

Vegane bzw. vegetarische Gerichte

Nudelsalat: (vegan)

Zutaten: Hartweizengries-Nudeln (knackig gekocht, mit klarem Wasser abgespült), schwarze Oliven (*entsteint und halbiert oder geviertelt*), grüne Bohnen (gekocht, gebrochen), getrocknete Tomaten (*weichgemacht, in Öl und Knoblauch eingelegt, dann kleingeschnitten*), Thymian, Rosmarin, Soße Vinaigrette,

Zubereitung: Die übrigen Zutaten werden mit den gerade gekochten (*noch warmen*) Nudeln vermischt, ziehen lassen... guten Appetit!

Rote-Bete-Salat (vegan)

Zutaten: Rote Bete, reife Birnen, Walnüsse, Vinaigrette, eventuell Marmelade (am besten Himbeere, geht auch mit anderer Marmelade)

Zubereitung: Rote Bete mit Strunk kochen, abgekühlt dünn schälen und in Scheibchen schneiden, reife Birnen ebenfalls schälen und in Scheibchen schneiden, gehackte Walnüsse dazu, Vinaigrette mit Balsamico-Essig (*mit Marmelade drin*) darüber gießen, umrühren und ziehen lassen.

Linsensalat (vegan)

Zutaten: Beluga-Linsen (ca. halbe Tüte), 1 Gemüsebrühe, 1 Avocado, 1 Zwiebel, Tomaten, Rucula, Kreuzkümmel (*Cumin, am besten grob*), Chili, Vinaigrette (*evt. zusätzlich Birne*)

Zubereitung: Linsen in Gemüsebrühe kochen, Zwiebel ganz fein schneiden, Avocado und Rucula klein schneiden, Kreuzkümmel und Chili zufügen, Tomaten geviertelt reingeben (+ evt. kleingeschnittene Birne), Vinaigrette drüber, vorsichtig umrühren und ziehen lassen

Mafé (Gericht stammt aus dem Senegal) (vegan)

Zutaten: Erdnusscreme und die gleiche Menge Tomatenmark, viele Zwiebeln, Öl, Zuckerprise, Möhre, Kohl, Kartoffeln (*oder Süßkartoffeln*), Zucchini, Rettich (*oder Occra-Schote*), Paprika, Salz, Chili, gesalzene Erdnüsse, Reis

Zubereitung: Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit etwas Zucker karamellisieren, die Erdnusscreme und das Tomatenmark zugeben und alles mit heißem Wasser cremig auffüllen: In diese Soße nun das grob geschnittene Gemüse in der Reihenfolge der Garzeit hineingeben und köcheln lassen unter häufigem Umrühren. Mit Chili und Salz abschmecken. Man kann abschließend auch noch Knabber-Erdnüsse hinein tun Reis dazu kochen...

Gelbe Erbsensuppe (vegan)

Zutaten für 4 P: 1 Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehen, Stück Ingwer, 70g Karotten, 1/2-1 TL Chiliflocken, 1TL Kurkuma, Pflanzenöl, 250g gelbe Schälerbse 400 Wasser, 400ml Kokosmilch

Zubereitung: Kleingeschnittene Zwiebel, fein gehackten Knoblauch + Ingwer + gewürfelte Karotten in Öl andünsten mit Chiliflocken und Kurkuma, mit Wasser + Kokosmilch aufgießen, Erbsen drin kochen (ca. 45 Min.), salzen

Linsensalat mit Orangenschale (vegan)

Zutaten: 250g Linsen (Beluga oder Berglinsen), 1-2 Knoblauchzehe, 1 Stange Sellerie (*oder einfach Selleriesalz später*), 2 EL schwarze Oliven, Schale v. 2 unbehandelten Orangen, ein paar Petersilienblätter, Olivenöl, Saft von einer halben Zitrone, Salz, 2 Lorbeerblätter,

Zubereitung: Linsen (mit Sellerie, geschälter Knoblauchzehe + Lorbeerblättern, danach entfernen) gar kochen, abgießen, nun Dressing aus geriebener Orangenschale, Zitronensaft, Olivenöl + Salz (*eventuell. etwas Senf*) bereiten + über Linsen gießen, 5 Minuten ziehen lassen

Süßkartoffelvariationen (vegan oder vegetarisch)

a) Süßkartoffeln ganz schlicht in dicke Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika bestreuen und in Öl/Margarine (Butter schmeckt besser) auf kleiner Flamme garen, - köstlich auch mit Ouark oder Joghurt.

b) Fein auch Süßkartoffelsuppe: Geschälte Süßkartoffeln in dicke Stücke oder Scheiben schneiden, mit diversen "indischen" Gewürzen (je nach Geschmack Curry, Koriander, Cumin, Chilli...) anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen, weichkochen, pürieren, dann mit oder ohne Kokosmilch anrichten.

c) Süßkartoffeln in dickere Stifte schneiden, mit Öl einstreichen, salzen und pfeffern, im Backofen zu Pommes backen.

Pasta bolognese (vegan)

Zutaten: 1 Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Fett, Zucker, Gewürze

Zubereitung: kleingeschnittene Zwiebeln karamellisieren, gewürfelte Möhren + Zucchini dazu geben und scharf anbraten, mit Dosentomaten auffüllen, pfeffern und salzen.

Pasta mit Bohnen (vegan)

Zutaten: ca 6 EL Olivenöl, zwei Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, ½ scharfe Chilischote oder Chiliflocken, 250g -500g pürierte Tomaten, 1-2 Stangen Sellerie, ½ Bund Petersilie, ½ TL Oregano, 1 Glas junge dicke Bohnen (350-500g), 250g kurze Pasta, Prise Salz und Prise Zucker

Zubereitung: Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Öl anbraten, mit Zucker karamellisieren, Tomatenpüree, Salz, Oregano und sehr fein geschnittenen Sellerie und feingeschnittene Petersilie dazugeben und leicht köcheln, Bohnen (abgetropft) dazu geben und dann ca. 600ml Flüssigkeit (Wasser und Bohnenwasser) dazugeben, die Pasta hinein und alles sanft köcheln lassen bis die Nudeln gar sind. Sie brauchen länger als normal... öfter mal umrühren... u. U. mit Olivenöl auf Teller servieren

Curry (vegan)

Zutaten: Fett, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Paprika, Apfel, Karotten, Dose Linsen, Tomatenmark, Curry-Paste, Kokosmilch, eventuell Rosinen,

Zubereitung: Kleingeschnittene Zwiebel, Knoblauch und Ingwer andünsten, Currypaste dazu, Dose Linsen dazu mit Flüssigkeit, dann kleingeschnittene Paprika, Apfel und Karotten (und evt. Rosinen) dazu geben und köcheln lassen, dann Kokosmilch + Tomatenmark dazu. Dazu Reis geben.

Bohnen-Frikadellen (vegan)

Zutaten: Dose weiße Bohnen, Zwiebel, Paniermehl, (Ei), Salz, Pfeffer, Fett,

Zubereitung: Flüssigkeit der Bohnen abgießen, Bohnen pürieren, jetzt feine Zwiebeln, Salz, Pfeffer, (Ei) Paniermehl dazu geben, Frikadellen formen und ausbraten

Zucchini-Frikadellen (vegan)

Zutaten: Zucchini, Zwiebeln, Knofi, Mehl, gehobelte Mandeln, Salz, Pfeffer (oder Königskümmel), (Ei, wenn Ei, dann kann Paniermehl verwendet werden), Öl

Zubereitung: Zucchini fein raffeln, Zwiebeln und Knofi fein schneiden, mit Mehl (Ei), Salz und Pfeffer mischen, Frikadellen formen und in Öl braten; (vegetarisch passen Joghurtsoße und Tsasiki dazu)

Borscht (vegan)

Zutaten (für 4-6 P): 2 Zwiebeln, 500g Rote Bete, 2 Karotten, 2 Kartoffeln, je eine Stange Sellerie und Lauch, ein mittelgroßer Weißkohlkopf, 50g Fett, 1 Lorbeerblatt, 1 Teelöffel gemahlen. Piment (oder Pfeffer/Chili), 2 Knoblauchzehen, Salz, etwas Zucker, 1,5 l Gemüsebrühe, 2 El Essig, Creme fraiche oder Kokosmilch

Zubereitung: Zwiebeln karamellisieren, dann das kleingeschnittene Gemüse und die Gewürze (Knofi fein gehackt) dazu geben und 5 Minuten dünsten, gut rühren, damit nichts anbrennt, dann die Gemüsebrühe dazugeben und 20 Min. köcheln lassen, dann fein geschnittenen Weißkohl dazu und weitere 20 Minuten köcheln, zum Schluss mit Salz + Essig abschmecken. Mit Creme fraiche oder Kokosmilch anrichten, gut schmeckt frischer Dill darüber (gut auch frische Salatblätter oben drauf)

Veganer Schokokuchen

Zutaten: 200g Mehl, 35g Backkakao, 180g Zucker, 1/2 Paket Backpulver, 1 Vanillezucker, 240ml Wasser, 100ml Sonnenblumenöl

Zubereitung: Trockene Zutaten mischen, Öl damit vermischen dann Wasser darin verquirlen, bei 170° backen

Gerösteter Blumenkohlsalat (vegan)

Zutaten: Blumenkohl, 2 rote Zwiebeln, Olivenöl, Salz, 2 EL schwarze Oliven, 1 EL Kapern, 1EL Rosinen, etwas Zitronensaft, 1 TL scharfer Senf, eine Handvoll Petersilie, und/oder Dill, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Blumenkohlröschen und geviertelte Zwiebeln auf Backpapier und Backblech mit Olivenöl und Salz mischen, bei 200° rösten, dabei mehrfach wenden (ca. 30 Min.), Oliven vierteln, Kapern und Rosinen fein hacken, alles in Salatschüssel, Olivenöl, Zitronensaft und Senf zu Dressing verrühren, darübergießen, Blumenkohlröschen dazu und Kräuter, pfeffern evt. nachsalzen...

ROTE BETE - Suppe mit Hack

Zutaten: Gehacktes u. Zwiebeln zusammen anbraten, - rote Bete, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln, Pastinaken - in Stifte schneiden und hinein, andünsten, dann mit Wasser ablöschen und 15 Min. köcheln, als Gewürze Kümmel, Pfeffer, Salz,- rote Betesaft, Essig (beides zum Schluss zugeben)

beim Anrichten: - Creme fraiche in die Mitte der Suppe, Dill drüber, klein geschnittenen Salat

Rote-Bete-Tarte (vegetarisch)

Zutaten: Teig: 200g Mehl, 100g Butter, 2 EL Wasser, 1 Ei; Belag: Rote-Bete-Scheiben, zerbröselter Ziegenfrischkäse, 3 Eier + 250g Sahne, Gewürze

Zubereitung: Kneteteig bereiten und 1 Std.kalt stellen, in Form geben, Rote Bete in Scheiben darauf, zerbröselten Ziegenkäse darüber, 3 Eier mit Sahne verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen, bei 180° ... backen.

Arabischer Karottensalat (vegan)

Zutaten: Karotten, Zwiebel/Schalotte, Petersilie, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Rosenpaprika, Kreuzkümmel (ganz und gemahlen), Olivenöl

Zubereitung: Karotten mit Sparschäler in dünne Streifen schneiden, Zwiebeln fein schneiden, beides in Öl kurz erhitzen, Gewürze drauf, Deckel drauf und 5 Minuten köcheln, zum Schluss Zitronensaft und Petersilie dazu geben.

Arabischer Gewürzreis (vegan)

Zutaten: Reis, getrocknete Aprikosen, Zwiebel, (geraspelte Karotten, evt. auch Mandeln oder Nüsse) Knofi, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmelpulver (Cumin) Curry (nicht viel) und evt. Koriander

Zubereitung; Reis anrösten (mit/ohne Fett), Salzwasser drauf, wenn Reis halbgar ist, kleingeschnittene Aprikosen und Karotten hinein und mitdünsten, währenddessen kleingeschnittene Zwiebel und Knofi,

Gewürze (evt. Mandeln, Nüsse) in Öl dünsten bis zur Entfaltung von Aroma, mit Gemüsebrühe aufrühren und Tomatenmark hinein: Diese Mischung mit dem Reis vermengen

Falafel (vegan/vegetarisch)

Zutaten: Falafelmischung, Knoblauch, Zwiebel, Gewürze (Cumin, Chili), Öl, für Joghurtsoße Joghurt, Pfeffer, Salz, Zitronensaft

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch mit Gewürzen in der Pfanne glasig dünsten, Falafelmischung mit kochendem Wasser anrühren, Zwiebelgewürzmischung damit vermengen, Frikadellen formen und braten. Rohes und gedünstetes Gemüse für die Füllung der Wraps, - Falafel mit hinein...

Salbei-Nudeln (vegan/vegetarisch)

Zutaten: Salbeiblätter, Butter, Walnusskerne, gekochte Nudeln

Zubereitung: Ganze Salbeiblätter in Butter (Maragone, Öl) rösten, dann Nudeln und Walnüsse dazu und alles braten. Dazu passen Salat und Rührei