DAS VEGANE KOCHBUCH

TEIL 2

grün-alternative
Hochschulgruppe
Karlsruhe

HALLO!

Wir freuen uns, dir unser zweites veganes Kochbuch präsentieren zu können.

Heutzutage entscheiden sich immer mehr Leute, vegan zu leben. Selbst nicht-Veganer*innen haben zunehmend Interesse daran, weniger Tierisches zu essen. Für viele ist diese Ernährung ein Weg, Tiere zu schützen, sich ökologischer zu ernähren und/oder gesünder zu leben und es gibt noch viele Gründe mehr. Veganismus ist mehr als nur ein Trend, er ist die bewusste Entscheidung für einen besseren Umgang mit unserer Ernährung.

Das muss nichts mit Verzicht zu tun haben. Dieses Buch zeigt einmal mehr, dass man keine tierischen Produkte braucht, um sich lecker und vielfältig zu ernähren. Zudem macht rein pflanzliches Kochen richtig Spaß, denn es kann herausfordern und fördert kreative Ideen. Darüber hinaus bieten vegane Zutaten einen ungleich größeren Schatz an Aromen, als man in Fleisch und Co. finden könnte.

Wir haben in dieser Sammlung Rezepte aus allerlei verschiedenen Küchen und für alle möglichen Anlässe gesammelt. Dabei haben wir nicht nur darauf geachtet, dass die Rezepte 100% vegan sind, sondern auch versucht, dir die Möglichkeit zu geben, regional und saisonal zu kochen, ohne den Geldbeutel dabei zu stark zu belasten.

In diesem Sinne wünscht dir der Arbeitskreis Ernährung der grün-alternativen Hochschulgruppe:
Guten Appetit und viel Spaß beim Schmökern und Ausprobieren!

ÜBER UNS

Die grün-alternative Hochschulgruppe Karlsruhe (GAHG) ist eine studentische Gruppe an den Karlsruher Hochschulen. Wir sind basisdemokratisch organisiert und sehen uns als Teil der grünen Bewegung, sind aber unabhängig von Parteien oder Verbänden.
Bei unseren Projekten konzentrieren wir uns in erster Linie auf ökologische und soziale Themen, engagieren uns aber auch politisch und sind auf dem Campus aktiv.
Der AK Ernährung der GAHG beschäftigt sich mit allen Aspekten ökologischer Ernährung. Zum Beispiel stehen wir immer wieder mit der Mensa in Kontakt, um zusammen zu erarbeiten, welche Veränderungen auf dem Speiseplan noch möglich sind.
Die Vegane Woche und der Ausbau täglicher veganer Gerichte sind unter anderem auf unsere Initiative hin verwirklicht worden.
Und es gibt noch so viel zu erreichen!
Du hast Lust, mitzumachen? Wir treffen uns jeden Montag um 19.15 Uhr im Salon des Z10. Egal, ob du neugierig bist, was es bei uns gibt, oder eine Projektidee im Kopf hast, die du mit uns umsetzen willst - komm einfach vorbei!

Du hast Fragen? Schreib uns: info@gahg-karlsruhe.de
Mehr Infos findest du unter gahg-karlsruhe.de oder auf unserer Facebookseite: www.facebook.com/gahgkarlsruhe

INHALT

BEILAGEN& KLEINIGKEITEN

S 7 Hefeschmelz
S 8 Tofu-„Rührei„
S 9 Tofu nach Feta-Art
S 10 Möhren-Apfel-Salat
S 11 Sommerlicher Nudelsalat
S 12 Tomaten-Wassermelonen-Salat
S 13 Indischer Brotaufstrich
S 14 Indisches Naan-Brot
S 15 Pizzaprötchen
S 16 Chai Latte
S 17 Grüner Smoothie

HAUPTSPEISEN

S 19 Erbsensuppe mit Räuchertofu
S 20 Kokos-Erbsen-Suppe
S 21 Rote Linsen-Dhal
S 22 Kolumbianische Linsen
S 23 Kürbis-Risotto
S 24 Mangoldpfanne
S 25 Paprika-Reispfanne mit Joghurtsauce
S 26 Zitronengrascurry
S 27 Bolognesesauce
S 28 Nudeln mit Spinat
S 29 Gebackener Butternut
S 30 Möhren-Hirse-Auflauf

NACHSPEISEN & KUCHEN

S 32 Mousse au chocolat
S 33 Schokopudding
S 34 Buchweizen-Pancakes
S 35 Früchte-Crumble
S 36 Thai-Milchreis
S 37 Marmorkuchen
S 38 Karotten-Muffins
S 39 Tassenkuchen
S 40 Bananenbrot
S 41 Hefezopf

S 42 EINE KLEINE WARENKUNDE

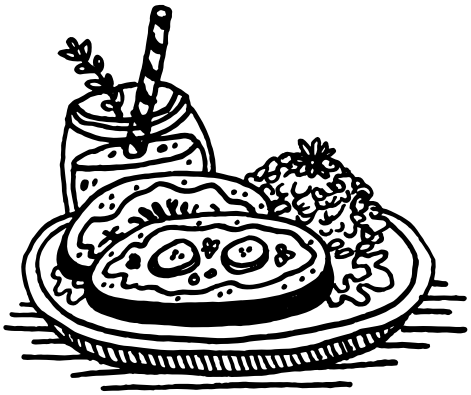
LEGENDE

SCHARF

WANDELBAR

REGIONAL/SAISONAL

ZEITAUFWÄNDIG



BEILAGEN & KLEINIGKEITEN

In diesem Kapitel findest du eine Auswahl an Basics, Salaten, Brot und Getränken.

HEFESCHMELZ

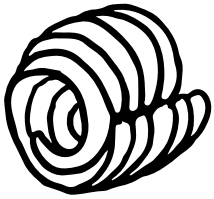
ZUTATEN
für 1 Blech Pizza
oder eine Auflaufform

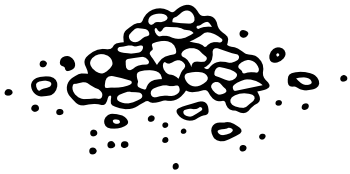
150 ml	Wasser
4 EL	Hefeflocken
2 EL	vegane Margarine
3 TL	Weizenmehl
1 TL	Salz
1 TL	gestr. Senf

ZUBEREITUNG

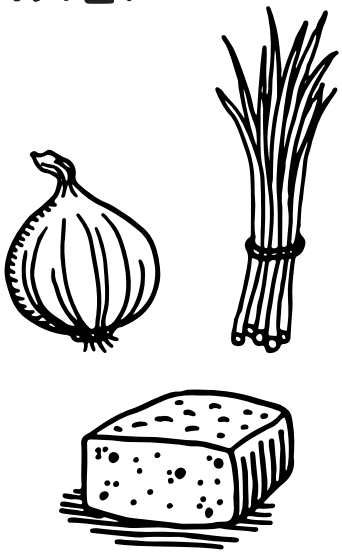
Schmelze die Margarine in einem Topf und rühre dann mit einem Schneebesen das Mehl ein. Füge das Wasser hinzu. Immer gut rühren. Dann kommen die restlichen Zutaten dazu: Hefeflocken, Salz, Senf. Lass alles unter ständigem Rühren aufkochen. Schon fertig.

TIPP Wenn du es etwas würziger magst, nimm scharfen und/oder körnigen Senf.





TOFU-„RÜHREI"



ZUTATEN
für 2 Personen

200 g	Naturtofu
1	Zwiebel
2 EL	Pflanzenöl
1 TL	Hefeflocken
1 TL	Kurkuma
1 TL	Pfeffer
1 Prise	geriebene Muskatnuss
1 Prise	Paprikapulver
4-6 EL	Sojajoghurt ungesüßt
1 TL	Kala Namak
	frischen Schnittlauch
50 g	Räuchertofu (optional)

ZUBEREITUNG

Zwiebel in feine Würfel hacken. Den Tofu abtropfen, klein schneiden und mit der Hand zerbröseln.
Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Tofu und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 5 min unter Rühren leicht anbräunen.
Herd auf niedrige Hitze schalten, Hefeflocken, Kurkuma, Paprikapulver, Pfeffer und Muskat unterrühren.
Den Sojajoghurt unterheben, gut umrühren und 3 Minuten köcheln lassen.
Danach vom Herd nehmen und das Kala Namak unterrühren (mit weniger beginnen und probieren).
Mit frisch geschnittenen Schnittlauch servieren.

Das vegane Rührei passt gut auf Brot oder zu Kartoffeln.

TIPP Ein bisschen Räuchertofu macht das ganze noch etwas rauchiger.
TIP 2 Frische Tomaten machen es noch frischer. Einfach mit den Gewürzen dazu geben.

TOFU NACH FETA-ART

ZUTATEN

200 g	Naturtofu
150 ml	Olivenöl (u.U. mehr)
2-4	Knoblauchzehen
1 EL	Salz
1 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Rosmarin
1 Hand	frisches oder 1 TL getrocknetes Basilikum
2 EL	Zitronensaft

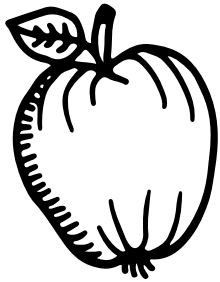
ZUBEREITUNG

Vier EL Olivenöl mit dem Salz in einem verschließbaren (nach Möglichkeit flachen) Glas vermengen. Die Kräuter und den Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren.
Die Knoblauchzehen schälen, vierteln und zu der Marinade hinzufügen. Den Tofu in Würfel schneiden und im Glas mit den anderen Zutaten vermengen. Nun das Glas mit Olivenöl auffüllen.
1-2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen und immer mal wieder das Glas schütteln.

Passt sehr gut in grünen Salat (z.B. Feldsalat) oder zu Brot. Mit Gemüse, Feta und Fetamarinade in Alufolie auf dem Grill ist es besonders lecker. Das überschüssige Öl kann man z.B. für andere Salate, auf Pizza oder zum leichten andünsten verwenden.

MÖHREN-APFEL SALAT

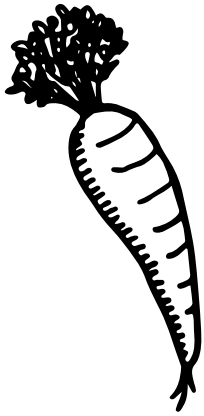
ZUTATEN

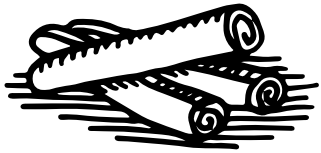


2	Möhren
1	Apfel
1 EL	Ahornsirup
etwas	Zitronensaft
1 TL	Öl (Kokosöl)
	Nüsse gehackt
1 Prise	Zimt

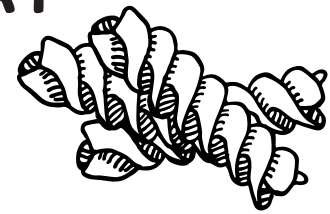
ZUBEREITUNG

Äpfel und Möhren raspeln und die restlichen Zutaten dazugeben und vermengen.
Am besten eine halbe Stunde ziehen lassen.





SOMMERLICHER NUDELSALAT



ZUTATEN

500 g	Nudeln (z.B. Spirelli)
2	mittelgroße Zucchini
250 g	Tomaten (z.B. Cocktailtomaten)
1	Dose Mais
	getrocknete Tomaten (in und ohne Öl)
3 EL	Pesto (vegan!)
3 EL	Balsamico Essig
1 EL	getrocknete Kräuter oder 2 EL frische (z.B. Oregano, Rosmarin, Thymian)
1 EL	Öl zum Braten
	Salz, Pfeffer
	Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

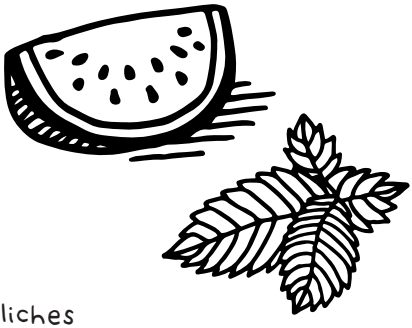
Die Nudeln nach Anleitung kochen. Zucchini putzen, in Würfel schneiden und in der Pfanne mit dem Öl anbraten. (Es kann auch das Öl von den getrockneten Tomaten verwendet werden.) Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Wenn sie ringsum angeröstet sind, die Kräuter hinzugeben und alles in eine große Schüssel geben. Die frischen und getrockneten Tomaten klein schneiden und mit dem Mais, Essig und Pesto zu den Zucchini geben. Wenn die Nudeln fertig sind, auch diese hinzufügen. Wenn der Salat zu trocken wirkt, etwas Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen (Richtwert: 1 TL Pulver auf 250 ml) und zu dem Salat hinzugeben. Der Salat schmeckt ganz frisch und lauwarm oder auch ausgekühlt sehr lecker. Wenn er etwas durchziehen soll, dann ruhig bis zu 250 ml Brühe hinzugeben oder noch kurz vor dem Servieren hinzugeben.

TIPP Das Rezept geht auch ohne Pesto. Es kann statt dem klassischen Basilikumpesto auch Tomaten- oder Bärlauchpesto verwendet werden.

TIPP 2 Du kannst den Salat individuell mit anderen Zutaten verfeinern: z.B Oliven, Rucola oder frische Basilikumblätter. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

TOMATEN WASSERMELONEN SALAT

ZUTATEN
für 4 Personen



600 g	Tomaten
400 g	Wassermelone
1	rote Zwiebel
1	Bio-Zitrone
1	Bund Minze
5 EL	Olivenöl
1 EL	Ahornsirup oder Ähnliches
	Salz, Pfeffer

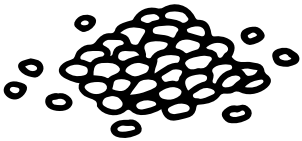
ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und schneiden und in eine Schüssel geben. Wassermelone von der Schale schneiden und in große Scheiben schneiden. Zwiebel in Scheiben schneiden. Zitrone waschen, trocknen und 1 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Minzeblätter abzupfen und grob zerkleinern. Olivenöl, 3EL Zitronensaft und Ahornsirup zu einer Sauce vermischen, salzen und pfeffern. Kurz vor dem Servieren die Melonenstücke von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. Alle Zutaten zu den Tomaten geben und mit der Sauce vermischen.

Die Wassermelone kann natürlich auch ungegrillt zugegeben werden.

INDISCHER BROTAUFSTRICH

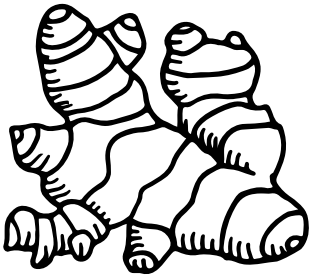
ZUTATEN

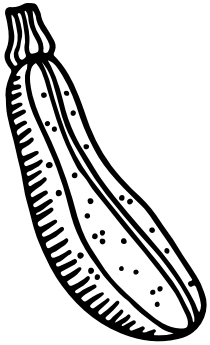


300g Rote Linsen
1 Stückchen Ingwer
1 Zucchini
2 rote Paprika
Etwas Öl
50g Kürbiskerne
1 EL Tahin (Sesammus)
Kreuzkümmel, Kurkuma, Pfeffer, Kräutersalz

ZUBEREITUNG

Zunächst kochst Du die Roten Linsen in Wasser für 10 min weich. Brate parallel den Ingwer, Zucchini und Paprika in etwas Öl an. Dann gibst Du die Linsen und das Gemüse zusammen und fügst Kürbiskerne, Tahin und Gewürze hinzu. Püriere die Masse kurz und lass sie abkühlen.





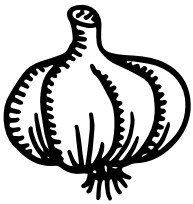
INDISCHES NAAN-BROT

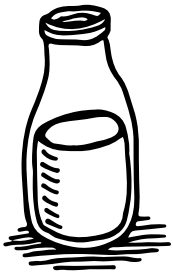
ZUTATEN

1/4 Pck.	Trockenhefe
125 ml	Wasser, lauwarmes
1/2 EL	gestr. Zucker
1 EL	Milch, pflanzliche
1/2 TL	Salz
1 TL	Korianderpulver
1 TL	Knoblauchpulver
225 g	Mehl

ZUBEREITUNG

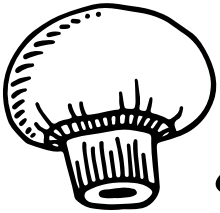
Löse die Hefe in warmem Wasser auf und lass sie 10 Minuten lang stehen. Nun fügst Du nach und nach Zucker, Pflanzenmilch, Gewürze, Salz und Mehl zu und knetest, bis ein weicher, leichter Teig entsteht.
Decke den Teig mit einem feuchten Küchentuch ab und lass ihn 1 Stunde gehen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teile den Teig nach dieser Stunde in golfballgroße Stücke und lass ihn weitere 30 Minuten ruhen.
Die Teigbälle rollst Du dünn aus und backst sie in einer Pfanne auf höchster Stufe 2 - 3 Minuten aus, bis sich Blasen bilden und die Fladen leicht gebräunt sind.

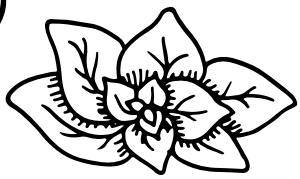




PIZZABRÖTCHEN

ZUTATEN





2 EL	Margarine, vegan
4 TL	Mehl
200 ml	Wasser
4 EL	Hefeflocken
1 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
500 g	verschiedenes Gemüse (z.B. Paprikaschoten, Zucchini, Pilze, Mais, Tomaten)
1 EL	Öl zum Braten
	Salz, Pfeffer
	Verschiedene Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Thymian, Rosmarin)
6	Brötchen (Aufbackbrötchen)

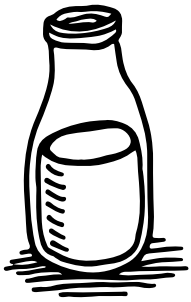
ZUBEREITUNG

Das Gemüse wäschst Du und schneidest es in kleine Würfel. Die Mengenangabe musst Du dabei nur grob beachten.
Hacke die Zwiebeln fein und presse die Knoblauchzehen.
Schmelze die Margarine in einem Topf, gib das Mehl hinzu und kurz lass es kurz anschwitzen. Dabei immer gut rühren. Unter rühren gibst Du das Wasser hinzu und lässt alles kurz einkochen.
Dann gibst Du die Hefeflocken und das Tomatenmark hinzu. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern kräftig würzen. Anschließend kommen die Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse hinzu.
Verrühre alles mit der Mehlschwitze.
Schneide die Brötchen auf und verteile die Masse darauf.
Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 min. bei 180 Grad backen, bis der Belag leicht gebräunt ist.

TIPP Wenn du keine Brötchen zur Hand hast, kannst Du auch normales Brot nehmen.

CHAI LATTE

ZUTATEN
für 3,5 Liter Tee



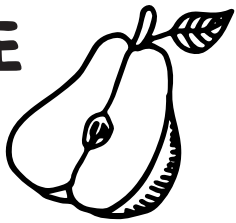
2 EL	Zimtpulver
3/2 EL	Ingwerpulver
1/2 EL	Kardamompulver
2	Zerstoßene Nelkenblüten
5 EL	schwarzer Tee (Assam oder Ceylon)
	Haferdrink/Sojadrink o.Ä.
	Zucker
	Wasser

ZUBEREITUNG

Vermenge für die Würzmischung zunächst Nelken, Zimtpulver, Ingwerpulver und Kardamompulver miteinander und mische das Pulver mit dem Schwarzen Tee.Erhitze 1,5 Liter Wasser, bis sie kurz vorm kochen sind und stelle die Hitze ab oder auf die geringste Stufe, das Wasser darf aber nicht kochen. Schütte die Mischung aus Tee und Gewürz in das Wasser und setze den Deckel auf den Topf. Lasse den Tee ziehen. 4 Minuten für einen weckenden Effekt. Traditionell lässt man den Chai aber länger ziehen, bis zu 10 Minuten, dann wirkt er beruhigend. Verwendest weniger Gewürze könntest du den Chai jetzt schon trinken. Seihe den Tee mit einem Abseihtuch oder Sieb ab. Stelle den Tee wieder auf den Herd und füge 2 Liter Haferdrink o.Ä. hinzu. Du kannst auch mehr nehmen, dann wird der Tee milder. Jetzt kannst Du noch Zucker hinzugeben.
Probiere einfach den Tee und gib so lange Zucker hinzu bis er Dir am besten schmeckt. Ich nehme meistens 3 EL.
Der Tee wir heiß serviert und schmeckt am besten, wenn man ihn mit Freunden trinkt. Fühle Dich frei mit den Rezept zu experimentieren. Du kannst das Rezept z.B. um Anis erweitern oder Ingwerpulver durch frischen Ingwer ersetzen.

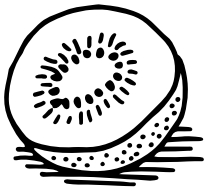
TIPP Dieser Tee ist super für Wandertouren oder wenn Du Zelten gehst. Du kannst ihn Zuhause vorbereiten und die Teemischung in einem Einmachglas mitbringen. Die restlichen Zutaten nimmt man üblicherweise sowieso mit und ein Abseihtuch braucht kaum Platz im Rucksack. Abends am Lagerfeuer wärmt und stärkt der Tee nach einem langen Tag. Morgens gekocht weckt der Ingwer und der schwarze Tee besser als jeder Kaffee.

GRÜNER SMOOTHIE



ZUTATEN
für 1 bis 2 Gläser

VERSION 1



1	Birne
1	Handvoll gefrorene Mango
1	Handvoll Salat

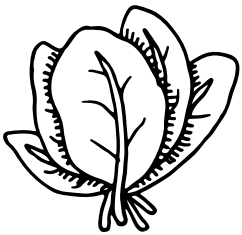
VERSION 2

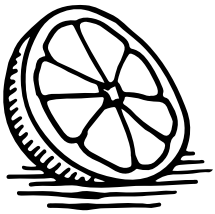
1	Banane
1	Kiwi
1	Handvoll gefrorene Beeren
1	Spritzer Zitrone
1	Handvoll Spinat

ZUBEREITUNG

Super einfach: Du wirfst alle Zutaten in den Mixer oder pürierst sie (Achtung: Gefrorenes erst auftauen lassen!)

TIPP Probier mal, nach dem Pürieren noch einen EL Chiasamen dazu zu geben.
Oder ein paar frische Minzblätter.





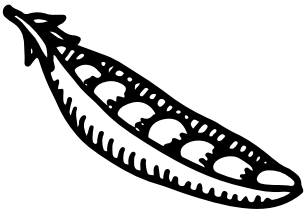
HAUPTSPEISEN

Hier sind von Suppen, Pfannengerichte bis hin zu Aufläufen viele leckere Rezepte dabei.

ERBSENSUPPE MIT RÄUCHERTOFU

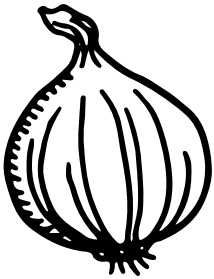
ZUTATEN

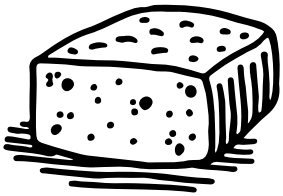
2	Zwiebeln
1 EL	Öl
1 EL	Mehl
600 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sojasahne
300 g	Erbsen
1 Bund	Minze
250 g	Räuchertofu
	Salz



ZUBEREITUNG

Zunächst dünstest Du die Zwiebeln im Topf an, gibst unter Rühren Mehl dazu und lässt es ebenfalls kurz mit andünsten. Das Ganze löschst Du mit Gemüsebrühe ab und gibst die Sojasahne dazu. Alles aufkochen und die Erbsen und die Hälfte der Minze dazugeben. Lass das etwa 5 Minuten kochen. Anschließend pürierst Du die Masse. Zum Schluss gibst Du den in Würfel geschnittenen Räuchertofu und die restliche Minze dazu.

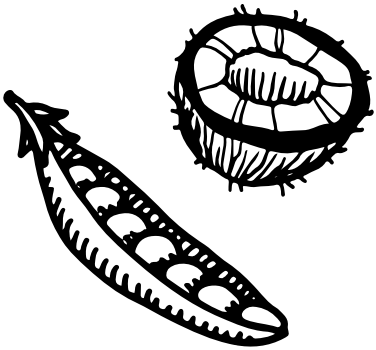




KOKOS-ERBSEN SUPPE

ZUTATEN
für zwei Personen

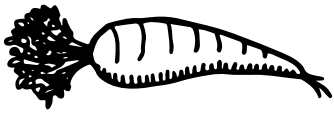
1/2	Knolle Sellerie
2	Karotten
1/2	Stange Lauch
750 ml	Wasser
200 g	Erbsen
2-4 EL	Kokosmilch/Creme
1 EL	Öl
	Pfeffer, Salz
1 EL	Currypulver
5	Nelken
1	Anisstern



ZUBEREITUNG

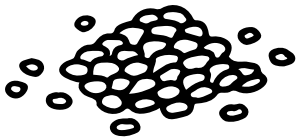
Zuerst solltest Du das Suppengemüse (Sellerie, Karotte, Lauch) ganz grob zerkleinern und kurz in Öl Farbe annehmen lassen. Dann löschst du mit Wasser und lässt alles 15 Minuten köcheln.
Das Suppengemüse nimmst Du nach dem Auskochen aus der Flüssigkeit, gibst dafür die Erbsen und Kokoscreme dazu und verrührst. Jetzt fügst Du die Gewürze hinzu und schmeckst mit Salz und Pfeffer ab.

TIPP Das entfernte Suppengemüse kannst Du alternativ auch pürieren und in der Suppe lassen, dann wird die Flüssigkeit etwas sämiger. Oder Du hebst es auf und verwendest es als Grundlage für einen Aufstrich, eine andere Suppe oder als Auflaufbeigabe.
Zum Wegwerfen ist es zu schade.

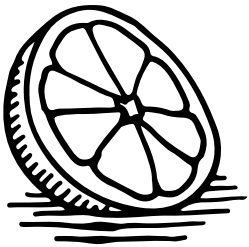


ROTE LINSEN DHAL

ZUTATEN
für zwei Personen



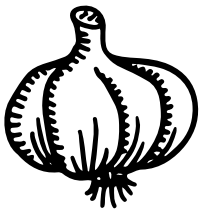
1	Zwiebel
1 TL	Margarine oder Pflanzenöl
1	Karotte
400 ml	(glutenfreie) Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch oder andere Pflanzenmilch
1	Dose Tomaten, geschält
180 g	Linsen, rot
2	Zehe/n Knoblauch
2 TL	Zitronensaft
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Garam Masala
1/2 TL	Kurkuma
1/4 TL	Chilipulver



ZUBEREITUNG

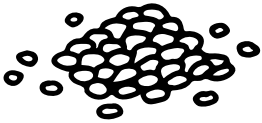
Schneide die Zwiebel in Kleine Würfel und reibe die Karotten. Zerkleinere den Knoblauch. Brate als erstes die Zwiebel in Margarine oder Öl an, bis sie glasig ist. Röste die Karottenstücke für eine Minute mit und lösche das Ganze dann mit der Gemüsebrühe ab. Dann mische die restlichen Zutaten dazu und lasse alles für 10 bis 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind.

TIPP Zu diesem Gericht passen die indischen Brotfladen, genannt Naan, super! (s.S.12)

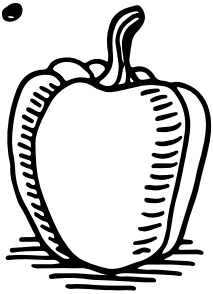


KOLUMBIANISCHE LINSEN

ZUTATEN
für zwei Personen



100 g	Tellerlinsen (2-3 Tassen)
1/2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
	Messerspitze Muskatnuss
	Kümmel
	Pfeffer
1/2 TL	Salz
1-2	Tomaten
1-2	(kleine) Rote Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1	Paprika (rot)
350 ml	Wasser (Linsen:Wasser=1:3)
	Sonnenblumenmargarine



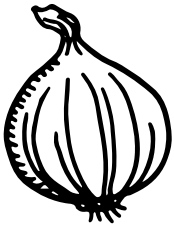
ZUBEREITUNG

Zur Vorbereitung weichst Du die Linsen ca. 30 min in Wasser ein. Dann bringst du das Wasser zum Kochen, fügst Salz hinzu und lässt das Ganze unter geschlossenem Deckel bei geringe Hitze für 20 bis 25 min weiter köcheln. Jetzt reibst Du die Tomaten, den Knoblauch (Ja, Reiben!), hackst die Zwiebeln fein und schneidest die Paprika längs.
Für die Salsa Mischung erhitzt Du ein wenig Olivenöl in einer Pfanne uns dünstest die Zwiebeln mit dem Knoblauch unter gelegentlichem Rühren glasig. Füge die geriebenen Tomaten hinzu und lässt sie 3-5 min bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren mitdünsten.
Mit Kümmel und Pfeffer abschmecken.
Gib die Salsa zu den Linsen, dazu mischst Du Tomatenmark und Muskatnuss.
Zum Schluss fügst Du die Paprika und die Margarine hinzu und rührst weiter unter geringer Hitze bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

TIPP Mit Basilikum servieren und mit Reis genießen.

KÜRBIS-RISOTTO

ZUTATEN
für zwei Personen

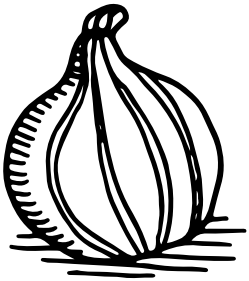


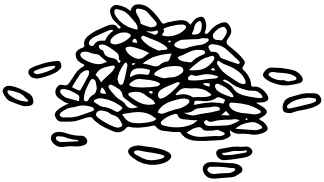
1	Zwiebel
1/2	Hokkaido Kürbis
1	Tasse Reis
1	Schuss veganen Weißwein oder Sekt (Rest von der letzten Party)
2	Tassen (glutenfreie) Gemüsebrühe
	Hefeflocken
	Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schneide Zwiebel und Kürbis in kleine Würfel. Schwitze beides in einem Topf in etwas Öl an. Gib dann den Reis dazu und lasse ihn ein wenig anbräunen. Lösche das Ganze dann mit dem Wein (oder Sekt) ab. Stelle dann die Hitze auf die mittlere Stufe und rühre die Gemüsebrühe nach und nach ein, das darf ruhig einige Minuten dauern. Lasse alles so lange köcheln, bis der Reis weich ist. Das ist abhängig von der Reissorte! Schmecke das Gericht dann mit Salz und Pfeffer ab und füge 2 EL Hefeflocken dazu.

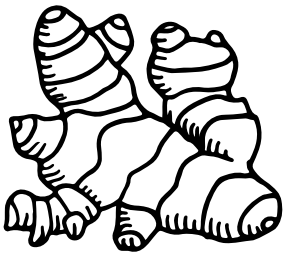
TIPP Der Reis kann auch alternativ durch Zartweizen oder -dinkel ersetzt werden. Dann ist das Gericht allerdings nicht mehr glutenfrei! Und keine Sorge, wenn du keine Hefeflocken da hast, es schmeckt auch ohne.





MANGOLDPFANNE

ZUTATEN
für zwei Personen

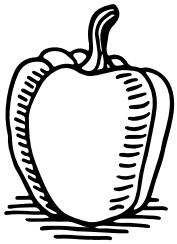


500 g	Mangold
2 EL	Erdnussbutter
150 ml	Wasser
2 EL	Sojasahne
1	Zehe Knoblauch
1 EL	vegane Margarine
1 EL	Tomatenmark
	Salz, Pfeffer
	Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Wasche den Mangold gründlich. Die Stiele kannst du würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.
Nun Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten. Den Knoblauch hineinpressen und kurze Zeit später mit einem Schuss Wasser ablöschen (gerade so, dass nichts anbrennt). Die Erdnussbutter darin auflösen und die restlichen Gewürze hinzugeben. Mit Ingwerpulver, Curry und Zimt solltest du sparsam umgehen, keines der Gewürze sollte man rausschmecken, die Mischung macht es!
Das Ganze sollte jetzt zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Sojasahne dazugeben, sodass sich eine sämige Sauce ergibt. Würze jetzt eventuell nochmals nach. Gib dann die Mangoldblätter dazu und lass das Ganze dann zugedeckt nochmal 10 Minuten garen.

PAPRIKA-REISPFANNE MIT JOGHURTSAUCE



ZUTATEN

für zwei Personen

1	Tasse Reis
2	Tasse (glutenfreie) Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Zehe Knoblauch
1/2	Chilischote
1/2 EL	Tomatenmark
2	Paprikaschote
1	Aubergine
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL	Paprikapulver, rosenscharf
1/2	Handvoll Kräuter (Basilikum und Petersilie, frisch)

FÜR DIE SAUCE

150 g	Sojajoghurt
1	Zehe Knoblauch

ZUBEREITUNG

Koche den Reis in der Gemüsebrühe, bis er weich ist. Halbiere die Chilischote längs, entferne die Kerne und hacke sie in kleine Stücke. Putze die Paprikaschoten und die Aubergine und würfle sie. Die Aubergine solltest du vorher entwässern*, damit sie nicht bitter schmeckt. Würfle die Zwiebel und dünste sie in etwas Öl glasig. Gib den gepressten Knobblauch, die Chilischote und das Tomatenmark hinzu und schwitze sie kurz mit an. Gib die Paprika- und Auberginenwürfel in die Pfanne und brate sie ein paar Minuten lang an.
Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, dann den Reis dazumischen und erneut erhitzen. Jetzt kannst du die Kräuter hacken und zuletzt untermischen. Für die Sauce verrührst du einfach den gepressten Knoblauch mit dem Joghurt und schmeckst es mit Salz und Pfeffer ab.
Serviere das Gericht mit einem Klecks Joghurtsauce.

*Aubergine vor dem Kochen entwässern (In Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ausbreiten, nach 15 Minuten abwaschen und trocken tupfen). Jetzt kann die Aubergine verarbeitet werden!

ZITRONENGRASCURRY

ZUTATEN
für zwei Personen

1	große oder 2 kleine Zucchinis
1-2	Möhren
1-2	Zwiebeln
500 g	Champignons
	grüne Currypaste
1	Dose Kokosmilch
	Zitronengras
	Jasminreis

ZUBEREITUNG

Gib einen Teil Reis mit zwei Teilen Wasser in einen Topf und erhitze das Ganze mit Deckel. Sobald das Wasser im Topf zu kochen anfängt, solltest du sofort die Hitze abstellen und den Topf auf der Platte lassen. Die Möhren zuerst schneiden und in der Pfanne mit Wasser und Deckel andünsten. Während die Karotten dünsten kannst du die Zucchini, Zwiebeln und Champignons schneiden. Gib die Champignons zu den Möhren. Sobald die Feuchte der Pilze austritt, kannst du die Zwiebeln und die Zucchini zum anbraten dazugeben.
Bevor das Gemüse anbrennt, gib die Kokosmilch dazu und je nach Geschmack 1-4 Teelöffel Currypaste.
Mit Salz/Pfeffer/Kräutern abschmecken, frisches Zitronengras ist hier natürlich super.
Bis jetzt dürfte auch der Reis fertig sein.
Diesen noch umrühren, damit er nicht anbrennt und servieren.

TIPP Man kann fast alles Gemüse in die Pfanne werfen. Dieses Rezept ist also super um übergebliebenes Gemüse zu verwerten.

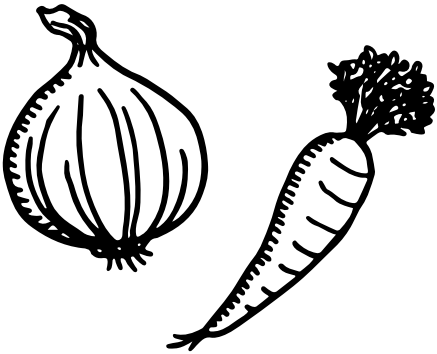
BOLOGNESESAUCE

ZUTATEN
für zwei Personen

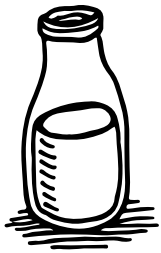
100 g	Soja Granulat
1-2	Zwiebeln
1	Karotte
1 Pck.	passierte Tomaten
1 Glas	Letscho

ZUBEREITUNG

Übergieße das Soja Granulat mit heißem Wasser und lasse es 20 Minuten ziehen. Währenddessen die Karotten und Zwiebeln würfeln und die Karotten im Topf zusammen mit Wasser andünsten. Gib das Granulat zusammen mit den Zwiebeln in den Topf, nach Geschmack kann Wein und/oder Sojasauce zugegeben werden. Sobald die Zwiebeln glasig werden, mit den Tomaten und dem Letscho ablöschen und mit Pfeffer/Salz/Kräutern abschmecken.
Die Sauce wird besser, wenn du sie danach noch für eine Stunde auf geringster Stufe köcheln lässt.

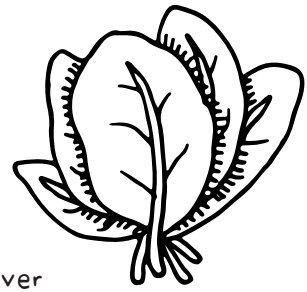


NUDELN MIT SPINAT



ZUTATEN
für zwei Personen

250g	Nudeln
1 Pck	Sojacreme o.ä.
1 Pck	Tiefkühlspinat
	oder 500 g frischer Spinat
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss
	Öl zum Anbraten
	nach Bedarf Paprika- und Currypulver



ZUBEREITUNG

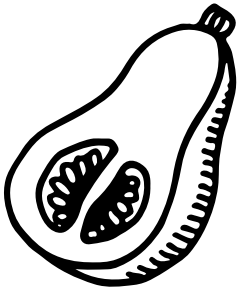
Koche die Nudeln der Anleitung nach.
Hacke die Zwiebeln und die Knoblauchzehe und dünste sie in der Pfanne, bis sie glasig sind.
Gib Paprika- und Currypulver hinzu. Gib jetzt den Spinat hinzu und taue ihn auf, bzw. dünste ihn an. Würze mit Salz und gib die Sojacreme hinzu.
Schmecke das Ganze ab und gib die Nudeln dazu.

TIPP Alternativ zu Nudeln kannst du auch vegane Tortellini oder Gnocchi nehmen.

TIPP2 Um die Soße noch etwas aufzupeppen, kannst du auch noch Räuchertofu, Tomaten, Pinienkerne und/oder Pilze mit andünsten. Je nach Saison kannst du Spinat auch durch Mangold ersetzen.

GEBACKENER BUTTERNUT

ZUTATEN



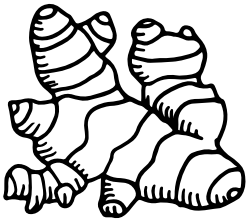
1	Butternutkürbis
4	Knoblauchzehen
2	Lorbeerblätter
1-2	Rosmarinzweige
	grobes Meersalz
	Pfeffer
6 EL	Olivenöl

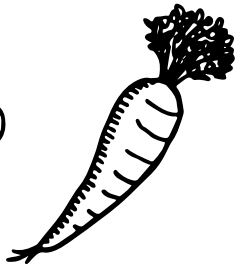
ZUBEREITUNG

Halbiere den Kürbis der Länge nach und entferne die Kerne und Fasern. Drücke die Knoblauchzehen mit der Schale leicht an und zupfe die Rosmarinzweige in kleine Stücke. Ritze die Kürbisstücke kreuzweise an und verteile Knoblauch, Rosmarin, Lorbeer, grobes Meersalz und Pfeffer auf den Schnittflächen. Beträufle die Kürbisse mit Öl, setze sie in den vorgeheitzen Backofen und backe für 40-50 Minuten bis die Kürbishälften weich sind.

MÖHREN-HIRSE AUFLAUF

ZUTATEN
für zwei bis drei Personen





1	Tasse Hirse
2	Tassen Wasser
50 g	Ingwer
400 g	Möhren
100 g	Kokosraspel
1 TL	Salz
1Prise	Zucker
1 TL	Paprikagranulat
1	Dose stückige Tomaten
150 g	Hirsemehl
	Margarine zum Ausfetten der Form

ZUBEREITUNG

Gebe die Hirse in ein Küchensieb und durchspüle sie mit heißen Wasser um evtl. vorhandene Bitterstoffe zu entfernen. Bringe die 2 Tassen Wasser zum Kochen und gebe die Hirse dazu. Reduziere die Hitze und decke den Topf zu. Wenn nach 8-15 Minuten kein Wasser auf er Oberfläche mehr zu sehen ist, stellst du die Hitze aus und lässt den Topf noch ca. 10 Minuten auf der noch heißen Platte stehen, damit die Hirse aus quellt. Danach ist die Hirse trocken, körnig und fast weiß.
Fülle die Hirse in eine Schüssel um. Raspele Ingwer und Möhren fein und gib sie dazu, ebenso wie alle anderen Zutaten, einschließlich des Hirsemehls. Mische gut und verteile die Masse auf zwei gut gefetteten Auflaufformen. Stelle die glatt gestrichene Masse in den kalten Ofen und stelle ihn auf 170 Grad. Nach 50-60min ist der Auflauf fertig, was man daran erkennt, dass er leicht sprudelt.

NACHSPEISEN & KUCHEN

Lust auf was Süßes?
Hier findest du leckere
Desserts und Kuchen.

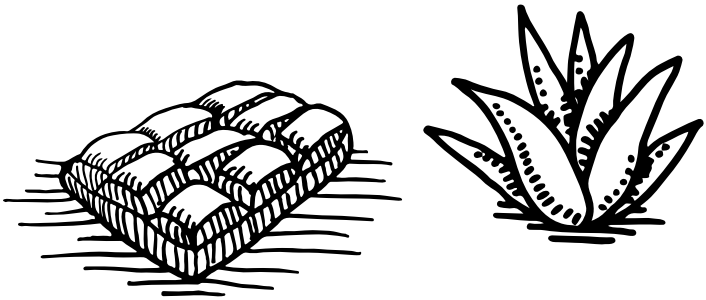
MOUSSE AU CHOCOLAT

ZUTATEN
für eine recht große Schüssel

	Aquafaba (Flüssigkeit aus 1 Dose Kichererbsen)
120 g	dunkle Schokolade (ist meist vegan, schau aber dennoch auf die Zutaten)
2 EL	Süße (Ahornsirup, Agavendicksaft o.Ä.)

ZUBEREITUNG

Schmelze die Schokolade im Wasserbad, gebe die Süße hinzu und lasse sie abkühlen. Schlage die Aquafaba auf bis sie wie Eischnee aussieht und hebe anschließend vorsichtig die Schokolade unter.
Die Mousse ist fertig, nachdem sie 30 Minuten im Kühlschrank geruht ist.



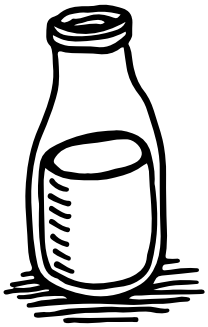
SCHOKO PUDDING

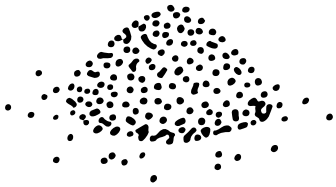
ZUTATEN

250ml Pflanzenmilch (Mandel, Hafer,...)
2 EL Speisestärke
1 EL Kakao
1 EL Zucker
evtl. Zitronenschale
evtl. Vanille

ZUBEREITUNG

Verrühre alle Zutaten kalt miteinander.
Lasse die Mischung bei mittlerer Hitze unter rühren aufkochen.
Sobald der Pudding fest wird kannst du ihn in Formen füllen.





BUCHWEIZEN PANCAKES

ZUTATEN

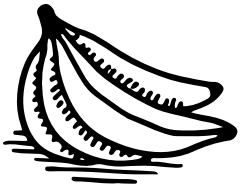
6-8 EL	Sprudelwasser
3 EL	Zucker oder eine zerdrückte Banane
100 g	Buchweizenmehl
100 ml	Pflanzendrink
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt

ZUBEREITUNG

Mische Mehl, Zucker, Salz und Zimt in einer Schüssel. Gebe Sprudel, Pflanzendrink und Öl dazu. Der Teig sollte jetzt zähflüssig sein. Backe jetzt die Pancakes in einer beschichteten Pfanne mit oder ohne Öl aus.

FRÜCHTE CRUMBLE

ZUTATEN
für eine Auflaufform

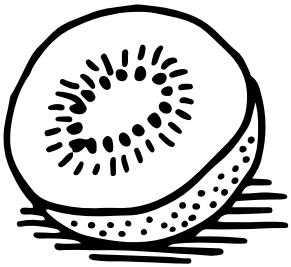


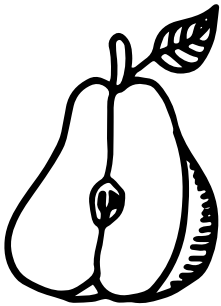
200 g	Mehl
70 g	vegane Margarine
80 g	Zucker
300-500 g	Früchte

ZUBEREITUNG

Fette eine Auflaufform ein und lege die Früchte kleingeschnitten hinein. Aus den anderen Zutaten knetest du Streusel und verteilst diese über den Früchten, so dass sie fast komplett bedeckt sind. Im Ofen backst du es bei 180 Grad ca. 40 min.

TIPP Schmeckt am besten mit säuerlichen Früchten wie Rhabarber oder Stachelbeeren.
Dazu passt Vanillesoße oder Vanilleeis.

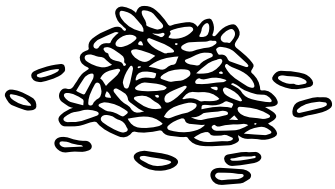




THAI MILCHREIS

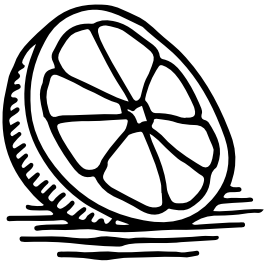
ZUTATEN
für zwei Personen

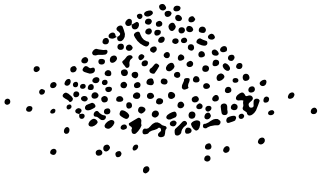
200 g	Milchreis
400 ml	Wasser
400 ml	Kokosmilch
50 g	Rohrzucker
1	Banane
1	Zitrone
1 Prise	Salz
1 Prise	Kardamon



ZUBEREITUNG

Gebe die Kokosmilch und das Wasser mit einer Prise Salz in einen Topf und lasse es aufkochen. Dann gib den Milchreis hinzu und lasse ihn ausquellen. Achte dabei darauf, dass der Reis nicht am Boden festkocht. Nun gibst du etwas Kardamom hinzu und rührst den Zucker ein, kurz bevor der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Rühre außerdem eine weiche Banane unter und gib den Saft einer halben Zitrone dazu. Serviere den Milchreis heiß. Du kannst ihn nach Belieben mit Früchten, Zimt und Zucker usw. dekorieren.





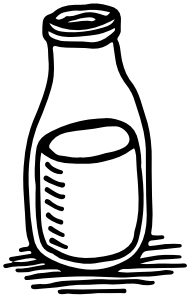
MARMORKUCHEN

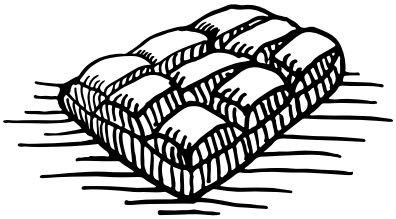
ZUTATEN
für eine Backform:

360 g	Mehl
200 g	Zucker
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1Prise	Salz
180 ml	Öl
370 ml	Pflanzendrink
1 TL	Essig
1	Vanilleschote
60 g	Kakaopulver
60 g	Schokolade, gehackt

ZUBEREITUNG

Vermische alle trockenen Zutaten, bis auf Kakaopulver und Schokolade, gut und gib dann die nassen Zutaten dazu. Gib die Hälfte des Teiges in eine gefettete Kastenform und vermenge die andere Hälfte mit dem Kakaopulver und der Schokolade. Falls der Teig zu trocken ist, kannst du noch etwas Pflanzendrink dazu geben. Gib schließlich diesen Teig auf den anderen und fahre mit einer Gabel durch den Teig, um die Musterung zu erhalten. Das Ganze im Ofen bei 180 Grad etwa 40-45 min backen.

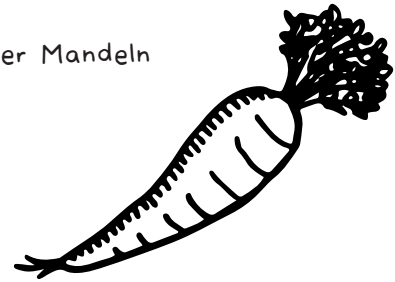




KAROTTEN MUFFINS

ZUTATEN
für 12 Muffins

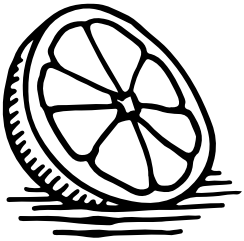
250 g	Mehl
130 g	Zucker
70 g	gemahlene Haselnüsse oder Mandeln
1 TL	Backpulver
1 TL	Natron
1 TL	Zimt
1 Prise	Salz
100 ml	Rapsöl
200 ml	Sojamilch
150 g	(3-4) Karotten
1 EL	Zitronensaft

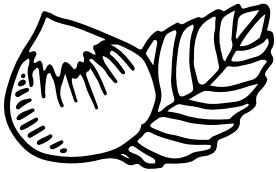


ZUBEREITUNG

Heize den Backhofen auf 160 Grad vor. Verrühre die trockenen Zutaten gut miteinander. Reibe dann die Karotten fein und gib Zitronensaft darüber. Hebe nun Öl, Milch und Karotten vorsichtig unter. Verteile den Teil auf die Förmchen und backe in bei Ober-Unterhitze für ca. 25 min. Optional kannst du nach dem Abkühlen noch eine Glasur aus Puderzucker und Zitronensaft über die Muffins geben.

TIPP Mit Dinkelmehr und Rohrohrzucker wird das Ganze gesünder.





TASSENKUCHEN

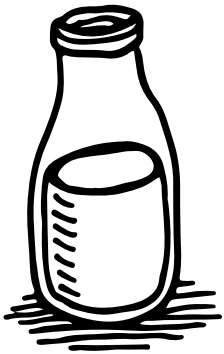
ZUTATEN
für eine Tasse

4 EL	Mehl
2 EL	Zucker
1 EL	Kakao
1 TL	Backpulver
2 EL	flüssige Süße (z.B. Agavendicksaft)
1 EL	Öl
4 EL	Pflanzenmilch
	optional: dunkle Schokodrops

ZUBEREITUNG

Gib alle trockenen Zutaten in eine mikrowellenfeste Schale (z.B. große Tasse oder Müslischüssel) und verrühre sie gut miteinander. Gebe die feuchten Zutaten dazu und verrühre alles. Dann bäckst du den Tassenkuchen auf zweithöchster Stufe für 2-3 min in die Mikrowelle.

TIPP Nimm den Tassenkuchen raus, wenn die Scheibe der Mikrowelle beschlägt. Dann ist der Kern noch leicht flüssig und man hat eine Art Lava-Kuchen.



BANANENBROT

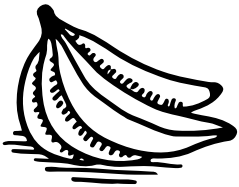
ZUTATEN
für eine Backform

4	reife Bananen
180 g	Vollkornweizenmehl
125 ml	Öl
125 ml	brauner Zucker
1 TL	Vanille
1 TL	Zimt
3Prisen	Musskatnuss
2 TL	Sonnenblumenkerne
2 TL	Backpulver
1Prise	Salz

ZUBEREITUNG

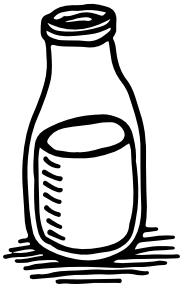
Heize den Ofen auf 180 Grad vor und fette die Kuchenform ein. Püriere die Bananen mit dem Zucker in einer Schüssel. Füge dann das Öl und die Gewürze hinzu, bevor du Mehl und Backpulver in die Schüssel gibst. Zuletzt kannst du die Sonnenblumenkerne dazugeben. Wichtig ist, dass du alles gut verrührst. Die Mischung gibst du dann in die Form, und bäckst das Brot für 30-40 Minuten. Warm serviert schmeckt es am besten.

TIPP Auch wenn es sich Brot nennt, handelt es sich beim Bananenbrot um einen Kuchen.



HEFEZOPF

ZUTATEN
für einen Zopf



500 g	Weizenmehl
60 g	Zucker
2 TL	Salz
70 g	vegane Margarine
270 ml	Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
1	Würfel frische Hefe
1 TL	abgeriebene Zitronenschale (optional)
1 TL	gemahlene Vanille
	Rosinen (optional)

ZUBEREITUNG

Erhitze die Pflanzenmilch und die Margarine auf mittlerer Stufe, bis die Margarine geschmolzen ist. Lasse diese abkühlen, bis sie nur noch lauwarm ist (Wichtig, weil die Hefe sonst nicht auf geht!). Nun bröckel die frische Hefe hinein. Gib das Mehl in eine Schüssel. Den Zucker, Salz, Zitronenschale und die gemahlene Vanille kannst du in die Milch-Margarine-Mischung geben. Vermische alles miteinander und gib es dann zum Mehl hinzu. Bei Belieben kannst du Rosinen hinzugeben. Vermische alles gut. Besser länger als zu kurz. Richtwert: 10 min.
Decke den Teig mit einem Küchentuch ab und lasse ihn eine Stunde an einem warmen Ort ruhen.
Wenn der Teig gegangen ist, kannst du ihn in Form bringen. Für einen richtigen Zopf gibt es im Internet Anleitungen zum „Zöpfeln„. Zum Üben kann man auch erst zwei kleine Zöpfe machen.
Nun kannst du den Zopf noch mit Pflanzensahne bestreichen (alternativ Pflanzenmilch oder Wasser).
Lege den Zopf auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und dann in den Ofen für ca. 25 Minuten bei 140 Grad Umluft (160 Grad bei Ober- und Unterhitze).
Wenn der Zopf hellbraun ist, ist er fertig.

TIPP Das Mehl vorher sieben, dann wird alles fluffiger.

EINE KLEINE WARENKUNDE

Egal warum du dich vegan oder veganer ernähren möchtest, ob aus ökologischen, ethischen oder Tierschutzgründen, auf dieser Seite findest du eine kleine Einstiegshilfe. Am Anfang fragst du dich vielleicht: Was kann ich als Veganer*in überhaupt noch essen? Zu Beginn kannst du dir diese Liste genauer anschauen und für dich überlegen, ob du diese Milch-, Ei- und Fleischalternativen mal ausprobieren möchtest.

MILCHALTERNATIVEN

- Soja-, Hafer-, Mandel-, Dinkel-, Reisdrink...
- Alle Milchalternativen können für ins Müsli, zum Backen, Kochen, Trinken verwendet werden
- Spezielle Eingenschaften:
  - -Sojadrink zum Aufschäumen
  - -Reisdrink für süße Speisen

SAHNEALTERNATIVEN

- Soja-, Hafer-, Dinkelsahne, Kokosmilch... Nur wenige Sahnealternativen können aufgeschlagen werden (z.B. Sojatoo)

> Aus Milch kann man Sahne und aus Joghurt Quark herstellen.

JOGHURT-, QUARK-, EISALTERNATIVEN

- aus Soja, Hafer, Hanf, Lupinen, Reis

EIALTERNATIVEN

- zum Backen/Binden: z.B. Bananenmus, gemahlene Lein- oder Chiasamen, Sojamehl, Speisestärke, pürierter Seidentofu
- zum Backen/Auflockern: z.B. Sojajoghurt
- Rührei (eine Rezeptidee findest du auf Seite 6)
- Eischneeersatz: Kichererbsenwasser (Aquafaba)

BUTTERALTERNATIVEN

- vegane Margarine (Achte beim Kauf besonders darauf, dass sie vegan ist)

FLEISCH-, BRATWURSTALTERNATIVEN

- Soja, Tofu, Tempeh, Seitan, Lupinen
- Gemüseschnitzel aus z.B. Sellerie, Gemüsemix

KÄSEALTERNATIVEN

- Alternativen für Frisch-, Scheiben-, Streukäse gibt es allerlei zu kaufen
- Selbst machen:
  - zum Überbacken: Hefeschmelz (siehe Seite 5), aus Cashewkernen
  - Frischkäse: aus Cashewkernen

HONIGALTERNATIVEN

- Agavendicksaft
- Ahorn-, Dattel-, Reis-, Rübensirup...

IMPRESSUM

REDAKTION Pia Dobiasch, Corinna Frank, Maria Höver, Jana Kenkel, Tanja Klopper, Felix Metze, Patricia Mayer, David Torres, Fabienne Werf
ILLUSTRATION Ida Grosse
LAYOUT Ida Grosse
V.i.S.d.P. Felix Metze

Druck dieUmweltDruckerei GmbH
Sydney Garden 9, Expo Park
30539 Hannover

Ein Projekt der
grün-alternativen Hochschulgruppe Karlsruhe e.V.
C/O AStA am KIT
Adenauerring 7
76131 Karlsruhe