

NACHHALTIG KOCHEN

nachhaltig, frisch, gesund & lecker

*Ein Abend in tollem Ambiente.
Wir kochen uns gemeinsam
durch die pflanzliche Küche
mit bio & faire gehandelten
Lebensmitteln.*



Zusammenfassung der bisherigen Rezepte:

- Meal Prep
- Schnelle Küche
- Kohl & Co.
- Picknick & Barbeque
- Tofu, Tempeh, Seitan



„Meal Prep“

Bio- und faires Mittagessen für einige Tage vorbereiten

Kochkurs 22.11.22

Neugraben fairändern

Meal Prep- 5 Mittagessen; nachhaltig und gesund



Tipps für erfolgreiches Meal Prepping

Generelle Tipps beim Vorkochen:

Plant vorher genau, was ihr kochen und essen wollt und geht erst danach einkaufen. Unserer Erfahrung nach lohnt es sich wirklich, sich ein paar Minuten Gedanken zu machen, denn ohne Plan irrt man sonst ziellos durch den Supermarkt, vergisst möglicherweise etwas und ist am Ende unzufrieden mit den vorgekochten Mahlzeiten.

Greift am besten zu Lebensmitteln, die direkt für mehrere Gerichte verwendet werden können. Das spart Zeit und ist weniger aufwendig. Dennoch solltet ihr genug Abwechslung in die Gerichte bringen, um nicht die Lust auf die vorgekochten Mahlzeiten zu verlieren.

Um mehr Variation in die Gerichte zu bekommen, lohnt es sich mit Gewürzen zu experimentieren, um Gerichten mit ähnlichen Zutaten verschiedene Geschmacksrichtungen zu geben. Außerdem lässt sich mit verschiedenen Toppings leicht Abwechslung in Suppen, Salate & Co. bringen.

Manche Gerichte lassen sich gut umfunktionieren, wodurch man vermeidet, zweimal dasselbe zu essen. So lässt sich aus vielen Gerichten beispielsweise ganz einfach eine Suppe oder ein Eintopf vorbereiten. Besonders leicht geht das mit Gemüsegerichten, aber auch Hülsenfrüchte und verschiedene Getreide wie Bulgur, Graupen, Hirse machen sich gut in Suppen oder Eintöpfen.

Kocht alle Speisen lieber *al dente* und nicht zu lange, da die Gerichte beim erneuten Aufkochen sonst zu matschig werden.

Kocht große Portionen, denn dann könnt ihr die Reste am nächsten Tag essen oder sogar einfrieren und bei Bedarf wieder aufwärmen.

Denkt daran, auch ein paar Snacks einzuplanen und vorzubereiten, wie zum Beispiel Nüsse und Obst, wenn ihr für viele Tage vorkocht. Der kleine Hunger zwischendurch darf schließlich auch nicht vergessen werden.

Haltbarkeit:

Die meisten Gerichte halten sich gekocht und gut verschlossen drei bis vier Tage im Kühlschrank. Frische, ungekochte Lebensmittel (zum Beispiel Salate) sollten jedoch besser innerhalb von zwei Tagen verzehrt werden. Demnach ist es sinnvoll, alle Gerichte mit frischen und ungekochten Lebensmitteln zuerst zu essen und danach die gekochten Gerichte.

Wer für einen längeren Zeitraum als vier Tage vorkochen möchte, sollte die Gerichte einfrieren. Einfrieren lässt sich bis auf ein paar Ausnahmen fast alles, sogar roher Teig. Das Essen sollte jedoch möglichst luftdicht verschlossen sein. Während Behälter mit flüssigen Lebensmitteln nicht bis zum Rand gefüllt werden sollten, da Flüssigkeiten sich beim Einfrieren ausdehnen, sollten Dosen mit festen Lebensmitteln am besten randvoll sein, um das Austrocknen des Essens vorzubeugen. Lebensmittel, die nicht zum Einfrieren geeignet sind, sind frische Salate und Kartoffeln.

Frisches Gemüse, das bereits einige Tage vor dem Verzehr klein geschnitten wird, hält sich länger frisch, wenn es in kaltem Wasser eingelegt im Kühlschrank aufbewahrt wird.

Aufgeschnittenes Obst bleibt länger frisch, wenn ihr es für einige Minuten in Zitronenwasser oder Salzwasser einlegt, bevor ihr es in eine Dose packt.

Salat oder Spinat halten sich länger, wenn sie nach dem Waschen in einem feuchten Geschirrtuch eingewickelt im Kühlschrank gelagert werden. Außerdem sorgt auch hier etwas Zitrone im Wasser beim Waschen für eine längere Haltbarkeit.

Roher Teig kann problemlos 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt und somit einen Tag im Voraus vorbereitet werden. Ihr könnt ihn sogar einfrieren und habt ihn so für die nächsten Wochen parat.

Damit die einzelnen Bestandteile des Essens ihr Aroma behalten, sollten alle Komponenten möglichst getrennt im Kühlschrank aufbewahrt und erst am Tag der Zubereitung vermengt werden. Dies gilt natürlich nicht für ausgewählte Gerichte wie beispielsweise Kartoffelsalat, der davon profitiert, wenn er länger durchzieht. Bei Blattsalaten hingegen sollte das Dressing wirklich erst kurz vor dem Verzehr des Salats hinzugegeben werden, da die Blätter sonst welk werden. Wer seinen Salat unterwegs verzehren möchte, sollte das Dressing daher in einer separaten Dose oder einem Schraubglas mitnehmen.

Die richtigen Behälter:

Einige hochwertige Kunststoff- und Glasbehälter sind besonders gut geeignet, um Gerichte aufzubewahren, da sie hohe Temperaturunterschiede aushalten und somit direkt vom Gefrierfach in die Mikrowelle oder den Ofen wandern können. Zudem sind diese Behälter meist sehr langlebig. Wer nicht sofort viel Geld investieren möchte, kann alternativ aber auch alte Schraub- oder Einmachgläser verwenden und einfrieren.

Für das Transportieren von Speisen ist es besonders wichtig, dass die verwendeten Behälter auslaufsicher sind, damit unschöne Überraschungen in der Tasche vorgebeugt werden.

Aufwärmen und Auftauen von Speisen:

Beim Auftauen gilt als Faustregel: Alles, was im Ofen zubereitet wurde, sollte wieder in den Ofen. Alles, was in der Pfanne zubereitet wurde, kann in der Pfanne erneut erwärmt werden. Alles andere kann gerne in die Mikrowelle.

Lebensmittel, die eher ungeeignet zum Vorkochen sind:

Pilze und empfindliche Salate oder Kräuter eignen sich nur bedingt zum Vorkochen, da sie schnell an Geschmack verlieren oder welk werden.

Lebensmittel, die sich besonders gut zum Vorkochen eignen:

Reis- und Mie-Nudeln, sowie Haferflocken, Buchweizen und Couscous müssen nicht mal gekocht werden, sondern können einfach in heißem Wasser ziehen und sind dann bereits für den Verzehr geeignet. Sie sind also besonders schnell zubereitet.

Linsen, Bohnen und Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas können direkt verzehrt werden und eignen sich beispielsweise super für Bowls.

Tiefkühlgemüse eignet sich gut zum Vorkochen, da man keine Zeit für das Waschen, Schälen und Schneiden einplanen muss. Zudem hält es sich sehr lange im Eisfach.

Kartoffeln und Nudeln halten sich gekocht 3-4 Tage lang im Kühlschrank.

Teigwaren aus dem Kühlregal im Supermarkt sparen Zeit, da man selber keinen Teig mehr kneten und ausrollen muss und sich somit ganz auf die Füllung oder das Topping des Gerichts konzentrieren kann. Alternativ bietet es sich an, den Teig für ein Gericht bereits am Vortag vorzubereiten, um dadurch am darauffolgenden Tag Zeit bei der Zubereitung des Essens zu sparen.

Besonders gut zum Einfrieren oder zum Verzehr am nächsten Tag eignen sich Suppen, Currys und Schmorgerichte wie Eintöpfe, denn sie schmecken aufgewärmt häufig sogar noch besser.

1. Blumenkohl-Apfel-Suppe mit Zimtnüssen

Zutaten für 4 Portionen

Zeit: 40 min

Zutaten:

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

1 Stange Lauch

1 kleiner Blumenkohl

2 Äpfel

pflanzliches Öl

1/2 TL Muskat

1 Prise Kurkuma

700 ml Gemüsebrühe

200 ml pflanzliche Sahne

Salz & Pfeffer

Topping

100 g Haselnüsse

1 EL Agavendicksaft

1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
2. Die äußere Schale vom Lauch entfernen, waschen und in Ringe schneiden.
3. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen, waschen und in kleine Röschen schneiden.
4. Äpfel waschen, entkernen und klein schneiden.
5. Den Boden eines großen Topfs mit pflanzlichem Öl bedecken und Zwiebel- und Knoblauchstücken hinzugeben. Nach 2-3 Minuten das restliche Gemüse und Obst hinzugeben und für 5 Minuten gut rösten.
6. In der Zeit Wasser und Gemüsebrühe anrühren und dazugeben. Für 15 Minuten köcheln lassen.

7. Die Suppe pürieren, die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Topping

1. Haselnüsse grob hacken.
2. In einer Pfanne Haselnüsse für 2-3 Minuten ohne Öl rösten. Die losen Schalen aus der Pfanne etwas entfernen.
3. Den Agavendicksaft über den Nüssen verteilen und den Zimt hinzugeben. Kurz karamellisieren lassen und vom Herd nehmen.
4. Die fertige Suppe mit einem Klacks pflanzlicher Sahne und den süßen Zimt-Nüssen toppen.

2. Linsenbolognese

Zutaten für 6 Portionen

Zeit: 40 Minuten

Zutaten:

100 g Karotten	100 ml Rotwein kräftig & trocken
2 Zwiebeln	300 ml Gemüsebrühe
100 g Stangensellerie	3 TL Salz
100 g braune Champignons	3 Zehen Knoblauch
8 EL Olivenöl	1 Lorbeerblatt
3 EL Tomatenmark	1/2 Zweig Rosmarin
2 TL Agavendicksaft	Topping
300 g rote Linsen	Hefe-Flocken oder Bio-Parmesan
600 g geschälte Tomaten	500 g Vollkorn-Nudeln z.B. Tagiatelle

Zubereitung:

1. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Champignons in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken und dann in einen heißen Topf geben, mit einem Schluck Olivenöl. Gemüse darin bei mittlerer bis hoher Hitze 2-3 Minuten anbraten, ab und zu umrühren.
2. Tomatenmark und Agavendicksaft dazu geben, 2 Minuten unter häufigem Rühren rösten.
3. Linsen hinzufügen, mit geschälten Tomaten, Wein und Gemüsebrühe ablöschen.
4. Lorbeerblatt und Rosmarin in den Topf geben.
5. Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen.
6. Unsere Linsenbolognese mit z.B. Vollkorn-Tagiatelle servieren und mit Bio-Hefeflocke (vegan) oder mit Parmesan toppen.

3. Weißkohl-Asia-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

Zeit: 40 Minuten

Zutaten

½ Weißkohl ca. 500 g

½ Selleriekopf

1 Zwiebel

500 g Kartoffeln

1 große Karotte

1-2 Zehen Knoblauch

1 Stück Ingwer ca. 2-4 cm

2 EL Raps-/Sesamöl

3 EL Sojasoße

Chiliflocken

Sesamsamen

Lauchzwiebel

Bei Bedarf Erdnussmus und etwas Wasser hinzufügen für eine cremige Konsistenz.

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser 30 Minuten köcheln.
2. Weißkohl, Selleriekopf und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Öl auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten, gelegentlich umrühren.
3. In der Zeit Karotte, Ingwer und Knoblauch reiben, in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten köcheln.
4. Die Sojasauce und ggf. Chiliflocken hinzufügen und gut vermischen.
5. Alles in der Pfanne auf kleiner Hitze etwa 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Mit Sesamsamen, Lauchzwiebeln oder mehr Chili servieren und genießen!

4. Vegetarische Lasagne mit Linsen & Spinat

Zutaten für 8-10 Portionen

Zeit: 40 Minuten (+40 Minuten Backzeit)

Zutaten

ca. 10 Lasagneplatten

250 g geriebenen Käse

Füllung

1 große Zwiebel (oder 2 kleine)

1 Knoblauchzehe

1 große Karotte

150 g Babyspinat

500 g rote Linsen

100 g Walnüsse

4 EL Tomatenmark

2 EL Agavendicksaft

100-150 ml Rotwein (optional)

700 g Tomaten (stückig) aus der Dose

2 TL getrocknetes Basilikum

2 TL getrockneter Oregano

2 TL getrockneter Rosmarin

0.5 TL Cayennepfeffer

2 TL Paprikapulver

Pflanzenöl zum Braten

Salz & Pfeffer

Béchamelsauce

6 EL Weizenmehl

6 EL pflanzliche Butter

500 ml Hafermilch

4-5 EL Hefeflocken

Salz & Pfeffer

Prise Muskat

Zubereitung

1. Linsen 10 Minuten kochen. Dann abtropfen und beiseite Stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Walnüsse grob hacken.
3. Die Möhre und den Spinat waschen und anschließend die Karotte würfeln.
4. In einer großen Pfanne pflanzliches Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin 2-3 Minuten anschwitzen.
5. Die Karottenstücke hinzugeben und 3-4 Minuten braten lassen.
6. Die gekochten Linsen abtropfen lassen und gemeinsam mit den gehackten Walnüssen dazu geben. Das ganze etwa 7-8 Minuten

köcheln lassen, bis die überschüssige Flüssigkeit verkocht ist.

7. Nun das Tomatenmark und den Agavendicksaft dazugeben und ca. 3 Minuten rösten lassen.
8. Mit Rotwein ablöschen und ca. 2-3 Minuten einköcheln lassen, bevor ihr die

Tomatenstücke aus der Dose dazugebt. Etwa 5 Minuten kochen lassen.

9. Den Spinat und die Gewürze dazugeben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und die Soße auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Béchamelsauce fertig ist. Die Füllung sollte nicht zu flüßig sein, sondern etwas anziehen.
10. Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Béchamelsauce

1. Für die Béchamelsauce die pflanzliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und das Mehl einrühren.
2. Ca. 1 Minute über kleiner Hitze anschwitzen, danach die Hafermilch langsam dazugeben

und immer schön rühren, damit sich keine Klumpen bilden.

3. Mit Hefeflocken, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Béchamelsauce zu dick wird mehr Hafermilch hinzugeben.

Schichten

1. Eine Auflaufform mit pflanzlicher Butter einfetten und eine erste Schicht der Tomaten-Linsen-Füllung hineingeben. Anschließend eine Schicht mit trockenen Lasagneplatten darüberlegen und eine zweite Schicht Tomaten-Linsen-Füllung darauf geben. Nun mit einer Schichte Béchamelsauce toppen.
2. Nun kommt eine weitere Schicht der Lasagneplatten, erneut die Tomaten-Linsen-Füllung und wieder Béchamelsauce. So macht ihr immer weiter, bis alles aufgebraucht ist.

Ganz oben solltet ihr aufhören mit einer Schicht der Béchamelsauce.

3. Mit Käse (oder als vegane auch mit Hefeschmelz, oder veganem Käse) bestreuen. Wer veganen Streukäse nimmt, sollte ihn vorher mit ein bisschen Öl in einer kleinen Schüssel verrühren. Dadurch wird er fettiger und schmilzt besser im Ofen.
4. Die Lasagne bei 180°C ca. 40 Minuten backen, oder eben bis die Lasagneplatten weich sind. Danach aus dem Backofen nehmen und die Lasagne vor dem Anschneiden noch ca. 10 Minuten stehen und anziehen lassen. Mit frischem Basilikum servieren.

5. Wintersalat mit Couscous, Quinoa, Ofengemüse und Kurkuma-Dressing

Zutaten für 4 Personen

Zeit: 40 Minuten

Zutaten

100 g Couscous	1 rote Zwiebel
100 g roter Quinoa	100 g Feldsalat
250 g Pastinake	50 g Erdnüsse
3 Möhre	Salz
2 TL getrockneter Rosmarin	
0.5 TL Kreuzkümmel	
0.5 TL getrockneter Thymian	
150 g rote Bete	
1 Orange	
1 Apfel	
3 TL Ahornsirup	
Salz	
Pfeffer	

Für das Dressing:

6 EL Olivenöl
1.5 TL Kurkuma
0.5 TL Sumach
2 TL Zitronensaft
1.5 TL Senf

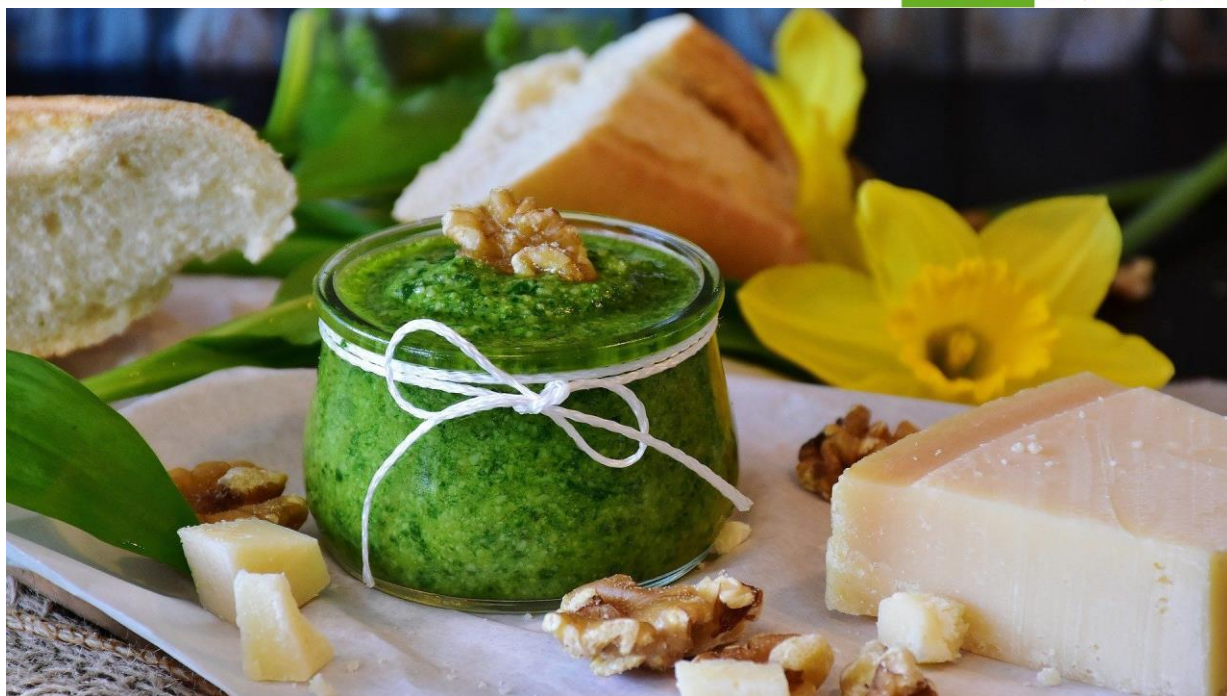
Zubereitung

1. Couscous mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser bedecken, bis ca. 1 cm mehr Wasser über dem Couscous ist. Abdecken und ca. 5 Minuten quellen lassen. Danach den Couscous mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. Parallel dazu Quinoa unter Wasser abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben. Leicht salzen und alles einmal aufkochen lassen. Danach mit Deckel ca. 15 Minuten über mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Während Couscous und Quinoa kochen, Pastinake und rote Bete schälen und genau wie die Möhre in mundgerechte kleine Stücke schneiden. Möhren und Pastinaken auf eine Hälfte eines Backblechs und rote Bete auf die andere Hälfte des Backblechs geben.

4. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Zusätzlich den Möhre-Pastinaken-Mix mit getrocknetem Rosmarin und Kreuzkümmel würzen und den getrockneten Thymian an die rote Bete geben. Das Gemüse ca. 20 Minuten im Backofen rösten.
5. Die Orange und den Apfel klein schneiden, die rote Zwiebel fein würfeln und den Feldsalat vorbereiten. Erdnüsse in einer fettfreien Pfanne anrösten.
6. Für das Dressing Olivenöl, Kurkuma, Sumach, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Zum Servieren Couscous, Quinoa, das Ofengemüse und alle frischen Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen. Die gerösteten Erdnüsse darüber streuen.

Viel Vergnügen beim Ausprobieren!





„Schnelle Gerichte“

Bio- und faires Mittagessen schnell zubereitet

Praxis-Kochkurs am 28.03.2023

Gesundheitsaspekt Soja:

Tofu (auch Bohnenquark genannt) wird aus zu Sojamilch verarbeiteten weißen Sojabohnen hergestellt. Durch verschiedene Verfahren entsteht Sojaquark welcher anschließend zu Blöcken gepresst wird. Dieser enthält viel pflanzliches Protein. Das benötigt der Körper, um zum Beispiel Muskeln aufzubauen. Gerade bei vegetarisch oder vegan lebenden Menschen kann der Tofu einer **gute Eiweißversorgung** darstellen. Zudem hat Sojaprotein eine hohe Bioverfügbarkeit, das heißt, der Körper kann es besonders gut aufnehmen und verwerten.

Sojaprotein ist dabei eines der wenigen pflanzlichen Proteine, dass alle **neun essentiellen Aminosäuren** enthält. Viele Aminosäuren kann unser Körper selbst herstellen, indem er sie aus anderen Bausteinen zusammensetzt. Doch die essentiellen Aminosäuren kann der Körper selbst nicht herstellen. Wir müssen sie darum in ausreichender Menge mit unserer Nahrung aufnehmen.

Tofu ist zudem **kalorienarm** und sättigt gleichzeitig durch seinen hohen Proteingehalt langanhaltend.

Im Gegensatz zu Fleisch ist Tofu zudem praktisch cholesterinfrei. Er enthält dafür einen hohen Anteil **mehrfach ungesättigter Fettsäuren**. Diese sind vorteilhaft für Herz und Gefäße und können das Risiko für eine koronare Herzerkrankung senken. Tofu enthält zudem verhältnismäßig **viel Eisen, dazu Vitamin E und Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium**.

Nachhaltigkeitsaspekt Soja:

Sojabohnen werden schon **seit tausenden von Jahren in Asien** angebaut, aber im Verlauf des vergangenen Jahrhunderts wurde die Soja-Produktion drastisch ausgedehnt. In den letzten fünfzig Jahren wurde die **um das Zehnfache** gesteigert.

80 Prozent der Sojabohnen weltweit kommen aus USA, Brasilien oder Argentinien. Für die Ausweitung der Ackerfläche wurden und werden immer noch riesige Wald- und Savannenflächen umgewandelt.

Pro Kopf verzehren die Europäer **über 60 Kilogramm Soja pro Jahr**. **55 Kilogramm** davon verstecken sich in **verzeihbarem Fleisch, Eiern, Milch oder Fisch** und wurden als **Futtermittel** verbraucht.

Der „Flächen-Fußabdruck“ und der „Soja-Fußabdruck“ unserer **sehr fleischbetonten Ernährung** sind sehr hoch und mit **negativen Folgen für die Umwelt** verbunden. Von 2000 bis 2010 wurden 24 Millionen Hektar Land in Südamerika zu Ackerflächen. So gehen **einzigartige Lebensräume für Pflanzen und Tiere verloren, fruchtbarer Boden wird zerstört und Wasser verseucht**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt aus gesundheitlichen Gründen **300 bis 600 Gramm Fleisch pro Woche** – weniger als die Hälfte der heute durchschnittlich konsumierten Menge. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, bei der häufiger zu Gemüse und Getreideprodukten statt zu Fleisch gegriffen wird, kann daher einen **wichtigen Beitrag zum Schutz von Regenwäldern und anderen artenreichen Naturräumen leisten**.

Grüne Erbsenpuffer mit Weizenreis und Zitronenjoghurt

Zutaten für vier Personen:

Erbsenpuffer:

500 g TK-Erbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 frische rote Chili-Schote
1 Bund Petersilie
Abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
2-3 EL Maisstärke oder Kartoffelmehl
Öl zum Braten

Zitronenjoghurt:

200 g Naturjoghurt (oder vegane Alternative wie z.B. Soja-Joghurt)
Saft von einer Zitrone
Salz & Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Als mögliche Ergänzung:

250 g Weizen
1 Handvoll Kirschtomaten (je nach Saison)

Zubereitung:

Die Erbsen auftauen. Den Weizen nach Packungsanweisung garen.

Für die Erbsenpuffer: Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Erbsen und Petersilie glatt pürieren, dann Knoblauch, Zwiebel, Chili und Zitronenschale einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Maisstärke oder Kartoffelmehl untermischen. Aus der Masse 8 Puffer formen.

Etwas Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten leicht braun anbraten.

Für den Zitronenjoghurt:

Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren.

Die Puffer mit Weizen und Zitronenjoghurt servieren. Nach Belieben mit z.B. Tomaten oder anderem Gemüse nach Saison, etwas Feta oder Sonnenblumen- oder Kürbiskernen bestreuen.

Erdnuss-Gemüse-Curry mit Tofu und Reis

Zutaten für vier Personen:

Zutaten:

2 TL frisch geriebener Ingwer
2 TL Sojasauce
200 g fester Tofu
3 Karotten
1 rote Paprika
1 EL Öl (plus etwas Öl zum Braten)
2 TL rote Currypaste
½ Dose Kokosmilch (200 ml)
4 EL Erdnussmus
1 TL Zucker oder Honig/Agavendicksaft o.Ä.
Optional Maisstärke oder Mehl
Reis für 4 Portionen

Zubereitung:

Öl, Ingwer und Sojasauce zu einer Marinade verrühren. Den Tofu würfeln und in der Marinade wenden. Den Reis nach Packungsanweisung garen.

Die Karotten waschen und mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Die Paprika in Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin 1 Minute rösten.

Die Kokosmilch zufügen und die Hitze reduzieren, bis das Ganze nur noch leise köchelt. Falls die Paste klumpt, mit einem Schneebesen auflösen. Das Erdnussmus einrühren.

300 ml Wasser und Zucker oder Honig zufügen und alles ein paar Minuten einköcheln lassen. Falls die Sauce zu dünn ist, kann sie noch mit etwas Maisstärke oder Mehl angedickt werden.

Das Gemüse zugeben und erhitzen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Pfanne vorheizen, etwas Öl hineingeben. Den Tofu aus der Marinade nehmen und in der Pfanne einige Minuten rundum anbräunen. Die Marinade zufügen und kurz mitköcheln.

Den Tofu zum Curry geben und das Gericht mit Reis servieren.

Zwei-Bohnen-Chili

Zutaten für vier Personen

Zutaten:

2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Chilischote
240 g (aus dem Glas) Kidneybohnen
400 g (aus dem Glas) schwarze Bohnen
4 EL Extra Vergin Olivenöl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
100 ml (nach Wunsch vegane) Gemüsebrühe
800 g stückige Tomaten
Salz
Pfeffer
3-5 Stängel Koriander oder Petersilie

Naan-Brot aus der Pfanne

300 g Dinkelmehl
3.5 g Trockenhefe
1 TL Rohrohrzucker oder Reissirup
50 g Sojajoghurt
1/2 TL Meersalz
1 EL Rapsöl mit Buttergeschmack

Zubereitung Naan Brot:

Alle Zutaten zusammen mit 100 ml lauwarmen Wasser vermengen und mit der Küchenmaschine 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen in etwa verdoppelt hat.

Teig anschließend in 6 gleich große Stücke teilen und zu 0,5 cm dicken Fladen ausrollen.

In eine heiße beschichtete (oder in eine, mit wenig Öl bestrichene gusseiserne) Pfanne geben und bei hoher Hitze etwa 2 Minuten pro Seite backen.

Anschließend mit etwas Öl bestreichen und im Ofen warmhalten.

Zubereitung Bohnen-Chili:

Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Beide Bohnensorten in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Chili mit dem Kreuzkümmel darin andünsten. Gemüsebrühe und stückige Tomaten dazu gießen. Anschließend beide Bohnensorten hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Zuletzt kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Bohnen-Chili auf Teller verteilen und mit dem Koriander bestreuen.

Als Beilage eignet sich z.B.: Naan-Brot, Reis, Bulgur, Couscous, Quinoa

Walnuss-Spinat Pesto mit Nudelalternativen

Zutaten für vier Personen

Zutaten:

60-80 g Walnusskerne
1-2 Knoblauchzehe
100-150 g junger Blattspinat
6 EL Extra Vergin Olivenöl
40 g ital. Hartkäse (z. B. Grana padano)
2 EL Walnussöl
1-2 TL Zitronensaft
200 g gegrillte rote Paprika (aus dem Glas)
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Alternative Pasta-Optionen:

1. 250 g Kichererbsennudeln
2. 250 g Erbsennudeln &
3. 250 g rote Linsennudeln

Zubereitung:

Für das Pesto die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des Spinats mit den Nüssen, dem Knoblauch, 2 EL Olivenöl und ¼ TL Salz im Blitzhacker oder in einer hohen Rührschüssel mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Käse fein reiben, die Hälfte des Käses mit dem Walnussöl kurz unter das Pesto mischen. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und dabei ca. 50-100 ml Kochwasser auffangen.

Die gegrillte Paprika abtropfen lassen, längs halbieren und quer in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Das übrige Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Paprika und den restlichen Spinat bei mittlerer Hitze 1 bis 2 Minuten dünsten. Das Walnusspesto mit dem aufgefangenen Nudelkochwasser verrühren.

Mit den Spaghetti unter den Paprikamix mischen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Pasta in tiefen Tellern anrichten und mit dem übrigen Käse oder als vegane Alternative mit Hefeflocken bestreuen.

Infos zu den Nudelalternativen:

Viele gesunde Inhaltsstoffe

100g Nudeln aus Hülsenfrüchten enthalten 20-45g hochwertiges pflanzliches Eiweiß, etwa das Drei- bis Vierfache von Hartweizen-Nudeln. Mit ihrem hohen Ballaststoffanteil von 10% (Hartweizen: 2%) unterstützen sie die Verdauung. Sie quellen im Darm auf, sättigen und regen die Darmtätigkeit an. Zudem stecken viel mehr Vitamine und Mineralstoffe in der Hülsenfrüchte-Pasta als in normalen Nudeln. Sie enthalten außerdem gesunde, langkettige Kohlenhydrate, die sehr langsam verdaut werden, den Blutzucker- und Insulinspiegel nicht in die Höhe schnellen lassen und lange satt halten.

Kichererbsen enthalten sehr viel Kalzium für Knochen und Zähne sowie das Vitamin Folsäure für die Zellteilung. Rote Linsen enthalten viel Eisen und Zink. Eisen ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Zink wird für Wundheilung und Immunabwehr benötigt.

Unterschiede im Geschmack:

Nudeln aus Bohnen schmecken leicht süßlich und haben einen dominanten Eigengeschmack. Auch Pasta aus Erbsen schmeckt leicht süß, aber auch bitter. Linsen-Pasta hat einen guten Biss, schmeckt leicht süßlich mit Eigengeschmack nach Linsen. Auch Nudeln aus Kichererbsen haben einen guten Biss. Ihre Konsistenz erinnert an Hartweizen, der Geschmack ist leicht nussig.

Tipps für die Zubereitung

Pasta aus Hülsenfrüchten darf höchstens 5 Minuten kochen, denn wenn sie nicht bissfest ist, schmeckt sie schnell matschig.

Nudeln aus Hülsenfrüchten saugen keine Soße auf.

Damit sie richtig lecker werden, brauchen Hülsenfrüchte-Nudeln nur das richtige Pesto, z.B. aus Petersilie, Zitronensaft, Sonnenblumenkernen, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Käse und einem Schuss Apfelessig.

Mousse au Chocolat mit Aquafaba (Kichererbsenwasser)

Zutaten für 4 Portionen

Zutaten:

- 150 g Zartbitterschokolade oder -Kuvertüre
- 400 g Kichererbsen oder andere Hülsenfrucht aus der Dose
- 8 g (2 TL) Sahnesteif oder Backpulver
- 8 g (1.5 TL) Vanillezucker
- 40 g (3 EL) Puderzucker

Zubereitung

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen und danach etwas abkühlen lassen.
2. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit in einer großen Schüssel oder einem hohen Gefäß darunter auffangen – das ist das Aquafaba. Sahnesteif zum Aquafaba geben und mit einer Küchenmaschine oder einem Handrührgerät bei höchster Stufe aufschlagen. Es kann einige Minuten dauern, bis das Kichererbsenwasser andickt. Wenn die Flüssigkeit aufgeschlagenem Eischnee ähnelt, Vanillezucker und Puderzucker dazugeben und nochmal ca. 3 Minuten auf hoher Stufe aufschlagen. Die Kichererbsen könnt ihr für ein anderes Gericht verwenden, denn sie werden nicht benötigt.

Tipp: Solltet ihr kein Sahnesteif zu Hause haben, könnt ihr stattdessen Backpulver verwenden.

3. Die geschmolzene Schokolade vorsichtig mit einem Gummispatel oder einem Löffel unterrühren. Nur so lange rühren, bis eine homogene braune Masse entsteht, damit die Mousse nicht wässrig wird. Es ist jedoch normal, dass das Aquafaba etwas in sich zusammenfällt.
4. Die Mousse in Gläser abfüllen und mind. 3 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren kann die Mousse mit etwas Krokant, Schokoladensplitter, Kirschen oder ähnliches dekoriert werden.



„Kohl & Co.“

Bio- und faire Gerichte

Praxis-Kochkurs am 09.11.2023

**mit Yvonne Grimault
& Gina Laubstein**

Gesundheitsaspekt Kohl:

Kohl ist gesund, kalorienarm, relativ günstig und voller wertvoller Nährstoffe. Die Vielfalt ist groß, weist aber in Bezug auf die Zusammensetzung der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Fett, Protein) kaum Unterschiede auf. So bestehen alle Kohlvarianten zu rund 90 Prozent aus Wasser, enthalten pro 100 g frischem Kohlgemüse sehr wenig Fett (zwischen 0,1 und 0,3 g) und etwa 3 g **gesunde Ballaststoffe**.

Kohlgemüse enthält **reichlich Ballaststoffe, Vitamin C** (besonders in Grünkohl, Brokkoli und Rosenkohl), **B-Vitamine, Betacarotin und Folsäure**, dazu Mineralstoffe wie **Kalium und Kalzium**, Spurenelemente wie **Eisen** und sekundäre Pflanzenstoffe wie **Senfölglykoside** (Glucosinolate).

Gerade die Ballaststoffe sind besonders für unsere Darmgesundheit sehr wichtig. Da jedoch ein gesunder Darm die Voraussetzung für eine gute Gesamtgesundheit ist, gilt eine ballaststoffreiche Ernährung als allgemeine Präventionsmaßnahme zum Schutz vor Krankheiten aller Art. **Ballaststoffe** dienen der Darmflora als wichtige Nahrungsquelle. Sie werden von Darmbakterien im Dickdarm fermentiert, wobei kurzkettige Fettsäuren entstehen, die das Immunsystem stärken und gegen Entzündungen wirken.

Obgleich Kohlgemüse sich auf die Darmgesundheit sehr positiv auswirkt kann es bei einigen Menschen Blähungen auslösen. Es ist ganz normal, dass Gase gebildet werden, wenn die Darmbakterien im Dickdarm ihrer Arbeit nachgehen. So machen sich Blähungen meist immer dann bemerkbar, wenn Sie keine ballaststoffarme Kost gewohnt sind und dann ab und zu ein Kohlgericht essen. Bedenken Sie, dass sich Ihr Darm erst an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen muss. Steigern Sie die Ballaststoffzufuhr daher langsam. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie das Kohlgemüse **ausreichend kauen** und **genügend trinken**. Es empfiehlt sich Kohlgerichte **mit blähungshemmenden Gewürzen** wie Anis, Kümmel, Fenchel, Ingwer uvm. zu kombinieren oder diese als Tee zum Kohlgericht dazu zu trinken.

Nachhaltigkeitsaspekt Kohl:

Ursprünglich stammen die meisten Kohlarten aus dem Mittelmeer- und Atlantikraum. Es gibt sehr viele verschiedenen Kohlarten, die mittlerweile auch hier in Deutschland wachsen und sich je nach Art gut lagern lassen. Durch den lokalen und saisonalen Anbau zählt Kohl daher auch zu einem nachhaltigen Lebensmittel, da lange Transportwege entfallen und die Kohlsorten im Freiland angebaut werden können. Die **Kernerntesaison** liegt meist zwischen **August-Januar**. Daher wird es oft als Wintergemüse bezeichnet und ist besonders im Herbst und Winter eine gute und nachhaltige Wahl, wenn andere Frischware eher weniger vorhanden ist. Zudem lässt sich Kohl auch gut lagern, indem man es z.B. zu Sauerkraut (Weißkohl) oder zu der koreanischen Alternative Kimchi (Chinakohl) zubereitet. Beim Kauf empfiehlt es sich auf Bio-Ware zu achten, da die Fermentation bei konventioneller Ware häufig durch die eingesetzten Spritzmittel verringert wird.

Geröstete Blumenkohlsuppe

Zutaten für vier Personen:

1 Blumenkohl ca. 1,4 Kg, Röschen ca. 900g
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
150 g Staudensellerie
400 ml Kokosmilch
700 ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
Etwas Muskatnuss und etwas Thymian
Frischer Grünkohl; ca. 1-2 Hände voll

Topping:

Frischer Grünkohl ebenfalls im Ofen gegart
Sesam

Anleitung:

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen (2-4 cm) und auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen an einer Seite ganz leicht aufschneiden und dann samt Schale ebenfalls dazulegen. Mit Olivenöl beträufeln und im Ofen bei 180 °C (je nach Ofen) für ca. 25 min. goldbraun garen.

Währenddessen die Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem Topf in etwas Olivenöl kurz anbraten. Den Sellerie in Streifen schneiden, dazu geben und für ein paar weitere Minuten anbraten.

Nach ca. 25 min. ist der Knoblauch gar und kann nun ganz leicht aus der Schale gedrückt werden. Dieser wird dann zusammen mit dem Blumenkohl, den Zwiebeln, dem Sellerie sowie der Kokosmilch (bei Bedarf zusätzlich mit etwas Wasser) in den Topf gegeben und sämig püriert. Anschließend nochmal kurz aufkochen lassen. Bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Thymian abschmecken.

Notizen:

Suppen kann man auch gut einfrieren z.B. in Einmachgläsern oder anderen kältebeständigen Boxen. Wenn man Glas verwenden, dann etwas Luft lassen (ca. 1,5 cm bis zum Rand) wegen der Ausdehnung. Meist sind 440 ml Gläser optimal, da sie ca. dem Inhalt für einen Teller Suppe entsprechen.

Cremige Polenta mit Rosenkohl & Rote Bete

Zutaten für vier Personen:

260 g Polenta/Maisgrieß
500 ml pflanzliche Sahne
800 ml Gemüsebrühe
2-3 EL Hefeflocken
Salz
Pfeffer

Für das Ofengemüse:

400 g Rosenkohl
2 mittelgroße frische Rote Bete
2 Zwiebel
3-4 Zweige Rosmarin
Olivenöl
Salz
Pfeffer

Für das Kräuteröl:

10 g frische Petersilie
5 g frischer Basilikum
5 g frischer Schnittlauch
50 ml Olivenöl
1 EL Zuckerrübensirup
0.5 Zitrone (Saft)
Salz
Pfeffer

Zum Servieren:

z.B. Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

Anleitung:

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen und den Strunk etwas kürzen. Röschen anschließend waschen und halbieren. Rote Bete waschen und zerkleinern (die Stücke sollten so groß sein wie die Rosenkohlhälften). Zwiebel schälen und vierteln.

Das Gemüse mit dem Rosmarin auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Für 20–30 Minuten bei 180 °C (Umluft) backen, bis sich das Gemüse mit einer Gabel leicht einstechen lässt.

Für das Kräuteröl Petersilie, Basilikum und Schnittlauch waschen und grob hacken. Olivenöl, gehackte Kräuter, Zuckerrübensirup und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Nüsse oder Saaten in einer fettfreien Pfanne goldbraun rösten.

Für die Polenta pflanzliche Sahne und Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Maisgrieß (Polenta) unter Rühren hinzugeben und je nach Packungsanweisung bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Grieß weich ist – je nach Polentasorte kann das nur wenige Minuten oder auch 10 Minuten oder länger dauern. Die Polenta mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Polenta mit Ofengemüse, Kräuteröl und Nüssen/Saaten servieren.

Cremiges Wirsing-Risotto mit Parmesan

Zutaten für vier Personen:

400-500 g Wirsing
1 mittelgroße Zwiebel
1 EL Olivenöl
2 EL Butter
1-2 Knoblauchzehen
300 g Risottoreis
ca. 700 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein (kann auch durch mehr Brühe ersetzt werden)
70-80 g geriebener Parmesan (nach Belieben oder vegan durch Hefeflocken ersetzen)
Salz und Pfeffer

Anleitung:

Den Wirsing waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen und in sehr feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Zwiebelwürfel in der zerlassenen Butter und dem Olivenöl anschwitzen und glasig dünsten. Knoblauch schälen, kleinschneiden oder pressen und zu den Zwiebelwürfeln geben. Etwas Salz hinzufügen. Nach ein paar Minuten mit dem Wein ablöschen und den Wein bei kleiner Hitze nahezu verkochen lassen.

Die Wirsingstreifen zu den Zwiebelwürfeln geben und alles 10 Minuten auf kleiner Stufe dünsten.

Reis zufügen und anschwitzen. Schluckweise die Gemüsebrühe nachgießen und das Risotto bei gelegentlichem Rühren garen lassen, bis die Flüssigkeit wieder aufgesogen ist. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis der Risottoreis eine cremige Konsistenz entstanden ist, der Reis aber noch Biss hat. Das dauert in etwa 15-25 Minuten.

Anschließend den Parmesan unterheben.

Mit Pfeffer und ggf. Salz abschmecken.

Blumenkohl-Steak mit Chili-Walnuss-Topping

Zutaten für vier Personen:

1000 g Blumenkohl
1 TL Salz
4-5 EL Olivenöl (Bratöl)
½ TL schwarzer Pfeffer grob gemahlen
2 EL (vegane) Butter

Für das Chili-Walnuss-Topping

70 g Walnüsse
½ TL Chiliflocken
4 EL Sojasauce
5 EL Rotweinessig
¼ Bund Petersilie

Für den Knoblauchquark

250 g (veganer) Quark ungesüßt
2 Zehen Knoblauch
½ TL Salz

Anleitung:

Backofen auf 225 °C vorheizen.

Den Blumenkohl in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohlscheiben gut abtrocknen, großzügig mit Salz einreiben und 3 Minuten ziehen lassen.

Öl in eine heiße, backofengeeignete Pfanne geben und 4 Minuten pro Seite bei mittlerer bis

hoher Hitze scharf anbraten. Dabei möglichst wenig bewegen.

Vom Herd nehmen, mit Pfeffer würzen, vegane Butter oder Olivenöl auf den Steaks verteilen und für 15 Minuten im Ofen rösten oder bis ein Messer einfach durch das dickste Stück des Strunks geht.

Für das Chili-Walnuss-Topping

Walnüsse grob hacken. In einer heißen Pfanne ohne Öl bei niedriger bis geringer bis mittlerer Hitze ca. 3-5 Minuten rösten, dabei häufig umrühren.

Mit Chiliflocken würzen, Pfanne vom Herd nehmen, mit Sojasauce und Essig ablöschen und die vorher fein gehackte Petersilie unterrühren.

Für den Knoblauchquark

Knoblauchzehe fein reiben, unter den Quark rühren und mit Salz abschmecken.

Zum Anrichten

Knoblauch-Quark dünn auf Tellern verstreichen, Blumenkohlsteaks darauf anrichten und mit Chili-Walnuss-Topping beträufeln.

Herbstlicher Buchweizen-Rotkohl-Salat

Zutaten für vier Personen:

2 mittlere Süßkartoffeln ca. 300 g
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
etwas Pfeffer
200 g Buchweizen
1-2 Hände Rucula ca. 250 g
ein Bund Radieschen
Zitronenabrieb (Bio-Zitrone)

Hummus:

150 g Kichererbsen (vorgekocht aus dem Glas)
2 EL Sojajoghurt
1 TL Cashewmus
1-2 TL Tahini
2 TL Zitronensaft
½ TL Salz
etwas Pfeffer
eine Prise Cumin/Kreuzkümmel
eine Messerspitze Cayennepfeffer
2-3 Zehen Knoblauch
1 EL Sesam

Rotkohl:

150 g Rotkohl (frisch)
1 TL Zuckerrübensirup
Salz und Pfeffer
1 TL Kürbiskernöl
2 EL Zitronensaft

Anleitung:

Die Süßkartoffeln waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 1-2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer darüber geben, durchmischen und anschließend auf einem Blech verteilen. Den Knoblauch für den Hummus samt schale mit auf das Backblech geben und ebenfalls mit etwas Olivenöl beträufeln. Für 15-20 min bei 180 °C im Ofen garen.

Den **Buchweizen** mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen und dann auf bei kleiner Hitze für 10 min mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Anschließend noch 5 min quellen lassen.

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, würzen und Kürbiskernöl, Zitronensaft sowie Sirup dazu geben. Mit den Händen einige Minuten durchkneten und zur Seite stellen.

Für den **Hummus** alle Zutaten in einen Standmixer geben oder Pürierstab, den gegarten Knoblauch vom Blech nehmen und aus der Schale rausdrücken und gut durchmischen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Rucula und Radieschen waschen. Radieschen klein schneiden und zusammen mit den anderen Zutaten anrichten. Zuletzt wer mag, kann etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb drüber geben, für mehr Frische.

Fertig!

Apfel-Crumble

Zutaten für vier Personen:

750 g Äpfel
40 g brauner Zucker
1 ½ TL Zimt
1 EL Zitronensaft
Butter für die Form
100 g zarte Haferflocken
90 g brauner Zucker
75 g Mehl
90 g weiche Butter

Als Topping:

Vanilleeis
Vanillesoße
(vegane) Schlagsahne

Anleitung:

Die Äpfel waschen, entsteinen und halbieren. Die Apfelhälften in einer Schüssel mit dem Zucker, 1 TL Zimt und Zitronensaft mischen. Anschließend die Äpfel in einer mit Butter eingefetteten Auflaufform verteilen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer zweiten Schüssel die Haferflocken, braunen Zucker, ½ TL Zimt und Mehl vermischen.

Die weiche Butter einkneten, bis sich alles vermischt hat. Die Mischung krümelweise über die Äpfel streuen. Den Apfel-Crumble für ca. 30-40 Min. goldbraun backen.

Der Apfel-Crumble schmeckt am besten, wenn ihr ihn noch heiß serviert. Dazu passt sehr gut Vanilleeis, Vanillesoße oder (vegane) Schlagsahne.



**Picknick und Barbecue
Nachhaltig, fair und bio.
Kochworkshop mit Ernährungswissenschaftlerinnen
von der Initiative Neugraben-fairändern**

Passend zum Auftakt in die Outdoor-Saison geht es in unserem beliebten Kochworkshop ums Thema Picknick und grillen ohne Fleisch. Neben vielen Rezeptideen geben wir Euch Tipps und Ideen zur Müllvermeidung.

Vegan/vegetarisch/ frisch zubereitete saisonale Produkte werden wir verarbeiten und gemeinsam am Abend verzehren.

Mittwoch, 24. April 2024, 18:00 Uhr
Gina Laubstein
Yvonne Grimault

Nachhaltigkeitsaspekt Müllvermeidung beim Picknick:

Das oberste Picknick-Gebot lautet: Den Platz so verlassen wie ich ihn angetroffen haben – am Besten noch sauberer. Das bedeutet den kompletten Müll (falls doch welcher entstehen sollte) mit nach Hause nehmen und dort richtig entsorgen. Um mehr nachhaltiger und ressourcenschonender zu leben, gehört wie in so vielen anderen Bereichen und eben auch in der Ernährung dazu, unnötigen Abfall zu vermeiden und auf Mehrweg umzusteigen. Das bedeutet z.B. auf Einweggeschirr zu verzichten und auf Mehrweggeschirr zu setzen. Gerade jetzt zur Picknickzeit sind hier ein paar umweltfreundliche Tipps, wie man die passenden Begleiter beim Ausflug in Mehrwegform integrieren kann:

1. **Edelstahl-/ Glasbehälter:** Für den Transport eignen sich gut verschließbare und auslaufsichere Behälter aus Edelstahl oder Glas in verschiedenen Größen, die leicht zu reinigen und sehr langlebig sind. Oder Sie packen die Speisen in verschließbare Mehrweg-Kunststoffbehälter mit Deckel. Auch leere Aufstrich- oder Eisbehälter lassen sich wieder verwenden, sowie Schraubgläser.
2. **Verpackung:** Bienenwachstücher, Stoff-/Geschirrtücher, Silikonhauben und auch Butterbrotpapier sind einfache, umweltfreundliche Verpackungen und eine gute Alternative zu z.B. Alu- und Plastikfolie.
3. **Wiederbefüllbare Trinkflaschen:** sind für unterwegs die umweltfreundliche Alternative zu PET-Einwegflaschen oder Glas- Einwegflaschen. Achten Sie beim Kauf darauf, dass die Trinkflasche möglichst leicht und gut zu transportieren ist. Dennoch sollte sie robust, gut zu reinigen und spülmaschinentauglich sein. Ein guter Verschluss und eine gute Abdichtung verhindern das Auslaufen von Getränken. Um Glasbruch zu vermeiden, wickeln Sie Glasgetränkeflaschen am besten einfach in ein Tuch. Zudem verwende bitte wiederverwendbare **Trinkbecher** aus z.B. bpa-freiem Kunststoff, Edelstahl oder nehmen einfach Schraubgläser.
4. **Kühltasche:** Damit die Speisen auch einen Tag im Freien halten, ohne zu verderben, ist im Sommer Kühlung nötig. Je nach Personenzahl oder Dauer reicht dafür eine gut isolierte Kühltasche mit einigen Kühlakkus aus. Lebensmittel, die ohne gute Kühlung schnell verderben, sollten Sie besser zu Hause genießen. Speisen mit rohem Ei wie z.B. Mayonnaise oder Tiramisu und roher Fisch sind für die Outdoor-Jause nicht unbedingt geeignet. Daher eher pflanzliche Gerichte bevorzugen.
5. **Mobiler Grill statt Einweg-Grill:** anstatt einen Einweggrill zu benutzen ist es im Sinne der Nachhaltigkeit empfehlenswert einen tragbaren/mobilen Grill zu benutzen. Wichtig: vorsichtig benutzen um Flächen-/Waldbrände zu vermeiden sowie die Kohle anschließend umweltfreundlich und sicher entsorgen.

Von zuhause mitbringen:

- Tassen, Besteck, Brettchen oder Teller
- Geschirrtuch z.B. zum Abwischen oder einwickeln von dreckigem Geschirr anstatt Küchenrolle. Sowie Stofftücher-/servierten anstatt Papierservierten.
- Tüte oder Stoffbeutel (zum Reste einpacken, damit der Platz sauber hinterlassen wird.)

Um auch beim Lebensmitteleinkauf Verpackung einzusparen und Mehrweglösungen zu benutzen, empfiehlt es sich z.B. in Unverpacktläden und auch in vielen Bioläden sowie Hofläden einzukaufen. So kann man schon beim Einkauf Verpackung einsparen und somit zum Ressourcenschutz beitragen. Materialien aus sog. nachwachsenden Rohstoffen wie aus Mais etc. sind keine dauerhafte Lösung da sie nicht 100 % kompostierbar sind und weiterhin Müll entsteht. Zudem ist die Herstellung sehr ressourcenintensiv. Zudem empfiehlt es sich eine Box oder ein Schraubglas mitzubringen, um Reste wieder einzupacken und somit der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken.

1. Asia Sauce Süß-Sauer mit Chili

Zutaten:

2 TL Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Zwiebel gewürfelt
2 Knoblauchzehen gehackt
2 TL Ingwer gehackt
2 kleine rote Chilischoten gehackt (die Menge ist abhängig von der gewünschten Schärfe)
½ rote Paprika gewürfelt
2 EL Tomatenmark
2 EL Reissessig oder Weißweinessig
1,5 EL Tamari oder Sojasauce
4 EL Ahornsirup oder anderer Sirup oder Zucker
120 ml Wasser
2 TL Speise-/Maisstärke oder Tapiokastärke
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Das Öl in einer kleinen Pfanne oder einem Topf erhitzen und die Zwiebel 2-3 Minuten glasig dünsten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chilischoten dazu geben und 1 Minuten anrösten. Nun die Paprika hinzugeben und 2-3 Minuten weiterbraten.

Währenddessen in einem kleinen Gefäß, die Stärke in dem Wasser auflösen und dann gemeinsam mit den restlichen Zutaten in die Pfanne rühren. Die Sauce zu Kochen bringen und etwa 1-2 Minute köcheln lassen, bis sie eindickt.

Anschließend optional im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren und bei Bedarf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce in ein sauberes Glas oder eine saubere Flasche füllen. Luftdicht verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.

2. Schnelle Vegane Mayonnaise

Zutaten:

100 ml Sojamilch ungesüßt (zimmerwarm)
½ TL Senf mittelscharf
¼ TL Salz
220 g Raps- oder Sonnenblumenöl
½ EL Zitronensaft oder Essig

Zubereitung:

Sojamilch, Senf und Salz mit einem Stabmixer glattrühren. Auf höchster Stufe weiter mixen und dabei das Öl langsam hinzugeben, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Zuletzt den Zitronensaft hinzufügen und noch einmal durchmixen.

3. Veganer Zwiebeldip

Zutaten:

4 große, helle Zwiebeln (etwa 250 g)
2 Knoblauchzehen
1 EL pflanzliches Öl
1 EL vegane Butter
2 EL Agavendicksaft
400 g Seidentofu
100 ml pflanzliche Sahne
50 g Cashews (mind. 30 Minuten in warmem Wasser eingelegt)
1 EL Apfelessig naturtrüb
2 Jalapeno-Scheiben
3 EL Hefeflocken
1 TL Paprikapulver
1 TL Cayenne Pfeffer
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch einmal mit dem Messerrücken leicht zerdrücken.

Zwiebelringe und Knoblauch in einer großen Pfanne glasig braten. Dafür 1 EL Öl und 1 EL vegane Butter in einer Pfanne erhitzen.

Sobald die Zwiebeln glasig sind, gebt ihr einen Schuss Agavendicksaft dazu und lasst das ganze etwa 2 Minuten karamellisieren.

Im Mixer Seidentofu, eingeweichte Cashewkerne, vegane Sahne, Hefeflocken, Jalapeno-Scheiben und Apfelessig pürieren.

3/4 der Zwiebel-Knoblauch-Mischung dazugeben (den Rest für später zur Seite stellen). Erneut cremig pürieren.

Danach mit Salz, Pfeffer, Paprika und Cayenne abschmecken und mit den restlichen Zwiebeln garnieren.

4. Mediterraner Couscous Salat mit Kichererbsen

Zutaten:

Kichererbsen:

- 1 Dose Kichererbsen abgespült & abgetropft
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL rotes Paprikapulver
- 1/4 TL Cayennepeffer oder Chili Salz nach Geschmack

Couscous-Salat

- 125 g Couscous (alternativ Perlgraupen, Reis oder Quinoa)
- 1/2 Gurke
- 250 g Kirschtomaten
- 80 g Kalamata Oliven
- 1/2 Bund Petersilie fein gehackt
- 1 rote Paprika
- Toppings (optional) Veganer Feta-Käse
- Frische Limetten oder Zitronen

Tahini-Dressing:

- 4 EL Tahini *oder Cashewmus/ andere Nussbutter
- 2 EL Zitronensaft oder nach Geschmack
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- 1 TL Senf optional
- 1 TL getrocknete Kräuter optional
- 1-2 TL Agavensirup nach Geschmack
- 3-4 EL Wasser oder bis zur gewünschten Konsistenz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Kichererbsen: Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen gut trocken rubbeln. Dann in eine Schüssel geben, das Olivenöl und die Gewürze dazugeben und gut vermischen, bis die Kichererbsen gleichmäßig mariniert sind. Dann die Kichererbsen auf dem Backblech verteilen und ca. 25-30 Minuten knusprig backen, währenddessen zwischendurch wenden. Anschließend etwas abkühlen lassen.

Couscous-Salat: Den Couscous laut Packungsanweisung in Gemüsebrühe zubereiten (oder andere beliebige Gewürze in das Kochwasser geben, damit der Couscous mehr Geschmack bekommt). Anschließend den fertigen Couscous in eine große Schüssel geben und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse zubereiten: Die Gurke und Paprika schneiden, Petersilie hacken, Kirschtomaten halbieren und ggf. die Oliven entsteinen.

Tahini-Dressing: Alle Zutaten für das Dressing verrühren. Bei Bedarf nachwürzen. Den Salat anrichten: Den Couscous in Schalen verteilen (oder in Meal-Prep-Behälter). Das Gemüse hinzufügen und die Kichererbsen darauf geben. Nach Belieben mit veganem Feta-Käse garnieren und mit frisch gepresstem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Tahini-Dressing servieren und genießen.

Wird der Salat erst später serviert, das Dressing erst kurz vorher über den Salat geben.

5. Knusprige Quinoa-Bratlinge (Vegane Patties)

Zutaten:

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
1 große Karotte
½ Bund Petersilie
1 Zwiebel
4 Zehen Knoblauch (oder nach Geschmack)
1,5 TL Currypulver z. B. Madras
½ TL Salz oder mehr nach Geschmack
½ TL Pfeffer oder nach Geschmack
50 g zarte Haferflocken oder Semmelbrösel
1 EL Kartoffelstärke oder Mais-/Speisestärke, optional
2 TL Öl z. B. Rapsöl + mehr zum Braten der Bratlinge
Zum Servieren z. B. veganer Kräuter-Dip

Zubereitung:

Die Quinoa zunächst in einem feinmaschigen Sieb gründlich abspülen. Dann mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und gemäß Packungsanweisung ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Karotte fein raspeln, die Petersilie, die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Etwa 2 TL Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebel ca. 2-3 Minuten glasig braten. Dann den Knoblauch hinzufügen und eine weitere Minute braten.

Die gekochte Quinoa, Karotten, Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch, Currypulver, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Dann Haferflocken und Kartoffelstärke darüber streuen und alles zu einer Masse verarbeiten. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Anschließend mind. 10 Minuten (oder auch über Nacht im Kühlschrank) ruhen lassen (damit die Haferflocken quellen können).

Die Hände leicht anfeuchten und aus der Masse ca. 16 große Bratlinge je 50-55 g formen. Etwa 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten (die Patties erst wenden, sobald die Unterseite goldbraun und kross ist, damit sie nicht auseinanderfallen).

Die Bratlinge nach Belieben mit Sesam bestreuen und servieren.

Sie schmecken auch gut als Beilage zu einem Salat oder in einer Buddha Bowl oder als Wrap in Naan-Brot, Pfannenbrot oder Tortillas gewickelt.

6. Vegane Cevapcici

Zutaten:

1 Packung Sonnenblumen-Hack je 76 g (oder Soja-Granulat)
300 ml Gemüsebrühe heiß
1 EL Olivenöl + mehr zum Braten
1 große Zwiebel gewürfelt
4 Zehen Knoblauch gehackt
1 Dose Kichererbsen 240 g abgespült & abgetropft (oder optional Bohnen)
60 g Kichererbsenmehl oder Hafermehl
2 EL Sojasauce
1 EL Tomatenmark
2 TL Senf
1 EL Paprikapulver
½ TL Chili optional
Salz und Pfeffer
jeweils 1 TL oder nach Geschmack
2 EL frische Petersilie gehackt
1 EL frischer Koriander gehackt
Spritzer Zitronensaft frisch gepresst

Zubereitung:

Das Sonnenblumenhack in eine Schüssel geben. Die heiße Gemüsebrühe darüber gießen und 5-10 Minuten einweichen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.

Währenddessen 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten. Die Kichererbsen, gebratene Zwiebeln und Knoblauch, eingeweichtes Sonnenblumenhack und alle weiteren Zutaten inkl. Gewürze und Kräuter in eine Küchenmaschine geben und zu einer Teig-Masse pürieren.

Aus dem Teig dann Cevapcici oder nach Belieben Taler, Bällchen oder Patties formen. Die Cevapcici nun entweder in einer Pfanne mit reichlich heißem Öl rundherum goldbraun braten (ca. 8 Minuten). Oder die Cevapcici mit etwas Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen (nach 15 Minuten einmal wenden).

Nach Belieben mit türkischem Bulgur-Salat (Kisir), veganem Tzaziki und frischem Gemüse servieren.

7. Tofu-Saté-Spieße mit Erdnusssoße

Zutaten:

Für die Spieße:

400 g Tofu
1 EL Erdnussbutter
1 TL rote Thai Currypaste
2 EL Sojasauce
1 EL Agavensirup oder Ahornsirup
1 EL Reisessig oder anderer Essig
1 EL Wasser
2 Knoblauchzehen gepresst

Für die Satay-Sauce:

120 ml Kokosmilch aus der Dose
80 g Erdnussmus
1 TL rote Thai Currypaste
2 EL Sojasauce
1 EL Agavensirup oder Ahornsirup
1 EL Reisessig oder Limettensaft 1 Zehe Knoblauch gepresst
1 TL Ingwer gerieben
Sriracha oder Chilipulver optional, nach Geschmack
Sesam oder Erdnüsse
Kräuter z. B. Koriander, Minze, Petersilie, Lauchzwiebeln Limetten

Zubereitung:

Für die Spieße den Tofu zwischen Küchenpapier trocken pressen. Dann in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. 2 EL Erdnussbutter, rote Thai Currypaste, Sojasauce, Agavensirup, Reisessig, Wasser und Knoblauch in einer Schüssel zu einer Marinade verrühren. Dann über die Tofuwürfel gießen, alles gut vermengen und 5-10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. (Alternativ können die Spieße auch auf dem Grill zubereitet werden). Die marinierten Tofuwürfel auf Holzspieße stecken und mit genügend Abstand auf das vorbereitete Backblech legen.

Die Spieße 20-25 Minuten im Backofen backen (oder 5-10 Minuten auf dem Grill grillen). Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Währenddessen Sauce zubereiten. Hierfür Kokosmilch, Erdnussbutter, rote Thai Currypaste, Sojasauce, Agavensirup, Reisessig, Knoblauch, Ingwer und Sriracha nach Geschmack cremig pürieren.

Die Tofu-Spieße nach Belieben mit Reis oder Salat servieren, Limettenspalten dazulegen, mit Sesam, Kräutern und Lauchzwiebeln garnieren und dazu die Sauce reichen.

8. Veganes Focaccia-Brot

Zutaten:

500 g Mehl
2 TL Zucker oder Agavendicksaft
Ca. 2 (7 g) Trockenhefe
1 1/2 TL Salz
Ca. 320 ml warmes Wasser
1 EL Olivenöl plus etwas mehr zum Beträufeln

Toppings (optional)

Kirschtomaten
Oliven grün oder schwarz oder gemischt
2 Rosmarinzweige oder andere getrocknete Kräuter nach Wahl
2 TL Meersalzflocken
1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Mehl, Zucker, Trockenhefe und Salz in einer großen Rührschüssel verquirlen. Wasser und Olivenöl dazu gießen und dann alles mit einem Spatel (oder Holzlöffel) verrühren, bis die Mischung verklumpt.

Mit den Händen (oder einer Küchenmaschine mit Knethaken) ca. 5-10 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entsteht. (Wenn der Teig zu klebrig ist, füge mehr Mehl hinzu, aber versuche, so wenig Mehl wie möglich zu verwenden, wenn du eine weiche Focaccia möchtest).

Den Teig zu einer Kugel formen und in eine leicht geölte Schüssel geben. Die Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einen warmen Ort stellen (ich stelle meine an das sonnige Fenster) und 45-60 Minuten gehen lassen, oder bis sich das Volumen des Teigs fast verdoppelt hat.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und zu einem großen Rechteck (oder Kreis) ausrollen, bis der Teig etwa 1/2 cm dick ist. In eine geölte Backform oder ein großes Backblech legen, dabei darauf achten, dass du es mit den Händen in die Ecken dehnst. Die Form abdecken und den Teig weitere 20 Minuten gehen lassen.

Den Ofen auf 200°C vorheizen (ca. 10 Minuten bevor der Teig fertig aufgegangen ist). Mit der Rückseite eines Kochlöffels oder mit den Fingern tiefe Löcher (bis zum Boden) in die Focaccia drücken. Dann die Kirschtomaten, Oliven und den Rosmarin in die Focaccia drücken. 1-2 EL Olivenöl gleichmäßig auf den Teig träufeln und mit Salz und Paprikapulver bestreuen.

20 Minuten backen, bis der Teig leicht goldbraun und durchgebacken ist. Aus dem Ofen nehmen und nach Belieben mit etwas mehr Olivenöl beträufeln.

9. Süße Spieße mit veganen Brownies & Beeren

Zutaten:

Spieße

20 Holzspieße
40 kleine Erdbeeren
40 Blaubeeren
optional: vegane Marshmallows

Brownies

200 g Mehl
200 g Zucker
1 Packung Vanillinzucker
50 g Kakaopulver
100 g Apfelmus
100 ml pflanzliches Öl
200 ml pflanzliche Milch
200 g Schokolade
100 g Schokochips

Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Für die Brownies zuerst alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel verrühren.

Die dunkle Schokolade im Wasserbad schmelzen. Nun die geschmolzene Schokolade, das Apfelmus, die pflanzliche Milch und das Öl hinzugeben, mit einem Schneebesen vermischen und in eine eingefettet und mit Kakaopulver ausgeklopfte Form (20x25cm) geben.
Zum Schluss die Schokoladenchips darauf verteilen.

Den Teig für 25-30 Minuten im Ofen backen, anschließend komplett abkühlen lassen und in Vierecke/Quadrate schneiden.

Die Erdbeeren und Blaubeeren waschen und den Strunk der Erdbeeren entfernen. Die Brownies und die Beeren auf den Holzspießen platzieren.

10. Agua Fresca Gurke und Wassermelone

Zutaten:

Gurke-Ingwer-Minze

350 g Gurke
10 g Minze
15 g Ingwer
500 ml Wasser
2 Limetten (Saft)
2 TL Agavendicksaft (oder alternativen Zuckersirup)
Wassermelone
400 g Wassermelone
1 Apfel
500 ml Wasser
2 Limetten (Saft)

Zubereitung:

Gurke-Ingwer-Minze

Gurke in grobe Stücke schneiden, Minzblätter von den Stielen zupfen und den Ingwer schälen. Zusammen mit Wasser und Limettensaft in einen Standmixer geben und ca. 1 Minute mixen.

Nun könnt ihr euer Agua Fresca abschmecken. Beginnt mit 2 TL Agavendicksaft (oder einem anderen Zuckersirup eurer Wahl). Erneut ca. 30 Sekunden mixen und nach Bedarf noch mehr süßen.

Passiert die Mischung durch ein feines Sieb und fangt den Saft in einem Krug auf. Diesen könnt ihr nun kaltstellen und direkt oder später auf Eis servieren!

Wassermelone

Wassermelone schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Kerne haben wir drin gelassen, weil unser Standmixer gut Power hat und wir den Mix sowieso nachher noch durch ein Sieb passieren. Apfel ebenfalls in Stücke schneiden.

Geht Wassermelone, Apfel, Wasser und Limettensaft in einen Standmixer und mixt das ganze ca. 1 Minute durch. Für unseren Geschmack brauchte es keine zusätzliche Süße bei dieser Kombination, aber ganz nach eurem Geschmack könnt ihr natürlich auch hier etwas Agavendicksaft dazugeben.

Passiert die Mischung durch ein feines Sieb und fangt den Saft in einem Krug auf. Diesen könnt ihr nun kaltstellen und direkt oder später auf Eis servieren!



„Tofu, Tempeh, Seitan“

Die neue Art Ihr Essen zuzubereiten

Praxis-Workshop mit Ernährungsexpertinnen der Initiative Neugraben-fairändern

Tofu, Tempeh und Seitan – 3 tolle Fleischalternativen, die im asiatischen Raum schon eine lange Tradition haben. Während Tofu inzwischen auch bei uns verbreitet ist, sind Seitan und Tempeh hier noch eher unbekannt. Das möchten wir ändern, denn auch diese beiden Lebensmittel sind – genau wie Tofu – reich an Eiweiß und Nährstoffen und damit ein super Fleischersatz.

In unserem Kochworkshop zeigen wir euch, wie ihr diese Zutaten in der Küche verwenden könnt, so dass auch der Genuss bestimmt nicht zu kurz kommt. Die frisch zubereiteten Speisen werden wir gemeinsam am Abend verzehren.

09./ 10. Oktober 2024, 18:00 Uhr

Vegan/vegetarisch/ frisch zubereitete saisonale Produkte werden wir verarbeiten und gemeinsam am Abend verzehren.

Gina Laubstein
Yvonne Grimault

Nachhaltigkeitsaspekt & Gesundheitsaspekt:

Tofu

Gewonnen wird er normalerweise aus Sojamilch oder Sojabohnen, die eingeweicht und mit Wasser zu einem Brei vermischt werden, der gekocht und gefiltert wird. Die Sojamilch oder durch Filtrierung gewonnene Flüssigkeit wird durch Zugabe von Gerinnungsmitteln wie z.B. Zitronensäure oder zum Stocken gebracht und das sich absetzende Eiweiß anschließend zu Blöcken gepresst. Fertig ist das Grundprodukt, das in verschiedenen Konsistenzen, darüber hinaus aber nicht nur in purer Form, sondern außerdem geräuchert oder mit verschiedenen Aromen und Gewürzen verfeinert erhältlich ist. Neben dem weit verbreiteten Tofu aus Soja gibt es diesen auch aus Kichererbsen und weiteren Bohnensorten. Noch vielseitiger als das Angebot an verschiedenen Tofuvarianten sind die Einsatzmöglichkeiten. Naturtofu ist relativ geschmacks- und geruchsneutral, kann also süß oder herzhaft zubereitet werden und nimmt zugegebene Aromen und Gewürze sehr gut auf. In westlichen Ländern werden feste Tofuvarianten häufig zu Ersatzprodukten für Fleisch oder Eier und Käse verarbeitet. Sie können roh gegessen, mariniert, gefüllt, gebacken, gegrillt, gebraten oder in Soßen gekocht werden. Der in seiner Konsistenz einem Pudding ähnelnde Seidentofu eignet sich ebenfalls als Ersatz für Eier und findet zum Beispiel für herzhaftes Aufläufe oder als Suppeneinlage, aber ebenso für Desserts Verwendung. Tofu ist eine gute Eiweißquelle mit ca. **16 g Eiweiß pro 100 g**. Die Nährwerte von Tofu variieren nicht nur nach Hersteller, sondern auch abhängig davon, ob Seiden-, mittelfester oder sehr fester Tofu verwendet wird. Des Weiteren ist Tofu reich an Calcium, Phosphor, Folsäure, Magnesium und enthält einen auffällig hohen Anteil an Eisen. Hinzu kommen essenzielle Aminosäuren, sekundäre Pflanzenstoffe und Vitamine des B- und E-Komplexes.

Tempeh

Wie bei Tofu bilden Sojabohnen zumeist die Basis von Tempeh, einem Fermentationsprodukt, das ursprünglich aus Indonesien stammt und bei uns bislang noch weniger stark verbreitet ist als Tofu. Getrocknete Soja- oder andere Bohnensorten werden mehrfach gewaschen, eingeweicht und gekocht, bevor man sie mit Pilzkulturen impft und ca. für zwei Tage reifen lässt. Meist wird Tempeh in Salzwasser eingelegt oder einer Würzsoße mariniert und schließlich scharf angebraten oder frittiert. Im Gegensatz zu Tofu hat er einen nussig-pilzigen Eigengeschmack. Dieser fällt jedoch relativ mild aus und passt zu vielen Würzen. Enthält ebenfalls viel Eiweiß **ca. 18 g Eiweiß pro 100g**. Zudem sind in Tempeh fast alle Vitamine aus der B-Gruppe und Ballaststoffe in beachtlichen Mengen vertreten, sodass Gehirn, Nervensystem und der gesamte Stoffwechsel davon profitieren.

Seitan

Bei Seitan, Tofu und Tempeh handelt es sich um verarbeitete Produkte, die ihren Ursprung in Asien haben und dort schon seit Jahrtausenden für traditionelle Gerichte zum Einsatz kommen. Und zwar nicht als Fleischersatz, sondern teilweise als Grundnahrungsmittel, die auch in Kombination mit Fleisch verzehrt werden. Sie alle gelten als gesunde, kalorienarme Eiweißquellen, unterscheiden sich jedoch in ihrem Proteingehalt sowie im Hinblick auf weitere wichtige Nährstoffe. Seitan **glänzt mit bis zu über 30 Gramm Eiweiß pro 100 g** bei sehr geringem Fettgehalt. Er enthält aber nur wenig Lysin, eine der essenziellen Aminosäuren. Daher ist es empfehlenswert Seitan zusammen mit z.B. Hülsenfrüchten zu essen um das Lysindefizit auszugleichen und zudem die biologische Wertigkeit zu erhöhen.

1. Spicy Kürbis-Linsensuppe mit Chili-Croûtons und Tempehchips

Zutaten für Tempehchips:

250 g Tempeh, ½ cm dünne Streifen

Marinade:

4 Knoblauchzehen gepresst/ gehackt

½ TL Koriander, zerstoßen

Muskat

½ TL Salz

250 ml kaltes Wasser

Bratöl – zum Anbraten/Frittieren

Küchenrollen – zum Abtropfen nach dem Frittieren

Zubereitung Tempehchips:

Tempehstreifen in eine kleine Schüssel legen. Alle Zutaten für die Marinade in einer anderen Schüssel vermischen, das Tempeh damit übergießen und ca. 15 min lang marinieren lassen.

Dann das Tempeh aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier abtupfen. Anschließend ausreichend Bratöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Tempeh darin frittieren. Nicht zu viele Tempehstreifen auf einmal ins Öl geben, das es sonst überschäumen könnte. Wenn die Tempehstreifen goldbraun sich färben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dann können sie etwas auskühlen um sie dann als Topping für die Suppe zu verwenden.

Zutaten für Kürbissuppe:

800 g Hokkaido

2 Zwiebeln

2 Chilischoten (rot)

3 EL Rapsöl

150 g rote Linsen

1 EL Currypaste (rot)

1.8 l Gemüsebrühe

3 Scheiben Brot vom Vortag

Salz

Pfeffer

1 halbe Zitrone

1 Handvoll Minze

Zubereitung Kürbissuppe:

Hokkaido waschen, Kerne sowie Fruchtfasern entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Chilis waschen und hacken. 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel mit den Linsen und der Currypaste anschwitzen.

Kürbis und die Hälfte der Chilis zugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe aufkochen, dann bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln, bis die Linsen und der Kürbis gar sind.

In der Zwischenzeit Brot klein würfeln. 2 EL Öl erhitzen und die Brotwürfel goldbraun rösten. Die restlichen Chilis zufügen und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3. Wraps

- a) mit Seitangeschnetztes – Chicken Style
- b Smoky-Paprika-Tofu
- c) mit Tempehkebab

Zutaten für die Wraps:

375 g Weizen-/Dinkelmehl
 1 TL Backpulver
 1 TL Salz
 60 ml Pflanzenöl z.B. Rapsöl oder Olivenöl
 160 ml warmes Wasser → Bei Verwendung von Vollkornmehl dementsprechend 200 ml Wasser

Zubereitung:

Das Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Nun das Öl und Wasser hinzufügen und mit Stäbchen oder einer Gabel verrühren bis der Teig zusammenklumpt. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und mit den Händen ca. 2-3 Minuten kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Den Teig zu einem Ball formen, mit einem Geschirr-Tuch abdecken (oder in Folie einwickeln) und 15 Minuten ruhen lassen.

Nun den Teig-Ball in 8 gleich große Stücke schneiden, abhängig davon wie groß die Tortillas werden sollen. Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, zu einer Kugel formen und mit der Handfläche flachdrücken. Nun die plattgedrückten Teigstücke nacheinander mit einem Nudelholz dünn ausrollen (ca. 1,5mm). (Ich empfehle, die restlichen Stücke währenddessen wieder mit dem Geschirr-Tuch abzudecken damit sie nicht austrocknen). Eine große Antihalt-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und mit etwas Öl bepinseln. Die Tortilla-Fladen ca. 30-45 Sekunden pro Seite braten oder bis bräunliche Flecken wie auf den Bildern erscheinen. (Wenn sie zu schnell bräunen, die Hitze ein wenig reduzieren. Wenn es länger als 45 Sekunden dauert, die Hitze ein wenig erhöhen.) Sobald die Tortillas ausgebacken sind, am Besten sofort in ein sauberes feuchtes Geschirrtuch (oder Küchentücher) wickeln.

Alternativ in einen luftdichten Behälter oder einen verschließbaren Gefrierbeutel stapeln. (Dieser Schritt ist nur optional, aber so bleiben sie schön weich.) Die Tortillas entweder sofort warm servieren oder für später abkühlen lassen!

Weitere mögliche Zutaten für die Füllung der Wraps (saisonal + lokal):

500 g Rucola/ Feldsalat oder Blattspinat
 ½ Rot-/Weißkohl
 2-3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden
 1-3 Paprika in feine Streifen

a) Seitangeschnetztes – Chicken Style

Zutaten (für 1 Kg):

250 g gekochte Kichererbsen
 2 EL Hefeflocken
 10 g Salz
 1 TL Knoblauchpulver
 2 TL Zwiebelpulver
 2 EL Sojasauce
 2 EL Tafellessig
 1 EL Olivenöl
 425 g Seitan Fix

Tipps

Anstelle von den Kichererbsen kannst du auch weiße Bohnen oder Tofu verwenden. Mit Bohnen oder Kichererbsen wird der Seitan „faseriger“, mit Tofu etwas zarter.

Zubereitung Chicken Style:

Alle Zutaten bis auf das Seitan Fix mit 500 ml Wasser pürieren. Flüssigkeit zum Seitan Fix geben und 10 Minuten gut miteinander verkneten, anschließend 10-30 Minuten ruhen lassen. Teig halbieren und leicht flach drücken. Teiglinge von allen Seiten straff nach innen falten, umdrehen und rund formen. Dabei darauf achten, dass die Oberfläche schön gespannt und gleichmäßig geformt ist. Mit dem Schluss nach unten in den Dämpfaufsatz geben und 45 Minuten bei mittlerer Hitze und mit Deckel garen. Vollständig auskühlen lassen und in Schnitzmesser zupfen. Für die beste Konsistenz über Nacht in den Kühlschrank legen.

Zutaten für b) Smoky Paprika-Tofu

250g Tofu Natur
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Koriander, zerstoßen/klein gehackt
Chili
3 EL Sojasoße
2 TL Tomatenmark
1 TL geräuchertes edelsüßes Paprikapulver

Zubereitung Smokey-Paprika Tofu:

Tofu mit der Gabel zerdrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin zuerst weich dünsten, dann unter ständigem Rühren goldgelb anbraten. Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Chili untermischen, kurz unter weiterem Rühren braten. Den Tofu untermischen und kurz mit anbraten. Sojasoße, Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren und weiter anbraten, bis der Tofu bröselig-trocken ist. Eventuell mit Salz abschmecken. Dann ist es fertig!

Zutaten für c) Tempehkebab:

200 g Tempeh
200 g mehliges Kartoffeln
1 ½ EL Weizenmehl
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Sojasoße
½ TL Koriander, zerstoßen/ feingehackt
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
Schale von ½ Bio-Zitronen, abgerieben
Bratöl
Abschmecken mit:
Muskat
Salz & Pfeffer

Zubereitung vom Tempehkebab:

Die Kartoffeln garkochen (ca. 25-30 Minuten). Den Tempeh mit der Gabel fein zerdrücken oder grob raspeln. Tempeh, Kartoffeln, Mehl, Zwiebeln, Knoblauch, Sojasoße, Koriander, Ingwer und Zitronenschale gut vermischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken, anschließend diese Masse mit den Händen gut verkneten und anschließend falls möglich 30 Minuten kaltstellen oder direkt kleine Bällchen formen und auf ca. 2 cm Höhe mit der Hand plattdrücken. Nun in einer beschichteten Pfanne in reichlich heißem Öl die Tempeh-Patties darin von beiden Seiten knusprig goldbraun braten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Ingwer – Limetten – Mayo

Zutaten:

150 g Seidentofu
1 EL Balsamicoessig
3 EL Zitronen-/Limettensaft
1 TL frischer Ingwer – fein gehackt
Schalenabrieb von ½ Biolimette
4 EL natives Olivenöl
1 EL Dijonsenf
2 TL Agavendicksaft
Salz und Chiliflocken

Zubereitung Mayo:

Alle Zutaten mit dem Mixstab zu einer glatten, cremigen Mayonaise-Creme verrühren.

5. Salsa picante -Scharfe Soße

Zutaten:

300 g Tomaten – kleine Stücke
½ Zwiebeln – feingehackt
2 Knoblauchzehen – fein gehackt /gepresst
2-3 Chilischoten – fein gehackt
½ TL Kreuzkümmel
1 TL Oregano
Salz und Pfeffer

Zubereitung Salsa picante:

Alle Zutaten gut vermischen, mit Pfeffer und Salz abschmecken und durchziehen lassen.

Dessert:

6. Dunkle & Helle Schokocreme

Zutaten:

a) Dunkle Mousse

400 g Seidentofu
200 g Zartbitterschokolade
2 EL Agavendicksaft

b) Helle Mousse

400 g Seidentofu
200 g (vegane) weiße Schokolade
2 Vanilleschoten
2 EL Agavendicksaft

c) Fruchtspiegel

300 g gefrorene Beeren
1 TL Agar Agar

Toppings

100 g frische Beeren
5 g frische Minze
optional: gehackte Schokolade

Zubereitung

a) Dunkle Mousse

Für die dunkle Mousse die dunkle Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.
Mit einem Pürierstab den Seidentofu, die geschmolzene Schokolade und je nach Geschmack 1-3 EL Agavendicksaft in einem hohen Gefäß glatt pürieren.
Jedes Glas zur Hälfte füllen und in den Kühlschrank stellen.

b) Helle Mousse

Für die helle Mousse die weiße Schokolade in einem Wasserbad schmelzen.
Mit einem Pürierstab den Seidentofu, die geschmolzene Schokolade und je nach Geschmack 1-3 TL Agavendicksaft in einem hohen Gefäß glatt pürieren.
Die Vanilleschoten halbieren, die Samen mit dem Messerrücken herauskratzen, dazu geben und noch einmal pürieren.
Die Gläser füllen, sodass ihr unten eine dunkle Schicht und darüber eine helle Schicht habt. Im Kühlschrank kaltstellen.

c) Fruchtspiegel

Für den Fruchtspiegel die gefrorenen Früchte aufkochen und für 2-3 Minuten kochen lassen. Eventuell ca. 100 ml Wasser hinzugeben, je nach Konsistenz. 1 TL Agar Agar unterrühren, 2 Minuten weiter köcheln lassen und vom Herd nehmen.
Danach die Früchte sieben, sodass ihr eine klare Flüssigkeit erhaltet.
Nun auf jedes Glas eine Schicht Fruchtspiegel füllen und wieder kaltstellen.
Wenn der Fruchtspiegel fest geworden ist mit frischen Beeren und Minze toppen.

Viel Spaß beim Nachkochen!

