. blanchieren Herausheben, abtropfen lassen, auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Die dicken Blattrippen flach schneiden.

**2** Möhre schälen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein schneiden. In 1 EL erhitztem Öl bei mittlerer Hitze für 2 Min. anschwitzen. Möhre und Soja-Schnetzel dazu geben und verrühren. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, einige für die Garnitur zurück behalten, den Rest hacken. Mit Tomatenmark, Paprika, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zum Möhren-Soja-Mix geben, unter Rühren für 3 Min. garen.

**3** Je 2 Kohlblätter versetzt aufeinanderlegen. Füllung darauf geben und die Blätter aufrollen. Mit Küchengarn fixieren. Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen und die Krautwickel darin rundum anbraten. Bratensauce und 100 ml Wasser dazu geben, Wickel zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Mit den übrigen Kräutern garniert servieren.

## Veggie-Klopse Königsberger Art

Für 4 Portionen

FÜR DIE KLOPSE

1 Brötchen vom Vortag, 2 Zwiebeln  
1 Bund Petersilie  
400 g vegane Hackalternative  
Fertigprodukt; aus der Kühltheke)  
1 EL mittelscharfer Senf  
3 EL Sojamehl, 3 EL Paniermehl  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Liter Gemüsebrühe, 2 Lorbeerblätter

FÜR DIE KAPERNSAUCE

50 g vegane Margarine  
3 EL Weizenmehl  
200 ml vegane Sahne-Alternative  
1 EL Zitronensaft  
Muskat, Salz, Pfeffer  
4 EL Kapern (aus dem Glas)  
Außerdem: 800 g Kartoffeln (Beilage)

**1** Brötchen in lauwarmem Wasser für 10 Min. einweichen. Zwiebeln abziehen. Eine Zwiebel fein würfeln, die andere vierteln. Petersilie hacken. Das Brötchen ausdrücken, mit veganem Hack, Zwiebel, der Hälfte der Petersilie, Soja- und Paniermehl, ca. 1 TL Salz sowie ½ TL Pfeffer verkneten. 10 Min. ruhen lassen.

**2** Kartoffeln als Salzkartoffeln garen. Gemüsebrühe mit 1 TL Salz, geviertelter Zwiebel und Lorbeerblättern aufkochen, bei schwacher Hitze köcheln lassen. Aus der Hackmasse 12 Klopse formen. In der Brühe 15 Min. garen.

**3** Für die Soße die Margarine zerlassen. Mehl unterrühren, Sojasahne dazu geben und verrühren. Von der Gemüsebrühe (zum Garen der Klopse) 250 ml abnehmen, hinzufügen. Mit dem Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer würzen und die Soße zum Kochen bringen. Dann unter Rühren für 1 Min. kochen lassen, anschließend beiseite ziehen. Die Kapern einrühren. Die Klopse in die Soße legen. Kartoffeln abgießen und auf Teller anrichten. Abschließend mit den Klopsen und der Kapernsoße anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.





## INFO

Veganes Hack, wie man es in den Kühltheken von Bioläden wie auch gut sortierten Supermärkten findet, enthält als Basis Soja, Erbsen oder Weizen.









## Pizza bianca mit Zucchini

Für 4 Personen

15 g frische Hefe  
500 g Weizenmehl (Type 550)  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
2 Knoblauchzehen  
300 g Ricotta  
Pfeffer aus der Mühle  
400 g Zucchini  
250 g Mozzarella  
60 g geriebener Parmesan  
3–4 Stiele Basilikum, Chiliflocken  
Außerdem: Mehl zum Arbeiten

**1** Die Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Für den Belag den Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Mit Ricotta, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Die Zucchini waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. Mozzarella trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

**3** Den Hefeteig vierteln und auf der bemehlten Arbeitsfläche zu Kugeln formen. Weitere ca. 15 Min. abgedeckt gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 240°C Umluft vorheizen. Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig zu dünnen Böden ausrollen und auf die Bleche legen. Mit der Ricottacreme bestreichen und dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Zucchini und Mozzarella belegen. Mit Parmesan bestreuen. Die Pizzen im vorgeheizten Backofen in ca. 10 Min. knusprig backen.

**5** Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob zerplücken. Die Pizzen zum Servieren mit Chiliflocken und Basilikum bestreuen.



## Spaghetti mit Rote Linsen-Pesto

Für 4 Personen

400 g Spaghetti, 100 g Rote Linsen  
70 g Pinienkerne, 80 g Pecorino  
1 Knoblauchzehe  
½ Bund Petersilie  
30 g getrocknete marinierte Tomaten  
80 ml Olivenöl  
1–2 TL Zitronensaft  
Cayennepfeffer, Salz  
Pfeffer aus der Mühle, Chiliflocken

**1** Die Spaghetti und die Linsen getrennt nach Packungsanweisung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Die Pinienkerne rösten. Die Hälfte

davon mit dem Pecorino im Blitzhacker fein zerkleinern.

**2** Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Marinierte Tomaten, Knoblauch, die Hälfte der Petersilie, die Linsen und das Olivenöl im Mixer pürieren.

**3** Den Pinienkern-Pecorino-Mix untermengen und das Linsenpesto mit Zitronensaft, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Spaghetti mit dem Pesto vermengen und mit den übrigen Pinienkernen, Chiliflocken und der restlichen Petersilie garniert servieren.



## Pesto-Zupfbrot

Für 1 Kastenform (25 cm; 12 Stücke)

½ Würfel frische Hefe (21 g)  
250 g Weizenmehl (Type 550)  
250 g Weizenmehl (Type 1050)  
Salz, 4 EL Olivenöl, ½ TL Zucker  
50 g Pinienkerne  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund gemischte Kräuter  
(z.B. Petersilie, Thymian, Basilikum,  
Bärlauch, Schnittlauch)  
100 g Parmesan  
2 EL Rosa Pfefferbeeren  
Außerdem: Öl für die Form,  
Mehl zum Arbeiten

**1** Die Hefe mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, ½ TL Salz, 1 EL Öl und Zucker zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt ca. 45 Min. gehen lassen.

**2** Für das Pesto 30 g Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen. Knoblauch abziehen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Im Blitzhacker mit dem Knoblauch, den Pinienkernen und dem restlichem Olivenöl (3 EL) zerkleinern.

**3** Die Kastenform mit Öl auspinseln. Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 45 x 45 cm) ausrollen. Mit dem Pesto bestreichen. Den Parmesan reiben und mit den Rosa Pfefferbeeren aufstreuen. Den Teig in ca. 25 Quadrate schneiden. Jeweils einige Scheiben aufeinanderlegen. Die Form zum Befüllen leicht anheben, die Päckchen in die Form stellen. Die Form abdecken erneut ca. 15 Min. gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 180°C vorheizen. Das Brot mit den übrigen Pinienkernen bestreuen und im Ofen in ca. 40 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.







## WERKZEUG für die Veggieküche

✦ **DER BLITZHACKER KRIEGT ALLES KLEIN:** Wo häufig Nüsse gehackt oder sogar gemahlen und Kräuter auch mal bundweise zu leckerem Pesto werden sollen, lohnt sich die Anschaffung eines Multizerkleinerers. Sogar Zwiebeln bezwingt das gute Stück auf Knopfdruck – tränenfrei.

✦ **KEIN SUPPENKÖNIG OHNE PÜRIERSTAB:** Möhren, Sellerie, Brokkoli mit Zwiebeln andünsten, in Brühe garen, Schuss Sahne dazu – schon kommt der Stabmixer zum Einsatz und macht daraus ein feines Cremesüppchen. Vegetarisch kochen kann so einfach sein, wenn man die richtigen Tools hat.

✦ **EIN TOPF, DER ORDENTLICH DAMPF MACHT:** Aus Zeitgründen auf Gesundes wie Rote Bete, Kartoffeln oder Kichererbsen verzichten? Gar keine gute Idee! Wer einen Dampfdrucktopf hat, kann auch Lebensmittel, die eigentlich lange Garzeiten haben, im Alltag auftischen.

✦ **FRISCHE MICROGREENS AUS EIGENER ANZUCHT:** Keime und Sprossen sind nicht nur wahre Nährstoffbomben, sie peppen auch optisch viele schlichte Speisen auf, bringen Frische und Würze ins Spiel. Sie sprießen aus den Samen unzähliger Kräuter, Gemüse, Getreide- und Hülsenfrüchtesorten – in geeigneten Keimschalen oder -gläsern, die es im Fachhandel zu kaufen gibt.





# Gemüse-Maultaschen

Für 4 Personen

## FÜR DEN MAULTASCHEITEIG:

200 g Weizenmehl (Type 550)  
200 g Hartweizengrieß  
1 TL Salz, 2 EL Olivenöl

## FÜR DIE FÜLLUNG:

200 g Kartoffeln  
(mehlig kochende Sorte)  
Salz  
200 g junger Blattspinat  
200 g braune Champignons  
½ Bund Petersilie  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapsöl  
Pfeffer, Muskat  
Außerdem: 1,2 l Gemüsebrühe  
frische Kräuter zum Garnieren

**1** Für den Teig 160 ml Wasser, Mehl, Grieß, Salz und Öl verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und für 30 Min. kühl stellen.

**2** Für die Füllung die Kartoffeln schälen und mit Salzwasser bedeckt weich kochen. Spinat, Champignons und Petersilie putzen, ggf. waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Mit Spinat, Champignons und Petersilie in der Küchenmaschine (oder portionsweise im Blitzhacker) fein zerkleinern. Im erhitzten Öl unter gelegentlichem Rühren 6–8 Min. bei mittlerer Hitze gar dünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

**3** Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durchpressen. Mit dem Gemüse vermengen. In vier Portionen teilen. Den Nudelteig in zwei Portionen teilen. Eine Portion auf der bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen,

auf ca. 40 cm Ø. Halbieren, sodass zwei Halbkreise entstehen. Ein Viertel der Gemüsefüllung auf dem ersten Halbkreis verstreichen. Dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Die Ränder mit Wasser bestreichen.

**4** Den Halbkreis von der runden Seite her aufrollen. Die Rolle auf ca. 5 cm Breite flach drücken. Mit einem Kochlöffelstiel vier Rillen in die Rolle drücken, sodass 5 Quadrate entstehen. Die Rillen ca. 1 cm breit flach drücken. Die Enden der Teigrolle flach zusammendrücken, damit die Füllung nicht herausquellen kann. In den Rillen mit einem Teigrädchen durchschneiden. Mit dem zweiten Halbkreis, dem übrigen Teig und der restlichen Füllung auf dieselbe Weise verfahren.

**5** Die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Maultaschen darin in 10–12 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. In Gemüsebrühe und mit Kräutern bestreut servieren.

## TIPP

Die Maultaschen kann man prima in größeren Mengen und auf Vorrat zubereiten. Nach Schritt 4 auf Tellern anfrosten und in Dosen verpackt tiefkühlen.





Die müsste man erfinden, wenn es sie nicht schon gäbe!







## Dinkelpfanne mit Ricotta

Für 4 Personen

60 g Zwiebel-Knoblauchmischung (TK)  
200 g Dinkel wie Reis (Fertigprodukt)  
2 EL Olivenöl  
ca. 400 ml Gemüsebrühe  
1 große Aubergine  
Salz, 2 TL Harissapaste  
200 g Kirschtomaten  
12 große marinierte Oliven  
2–3 Stiele Basilikum  
1 kleiner Granatapfel  
150 g Ricotta  
3–4 EL Milch  
Chiliflocken  
Pfeffer aus der Mühle  
30 g Pinienkerne

**1** Zwiebel-Knoblauchmix und den Dinkel wie Reis im erhitzten Öl in einer großen ofenfesten Pfanne anrösten. Die Brühe angießen, aufkochen, alles abgedeckt ca. 5 Min. garen. Die Aubergine waschen, grob würfeln, mit etwas Salz bestreuen, mit Harissapaste vermischen, auf den Dinkel legen und alles weitere ca. 10 Min. garen.

**2** Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und mit den Oliven zur Dinkelmischung geben. Die Pfanne in den Ofen stellen, alles ca. 10 Min. garen lassen. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Den Ricotta mit Milch und Granatapfelkernen verrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

**3** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Dinkelpfanne mit Ricotta-Tupfen, Basilikumblättchen und mit Pinienkernen garniert servieren.



## Grünkern-Chili

Für 4 Personen

500 g bunte Paprikaschoten  
2 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe  
1 rote getrocknete Chilischote  
1 TL Olivenöl  
125 g Grünkern, geschrotet  
2 EL Tomatenmark  
1–2 TL gekörnte Gemüsebrühe  
500 g passierte Tomaten (Konserve)  
1 Dose Kidneybohnen  
(265 g Abtropfgewicht)  
3–4 Stiele Koriander  
200 g Joghurt, natur  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmelpulver  
Paprikapulver, Thymian und Oregano  
(jeweils gerebelt)

**1** Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein

schneiden. Die Chili fein zerbröseln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin andünsten.

**2** Den Grünkernschrot mit dem Tomatenmark, 500 ml Wasser, der gekörnten Brühe und den passierten Tomaten zum Gemüse geben und alles abgedeckt ca. 30 Min. garen.

**3** Die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, gut abbrausen und dann abtropfen lassen, zum Eintopf geben und kurz miterhitzen.

**4** Den Koriander waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Den Joghurt glattrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

**5** Das Grünkern-Chili mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Thymian und Oregano abschmecken. Zum Servieren mit Joghurt und Koriander garnieren.



# Pasta-Bowl mit Gemüse

Für 4 Personen

200 g Pasta (z.B. Mini-Farfalle)  
Salz, 1 Bund Rucola  
100 g Babyblattspinat  
150 g bunte Kirschtomaten  
40 g semi-getrocknete Tomaten  
200 g frische Rote Bete  
(alternativ: vorgegart, vakuumiert)  
2 Avocados  
40 g Parmesan (oder Pecorino)  
1 Limette, 1 TL Ahornsirup  
2 TL Leinöl, 70 ml Orangensaft  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Bund glatte Petersilie  
20 g Hanfsamen  
20 g Kürbiskerne

**1** Pasta nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten, abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Rucola und Spinat waschen, trocken schütteln. Den Rucola in mundgerechte Stücke zupfen. Die frischen Tomaten waschen und vierteln, die getrockneten Tomaten klein schneiden. Die Rote Bete schälen und raspeln oder stifteln.

**2** Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch jeweils herauslösen und in Spalten schneiden.

Den Käse reiben. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.

**3** Für das Dressing den Limettensaft mit Ahornsirup, Leinöl und Orangensaft verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden oder hacken.

**4** Die Zutaten für die Bowl in Schalen anrichten, das Dressing darüber träufeln, mit Hanfsamen und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

## IDEE

Für Abwechslung und noch mehr Power die Bowl statt mit klassischer Getreidepasta einfach mal mit Kichererbsen- oder mit Linsennudeln zubereiten.



Unser neuer Lieblings-Nudelsalat!





# Chai-Pancakes mit Beeren

Für 4 Personen

240 ml Mandeldrink, ungesüßt  
1 Beutel Gewürztee (Chai)  
125 g Haferflocken  
70 g gemahlene Haselnusskerne  
1 EL Backpulver  
Mark einer Vanilleschote  
2 Eier  
3 EL Ahornsirup  
4 EL Rapsöl (zum Braten)  
2–3 Stiele Zitronenmelisse  
400 g frische Beerenfrüchte

**1** Für die Pancakes den Mandeldrink erwärmen und den Teebeutel darin gemäß Aufschrift ca. 8 Min. ziehen lassen, den Mandeldrink dann abkühlen lassen. Die Haferflocken im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Nüssen, Backpulver und Vanillemark vermischen.

**2** Mandeldrink, Eier und Ahornsirup verquirlen. Den Haferflocken-Nussmix dazugeben und unterrühren. Aus dem Teig im erhitzten Öl portionsweise goldbraune Pancakes backen und ggf. im Backofen warmhalten.

**3** Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Beeren waschen, trocken tupfen, evtl. putzen und die Hälfte der Beeren pürieren. Die übrigen Beeren evtl. je nach Größe halbieren oder vierteln. Pancakes mit Püree und Beeren auf Tellern anrichten und mit Zitronenmelisse garniert servieren.







## VEGANE Produkte für alle

### ❖ MILCH OHNE MUH

**SCHMECKT:** Ob Hafer-, Soja-, Reis- oder Dinkeldrink – es lohnt sich, die pflanzlichen Milchalternativen mal zu probieren. Am besten Produkte von mehreren Herstellern vergleichen, denn sie schmecken alle anders. In Sachen Nachhaltigkeit kommen sie meist besser weg als Kuhmilch. Milchschaum klappt aber nur mit Sojadrink oder mit Barista-Produkten.

### ❖ NUSSMUS IST MEHR ALS EIN

**ERSATZ:** Cashewmus kommt als vegane Frischkäsealternative zum Einsatz, Mandelmus macht Soßen ohne Sahne cremig. Auch Mus aus Erd- oder Haselnüssen, Sesam und Kürbiskernen ist eine typisch vegane Zutat, reich an gesunden Proteinen und Fetten und so lecker, dass jeder es lieben wird.

### ❖ HEFEFLOCKEN BRINGEN

**WÜRZE:** Veganer streuen sie über die Spaghetti, um den fehlenden Parmesan zu kompensieren. Ist aber generell nützlich, um Umami-Geschmack ins Essen zu bringen.

### ❖ PFLANZENÖLE BEREICHERN

**JEDEN SPEISEPLAN:** Neben den Standards wie Sonnenblumen-, Raps- und Olivenöl findet man in veganen Küchen eine Vielzahl weiterer Pressöle. Walnussöl zum Beispiel gibt Speisen nicht nur geschmacklichen Pfiff, es ist auch reich an Omega-3-Fettsäuren. Ebenso Leinöl. Tipp: Suppe oder Eis (!) mit Kürbiskernöl verfeinern!