



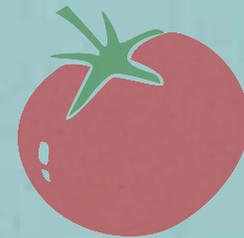
Leitfaden

Rezepte & Tipps für eine ressourcenschonende
Zubereitung in der Gemeinschaftsverpflegung

Wasser sparen mit Messer und Gabel



vegan
lecker
nachhaltig



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Harald Peschken.....3

Vorwort Marketa Schellenberg.....4

Wasser sparen mit Messer und Gabel

Virtuelles Wasser in der Küche.....5

Über den Tellerrand geschaut.....8

Nachhaltige Verpflegung10

Regional-saisonal-bio.....12

Siegel.....13

Saisonkalender.....16



Warenkunde

Hülsenfrüchte17

Fleischalternativen18

Getreide.....19

Getreidealternativen20

Produktalternativen21



Rezepte

Frühstücksoptionen.....24

Dips & Aufstriche.....27

Suppen34

Salatdressings & Soßen38

Grillmarinaden & Fonds.....44

Hauptgerichte.....48

Nachspeisen & Gebäck.....67

Snacks74

Brote.....78



Anhang

Bezugsquellen80

Rezepte Verzeichnis.....81

Impressum.....82

Wassersparen durch bewussten Konsum wurde gefördert von



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



weitere Informationen www.naturfreunde.de



Vorwort

Harald Peschken

Die NaturFreunde sind ein Verband für Nachhaltigkeit. Wir haben uns die ökologisch verträgliche und soziale Verbindung von Umwelt, sanftem Tourismus, Kultur und Sport auf die Fahne geschrieben.

Über 70.000 Mitglieder in mehr als 600 Ortsgruppen engagieren sich ehrenamtlich für die nachhaltige Entwicklung der Gesellschaft. Der sinnvolle und schonende Umgang mit der Natur gehört schon seit unserer Gründung 1895 zu den Grundprinzipien der NaturFreunde.

Das Spektrum unseres Häuserwerks mit mehr als 400 Naturfreundehäusern ist sehr vielfältig. Es reicht von der „*einfachen*“ Berghütte über Gruppenhäuser, Stadt-heimen, Familienferienstätten bis hin zur komfortablen Bildungsstätte. Die Bewirtschaftung ist genauso vielfältig. Es gibt das Selbstversorgerhaus mit Gästeküche, genauso wie ehrenamtlich oder hauptamtlich bewirtschaftete Naturfreundehäuser.

Ein Naturfreundehaus nachhaltig zu betreiben ist nicht immer einfach, aber wir arbeiten daran und haben eine **Vision: Schritt für Schritt in Richtung mehr Nachhaltigkeit in Naturfreundehäusern!**

Wir beschäftigen uns mit vielen Themen, beispielsweise regenerativen Energien, umweltschonender Hausreinigung oder mit dem großen Thema Ernährung. Gutes, gesundes, umweltfreundliches und auch für den Familiengeldbeutel bezahlbares Essen hat natürlich in jedem Naturfreundehaus einen hohen Stellenwert.

Hier haben wir angesetzt mit unserem Projekt „*Wassersparen durch bewussten Konsum*“. Wir wollen bewusst mit der Ressource Wasser umgehen. Gerade in der Landwirtschaft und in der Lebensmittelproduktion wird verschwenderisch mit Wasser umgegangen. Wer denkt schon darüber nach, wieviel Wasser für ein Schnitzel gebraucht wird, bis es in der Pfanne liegt.

Im Rahmen des Projekts haben wir uns daher mit nachhaltiger Verpflegung für Gruppenunterkünfte befasst und mehrere Kochschulungen durchgeführt. Hierbei ist eine Sammlung von veganen Kochrezepten entstanden. Diese Rezepte haben wir in diesem Leitfaden für die Naturfreundehäuser und andere Familienferienstätten oder Gemeinschaftsküchen zusammengefasst.

Wir danken VairFood und besonders Marketa Schellenberg, einer hervorragenden Köchin, für die Durchführung der Kochschulungen und für die Unterstützung bei dieser Publikation. Wir danken dem Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit und dem Umweltbundesamt für die finanzielle Förderung und für die freundliche und tatkräftige Unterstützung des Projekts.

Ich gebe es zu: Ich bin der klassische Rumpsteakesser. Ich war mehr als skeptisch: Vegan!? Die große Überraschung für mich beim Testessen war, dass sehr viele Gerichte sehr lecker waren. Seither ist veganes Essen eine gute Ergänzung meines Speiseplans.

In diesem Sinne: **Viel Spaß beim Nachkochen & guten Appetit!**

Ich freue mich, wenn ich zukünftig beim Besuch in unseren Naturfreundehäusern auch vegane Angebote in unseren Speiseplänen finde.

Harald Peschken

Mitglied des Bundesvorstands

Fachbereich Naturfreundehäuserwerk und Häuserarbeit





Vorwort

Marketa Schellenberg

Veränderung ist eine sichere Konstante: Werte, Normen, Vorlieben – alles unterliegt einem stetigem Wandel. Essgewohnheiten und kulinarische Vorlieben der Gesellschaft spiegeln diesen Wandel wider. Seit einigen Jahren wenden die Menschen sich mehr und mehr einem reflektierten und ressourcenschonenden Konsumverhalten zu. Immer mehr Gäste fragen nach nachhaltigen und vegetarischen oder veganen Gerichten.

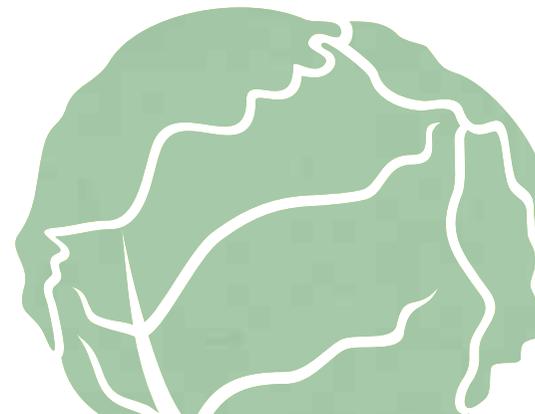
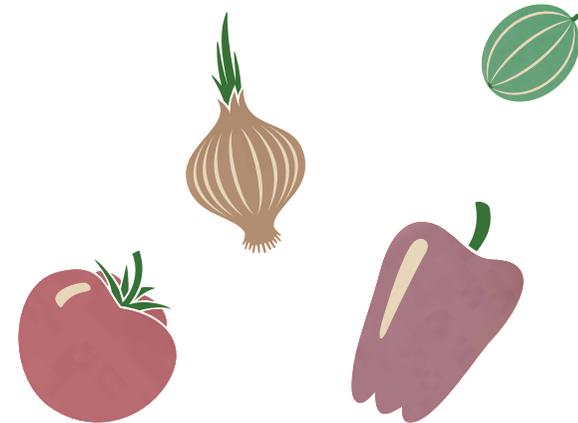
Hier sind Experten in der Küche gefragt: Welche Nahrungsmittel sind sehr ressourcenintensiv? Welche sind ressourcenschonend? Ist vegetarisch-vegane Ernährung besonders klimafreundlich? Worauf sollte bei der Zusammenstellung eines nachhaltigen Speiseplans geachtet werden? Der vorliegende Leitfaden liefert viele relevante Informationen zu diesen Themen. Jeder Koch kann mit seinem Wissen und der gezielten Auswahl nachhaltiger Lebensmittel die Gäste erfreuen und nebenbei einen aktiven Beitrag zu Umweltschutz und sozialer Gerechtigkeit leisten.

Strategisches Einkaufsmanagement, durchdachte Lagerwirtschaft, effizienter Einsatz der Küchentechnik und bewusst zusammengestellte pflanzliche Gerichte sind der Schlüssel zu einer nachhaltigen Küche, von der Koch, Gast und Umwelt profitieren: die Zahl der zufriedenen Gäste stimmt, ihr Speiseplan wird bereichert, Energie- und Wasserverbrauch sinken, Abfallmengen werden reduziert und der CO₂-Ausstoß sinkt.

Ich begrüße die Initiative der Naturfreunde Häuser, die vegane Kochkunst in den Küchenalltag zu integrieren. Der häufigere Griff zu pflanzlichen Lebensmitteln ist ein unerlässlicher Schritt auf dem Weg zu mehr Nachhaltigkeit. Die Naturfreunde Häuser handeln im Einklang mit ihrem eigenen Leitbild und ermöglichen gleichzeitig den Köchen das zu tun, was sie in der Praxis dringend brauchen: kreatives und abwechslungsreiches Kochen mit hochwertigen Zutaten. Und der Gast kann sichergehen, dass seinem Wunsch nach einem verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen bereits in der Küche Rechnung getragen wurde – und kann unbeschwert genießen. So schmeckt die Zukunft.

Marketa Schellenberg

VAIRFOOD-Schulungsleiterin





Wasser sparen mit Messer und Gabel

Virtuelles Wasser in der Küche

Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Wir trinken es täglich, kochen und waschen damit. Über diese bewusst genutzte Ressource hinaus, verbrauchen wir noch viel mehr Wasser unbewusst. Es begegnet uns nicht nur in seiner reinen Form, sondern liegt versteckt in unseren täglich konsumierten Waren vor. Unser gesamter Wasserkonsum pro Tag ist tatsächlich um ein vielfaches höher, denn für die Produktion von Lebensmitteln und Alltagsgegenstände ist viel Wasser erforderlich.

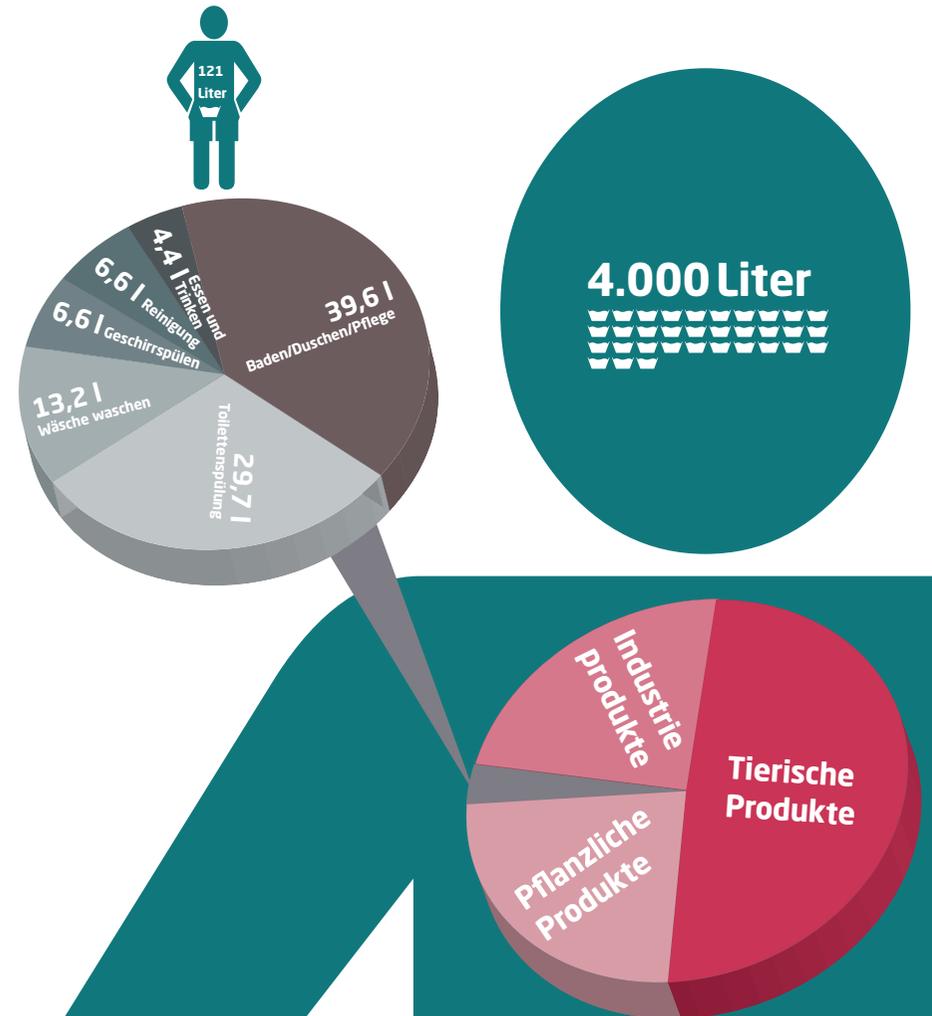
 **VIRTUELLES WASSER**
 Der virtuelle Wasserfußabdruck ist ein Indikator und beschreibt unseren tatsächlichen Wasserverbrauch, also die Summe aus direktem und indirektem Wasserverbrauch.

Lebensmittel haben bereits ein langes Leben hinter sich, bevor sie in der Küche zum Einsatz kommen. So müssen Gemüse und Getreide angebaut und regelmäßig bewässert werden. Bei der Ernte und Verarbeitung werden Maschinen eingesetzt, die ihrerseits Wasser verbrauchen. Der gesamte Wasserverbrauch eines Produktes setzt sich aus allen Arbeitsschritten, die bei dessen Herstellung und Verarbeitung anfallen, zusammen.

Unser Wasserverbrauch setzt sich aus direkt verbrauchtem Wasser und indirekt verbrauchtem Wasser, dem sogenannten „virtuellen Wasserfußabdruck“, zusammen. Das virtuelle Wasser beschreibt sowohl das in den Produkten enthaltene Wasser als auch den gesamten Wasserverbrauch innerhalb der Wertschöpfungskette.

Direkte Trinkwassernutzung pro Person in Deutschland am Tag

Wassernutzung pro Person in Deutschland am Tag inklusive verstecktem Wasser





Aufgrund der Komplexität des Produktionsverfahrens ist Fleisch beispielsweise ein besonders wasserintensives Lebensmittel: Neben dem Trinkwasser der Tiere kommt der Wasserverbrauch für das Futter hinzu, welches bei der Fleischproduktion als virtuelles Wasser zählt. Ebenso wie die für den menschlichen Verzehr angebauten Lebensmittel, muss auch das für Tierfutter bestimmte Getreide angebaut, regelmäßig bewässert, geerntet und entsprechend verarbeitet werden. Weiteres virtuelles Wasser ist das Wasser, das für die Reinigung der Ställe, für Schlachtung und Verarbeitung der Tiere benötigt wird.

Das virtuelle Wasser setzt sich aus drei Komponenten zusammen:



Grünes Wasser



Blaues Wasser



Graues Wasser

Als **grünes Wasser** wird die Menge an Regenwasser bezeichnet, die im Boden gespeichert ist. Dieses Wasser nehmen Pflanzen während ihrer Wachstumsphase auf. Grünes Wasser betrifft hauptsächlich die Agrar- und Forstwirtschaft.

Als **blaues Wasser** wird die Menge an Wasser bezeichnet, die sowohl in der Industrie als auch im häuslichen Gebrauch zur künstlichen Bewässerung benutzt wird. Dieses Wasser wird Oberflächengewässern oder dem Grundwasser entnommen.

Als **graues Wasser** wird die Menge an Wasser bezeichnet, die während der Produktion so stark verunreinigt wird, dass es als unbrauchbar gilt oder die im Prinzip dazu nötig wäre, um das verschmutzte Wasser so weit zu verdünnen, dass das Wasser wieder die Qualitätsstandards erreicht. Pflanzenschutz- oder Düngemittel können Ursache für die Verschmutzung sein.

Nahrungsmittel und andere landwirtschaftliche Produkte haben mit einem 86-prozentigen Anteil am weltweiten Wasserfußabdruck eine signifikante Relevanz für die globalen Ressourcen.

Der Wasserverbrauch von verschiedenen Lebensmitteln kann sehr unterschiedlich ausfallen. So benötigen 1 kg deutsche Äpfel 213 Liter Wasser. 1 kg deutsches Geflügel benötigt 2.489 Liter Wasser. Allgemein fällt der Wasserverbrauch von tierischen Produkten höher aus als der von pflanzlichen.

Mit der Auswahl unserer Nahrungsmittel können wir also viel Wasser sparen.

Ein wichtiger Schritt zum verantwortungsvollen Umgang mit den Ressourcen sind bedacht ausgewählte Gerichte. So können Sie mit kleinen Entscheidungen täglich einen aktiven Beitrag zum Umweltschutz und zur Verbesserung der Wasserknappheit leisten.



Wussten Sie schon ...*

*Diese Zahlen beziehen sich auf die konventionelle Produktion.



...dass für 1 kg deutsche Tomaten **35 Liter** virtuelles Wasser benötigt werden?

Für 1 kg Tomaten aus Spanien sind es **83 Liter**,
... aus Ägypten **235 Liter**.



...dass für eine Tasse Kaffee insgesamt **132 Liter** benötigt werden?



...dass für 1 kg deutsches Rindfleisch **7.713 Liter** virtuelles Wasser benötigt werden?



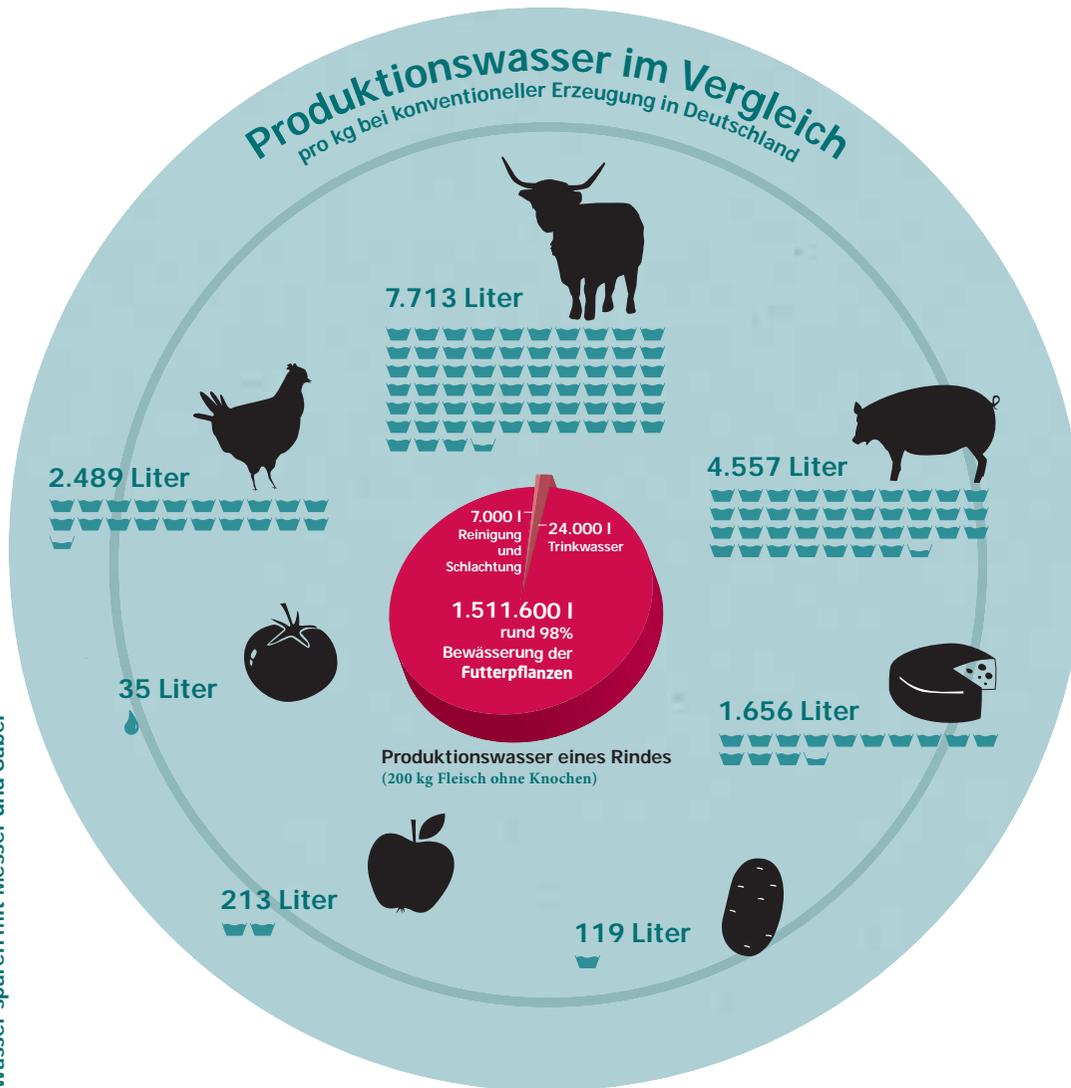
...dass für 1 kg deutsches Schweinefleisch **4.557 Liter** virtuelles Wasser benötigt werden?

1 kg Schweinefleisch aus Belgien braucht **5.583 Liter**.



...dass für 1 kg deutsche Kartoffeln **119 Liter** virtuelles Wasser benötigt werden?

Für die gleiche Menge Kartoffeln aus Italien werden **217 Liter** benötigt.



Über den Tellerrand geschaut

Welche Lebensmittel wir regelmäßig kaufen und konsumieren beeinflusst den globalen Wasserfußabdruck nachhaltig.

Regionale und saisonale Produkte haben in Kombination eine bessere Umwelt- und Wasserbilanz als importierte Produkte, die oft lange Transportwege hinter sich haben oder aus trockenen Regionen kommen. Saisonale Produkte aus der Region stammen nicht aus Gewächshäusern, die beheizt werden müssen. Außerdem muss regionales und saisonales Obst und Gemüse aus Deutschland weniger bis gar nicht bewässert werden, da unsere Regionen niederschlagsreich sind.

Auch die Klimabilanz von tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln unterscheidet sich.

Der Wasserverbrauch von tierischen Lebensmitteln ist höher als der von pflanzlichen. Hier kommt es jedoch besonders auf das Futter an, das die Tiere fressen. Kraftfutter aus Soja kommt hauptsächlich aus Südamerika, für dessen Anbau Wälder gerodet werden. Um den Ertrag der Ernte zu erhöhen, werden die Sojabohnen größtenteils als gentechnisch veränderte Bohnen in Monokulturen angebaut, was zu Bodendegradation und Gewässerverschmutzung führt, da viele Pestizide zur Bekämpfung von Krankheiten und Unkraut eingesetzt werden. Bei Bio-Produkten sieht es anders aus. Sie kommen ohne Mineraldünger und künstliche Pflanzenschutzmittel aus, die sonst ins Grundwasser übergehen und als graues Wasser gelten. Somit ist der biologische Anbau von Pflanzen nachhaltiger und klimafreundlicher.

1 kg Kartoffeln aus Deutschland

119 Liter



1 kg Kartoffeln aus Ägypten

190 Liter



Europaweit liegt Deutschland bei dem Kartoffelanbau weit vorne. Obwohl die Kartoffeln aus einem der führenden Erzeugerländer sich mit geringem Energieaufwand problemlos bis ins Frühjahr lagern lassen, wird jedes Jahr ein Großteil der hier verkauften Frühkartoffeln aus Ägypten, Marokko oder Israel importiert. Aufgrund des dort herrschenden trockenen Klimas benö-



tigt der Kartoffelanbau eine deutlich größere Wassermenge als die Produktion unter mitteleuropäischen Bedingungen. Mit dem Kauf regional erzeugter Kartoffeln tragen Sie deswegen nicht nur wesentlich zu einem geringeren Wasserverbrauch bei, sondern senken durch diese Einsparung des Transportweges auch den CO₂-Fußabdruck Ihres Gerichts.

1 kg Tomaten aus Deutschland

35 Liter



1 kg Tomaten aus Spanien

83 Liter



Der Anbau von Tomaten benötigt in unserem gemäßigten Klima wenig Wasser, wohingegen die hohen Temperaturen im Mittelmeerraum den dortigen Tomatenanbau zu einem wasserintensiven Unterfangen machen. Während die Wasserbilanz in unseren Regionen verhältnismäßig gering ausfällt, ist der CO₂-Fußabdruck des Tomatenanbaus in unseren Breitengraden vor allem im Winter größer als im südeuropäischen Raum: Im Winter kommen geheizte Gewächshäuser zum Einsatz, die viel Energie benötigen. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass beim Kauf von regionalem Gemüse auch die Saisonalität eine entscheidende Rolle für die Nachhaltigkeitsbilanz eines Gerichts spielt. So wäre es in kalten Jahreszeiten klimafreundlicher den Tomatenkonsum für ein paar Monate zu reduzieren.

1 kg Orangen aus Spanien

438 Liter



1 kg Orangen aus Ägypten

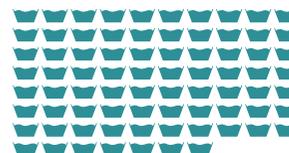
712 Liter



Orangen aus den Mittelmeerländern sind bei uns zwischen November und Mai zu finden. Kauft man zwischen Juni und Oktober Orangen, so kommen diese meist aus Afrika, wo sie auf Zitrusplantagen angebaut und künstlich bewässert werden. Am empfehlenswertesten sind italienische, griechische und türkische Orangen, da diese neben dem geringen Wasserverbrauch auch einen kürzeren Transport haben. Unabhängig von der Herkunft der Orangen sollten Früchte in Bioqualität bevorzugt werden. Die Böden in der ökologischen Landwirtschaft sind hummusreicher und speichern somit die Flüssigkeit besser. Zudem fällt kein graues Wasser an.

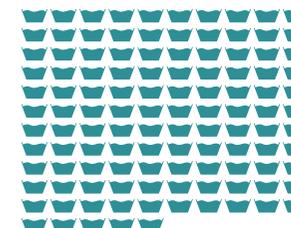
1 kg Rindfleisch aus Deutschland

7.713 Liter



1 kg Rindfleisch aus Italien

11.500 Liter



Ein Großteil des heutzutage verkauften Rindfleisches kommt aus der Intensivhaltung. Während die Tiere in der immer seltener werdenden Weidehaltung Gras fressen, bekommen sie in der Intensivhaltung hochwertige Futtermittel aus Weizen, Mais und Soja, die das Wachstum der Tiere beschleunigen. Jedoch wird viel Wasser für die Herstellung von Kraftfutter verbraucht, was wiederum den Wasserverbrauch tierischer Lebensmittel erhöht. Neben diesen verwendeten Wassermengen trägt die bei der Viehzucht entstehende Gülle zur Umweltverschmutzung bei. Durch die industrielle Massentierhaltung wird die Umwelt darüber hinaus auch durch Treibhausgase sowie Boden- und Wasserschäden belastet.

Um den Wasserverbrauch zu verringern, sollte der Fleischkonsum insgesamt deutlich gesenkt werden. Wer dennoch Fleisch essen möchte, sollte auf Fleisch von Rindern aus extensiver Weidehaltung zurückgreifen, da diese viel weniger Wasser verbraucht als konventionelle Produktion. Die Tiere leben länger und bekommen erst in den letzten Wochen vor der Schlachtung Kraftfutter. Davor fressen sie frisches Gras und in den Wintermonaten gelagertes Heu oder Grassilage, dessen Produktion wassersparender als Kraftfutter ist.

Auch der Wasserverbrauch von Bio-Fleisch ist geringer als bei Fleisch aus konventioneller Haltung. Bei der Bio-Haltung wird fast nur betriebseigenes oder regionales Futter verwendet, welches weniger Wasser verbraucht als importiertes Futter.





Nachhaltige Verpflegung

Der weltweit steigende Fleischkonsum trägt entscheidend zur globalen Erwärmung bei. Vor allem nimmt die Konzentration der klimaschädlichen Gase Kohlendioxid (CO_2), Methan (CH_4) und Lachgas (N_2O) durch die Massentierhaltung deutlich zu. Besonders bei Rindern sind die Treibhausgase hoch: Bei der Verdauung produzieren Wiederkäuer eine große Menge an Methan. Eine einzige Kuh erzeugt täglich bis zu 280 Liter des schädlichen Gases. Eine FAO-Studie aus dem Jahr 2006 zufolge ist die weltweite Nutztierhaltung für 18 Prozent der CO_2 -Emissionen verantwortlich, glaubt man einer Studie des Worldwatch-Institutes aus dem Jahre 2009, sind es sogar 51 Prozent.

Auch der Transport der Lebensmittel ist nicht zu unterschätzen. Täglich werden mehr als 140 Tonnen Lebensmittel per Flugzeug nach Deutschland importiert. Das macht zwar nur knapp einen Prozent des gesamten Lebensmittelangebots aus, jedoch verursacht es 10 bis 16 Prozent der durch Lebensmitteltransporte entstandenen Treibhausgase. Bei einem Flugtransport entstehen pro Kilogramm Lebensmittel bis zu 170-mal so viele klimaschädliche Emissionen wie bei einem Schifftransport. Typische Luftfrachtgüter sind frische und leicht verderbliche Lebensmittel. Zu den wichtigsten Lebensmittelgruppen zählen hier Fisch (4%), Gemüse (5%), Obst (unter 1%) und Fleisch (3%). Der überwiegende Teil der Lebensmittelimporte, die aus Drittländern kommen, wird jedoch per Seeschiff transportiert.

Mit dem Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln verringern wir unseren Wasserfußabdruck und vermeiden lange Transporte. Auch durch die Reduzierung tierischer Lebensmittel kann der Wasserverbrauch deutlich gesenkt werden. Gerichte mit frischem Gemüse der Saison, Getreide wie Hirse oder Grünkern, Hülsenfrüchten wie Linsen oder Bohnen sind deutlich wassersparender als Gerichte mit tierischen Lebensmittel wie Fleisch oder Käse.



Neben den hohen Treibhausgas-Emissionen der Fleischproduktion und der Lebensmitteltransporte spielt auch die Flächennutzung eine große Rolle bei der Umwelt- und Welthungerthematik. Laut des UN-Weltagrarberichts aus dem Jahr 2010 werden heute ca. 70 Prozent der globalen Acker- und Weideflächen für die Nutztierhaltung beansprucht. Insbesondere für den Anbau von Futtermitteln (überwiegend Soja) werden in Südamerika jährlich fast 4 Millionen Hektar Wälder gerodet. Hinzu kommt der hohe Wasserverbrauch für den Anbau der Futtermittel. Nur ein kleiner Teil des weltweit angebauten Sojas wird zu Lebensmitteln verarbeitet. Der Großteil dient als Futtermittel und ist überwiegend genmanipuliert.

Biologische Landwirtschaft ist immer von Vorteil, da die Böden durch Gründüngung eine bessere Wasserhaltefähigkeit haben und so weniger grünes Wasser verloren geht. Zudem werden beim Bio-Anbau keine synthetischen Pestizide und Düngemittel eingesetzt und somit entsteht weniger graues Wasser.

Indem wir den Konsum tierischer Produkte reduzieren und weniger importierte und saisonfremde Nahrungsmittel verzehren, gestalten wir unsere Ernährung deutlich nachhaltiger und stellen uns verantwortungsvoll den wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Herausforderungen der heutigen Zeit. Ebenso wichtig ist eine gute Kalkulation der benötigten Mengen: Je weniger Verderb und Abfall entstehen, desto weniger Ressourcen werden verbraucht – in Form von Wasser, Land und Energie.





Bevorzugt sollten frische, regionale und saisonale Lebensmittel, am besten in Bio-Qualität und ohne Verpackung, verwendet werden. In der ökologischen Landwirtschaft entstehen weniger Treibhausgase, es werden keine Monokulturen angebaut, die Bodenfruchtbarkeit wird gesteigert, die Nutzung von synthetischem Stickstoffdünger ist verboten, die Gewässer werden weniger verschmutzt und somit ist der Wasserfußabdruck kleiner als bei konventioneller Landwirtschaft.

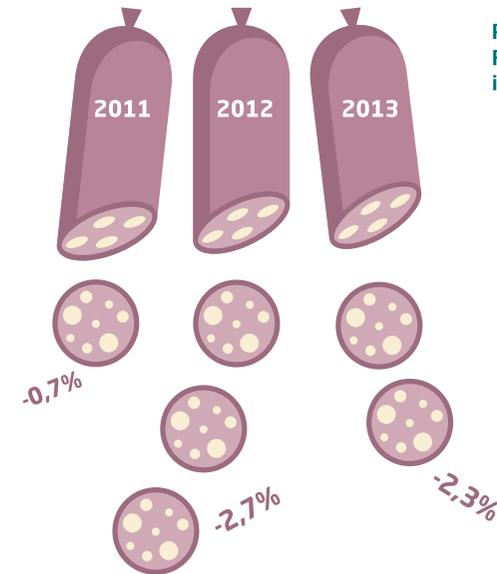
Insbesondere in der Gemeinschaftsgastronomie und in Restaurants können Sie mit der Auswahl entsprechender Gerichte etwas für die Umwelt und den Wasserfußabdruck tun: Durch die Senkung des Einsatzes tierischer Lebensmittel sparen Sie große Mengen an virtuellem Wasser und CO₂. Bieten Sie mehr fleischfreie Gerichte an und kochen Sie mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Während sich im Frühling zum Beispiel Spinat, Champignons und die Spargel besonders anbieten, lockt der Sommer mit Blumenkohl, Brokkoli und Fenchel. Im Herbst überzeugen Sie sicher mit Kürbis, Steckrüben und Pastinaken, im Winter können Grünkohl, Schwarzwurzeln und Rosenkohl genossen werden. Wecken Sie mit saisonalen und kreativen Gerichten die Neugier Ihrer Gäste.



Wandel und Nachfrage fleischloser Produkte

Das Bewusstsein der Deutschen hat sich in den letzten Jahren gewandelt: 2012 ist der Fleischkonsum in Deutschland erstmals signifikant zurückgegangen. Pro Person wurden über zwei Kilogramm weniger Fleisch verzehrt.

Immer mehr Menschen wollen wissen, wo das Fleisch herkommt und wie die Tiere gehalten werden. Lebensmittelskandale und Berichte über Massentierhaltung haben dazu beigetragen, dass die Konsumenten sich kritisch mit dem Verzehr und Kauf von Fleisch auseinandersetzen.



Rückgang von Fleischkonsum in Prozent

In Deutschland leben ca. 900.000 Veganer, knapp 8 Millionen Vegetarier und über 40 Millionen Flexitarier. Das Interesse an dem Thema „vegan“ nimmt seit Jahren zu, wie bei den Zahlen zu erkennen ist: Sind im Jahr 2011 12 vegane Kochbücher in Deutschland publiziert worden, so ist die Zahl 2014 auf 77 gestiegen. Dies bestätigen auch die Umsätze von fleischfreien Produkten. Lag der Gesamtumsatz vegetarischer Teilfertiggerichte im Lebensmitteleinzelhandel 2010 bei 36.672 Euro, so hat er sich 2013 auf knapp 74.000 Euro erhöht.



Nicht nur im Supermarkt finden sich vermehrt vegane Produkte, auch die Systemgastronomie hat die Nachfrage erkannt und bietet vegane Alternativen an (z.B. Starbucks, Le Crobag, Coffee Fellows).

Einer Umfrage aus dem Jahr 2014 der Fachzeitschrift GVmanager zufolge sind 63 Prozent der befragten GV-Profis der Meinung, dass ein vegetarisches und veganes Speisenangebot immer wichtiger wird. Seien Sie ein Trendsetter und bieten Sie fleischfreie Gerichte an. Mit pflanzlichen Rezepten können Sie neue Kundengruppen ansprechen und ein positives Image Ihres Restaurants erzeugen.

Was versteht man unter den Begriffen „vegetarisch“ und „vegan“?



- ✓ Kein Fleisch (Geflügel eingeschlossen)
- ✓ Kein Fisch (Meeresfrüchte eingeschlossen)
- ✓ Keine Erzeugnisse von getöteten Tieren (z.B. Rinderbrühe, Gelatine, Schlachtfett, Kaviar)



Eine vegane Ernährung geht einen Schritt über die vegetarische hinaus: Zusätzlich zu den oben genannten Bestandteilen enthält sie keinerlei vom toten oder lebendigen Tier stammende Produkte.

- ✓ Kein Fleisch (Geflügel eingeschlossen)
- ✓ Kein Fisch (Meeresfrüchte eingeschlossen)
- ✓ Keine Erzeugnisse von getöteten Tieren (z.B. Rinderbrühe, Gelatine, Schlachtfett, Kaviar)
- ✓ Keine Milch und Milchprodukte (Butter, Joghurt, Sahne, Quark, Käse)
- ✓ Kein Ei und Eibestandteile
- ✓ Kein Honig oder Bienenwachs

Regional-saisonal-bio

REGIONAL, SAISONAL, BIO – diese Merkmale gelten oft als Garant gesunder, nachhaltiger und tierfreundlicher Lebensmittel. Fest steht, dass ein nach diesen Kriterien ausgewählter Einkauf ein wesentlicher Beitrag zum Klimaschutz ist. Doch was bedeuten sie genau und was ist beim Einkauf solcher Produkte zu beachten?

REGIONAL-SAISONAL

Regional heißt meistens auch saisonal. Wird auf Herkunft und Jahreszeit der Lebensmittel geachtet, kann die Küche sehr nachhaltig und ökonomisch gestaltet werden.

Wichtig bei regionalen Produkten sind besonders die Produktionsbedingungen. Werden die Lebensmittel mit einem großen Aufwand erzeugt, z.B. in Gewächshäusern, fällt die Ökobilanz schlechter aus. Zu bevorzugen ist Freilandware, also Produkte der Saison. Hier spielt die Klimabedingung eine wichtige Rolle. Unsere Regionen sind niederschlagsreich, dadurch ist der Wasserverbrauch saisonaler Produkte geringer.

Auch die Ökobilanz des Transports regionaler Lebensmittel ist gut. Die Transportwege fallen hier deutlich kürzer aus. Dadurch sind die Lebensmittel frischer und haben oft einen intensiveren Geschmack als Lebensmittel, die einen weiten Transport hinter sich haben. Zudem fallen die Transport- und Lagerkosten für den Produzenten geringer aus, was sich häufig im Preis der Lebensmittel niederschlägt.

So lohnen sich Regionalität und Saisonalität doppelt.

Regionale Produkte kommen üblicherweise aus einem Umkreis von 100 km. Dies heißt nicht, dass die Lebensmittel aus Deutschland stammen müssen. Entscheidend ist lediglich der kurze Transportweg zwischen Erzeuger und Handel.

Rund 20 Prozent der in Deutschland anfallenden Treibhausgase werden durch die Ernährung verursacht. Lange Transportwege, Treibhäuser sowie die Lagerung von Lebensmitteln in Kühllhäusern kosten viel Energie und führen somit zu höheren CO₂-Emissionen: Gemüse aus einem beheizten Gewächshaus kann bis zu zehnmal mehr Treibhausgase verursachen als saisonales Gemüse vom Feld, selbst wenn letzteres einen längeren Transportweg hat.





Neben dem Energieverbrauch und den Treibhausgasen spielt der Wasserverbrauch beim Anbau von Lebensmitteln eine wichtige Rolle. Wasserintensive Lebensmittel sollten nicht in trockenen Regionen angebaut werden. Durch den hohen Wasserbedarf wird hier viel blaues Wasser (Bewässerungswasser) verbraucht. Besser ist es, Lebensmittel mit einem hohem Wasserbedarf aus Regionen mit gemäßigttem Klima zu kaufen. Zur Haupterntezeit sollte heimisches Obst und Gemüse immer erste Wahl sein.

BIO

In Deutschland verursacht die Fleischproduktion knapp die Hälfte der ernährungsbedingten Treibhausgase. Während in der konventionellen Tierhaltung meist aus Entwicklungsländern importiertes Kraftfutter zugefüttert wird, dürfen laut der EG-Öko-Verordnung in der Bio-Tierhaltung nur regionale und gentechnikfreie Futtermittel verwendet werden. Somit ist Bio-Fleisch, insbesondere aus regionaler Produktion, grundsätzlich klimafreundlicher als konventionell produziertes. Dennoch verzeichnet auch regionales Bio-Fleisch im Vergleich zu regional-ökologisch angebauten pflanzlichen Nahrungsmitteln einen weit höheren Wasser- und CO₂-Fußabdruck. Mehr frisches Gemüse ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für die Gesundheit. Bei pflanzlichen Gerichten sollte so oft es geht die Wahl auf ein ökologisch erzeugtes Lebensmittel fallen. In der ökologischen Landwirtschaft spielen unter anderem Bodenfruchtbarkeit, geschlossene Nährstoffkreisläufe mit Nutzung der eigenen Ressourcen und eine artgerechte Tierhaltung eine wichtige Rolle. Ackerbau und Tierhaltung gehen miteinander einher und es wird mit naturschonenden Produktionsmethoden gearbeitet. Gentechnik und der Einsatz von synthetischen Pflanzenschutzmitteln und Dünger sind verboten. Somit wird graues Wasser verringert, was zu einer Verkleinerung des Wasserfußabdrucks führt.

In der Kombination sind saisonale, regionale und biologisch produzierte Lebensmittel am nachhaltigsten. Besonders bei pflanzlichen Lebensmitteln fällt der Wasserfußabdruck gering aus.

Kreieren Sie leckere Gerichte aus saisonalen Lebensmitteln und bieten Sie Ihren Gästen klimafreundliche Speisen an.

Siegel

Siegel garantieren verschiedene Eigenschaften eines Produktes, wie deren ökologische oder regionale Produktion, Herkunft, Gentechnikfreiheit oder fairer Handel. Es existiert eine Vielzahl von Siegeln. Ob Bio, Fair Trade, Regionalität, Tierschutz oder Veggie – jede Branche hat ihre eigenen Siegel, die sich in den für die Produkte angelegten Prüfvorgaben deutlich unterscheiden.



Abbildung: Bio-Siegel von verschiedenen Anbauverbänden

REGIONAL-SIEGEL

Regional-Siegel dienen als Orientierungshilfe bei der Kaufentscheidung. Bislang hat jedes Bundesland seine eigenen Anforderungen für das Regional-Siegel, was zur Verwirrung führen kann. Die verwendeten Siegel der einzelnen Bundesländer, sowohl im konventionellen als auch im biologischen Bereich, unterscheiden sich bei zusammengesetzten Produkten im Wesentlichen durch den Anteil der aus der Region stammenden Rohprodukte. Zudem sind Zertifizierungs- und Kontrollsysteme unterschiedlich.

So wird beispielsweise in Hessen vorgeschrieben, dass der Anteil der Rohstoffe bei zusammengesetzten Produkten für die Hauptzutat zu 100 Prozent aus dem Bundesland kommen muss. In Thüringen hingegen muss der Rohstoffanteil aus der Region größer als 50,1 Prozent sein, um als regionales Produkt deklariert zu werden. Bei den Zertifizierungs- und Kontrollsystemen gibt es ebenso große Unterschiede: von einem einfachen Kontrollsystem über ein dreistufiges System bis zum fünfstufigen Kontrollsystem.





Seit Januar 2014 findet man das Siegel „Regionalfenster“ auf deutschen Lebensmitteln. Das Regionalfenster ist eine bundesweit einheitliche und verlässliche Kennzeichnung für regionale Produkte und soll für mehr Transparenz sorgen. Auf dem Siegel sind die Herkunft der Zutaten sowie der Ort der Verarbeitung und/oder der Verpackung ersichtlich. Hier gibt es eine eindeutige Definition der Region und der Hersteller kann zwischen folgenden Angaben wählen: Landkreis, Bundesland oder Radius in Kilometern. Die Kontrolle der Produkte erfolgt über ein dreistufiges, neutrales Prüf- und Sicherungssystem.

Mehr Informationen zum Regionalfenster und dessen Kriterien finden Sie online unter: Regionalfenster.de.

BIO-SIEGEL

Bio-Siegel sind Güte- und Prüfsiegel, mit denen Lebensmittel aus ökologischem Anbau gekennzeichnet werden. Inzwischen existiert eine Vielzahl an Bio-Siegeln und es ist schwierig den Überblick zu behalten. Bei Lebensmitteln, die das Siegel „bio“ oder „öko“ tragen, können Sie sicher sein, dass es ökologisch erzeugte Produkte sind. Diese beiden Begriffe sind durch die EG-Öko-Verordnung geschützt. Beliebte Begriffe wie „aus kontrolliertem Anbau“, „artgerechte Tierhaltung“ oder „aus umweltschonendem Anbau“ sind gesetzlich nicht geschützt und können ohne jegliche Prüfung von Unternehmen verwendet werden.



Abbildung: EU Bio-Siegel

Alle Bio-Produkte aus der EU, die die Kriterien dieser Verordnung erfüllen, müssen das EU Bio-Siegel verpflichtend tragen. Das deutsche staatliche Bio-Siegel kann auf freiwilliger Basis zusätzlich zum Bio-Siegel genutzt werden.

Jedoch gibt es auch Anbauverbände wie Naturland, Bioland und Demeter, deren Anforderungen an artgerechter Haltung und ökologischen Grundsätzen die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung überschreiten.



Abbildung: Deutsches staatliches Bio-Siegel

Ausschnitt EG-Öko-Verordnung:

- ✗ Mindestens 95 Prozent der Zutaten eines Produkts stammen aus ökologischer Landwirtschaft.
- ✗ Auch nicht 100 Prozent biologische Betriebe können produktspezifisch das Bio-Siegel verwenden.
- ✗ Bis zu 0,9 Prozent gentechnisch verändertes Material ist in bestimmten Fällen zulässig.
- ✗ Der Einsatz von Antibiotika und chemischen Pflanzenschutzmitteln ist in streng geregelten Ausnahmen erlaubt.
- ✗ Bis zu 47 Zusatzstoffe sind erlaubt.*

*Zum Vergleich: In konventionellen Produkten sind EU-weit rund 320 Zusatzstoffe erlaubt.





Ausschnitt Kriterien Anbauverbände:

- ✗ 100 Prozent der Zutaten stammen aus ökologischer Landwirtschaft.
- ✗ Gentechnik ist nicht erlaubt.
- ✗ Der Einsatz von Antibiotika sowie chemischen und synthetischen Pflanzenschutzmittel ist nicht erlaubt.
- ✗ Weniger als 47 Zusatzstoffe sind erlaubt (die Zahl ist abhängig von den jeweiligen Anbauverbänden).

Mehr Informationen zu den verschiedenen Bio-Siegeln finden Sie online unter www.ble.de und Biodukte.de.

V-LABEL

Die Begriffe „vegetarisch“ und „vegan“ sind rechtlich nicht geschützt. Theoretisch kann jedes Unternehmen mit den Begriffen werben, obwohl beispielsweise „versteckte Tiere“ in Form von Gelatine oder tierische Produkte wie Honig enthalten sind. Damit wären die Produkte gängigen Definitionen zufolge nicht vegetarisch bzw. vegan. Das V-Label ist ein einheitliches Gütesiegel zur Kennzeichnung vegetarisch und veganer Produkte, das von der Europäischen Vegetarier Union vergeben wird. Unternehmen können dort einen Antrag auf Zertifizierung ihrer Produkte stellen. Mit dem Antrag wird jedes Produkt detailliert auf die enthaltenen Inhaltsstoffe geprüft und anschließend das entsprechende Siegel zum Abdruck auf der Verpackung vergeben. Hier werden auch versteckte, nicht deklarationspflichtige Verarbeitungshilfsmittel berücksichtigt.



Abbildung: V-Label

Bei dem Siegel wird unterschieden zwischen:

- ✗ lacto-vegetarisch (ohne Eier)
- ✗ ovo-vegetarisch (ohne Milch)
- ✗ ovo-lacto-vegetarisch (vegetarisch)
- ✗ vegan (rein pflanzlich)



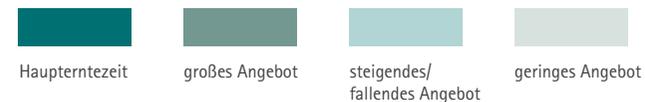


Saisonkalender für Gemüsesorten

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
AUBERGINEN												
BLUMENKOHL												
BROKKOLI												
CHAMPIGNONS												
CHICORÉE												
CHINAKOHL												
DICKE BOHNEN												
ERBSEN, GRÜN												
FENCHEL												
GRÜNKOHL												
GURKE												
KARTOFFEL												
KNOLLESELLERIE												
KOHLRABI												
KÜRBIS												
MANGOLD												
MÖHREN												
PAPRIKA												
PORREE/LAUCH												
RADIESCHEN												
RETTICH												
ROTE-BETE												
SPARGEL												
SPINAT												
STANGENSELLERIE												
TOMATEN												
WEISSKOHL												
ZUCCHINI												

Saisonkalender für Obstsorten

	JAN	FEB	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUG	SEPT	OKT	NOV	DEZ
ÄPFEL												
APFELSINEN												
APRIKOSEN												
BIRNEN												
BROMBEEREN												
ERDBEEREN												
ESSKASTANIEN												
HASELNÜSSE												
HEIDELBEEREN												
HIMBEEREN												
HOLUNDERBEEREN												
JOHANNISBEEREN												
KIRSCHEN, SÜSS												
KIRSCHEN, SAUER												
MANDARINEN												
MIRABELLEN												
PFIRSISCHE												
NEKTARINEN												
PFLAUMEN												
PREISELBEEREN												
QUITTEN												
RHABARBER												
STACHELBEEREN												
WALNÜSSE												
WASSERMELONEN												
WEINTRAUBEN												



Wasser sparen mit Messer und Gabel





Warenkunde

Wie in den vorherigen Kapiteln deutlich geworden ist, wirkt sich die Verwendung von pflanzlichen Lebensmitteln positiv auf Wasserverbrauch und andere ökologische und soziale Aspekte aus. Neben Pasta mit Tomatensoße und Brokkoli gibt es viele weitere leckere vegetarische Gerichte. Die pflanzliche Küche bietet eine Vielzahl an Lebensmitteln und Möglichkeiten, die bislang zu Unrecht häufig unbekannt sind. Ebenso sind die gesundheitlichen Vorteile vieler gängiger Lebensmittel nicht bekannt. Im Folgenden werden einige Zutaten genauer vorgestellt.



Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen bestehen zu 40 bis 45 Prozent aus Kohlenhydraten und liefern pro 100 g Rohware bis zu 16 g Ballaststoffe, die für eine langanhaltende Sättigung sorgen. Darüber hinaus sind sie mineralstoff- und vitaminreich. Von allen pflanzlichen Nahrungsmitteln weisen Hülsenfrüchte den höchsten Eiweißgehalt auf und sind somit eine gute Eiweißquelle, besonders bei einer fleischlosen Ernährungsweise. Das Eiweiß kann in Kombination mit Getreide oder Kartoffeln besser vom Körper aufgenommen werden.

Eine besonders häufig zur Herstellung pflanzlicher Alternativ-Produkte genutzte Hülsenfrucht ist die gelegentlich umstrittene Sojabohne. Ihr wird vorgeworfen Ursache für die Abholzung südamerikanischer Regenwälder zu sein. Aufgrund des Anbaus in Monokulturen ist auf Sojaplantagen ein verstärkter Einsatz an Pestiziden und Herbiziden erforderlich. Was die wenigsten wissen: Die in dieser Form angebauten Sojapflanzen sind nicht für den menschlichen Verzehr gedacht. Über 90 Prozent der weltweiten Sojaernte dienen als Tierfutter und sind gentechnisch stark verändert, so dass die Erträge der Pflanzen höher ausfallen. Der bei Monokulturen übliche Einsatz von Pflanzenschutzmittel bringt von der Verschmutzung der Böden bis zu Gesundheitsgefährdung der (zumeist lateinamerikanischen) Bevölkerung weitreichende ökologische und soziale Folgen mit

sich. Dieses so produzierte Futter wird in konventioneller Haltung auch an europäische Nutztiere verfüttert und gelangt so über das Fleisch letztlich zum Menschen. Eine Ausnahme ist Bio-Fleisch: In der biologischen Landwirtschaft dürfen Tiere nicht mit importierten, gentechnisch veränderten Sojabohnen gefüttert werden.

In der EU ist der Anbau von gentechnisch veränderten Sojabohnen hingegen verboten. Die verfügbaren Alternativprodukte stammen nicht selten aus ressourcenschonendem, ökologischem Anbau und werden zumeist in Deutschland am Bodensee, in Österreich, Frankreich und Italien angebaut, während aus Übersee importierte Bohnen meist aus Kanada stammen. Viele europäische Hersteller von Sojaprodukten lehnen Sojabohnen aus Südamerika jedoch bewusst ab und legen einen großen Wert auf Regionalität sowie Bioqualität.



Die internationalen Initiativen „ProTerra-Standard“ und „Gentechnikfreier RTRS-Standard“ zertifizieren nachhaltiges Soja. ProTerra zertifiziertes Soja ist garantiert gentechnikfrei und wird zudem unter Einhaltung sozialer und ökologischer Standards angebaut. Auch

der RTRS-Standard (Round Table on Responsible Soy) legt Wert auf soziale und ökologische Faktoren beim Sojaanbau, schließt Gentechnik jedoch nicht grundsätzlich aus, sondern hat eine gesonderte gentechnikfreie Variante des RTRS-Siegels.



Traditionelle, nicht hoch verarbeitete Sojaprodukte wie Tofu oder Tempeh enthalten überwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese senken den Blutfettspiegel und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus.





Fleischalternativen

Fleischalternativen sind in der vegetarischen und veganen Küche eine beliebte Proteinquelle, da sie überwiegend aus Sojabohnen oder Weizeneiweiß hergestellt werden. In der Textur ähneln sie Fleisch und können häufig auch analog zu Fleisch verarbeitet werden. Mit den richtigen Gewürzen sind sie eine ressourcenschonende und ökonomische Alternative zu tierischen Lebensmitteln.

TOFU

Tofu stammt aus Asien und wird aus Sojabohnen hergestellt. Diese werden in Wasser eingeweicht, püriert und anschließend filtriert. Die restliche Flüssigkeit wird gekocht und mit einem Gerinnungsmittel zum Stocken gebracht (für Seidentofu wird weniger Gerinnungsmittel benutzt). Der dadurch entstandene Bruch wird zu Tofu gepresst.

Ob geräuchert oder in diversen Geschmäckern – es gibt eine Vielzahl an Tofusorten und noch mehr Einsatzgebiete. Während Naturtofu geschmacklos ist und somit nach Belieben gewürzt oder mariniert werden kann, bereichert bereits gewürzter Tofu Ihre Gerichte ohne zusätzlich erforderliche Arbeitsschritte. Er kann in Saucen, Brotaufstrichen und Nachspeisen verarbeitet werden. Seidentofu wird mit seiner weichen Konsistenz gerne in Saucen, Dips und Cremes verarbeitet.

VERARBEITUNG

Tofu in gewünschte Form schneiden und marinieren, dann in etwas Öl scharf anbraten und kräftig würzen.

Verarbeitung von Seidentofu:

Seidentofu unter die zu bearbeitende Masse geben und alles zusammen pürieren.

TEXTURIERTES SOJAFLEISCH (TVP – TEXTURED VEGETABLE PROTEIN)

Auch TVP wird aus Soja hergestellt. Hierfür wird entfettetes Sojamehl unter starker Hitzezufuhr gepresst und extrudiert („aufgepufft“). Durch den Verarbeitungsprozess bekommt TVP eine faserige, fleischähnliche Struktur.

Als Trockenprodukt lässt sich TVP platzsparend und lange lagern. Das Produkt ist kostengünstig und ergibt nach dem Einweichen ca. die doppelte Menge des Grundgewichts.

Es ist je nach Bedarf in verschiedenen Größen erhältlich: Granulat für Hack, Medallions für Steaks oder Schnitzel, Schnitzel für Geschnetzeltes, Würfel für Gulasch.

VERARBEITUNG

TVP mindestens 10 Minuten in heißem Wasser oder Gemüsebrühe einweichen, dann die Flüssigkeit gut ausdrücken und TVP marinieren. Scharf anbraten und würzen.

TEMPEH

In seinem Ursprungsland Indonesien gilt Tempeh als wertvolle Eiweißquelle. Es wird nicht nur in Hauptspeisen serviert, sondern auch als Snack gegessen. Bei der Herstellung von Tempeh werden Sojabohnen mit einer bestimmten Pilzkultur beimpft. Dies führt zu einer Fermentation der Bohnen und der Tempeh bekommt seinen typischen Geschmack.

Tempeh gibt es auch in geräucherter Variante. Tempeh kann gebraten, frittiert oder als Einlage in verschiedenen Gerichten verwendet werden.

VERARBEITUNG

Tempeh in gewünschte Form schneiden und in Sojasauce marinieren. Scharf anbraten und ggf. würzen.

SEITAN

Seitan ist seit langem ein fester Bestandteil des Speiseplans asiatischer Mönche. Seine Grundlage ist das im Weizen enthaltene Gluten (Klebereiweiß). Dieses wird aus dem Mehl gewaschen und der entstandene Teig, der Seitan, kann anschließend mariniert und gebraten werden. Seitan hat eine fleischähnliche Struktur und lässt sich sowohl braten, grillen als auch für Aufschnitte und Wurstwaren einsetzen.

Seitan kann in der eigenen Küche hergestellt werden, indem fertiges Gluttenpulver gekauft und weiter zu Seitan verarbeitet wird. Auch die eigene Herstellung des Glutens ist möglich, jedoch sehr aufwändig. Hierfür muss das Gluten aus dem Mehl durch ständiges Kneten ausgewaschen werden.

VERARBEITUNG

Fertiges Seitan marinieren und in gewünschte Form schneiden. Seitanstücke scharf anbraten und ggf. würzen.





Getreide

WEIZEN

Da Weizen klimatisch flexibel ist und weltweit angebaut wird, benötigt er die meiste Fläche im Getreideanbau. Je trockener die Region, umso mehr Wasser wird benötigt. Der Wasserverbrauch des Weizens kann somit große Unterschiede aufweisen. Weltweit werden für 1 kg Weizen durchschnittlich 1.826 Liter Wasser benötigt. In Deutschland liegt der Wasserverbrauch bei 783 Liter pro Kilogramm, davon sind 599 Liter grünes Wasser (Regenwasser). Durch das gemäßigte Klima ist hier wenig bis keine künstliche Bewässerung nötig.

Neben Weizen gibt es noch Getreide wie Roggen, Hafer, Gerste und Dinkel. Auch bei diesen Getreidesorten fällt der Wasserverbrauch je nach Anbauland unterschiedlich aus: Für 1 kg deutsche Haferflocken werden beispielsweise 1.122 Liter Wasser benötigt, für die gleiche Menge an Haferflocken aus Australien 2.880 Liter. Lediglich an der Südküste herrscht ein gemäßigttes Klima, Australien besteht überwiegend aus subtropischem Klima, daher fällt beim Anbau viel blaues Wasser an.

Die genannten Getreidesorten enthalten alle Gluten. Die Zahl der glutenunverträglichen Menschen hat in den letzten Jahren zugenommen. Eine gute Alternative zu diesen Getreidesorten sind Reis, Mais und Hirse.

REIS

Asien ist Hauptanbaugesamt für Reis, dessen Anbau viel Wasser benötigt. Auch hier kann der Wassergehalt je nach Region deutlich schwanken. Durchschnittlich werden weltweit 2.499 Liter pro Kilogramm Reis benötigt.

In Marokko werden 2.600 Liter pro Kilogramm Reis benötigt, in Thailand 3.412 Liter. Doch durch den Monsunregen in Thailand besteht der Wasserverbrauch hier überwiegend aus grünem Wasser (Regenwasser). Das Verhältnis zwischen Regenwasser (grün) und Bewässerungswasser (blau) liegt bei thailändischem Reis bei 5:1, in Marokko hingegen bei 1:4. Dies liegt daran, dass Marokko eine trockene Region ist und es hier nur wenig regnet. Der Reisanbau benötigt künstliche Bewässerung.

MAIS

Neben Weizen und Reis ist Mais die wichtigste Getreideart weltweit. Ursprünglich aus Südamerika, wird das Getreide längst überall angebaut. In Europa wird der geerntete Mais jedoch überwiegend als Tierfutter genutzt. In der Küche bekannt als Mehl und Grieß können daraus Tortillas und Polenta gemacht werden. Auch Öl und Stärke aus Mais kommen in unseren Küchen zum Einsatz.

Im Durchschnitt werden für 1 kg Mais 900 Liter Wasser benötigt. Je nach Anbauregion variiert der Wasserverbrauch: In den USA liegt er bei 760 Liter pro Kilogramm, in Brasilien bei 1.750 Liter.

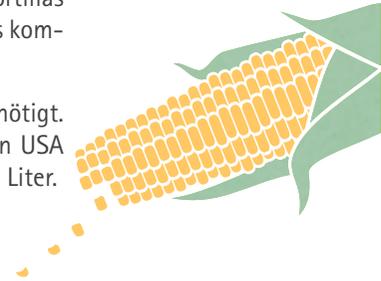
HIRSE

Die Heimat der Hirse ist Asien, doch auch in Afrika wird sie angebaut und inzwischen auch in Europa und in einigen Gebieten Deutschlands. In Asien und Afrika gilt Hirse als ein wichtiges Nahrungsmittel, doch wird sie auch als Tierfutter eingesetzt.

In der Küche sind die Hirsekörner vielseitig einsetzbar: Für herzhafte Gerichte wie Risotto, Aufläufe, Bratlinge oder als Füllung für süße Speisen wie Milchbrei oder im Kuchen.

Der Wasserverbrauch von Hirse liegt im weltweiten Durchschnitt bei 2.800 Liter Wasser pro Kilogramm.

Insbesondere beim Getreideanbau kann viel virtuelles Wasser eingespart werden. Die größte Stellschraube ist hier eine mittelbare: Der Fleischkonsum. Wird die Nahrungskette um den Zwischenschritt „Tier“ verkürzt, können die Ressourcen, die zur Herstellung tierischer Lebensmittel benötigt werden, direkt in die Gewinnung pflanzlicher Lebensmittel investiert werden und sind so wesentlich ertragreicher. Eine geringe Nachfrage nach Fleischprodukten wirkt sich langfristig auch auf die Produktion von Importweizen und anderen wasserintensiven Futterpflanzen aus.





Getreidealternativen

Zu den sogenannten „Pseudogetreiden“ zählen Quinoa, Amarant und Buchweizen. Sie sind glutenfrei und zeichnen sich besonders durch ihren überdurchschnittlich hohen Gehalt an Protein und Mineralstoffen aus. Hier ist zu beachten, dass Quinoa und Amarant aus Südamerika kommen und keine regionalen Lebensmittel sind und somit transportbedingt einen höheren CO₂-Fußabdruck haben als regionale Lebensmittel. Der Trend geht jedoch zur regionalen Herstellung. Quinoa und Amarant werden mittlerweile versuchsweise auch in Europa angebaut. Auch der ursprünglich aus Zentral- und Ostasien stammende Buchweizen hat in den letzten Jahren den Sprung in die europäische Landwirtschaft geschafft.

QUINOA

Die Körner des aus den südamerikanischen Anden stammenden Quinoa ähneln dem Hirsekorn und haben eine getreideähnliche Zusammensetzung. Biologisch gehört Quinoa jedoch zu den Gänsefußgewächsen. Der Eiweißgehalt ist sehr hoch und alle essentiellen Aminosäuren sind in den Körnern enthalten. Auch Eisen, Zink, Magnesium und Kalium kommen in hoher Konzentration vor.

Quinoa ist eine sehr resistente Pflanze. Sie wächst bei Trockenheit und schlechten Bodenverhältnissen sowie in den verschiedensten klimatischen Lagen: Von Meeresniveau bis in eine Höhe von 4.000 Metern, von -8 °C bis knapp 40 °C. Der Wasserverbrauch von Quinoa ist gering. Somit gilt Quinoa als leicht kultivierbar und ist eine gute Getreidealternative.

VERARBEITUNG

Quinoa in ein Sieb geben, waschen und in einen tiefen GN Behälter bzw. Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Bei 100 °C ca. 20 Minuten dämpfen, bis sie weich wird. Quinoa auflockern und 10 Minuten nachquellen lassen.



AMARANT

Amarant gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Die Körner sind kleiner als Senfkörner, jedoch sind sie sehr eiweißreich und enthalten viele Mineralstoffe wie Eisen, Calcium, Zink und Magnesium. Amarantkörner gibt es pur oder gepoppt, für z.B. Müslis, zu kaufen.

Amarant ist sehr genügsam und dadurch ressourcensparend: Es wächst auf nährstoffarmen Böden, ist wärmeliebend und verträgt auch Trockenheit, deswegen weist der Anbau von Amarant insgesamt einen niedrigen Wasserverbrauch auf. Ebenso wie Quinoa eignet sich dieses Pseudogetreide als gute Alternative zu herkömmlichen Getreidekomponenten eines Gerichts.

VERARBEITUNG

Amarant in einen tiefen GN Behälter bzw. Topf geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Bei 100 °C ca. 20 Minuten dämpfen, bis er weich wird. Amarant auflockern und 10 Minuten nachquellen lassen.



BUCHWEIZEN

Buchweizen gehört zur Familie der Knöterichgewächse und ist kein Getreide. Er ist internationaler Bestandteil vieler Länderküchen: So wird er in Russland zu Blini oder in Japan zu Soba-Nudeln verarbeitet. Obwohl Buchweizen hier nicht so häufig auf dem Menüplan steht, sollte er nicht unterschätzt werden. Er ist proteinreich und hat einen hohen Mineralstoff- und Vitamingehalt: Magnesium und Kalium sowie Vitamin B1, B2 und E.

Buchweizen ist pflegeleicht und wächst auch in schlechten Böden und ungünstigen klimatischen Lagen. Der Boden sollte nicht zu nass sein, trockene Standorte eignen sich gut für den Anbau. Der Wasserverbrauch von Buchweizen ist somit niedrig. Auch in Deutschland wird er wieder angepflanzt und kann demnach regional gekauft werden.

VERARBEITUNG

Buchweizen in tiefen GN Behälter bzw. Topf geben und bei 180 °C hellbraun rösten.

Mit Gemüsebrühe aufgießen und die Buchweizengrütze bei 130 °C langsam kochen und so lange dämpfen, bis der Buchweizen gar ist. Ggf. Brühe dazu geben und weiter garen.





Produktalternativen

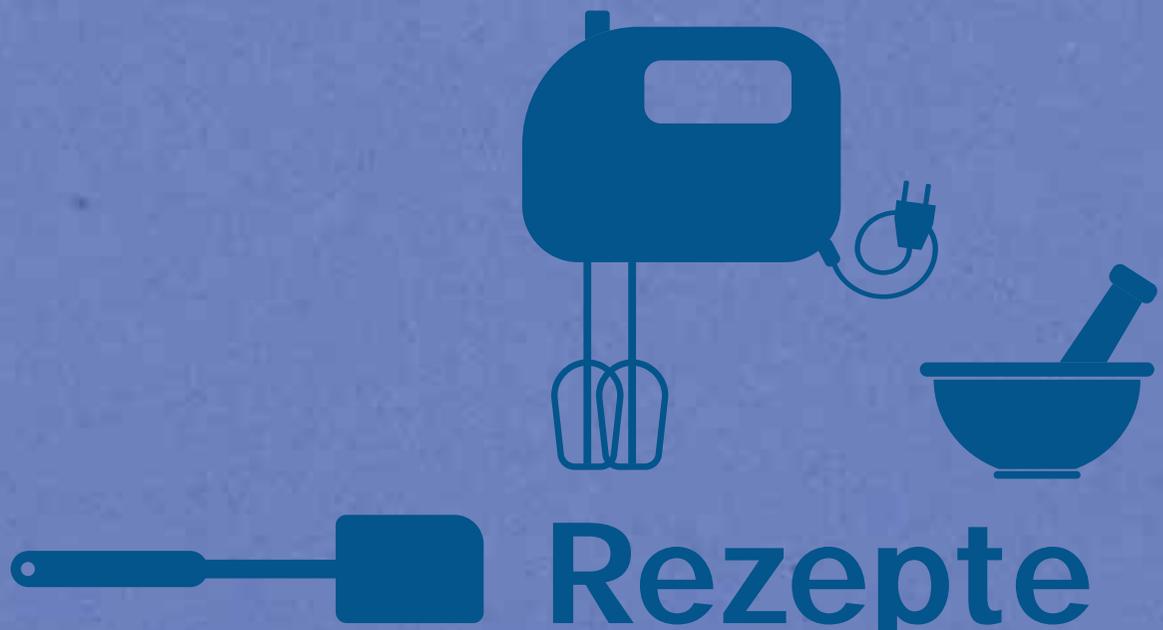
FLEISCH/FISCH	PFLANZLICHE ALTERNATIVE
SCHNITZEL	Medaillons oder Steaks aus texturiertem Sojafleisch, Seitanschnitzel, Gemüseschnitzel (aus Sellerie, Kohlrabi, rote Bete)
FLEISCHBÄLLCHEN	Bällchen aus Hülsenfrüchten (z.B. Falafel), Grünkern, Seitan (Weizeneiweiß)
HACKFLEISCH	Granulat aus texturiertem Sojafleisch, zerkrümelter Tofu. Für Bolognese eignen sich Bulgur oder rote Linsen
GESCHNETZELTES/GULASCH	Schnetzel/Würfel aus texturiertem Sojafleisch
BURGER	Verschiedene Bratlinge auf Soja-, Weizen- oder Gemüse-Basis
SPECK	Räuchertofu, Rauchsalz
WURST	Wurstalternativen aus Tofu oder Seitan
AUFSCHNITT UND AUFSTRICHE	Aufschnittscheiben aus Tofu oder Seitan. Aufstriche auf z.B. Gemüse-, Hefe-, oder Sonnenblumenkernbasis
FISCH	Fischaroma durch mitgekochte Algen (z.B. Nori, Wakame)

SONSTIGES	PFLANZLICHE ALTERNATIVE
HONIG	Agaven-, Apfel-, Birnendicksaft, Ahorn-, Karamell-, Zuckerrüben-, Reissirup
EIS	Eis aus Soja-, Hafer-, Kokos-, Reis-, Mandeldrink oder Fruchtsorbets
SCHOKOLADE	Zartbitterschokolade, Schokolade aus Reisdink

MILCH- /MILCHERZEUGNISSE & BUTTER	PFLANZLICHE ALTERNATIVE
MILCH	Soja-, Reis-, Dinkel-, Hafer-, Quinoa-, Hanf-, Mandel-, Haselnuss-, Macadamia-Drink
SAHNE	Soja-, Reis-, Hafer-, Dinkel-, Mandelsahne, Kokosmilch, Nussmus (z.B. aus Cashews oder Mandeln)
KÄSE	veganer Käse (z.B. Pizzaschmelz oder Scheibenkäse von Wilmersburger oder Daiya), Hefeschmelz (Mehlschwitze mit Hefeflocken), Nuss-Parmesan (Cashews, Mandeln oder Walnüsse fein häckseln und Hefeflocken und Salz dazu geben)
JOGHURT	Sojajoghurt
BUTTER	pflanzliche Margarine (ohne Süßmolkenpulver, Laktose), pflanzliche Öle (z.B. Albaöl: Rapsöl mit Buttergeschmack), Kokosöl

EIER & BINDEMITTEL	PFLANZLICHE ALTERNATIVE
EIER	Soja-, Johannisbrotkernmehl (Binde- und Verdickungsmittel aus den Samen des Johannisbrotbaumes), Guarkernmehl (Bindemittel aus den Samen der Guarpflanze), Süßlupinenmehl, Leinsamen. Zum Backen: Banane, Apfelmus, gemahlene Leinsamen
RÜHREI	(Seiden-)Tofu mit Kala Namak (indisches, geschwefeltes Steinsalz)
BINDEMITTEL	Soja-, Kichererbsen-, Guarkern-, Johannisbrotkernmehl, Mehl aus roten Linsen oder grünen Erbsen, Saucenbinder
VERDICKUNGSMITTEL	Pektin, Reisvollkornmehl, Kokosmehl, Speisestärke, Carrageen
GELATINE	Agar-Agar, Pektin





Rezepte



Rezepte

Eine umweltfreundliche und nachhaltige Ernährung wird vielen Menschen immer wichtiger, auch beim Essen außer Haus. Sie legen Wert auf regionale und saisonale Produkte, aber auch tierische Lebensmittel werden von vielen seltener gegessen. Neben dem ethischen Aspekt spielt die Nachhaltigkeit eine große Rolle. Durch die Verringerung oder sogar das Weglassen von Fleisch, Milch und Eiern verkleinern wir den Wasserfußabdruck deutlich.



Die Rezepte dieser Broschüre sind vegan. Gerichte frei von tierischen Produkten haben eine gute Klimabilanz. Hier finden Sie Rezepte für den ganzen Tag und alle Jahreszeiten: Von Frühstücksoptionen, Dips, Aufstrichen und Dressings zu Suppen und Hauptspeisen bis hin zu Nachspeisen, Gebäck und Snacks.

Entdecken Sie bei den Rezepten saisonale Gemüsesorten und überraschen Sie Ihre Gäste mit neuen, abwechslungsreichen und wassersparenden Gerichten. Kommunizieren Sie die Vorteile der ausgewählten Gerichte auf der Speisekarte und klären Sie Ihre Gäste über den Wasserverbrauch verschiedener Lebensmittel auf.



Vegane Gerichte sind laktosefrei und für laktoseintolerante Menschen geeignet. Bei veganen Gerichten fallen folgende Allergene weg: Krebstiere, Eier, Fische, Milch (einschließlich Laktose), Weichtiere.

Achtung: Je nachdem, welche Brühe (z.B. mit Sellerie) oder Pflanzenmilch (z.B. auf Getreide- oder Nussbasis) benutzt wird, ändern sich die Allergene.

Denken Sie daran, die glutenhaltigen Lebensmittel in den Gerichten namentlich in Ihrer Speisekarte zu nennen (z.B. Weizen, Hafer, Roggen, Dinkel).

Außerdem ist zu beachten, dass Schwefeldioxid und Sulfite (z.B. in einigen Essigen) bei einer höheren Konzentration (10 mg/kg bzw. 10 ml/l) als Allergene gekennzeichnet werden müssen.

Legende

KOSTEN



bis 10 Euro



ca. 20 Euro



ab 30 Euro

DAUER



schnell



mittel



aufwendig

JAHRESZEIT



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



ganzjährig;



Vegan
laktosefrei
lecker



FRÜHSTÜCKSOPTIONEN

Pfannkuchen

ZUTATEN FÜR 10-15 STÜCK

250 g	Weizenmehl
450 ml	Sojadrink oder Haferdrink
1 Prise	Salz
1 Prise	Vanille (für eine süße Zubereitung)
10 g	Zucker (für eine süße Zubereitung)
30 ml	Rapsöl oder Margarine



ZUBEREITUNG

Mehl mit Salz und einer Prise Zucker vermischen. Den Sojadrink zum Mehl geben und mit einem Mixer kräftig verrühren bis eine glatte Masse entstanden ist. Die Konsistenz des Teiges sollte leicht dickflüssig sein, sich aber gut durch das Schwenken in der Pfanne verteilen lassen. Rapsöl oder Margarine in eine Pfanne geben und dünne Pfannkuchen ausbacken.



Allergene: Weizen, Soja (oder Mandel, je nach Milchart)

TIPP! Dieser Teig schmeckt sehr gut, wenn zusätzlich 1 pürierte Banane und 1 EL geschrotete Leinsamen in den Teig eingerührt werden. Statt Weizenmehl kann auch Buchweizenmehl genutzt werden, dann ist das Rezept vollwertig.



Weizenmehl hat einen durchschnittlichen Wasserverbrauch von 1.850 Liter pro Kilogramm. 1 kg deutsches Weizenmehl verbraucht 793 Liter Wasser. Regionale Ware ist somit wassersparender.





Waffeln

ZUTATEN FÜR CA. 20 STÜCK

- 500g Weizenmehl
- 120g Rohrohrzucker oder Zucker
- 20g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vanillepulver
- 500 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 60g Margarine
- 100 ml Mineralwasser
- 30g Rapsöl oder Margarine

ZUBEREITUNG

Mehl mit Salz, Backpulver, Vanille und Zucker vermischen. Sojadrink mit Margarine erwärmen, bis sich die Margarine aufgelöst hat. Sojadrink zum Mehl geben und mit einem Mixer kräftig verrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Teig mit Mineralwasser auf die richtige Konsistenz verdünnen. Die Konsistenz des Teiges sollte dickflüssig sein. Die Waffeln in einem Waffeleisen in Rapsöl oder Margarine knusprig ausbacken.



Allergene: Weizen, Soja (oder Mandel, je nach Milchart)



Pflanzenmilch wie Soja- und Haferdrink haben eine bessere Klimabilanz als Kuhmilch. Je Liter Milch frisst eine Kuh etwa so viel Sojabohnen und Getreide wie zur Herstellung von 1 Liter Soja- oder Haferdrink nötig sind. Beim Sojadrink sollte auf die Herkunft der Bohnen geachtet werden: für Bohnen aus Deutschland und Europa werden keine Regenwälder abgeholzt und sollten deswegen erste Wahl sein.

Veganes Rührei glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 750g Tofu natur, grob zerdrückt
- 100g Margarine
- 250g Zwiebeln fein gewürfelt
- 250g Räuchertofu fein gewürfelt
- 25 ml Sojasauce
- 500g Seidentofu
- Salz, Pfeffer, Kurkuma
- 50g Schnittlauch fein geschnitten

ZUBEREITUNG

Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken, so dass eine Rührei ähnliche Struktur entsteht.

Räuchertofu in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Margarine erhitzen und die Räuchertofuwürfel knusprig braten.

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel zu dem Tofu geben und glasig braten. Mit Sojasauce ablöschen. Zu der Zwiebelmischung die zerdrückte Naturtofumasse geben und weiter braten. Die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Prise Kurkuma die Farbe bestimmen.

Seidentofu aus der Verpackung nehmen und zu der gebratenen Masse geben. Kurz in der Pfanne braten und evtl. nochmals nachwürzen. Das fertige Gericht mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.



Allergene: Soja



Für die Herstellung von 1 kg Tofu werden in Deutschland 924 Liter Wasser benötigt. Bei Sojaprodukten ist auf die Herkunft der Sojabohnen zu achten. Biologische und regionale Sojabohnen sind zu bevorzugen, da diese nachhaltig angebaut werden und somit wassersparender sind.





Hirsebrei mit Apfelkompott glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN



HIRSEBREI

- 300g Hirse oder Hirseflocken
- 600g Reisdrink oder Haferdrink
- 50g Zuckerrübensirup oder Zucker oder Zuckerrübensirup
- 1 Stück Vanilleschote ausgekratzt
- 1 Prise Salz



APFELKOMPOTT

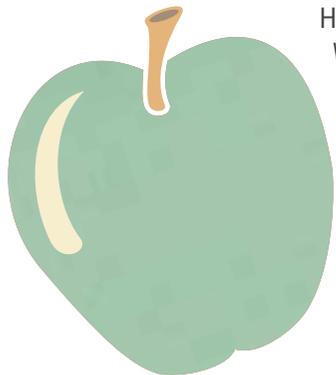
- 1 kg Äpfel Boskop, entkernt, in Spalten geschnitten
- 300g Apfelsaft
- 100 g Birnendicksaft oder Zuckerrübensirup
- 30 g Reivollkornmehl oder Maisstärke
- 1 Stück Vanilleschote
- Nelken gemahlen, Sternanis gemahlen, Zitronenzesten

ganzjährig bei Einsatz von TK-Ware

ZUBEREITUNG HIRSEBREI

Hirse in ein Sieb geben und mit klarem, kochendem Wasser überbrühen. Reisdrink mit Salz, Vanilleschote und -mark aufkochen.

Hirse in den Reisdrink geben und aufkochen. Auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Zuckerrübensirup süßen. Auf Wunsch noch Nüsse, Rosinen, geriebene Äpfel o. Ä. hinzugeben.



ZUBEREITUNG KOMPOTT

Äpfel gut waschen, entkernen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Aus Apfelsaft, Birnendicksaft und Gewürzen einen Sud ansetzen. Etwas von der kalten Flüssigkeit abnehmen und mit Reismehl anrühren. Kochende Flüssigkeit mit dem angerührten Mehl verrühren und ca. 5 Minuten kochen lassen. Apfelspalten in den gebundenen Sud legen und kurz aufkochen lassen.



Allergene: –



In Deutschland haben wir eine große Auswahl an regionalen Apfelsorten. Bekannte Sorten wie Elstar, Jonagold, Gala, Boskoop und Holsteiner Cox werden beispielsweise im Alten Land angebaut. Der Wasserverbrauch von deutschen Äpfeln liegt bei 213 Liter pro Kilogramm. Im gemäßigten Klima brauchen Apfelbäume in der Regel keine zusätzliche Bewässerung. In Australien werden für 1 kg Apfel 708 Liter Wasser benötigt.





Fruchtaufstrich aus Trockenfrüchten glutenfrei

ZUTATEN FÜR 300 G FRUCHTAUFSTRICH

- 100 g Trockenfrüchte
- 200 ml Wasser
- Zuckerrübensirup oder Apfeldicksaft, nach Bedarf
- Gewürze Zimt, Orangenschale, Nelken, usw.

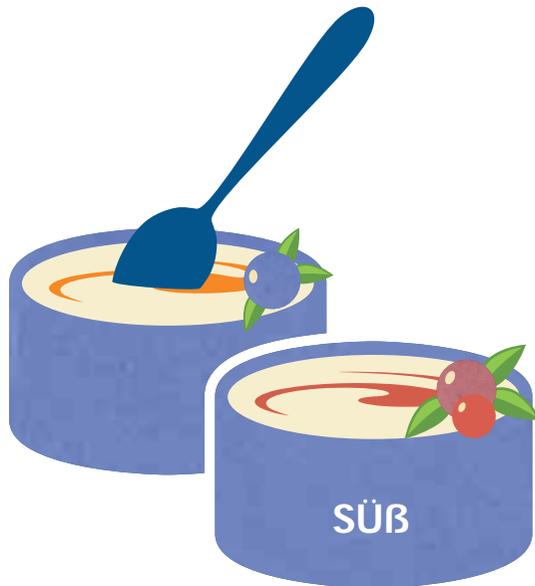
ZUBEREITUNG

Die Trockenfrüchte über Nacht in Wasser quellen lassen. In einer Moulinette pürieren, nach Geschmack süßen.



Allergene: -

TIPP! Dieser schnell zubereitete Fruchtaufstrich kann beliebig variiert werden: z.B. als Pflaumen-Orangen-Aufstrich, Pflaumen-Zimt-Aufstrich, Aprikosen-Aufstrich oder Sauerkirsch-Aufstrich.



DIPS UND AUFSTRICHE

Dips und Aufstriche lassen sich ohne großen Aufwand selbst herstellen und geschmacklich auch leicht abwandeln. Sie passen gut zum Grillen, zu Gemüsesticks und auf Brote.





Fruchtaufstrich aus Reis glutenfrei

ZUTATEN FÜR 150 G FRUCHTAUFSTRICH

- 150 g Orangenfilets mit Saft
- 30 g Reisvollkornmehl sehr fein
- Zuckerrübensirup, nach Bedarf
- Gewürze Zimt, Orangenschale, Nelken, usw.

ZUBEREITUNG

Reisvollkornmehl mit den Orangenfilets und Saft in einen Topf geben, zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren zu einem Brei eindicken lassen. Mit Zuckerrübensirup süßen. Abdecken, ca. 15 Minuten quellen lassen, dann abkühlen lassen.

In einer Moulinette glatt pürieren, anschließend in ein Glas umfüllen.



Allergene: -

TIPP! Reisvollkornmehl ist ein vollwertiges Mehl, das Speisen bindet und kann anstelle von Weizenmehl eingesetzt werden. Es ist glutenfrei.



Der Wasserfußabdruck von Orangen lässt sich durch die Herkunft der Früchte verringern. Orangen aus Afrika haben einen schlechteren Wasserfußabdruck als Orangen aus Europa. So liegt der Wasserverbrauch für 1 kg Orangen aus Ägypten bei 712 Litern, für die gleiche Menge Orangen aus Spanien werden 438 Liter Wasser benötigt. Von November bis Mai kommen die Orangen überwiegend aus den Mittelmeerländern.

Fruchtbutter glutenfrei

ZUTATEN FÜR 150 G FRUCHTBUTTER

- 100 g Margarine
- 50 g Fruchtpüree dickflüssig
- Zitronensaft
- Zuckerrübensirup, nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Margarine schaumig rühren und vorsichtig Fruchtpüree dazu geben (die Zutaten sollten die gleiche (Raum-)Temperatur haben, so dass sich die Masse gut verbindet und nicht gerinnt). Fruchtbutter mit Zitronensaft und Süßungsmittel abschmecken.



Allergene: -

TIPP! Durch die Vielfalt an Früchten ist für jeden Geschmack etwas dabei. Probieren Sie sich mit verschiedenen Früchten aus: z.B. Erdbeerbutter, Himbeerbutter oder schwarze Johannisbeerbutter.



ganzjährig je nach Frucht





Basilikumcreme-Pestoaufstrich glutenfrei

Geeignet für Kinder und Senioren

ZUTATEN FÜR 400 G FERTIGEN AUFSTRICH (CA. 10 PORTIONEN)

- 120 g Mandeln geschält
- 1 Zehe Knoblauch
- 20 g Basilikum frisch
- 50 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 200 ml Olivenöl
- Salz

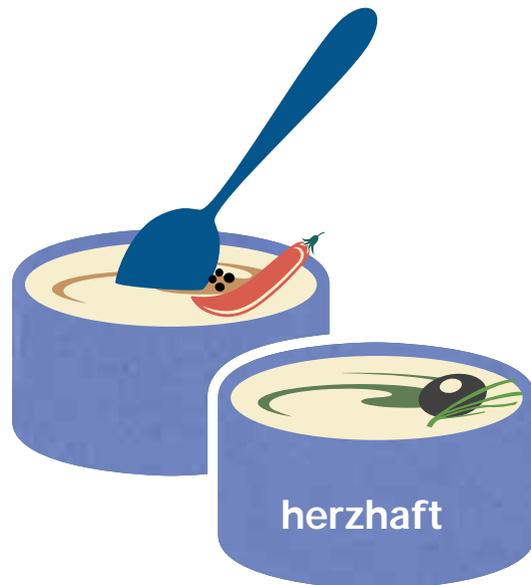
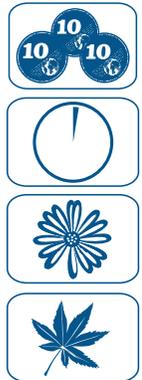
ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten, streichfähigen Creme pürieren. Mit Salz abschmecken. Fertige Paste in Gläser abfüllen und kühl halten.



Allergene: Mandeln, Soja

TIPP! Dieser eiweißreiche Aufstrich eignet sich gut für Bagels, Panini und Focaccia und wird als Alternative zu Butter und Margarine eingesetzt.



DIPS UND AUFSTRICHE





Grünkernaufstrich

ZUTATEN FÜR 1 KG FERTIGE MASSE

- 300 g Grünkernschrot
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Margarine
- 300 g Zwiebeln gewürfelt
- 10 g Knoblauch in feine Scheiben geschnitten
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 1 g Kümmel
- 1 g Majoran getrocknet



ZUBEREITUNG

Grünkernschrot in einem Topf ohne Fett rösten. Darren, bis es anfängt zu duften. Danach mit Gemüsebrühe aufgießen, Topf mit Deckel verschließen und bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten weich dünsten. Erkalten und ausquellen lassen.

Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig anrösten. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und nur kurz mitrösten.

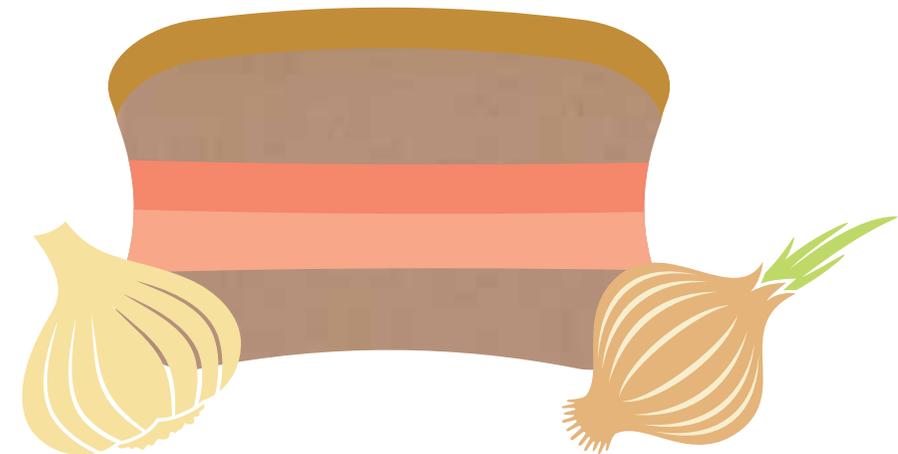
Die ausgequollene Grünkernmasse in einen Mixer geben und zusammen mit den gerösteten Zwiebeln glatt mixen. Margarine in die glatte Masse geben, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und etwas Majoran pikant abschmecken.

Kalt und luftdicht aufbewahren.



Allergene: Grünkern

TIPP! Dieser würzige Grünkernaufstrich lässt sich wie Leberwurst nutzen und passt sowohl auf den Frühstückstisch als auch auf ein Sandwich für zwischendurch.





Paprika-Cashew-Aufstrich smoked glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1,3 KG FERTIGE MASSE

- 1 kg Paprika rot, gewürfelt
- 250 g Cashewkerne
- 100 g Zwiebeln rot, gewürfelt
- 100 g Tofu geräuchert, fein gewürfelt
- 30 ml Öl
- 10 g Knoblauch in feine Scheiben geschnitten
- 2 Stück Lorbeerblatt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 10–15 g Geräuchertes dänisches Salz oder Salz, dann etwas mehr geräuchertes Paprikapulver benutzen
- 10 g Zuckerrübensirup
- 15 g Paprikapulver edelsüß, geräuchert (Pimentón de la Vale dulce)
- 5 g Paprikapulver geräuchert (Pimentón de la Vale dulce)
- 1 g Pfeffer schwarz, gemahlen



ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen und in kleine Stücke schneiden, Räuchertofu in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf mit Öl glasig anschwitzen, Tofuwürfel dazu geben und weiter rösten. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden, zusammen mit Lorbeerblättern in die Pfanne geben. Paprika dazu geben und kurz anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten weich dünsten.

Cashewkerne in einer Pfanne oder im Ofen ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Geröstete Cashewkerne in einem Mixer zu einer feinen Masse pürieren oder ganz fein mahlen.

Lorbeerblätter aus der Paprikamasse entfernen und gegarte Paprika mit dem Stabmixer pürieren, fein gemahlene Cashews dazu geben. Alles zusammen zu einer feinen Paste mixen.

Paste mit Salz, Pfeffer und Zuckerrübensirup abschmecken.



Allergene: Cashewnüsse, Soja



Paprika kommt ursprünglich aus den USA und wird inzwischen weltweit angebaut. Der Paprikaanbau in den Niederlanden ist sehr wassersparend: Für 1 kg Paprika werden hier 15 Liter Wasser benötigt. Zum Vergleich werden für die gleiche Menge an Paprika in Ungarn 205 Liter Wasser eingesetzt.

Tomatenhummus glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 KG HUMMUS

- 700 g Kichererbsen Dose, abgetropft
- 150 ml Olivenöl
- 70 g Tahin (Sesammas)
- 100 g Tomaten getrocknet; in Öl eingelegt oder in Wasser eingeweicht
- 1 Stück Zitrone (Saft) gepresst
- Knoblauch nach Geschmack, Oregano getrocknet
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

Alles zusammen pürieren und mit Gewürzen abschmecken.



Allergene: Sesam



Besonders im Mittelmeerraum wird Olivenöl sehr geschätzt und täglich verzehrt. Der durchschnittliche Wasserverbrauch für 1 Liter Olivenöl beträgt 14.431 Liter. Ein Großteil des Wassers ist grün, graues Wasser ist wenig bis gar nicht vorhanden. Am wenigsten Bewässerungswasser wird bei dem Olivenanbau in der Türkei, Italien, Griechenland und Portugal benötigt. In Italien liegt der Wasserverbrauch bei 8.482 Liter pro Liter Öl.





braucht Zeit
zum Abtropfen
(über Nacht)

Frischkäse vegan glutenfrei

ZUTATEN FÜR 500 G FRISCHKÄSE
(CA. 10 PORTIONEN)

- 1 kg Sojajoghurt
- 50 g Küchenkräuter gehackt
- 1 Messerspitze Guarkernmehl
- 15 g Salz
- 3 g Pfeffer



ZUBEREITUNG

Passiertuch in ein Sieb legen und den Sojajoghurt hinein geben. Passiertuch fest zubinden und beschweren, damit die Flüssigkeit besser austritt. Das Sieb in eine geeignete Schüssel stellen und über Nacht im Kühlhaus abtropfen lassen.

Abgetropfte Joghurtmasse aus dem Tuch nehmen und mit Guarkernmehl cremig rühren. Anschließend mit geschnittenen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.



Allergene: Soja

TIPP! Guarkernmehl wird aus den Samen der Guarpflanze gewonnen und bindet Wasser. Das Mehl ist geschmacksneutral und kann sowohl bei kalten als auch bei warmen Speisen als natürliches Verdickungs- und Bindemittel eingesetzt werden.

Mayonnaise glutenfrei

ZUTATEN FÜR 350 ML

- 30 g Senf
- 50 ml Sojadrink
- 15 g Salz
- 2 g Pfeffer
- 10 ml Limettensaft
- 250 ml Sonnenblumenöl
- 10 g Zuckerrübensirup
- 10 g Essig



ZUBEREITUNG

Senf, Sojadrink, Essig, und Limettensaft in einen Mixer geben, glatt mixen. Öl ganz langsam dazu geben, die Masse dabei weiter mixen, damit das Öl restlos eingearbeitet wird. Ölzufuhr einstellen, sobald die Konsistenz Mayonnaise-ähnlich ist.

Fertige Masse mit Salz, Pfeffer, Zuckerrübensirup abschmecken.



Allergene: Senf, Soja

TIPP! Die Mayonnaise lässt sich ganz leicht abwandeln. Geben Sie Gewürze Ihrer Wahl dazu (z.B. Knoblauch- oder Currypulver) bevor Sie das Öl in die Masse dazu geben.





Remoulade glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 KG FERTIGE MASSE

- 30 g Krause Petersilie frisch, klein gehackt
- 30 g Kerbel fein gehackt
- 10 g Estragon getrocknet, fein gehackt
- 200 g Gewürzgurke fein gehackt
- 150 g Kapern kleine
- 350 g Mayonnaise siehe Rezepte „Mayonnaise“
- 200 g Sojajoghurt
- 50 g Senf mittelscharf
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Remouladensauce die frischen Kräuterblätter und die Gurke hacken. Kapern abtropfen lassen. Alles unter die Mayonnaise und den Joghurt mischen. Estragon dazu geben. Mit Senf, Salz und Pfeffer würzen.



Allergene: Senf, Soja

TIPP! Remoulade lässt sich vielseitig einsetzen: als Sauce für Burger oder Pommes, als Dip für Gemüsestangen oder verdünnt als Salatsauce. Aber auch als Aufstrich auf dem Sandwich schmeckt Remoulade.





SUPPEN

Suppen sind schnell zubereitet. Im Sommer werden leichtere Suppen bevorzugt, im Winter deftige und wärmende.



Im Sommer und Herbst ist Kartoffelsaison. In Deutschland werden für 1 kg Kartoffeln 119 Liter Wasser benötigt. Für 1 kg Kartoffeln aus Ägypten werden 190 Liter Wasser benötigt. Achten Sie beim Kauf von Kartoffeln auf Saison sowie Herkunft.



Kartoffel-Lauchsuppe

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

90 ml	Rapskernöl zum Braten
900 g	Lauch in feine Scheiben geschnitten
3 l	Gemüsebrühe
1,2 kg	Kartoffeln geschält, gewürfelt
600 g	Möhren geschält, gewürfelt
30 g	Erbsenmehl grün (Müllers Mühle)
200 ml	Hafersahne
	Salz oder Kräutersalz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskatnuss
10 g	Petersilie frisch, gehackt

ZUBEREITUNG

Lauch längs durchschneiden und gründlich waschen. Nicht ansehnliche Blätter entfernen. Gereinigte Stücke in kleine Scheiben schneiden. In einem Topf Rapsöl erhitzen. Den geschnittenen Lauch darin glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen.

Kartoffeln und Möhren waschen und schälen (Bio-Möhren nur gründlich abbürsten).

Gemüse in 1x1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel und Möhrenwürfel in die Lauchsuppe geben und alles weich kochen. Mit Salz, Muskatnuss, Kümmel und Pfeffer würzen.

Einen Teil der fast weichen Gemüsegewürfel herausnehmen und beiseite stellen. Die restliche Suppe mit einem Pürierstab durchmischen.

Die beiseitegelegte, nicht pürierte Suppe nun zurück in den Topf geben, beide Komponenten zusammen aufkochen. Grünes Erbsenmehl in etwas Wasser anrühren und in die kochende Suppe geben, eindicken lassen. Hafersahne in die Suppe einrühren, nicht weiter kochen. Suppe mit fein geschnittener Petersilie vollenden. Mit frischem Bauernbrot oder Baguette servieren.



Allergene: Hafer





Borschtsch mit geröstetem Hafer

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 80 g Rapskernöl
- 100 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 80 g Möhren in feine Streifen geschnitten
- 80 g Sellerie in feine Streifen geschnitten
- 80 g Lauch in feine Streifen geschnitten
- 100 g Weißkraut in feine Streifen geschnitten
- 100 g Hafer geschrotet
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 400 ml Rote-Bete-Saft
- 200 ml Tomaten Dose, passiert
- 100 g Kartoffeln in Streifen geschnitten
- 3 Stück Lorbeerblatt
- 300 g Rote Bete gekocht, in Streifen geschnitten
- Salz, Pfeffer schwarz, aus der Mühle
- 30 ml Essig, 20 g Zucker



ZUBEREITUNG

Gemüwestreifen und Zwiebeln in Rapsöl dünsten. Wenn das Gemüse anfängt, Farbe zu bekommen, den geschroteten Hafer dazugeben und alles zusammen kurz rösten.

Gemüsefond, Rote-Bete-Saft und passierte Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen. Kartoffelstreifen und Lorbeerblatt dazu geben und alles 20 Minuten kochen lassen.

Rote-Bete-Streifen zum Schluss untermischen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken.



Allergene: Sellerie, Hafer



Rote Bete ist ein typisches Wintergemüse und kann gut gelagert werden. Es sollte bevorzugt regional, saisonal und bio gekauft werden (gute Ökobilanz und niedriger Wasserfußabdruck).

Minestrone mit Tofubällchen glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 100 ml Olivenöl
- 50 g Tomatenmark
- 125 g Zwiebeln in dünne Scheiben geschnitten
- 125 g Möhren in dünne Scheiben geschnitten
- 125 g Bleichsellerie in dünne Scheiben geschnitten
- 125 g grüne Bohnen gewürfelt
- 125 g Zucchini in dünne Scheiben geschnitten
- 125 g Lauch in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Weißkohl oder Fenchel
- 2,5 l Gemüsebrühe
- 50 g Pesto vegan
- 20 g Salz
- 0,2 g Pfeffer
- 25 g Petersilie frisch, gehackt





TOFUBÄLLCHEN (ZUTATEN FÜR 30 BÄLLCHEN À 20 G)

- 60 g Tomaten getrocknet, in Öl, fein gewürfelt
- 2 g Knoblauch fein gehackt
- 75 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 25 ml Rapskernöl
- 50 g Sesam ungeschält
- 2 g Koriandergrün frisch, in Streifen geschnitten
- 2 g Fenchelsaat
- 250 g Tofu zerbröseln
- 25 ml Sojasauce
- 75 g Vollkornsemmelmehl
- Salz, Pfeffer

BASILIKUMPESTO (ZUTATEN FÜR 300 G PESTO)

- 30 g Knoblauch fein gehackt
- 60 g Pinienkerne
- 100 g Basilikumblätter frisch
- 130 ml Olivenöl hochwertig
- Steinsalz, Pfeffer

ZUBEREITUNG SUPPE

Gemüse putzen, alle Sorten in nicht zu dünne Blätter schneiden. Olivenöl erhitzen, blättrig geschnittene Möhren goldbraun anrösten, blättrig geschnittene Zwiebeln dazu geben und weiter rösten. Tomatenmark einrühren, mitrösten. Mit kalter Brühe ablöschen, aufkochen und alle anderen Gemüsesorten und das Pesto dazu geben. Die Suppe ca. 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie einstreuen, kurz aufkochen. Vor dem Servieren in jede Tasse 3 Tofubällchen und 1 Teelöffel Pesto geben.

ZUBEREITUNG TOFUBÄLLCHEN

Für die Bällchen, die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Zwiebeln glasig in Hälfte der Ölmenge andünsten, Knoblauch dazu geben und nur kurz mitdünsten. Sesamsaat trocken in einer Pfanne rösten, bis es fein duftet. Koriander in feine Streifen schneiden. Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Tofu trocken tupfen und zerbröseln, mit Sojasauce marinieren. Alle Zutaten zusammen mit dem Semmelmehl verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ½ Stunde ruhen lassen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und in leicht siedendem Wasser ca. 7 Minuten gar ziehen.

ZUBEREITUNG BASILIKUMPESTO

Knoblauch pellen und würfeln. Pinienkerne in der Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abbrausen und trocken schleudern. Knoblauch, Pinienkerne, Basilikum und Olivenöl in einen hohen Mixbecher geben und zu einer Paste mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in ein Glas umfüllen, die Oberfläche mit Öl bedecken, verschließen. Kühl aufbewahren.



Allergene: Sellerie, Nüsse (Art: je nach Pesto), Soja, Sesam, Weizen



Frischer Weißkohl kann als ganzer Kopf gekühlt mehrere Wochen gelagert werden. Kohl hat einen durchschnittlichen Wasserfußabdruck von 280 Liter pro Kilogramm. Je nach Anbaugebiet unterscheidet sich der Wert jedoch. In China liegt der Wasserverbrauch beispielsweise bei 370 Liter pro Kilogramm, in Japan bei 130 Liter pro Kilogramm.





Vegane Soljanka

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 120 ml Rapskernöl
- 200 g Räuchertofu
in Streifen geschnitten
- 200 g vegane Würstchen*
in Scheiben geschnitten
- 80 g Möhren geputzt, geschnitten
- 80 ml Sellerie geputzt, geschnitten
- 100 g Zwiebeln geschält, geschnitten
- 50 g Tomatenmark
- 30 g Weizenmehl Type 405
- 15 g Paprikapulver edelsüß
- 10 g Paprikapulver rosenscharf
- 2 Stück Lorbeerblatt
- 1,8 l Gemüsebrühe kräftig
- 300 g Gurken eingelegt, mit Sud in Streifen geschnitten
- 300 g Paprika in Streifen geschnitten
- 200 g Champignons frisch, geviertelt
- 30 g Zucker
- 30 ml Essig
- Salz
- 100 ml Sojasahne oder Hafersahne
- 20 g Petersilie frisch



Die geschnittenen Möhren, Sellerie und Zwiebeln mit dem restlichen Öl goldbraun anrösten. Tomatenmark einrühren, mitrösten. Mehl dazu geben, kurz mitrösten. Mit Paprikapulver würzen, sofort mit kalter Brühe ablöschen, gut durchrühren. Lorbeerblätter hinzugeben.

Eingelegte Gurken aus dem Sud herausnehmen, Sud in den Suppentopf geben.

Paprika und Gurken in Streifen schneiden und in die Suppe rühren, ca. 10 Minuten kochen lassen. Champignons vierteln und in die Suppe geben.

Die gebratenen Würstchen und Tofustreifen unter die Suppe mischen. Suppe einmal aufkochen und mit Zucker, Salz und Essig abschmecken.

Suppe vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und mit geschnittener Petersilie vollenden.



Allergene: Soja, Sellerie, Weizen

TIPP! Soljanka ist eine Suppe aus der osteuropäischen Küche. Der leicht säuerliche Geschmack ist bei dieser Suppe typisch und somit darf eingelegtes Gemüse wie Gurken nicht fehlen.

*vegane Würstchen können bei einigen Großhändlern gekauft werden. Siehe Bezugsquellen am Ende dieser Broschüre

ZUBEREITUNG

Räuchertofu in Streifen schneiden. Vegane Würstchen in Scheiben schneiden. Sellerie, Möhren und Zwiebeln putzen bzw. schälen, klein schneiden.

Die Hälfte der Ölmenge erhitzen, die Tofustreifen und Würstchenscheiben anbraten und herausnehmen.





Apfel-Limettendressing mit Chili glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 L (CA. 10 PORTIONEN)

- 200 g Äpfel geschält, entsteint, grob zerkleinert
- 80 g Senf mittelscharf, fein
- 450 ml Apfelsaft
- 200 g Rapskernöl
- 10 ml Chiliöl Chilischoten getrocknet, in Öl eingelegt
- 15 g Petersilie frisch
- 100 ml Limettensaft frisch gepresst
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und zu einem feinen Dressing pürieren.



Allergene: Senf



Äpfel können gut gelagert werden. Die monatelange Lagerung deutscher Äpfel verbraucht weniger Energie als der Import frischer neuseeländischer Äpfel nach Europa. Bei dem Kauf von Äpfeln sollte also immer regionale Ware bevorzugt werden.



DRESSINGS UND SAUCEN

Dressings und Saucen verfeinern jedes Gericht und können in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen hergestellt werden: fruchtig, frisch, süß, deftig, pikant.





Kräuterdressing glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 L (CA. 10 PORTIONEN)

- 5 g Knoblauch frisch, geschält, fein gewürfelt
- 400 g Sojajoghurt natur
- 500 g Seidentofu
- 70 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- 15 ml Zitronensaft
- 30 g Kräuter vorzugsweise frisch (TK auch möglich), nach Belieben
Zucker, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Sojajoghurt, Seidentofu, Olivenöl, Weißweinessig, gewaschene und grob geschnittene Kräuter, Salz, Pfeffer und Zucker in einen Mixbecher geben und zu einem Dressing pürieren.



Allergene: Soja



Der Wasserfußabdruck tierischer und pflanzlicher Lebensmittel unterscheidet sich deutlich. So liegt der Wasserverbrauch von 1 kg Tofu bei 924 Liter, für 1 kg deutschen Käse bei 1.656 Liter. Der weltweite Durchschnitt beträgt 5.000 Liter pro Kilogramm Käse. Diese hohe Zahl kommt daher, dass schon das Rohprodukt Milch einen hohen Wasserverbrauch aufweist.

Veganes Thousand Island Dressing glutenfrei

ZUTATEN FÜR 400 ML

- 100 g Mayonnaise vegan
- 100 g Joghurt auf Sojabasis
- 10 g Chilisauce
- 50 g Ketchup
- 15 g Salz
- 1 g Pfeffer
- 30 ml Zitronensaft
- 20 g Zucker
- 100 g Gemüsepaprika fein gewürfelt

ZUBEREITUNG

Mayonnaise mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker in einen Mixbecher geben, dann Ketchup und Chilisauce hinzu geben. Mit dem Joghurt auffüllen und alles zu einer homogenen Flüssigkeit mixen.

Gemüsepaprika waschen, abtrocknen und in feine Würfel schneiden und unter die Mayonnaisemasse heben.



Allergene: Senf, Soja

TIPP! Variieren Sie die Konsistenz dieses Dressings um es vielseitig einzusetzen: Etwas dünnflüssiger als Dressing, etwas dickflüssiger als Sauce oder Dip für den Grillabend.





benötigt
Einweichzeit

Möhre-Haselnuss Dressing glutenfrei

ZUTATEN FÜR 600 ML

- 60 g Haselnüsse mehrere Stunden in Wasser eingeweicht
- 120 ml Wasser
- 150 g Äpfel geschält, entsteint, in Stücke geschnitten
- 60 g Haselnussöl oder Rapskernöl
- 180 g Milchsauer vergorener Möhrensaft
- 30 ml Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 30 g Zuckerrübensirup

ZUBEREITUNG

Haselnüsse mehrere Stunden im Wasser einweichen. Danach die Mischung samt Wasser in einen Mixer geben, Apfelstücke, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazu geben und pürieren. Haselnussöl während des Mixvorganges eingießen, Dressing mit dem Möhrensaft auf die gewünschte Konsistenz bringen. Je nach Säuregehalt in den Äpfeln ggf. etwas Zuckerrübensirup dazu geben.



Allergene: Haselnüsse



Anbaugebiet der Nüsse sind überwiegend Regionen mit feuchtem und warmem Klima. Haselnussplantagen benötigen viel Wasser. Ein gut geeignetes Anbaugebiet für Haselnüsse liegt in Anatolien, in der Türkei. Entlang der Schwarzmeerküste ist es relativ niederschlagsreich und hier müssen die Plantagen kaum zusätzlich bewässert werden.

Orangen-Sesam Dressing glutenfrei

ZUTATEN FÜR 400 ML (AUSREICHEND FÜR 10 PORTIONEN)

- 50 g Sesamsamen geröstet
- 80 ml Sesamöl oder Rapskernöl
- 30 g Senf
- 30 g Zuckerrübensirup
- 250 ml Orangensaft
- 10 g Ingwer frisch, gerieben
- 20 ml Zitronensaft
- Salz

ZUBEREITUNG

Für das Dressing alle Zutaten bis auf Orangensaft in einen Mixer geben und durchpürieren. Orangensaft langsam einlaufen lassen, bis das Dressing die richtige Konsistenz erreicht hat. Falls das Dressing zu wenig Säure hat, Zitronensaft dazu geben.



Allergene: Sesam, Senf

TIPP! Diese Salatsauce eignet sich besonders gut für Gerichte mit asiatischer Note, für Kürbis, Süßkartoffeln oder Salate mit Algen.





BBQ Sauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 L SAUCE

- 300 g Zwiebeln gewürfelt
- 80 ml Öl
- 100 g Tomatenmark
- 100 g Pflaumenmus
- 50 ml Sojasauce
- 500 g Tomatenpüree
- 500 ml Orangensaft
- 1 Stück Chilischote oder
entsprechend weniger Chilipulver
- 40 g Zuckerrübensirup
- 40 ml Balsamessig
- 20 g Salz
- 10 g Räuchersalz
- Tabasco nach Bedarf
- Worcestershiresauce vegan, nach Bedarf



ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Tomatenmark und die zerkleinerte Chilischote dazu geben und kurz mitrösten. Pflaumenmus dazu geben, weiter rösten und mit Sojasauce ablöschen. Mit Orangensaft und Tomatenpüree auffüllen und langsam reduzieren lassen. Mit Salz, Räuchersalz, Zuckerrübensirup, Balsamessig abschmecken. Mit dem Tabasco den Schärfegrad bestimmen. In einem Mixer glatt aufmixen.



Allergene: Soja



Orangensaft ist ein beliebtes Getränk. Der in Deutschland verkaufte Orangensaft wird vorwiegend aus brasilianischem Orangensaftkonzentrat hergestellt. Das Bewässerungswasser liegt hier unter 10 Liter pro kg Früchten, da die Niederschläge den größten Teil des Wasserbedarfs decken.

Vegane Rahmsauce (Basisrezept) glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1 L

- 100 g Zwiebeln gewürfelt
- 100 g Margarine
- 30 g Reisvollkornmehl oder Weizenmehl
- 700 ml Gemüsefond
- 200 ml Sojasahne/Hafersahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 20 ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebeln würfeln und in Margarine hell anschwitzen. Reisvollkornmehl einrühren und kurz mitrösten lassen. Gemüsefond eingießen und die Saucenbasis ca. 10 Minuten langsam kochen lassen. Sojasahne dazu geben und weitere 10 Minuten langsam kochen lassen. Zitronensaft unterrühren, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen. Die Sauce in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer cremigen Sauce aufmixen.



Allergene: Soja



Zitronen werden weltweit angebaut und sind ganzjährig verfügbar. Die Blüten der Pflanze können zur selben Zeit blühen und reife sowie unreife Früchte tragen. Hauptsaison für Zitronen aus den Mittelmeerländern ist allerdings Spätherbst und Winter.





Currysauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 1,5 L

- 80 ml Erdnussöl oder Rapsöl
- 100 g Zwiebeln gewürfelt
- 50 g Bananen frisch, in Scheiben geschnitten
- 50 g Paprikaschote rot, grob gewürfelt
- 10 g Currypulver mild
- 1 g Chilipulver
- 500 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sojasahne oder Hafersahne oder mehr Kokosmilch
- 20 g Ingwer frisch, gerieben
- 20 ml Essig
- 20 g Zucker zum Abschmecken
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und grob schneiden, Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

In heißem Öl die Zwiebeln, Bananenscheiben und Paprikawürfeln anbraten. Currypulver und Chilipulver dazu geben, sofort mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Aufkochen.

Mit der Sojasahne auffüllen und aufkochen, bis die Sahne die Sauce leicht gebunden hat. Sauce pürieren, passieren. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Ingwer abschmecken.



Allergene: Erdnüsse, Soja

INFO: Currypulver ist eine Gewürzmischung, die es in vielen verschiedenen Variationen gibt. Die gelbliche Farbe bekommt Currypulver durch Kurkuma, das in fast jeder Curry-Gewürzmischung zu finden ist.

Kräutersauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 60 g Margarine von Alsan bio; oder Speiseöl
- 160 g Zwiebeln gewürfelt
- 160 ml Weißwein grüner Veltliner oder Riesling herb
- 0,5 g Kurkuma
- 600 ml Gemüsebrühe
- 40 g Reisvollkornmehl oder Weizenmehl
- 1 Stück Zitrone entkernt und in Segmente geschnitten
- 400 ml Sojasahne oder Hafersahne
- Salz, Pfeffer
- 20 g Kräuter frisch, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Margarine in einem Topf auflösen. Zwiebeln pellen, in Würfel schneiden und in der Margarine glasig anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen, Kurkuma und die Kräuterstiele dazu geben und ca. 5 Minuten kochen lassen. Danach mit Gemüsebrühe auffüllen und weiter kochen lassen.

Zitrone schälen, in Segmente teilen und Kerne entfernen. Zitrone in die Sauce legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die kochende Sauce mit Reisvollkornmehl binden und 5 min. kochen lassen. Sauce mit Sojasahne auffüllen und langsam aufkochen lassen, ggf. mit etwas Gemüsebrühe verdünnen. Fein geschnittene Kräuter in die Sauce geben. Fertige Sauce in einen Mixer geben und gut mixen. Die schaumige Sauce nochmals abschmecken.



Allergene: Soja

TIPP! Die Kräutersauce lässt sich auch ohne Alkohol zubereiten: Hierfür ersetzen Sie den Wein einfach mit Zitronensaft.





Braune Zwiebelsauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 150 ml Olivenöl
- 160 g Möhren in Scheiben geschnitten
- 120 g Sellerie in Scheiben geschnitten
- 700 g Zwiebeln gewürfelt
- 80 g Tomatenmark
- 500 ml Rotwein kräftig, trocken
- 700 ml Gemüsebrühe zerdrückt
- 5 Stück Pfefferkörner zerdrückt
- 5 Stück Wacholderbeerkörner zerdrückt
- 2 Stück Lorbeerblatt
- 5 Stück Pimentkörner zerdrückt, 20 g Salz
Rosmarin, Thymian, Pilzabschnitte oder Trockenpilze
- 20 g Maisstärke zum Abbinden
- 20 g Zuckerrübensirup
- 20 ml Balsamessig

ZUBEREITUNG

Gemüse waschen und putzen, Zwiebel schälen und würfeln. Olivenöl erhitzen, in Scheiben geschnittene Möhren und Sellerie braun anrösten. Zwiebeln dazu geben, weiter rösten, bis eine kräftige Farbe entsteht. Tomatenmark dazu geben, mitrösten, mit der Hälfte der Rotweinmenge ablöschen. Die Saucenbasis reduzieren lassen, bis sie anfängt, einen Bodensatz zu bilden. Danach nochmals mit Rotwein ablöschen und noch etwas einkochen lassen. Trockenpilze und Gewürze dazu geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 1/2 Stunde langsam kochen lassen. Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden. Sauce durch ein Sieb geben und mit etwas Zuckerrübensirup und Balsamesig abschmecken.



Allergene: Sellerie

TIPP! Braune Zwiebelsauce passt zu vielen Gerichten. Mit ihrem kräftigen Geschmack ergänzt die Sauce z.B. Kartoffeln, verschiedene Gemüsesorten oder Frikadellen.

Teriyakisauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 2 L SAUCE

- 4 Stück Orangen
- 20 Zehen Knoblauch frisch, grob gehackt
- 500 g Zwiebeln rot, grob gewürfelt
- 500 g Zucker braun
- 200 ml Sherry
- 100 g Ingwer grob gehackt
- 1,5 l Sojasauce
- 200 ml Erdnussöl oder Rapsöl

ZUBEREITUNG

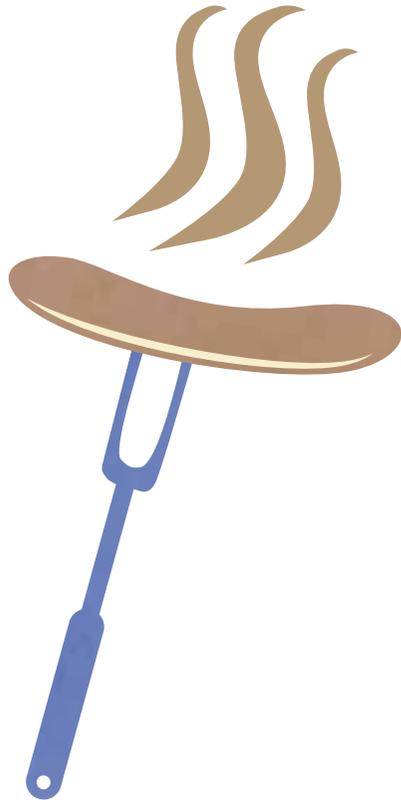
Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schneiden und in eine Schale geben (muss nicht sehr fein sein, da die Sauce später durch ein Sieb abgeseiht wird). Von zwei Orangen die Schale dünn abreiben (Orangen vorher heiß waschen). Alle vier Orangen auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer leicht anbraten, dann den Orangenabrieb dazu geben. Zucker hinzufügen und alles im Topf leicht karamellisieren lassen. Den Sherry dazu geben und kurz ziehen lassen. Orangensaft und Sojasauce untermischen, auf kleiner Flamme ca. eine halbe Stunde reduzieren lassen. Alles durch ein Sieb gießen und heiß in Gläser abfüllen.



Allergene: Soja, Erdnüsse

TIPP! Die Teriyakisauce ist keine klassische Sauce, sondern ein Würzmittel. Auch zum Marinieren von Tofu eignet sie sich.





Grillmarinaden und Fonds

Mit Grillmarinaden können Gemüse und Tofu schmackhaft mariniert werden. Auch verschiedene Fonds verleihen Obst und Gemüse einen abwechslungsreichen Geschmack.

Asia-Marinade glutenfrei

ZUTATEN FÜR 500 ML

- 100 ml Ananassaft
- 40 ml Tomatenmark
- 100 ml Sesamöl oder Rapsöl
- 20 g Salz
- 200 ml Essig
- 30 g Zucker
- 4 Stück Knoblauchzehen fein gewürfelt
- 2 Stück Chilischoten entkernt, fein gewürfelt
- 1 g Koriander gemahlen
- 1 g Chinagewürz
- 50 g Ingwer geschält, fein gerieben

ZUBEREITUNG

Ananassaft und Tomatenmark mischen, Sesamöl einrühren. Mit Salz und Essig vermengen, Koriander und Chinagewürz einrühren, mit Zucker nachsüßen. Knoblauch in sehr feine Würfel schneiden, Chilischote entkernen und ebenso in sehr feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Alle geschnittenen Zutaten miteinander vermengen und in die Ananas-Tomaten-Basismarinade einrühren.



Allergene: Sesam

TIPP! Das aus gerösteten Sesamsamen gepresste Öl, besonders bekannt in der asiatischen und arabischen Küche, verleiht Salaten, Saucen und Pfannengerichten durch ein paar Tropfen ein intensives, nussiges Aroma.

TIPP! Die Asia-Marinade eignet sich gut für Tofu, Gemüsespieße und Grillgemüse.





getrocknete
Kräuter nutzen

Mediterrane Marinade glutenfrei

ZUTATEN FÜR 500 ML

- 250 g Zwiebeln grob gewürfelt
- 20 g Knoblauch grob zerkleinert
- 2 g Chilischoten getrocknet, klein, entkernt
- 40 ml Orangensaft getrocknet
- 5 g Oregano
- 5 g Thymian
- 5 g Rosmarin
- 5 g Bohnenkraut
- 10 g Pfeffer grob gemahlen
- 30 g Salz
- 250 ml Olivenöl

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Zusammen mit Salz und Öl in ein Mixgefäß geben. Mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis eine sämige Masse entsteht. Chili grob in Stücke schneiden, dann zusammen mit Gewürzen und dem Orangensaft mit ins Gefäß geben und noch einmal gut mixen.



Allergene: -

TIPP! Die mediterrane Marinade eignet sich gut für Tofu, Gemüsespieße und Grillgemüse.

Orientalische Marinade glutenfrei

ZUTATEN FÜR 500 ML

- 50 g Sesamsamen geröstet
- 200 ml Sesamöl oder Olivenöl
- 100 g Senf
- 20 g Knoblauch fein gehackt
- 1 g Chilischoten getrocknet, klein, entkernt
- 30 g Zuckerrübensirup
- 20 g Orangenschale abgerieben
- 100 ml Orangensaft
- 20 g Salz
- 20 g Ras el hanout (Orientalische Gewürzmischung)

ZUBEREITUNG

Für die Marinade alle Zutaten, bis auf den Orangensaft, in einen Mixer geben und durchpürieren. Orangensaft langsam einlaufen lassen, bis die Marinade die richtige Konsistenz erreicht hat.



Allergene: Sesam, Senf

TIPP! Die orientalische Marinade eignet sich für Auberginen, Tofu und Gemüsespieße.





braucht Zeit
zum Ziehen

Kräuterfond glutenfrei

ZUTATEN

- 50 g Zuckerrübensirup
- 200 ml Birnensaft oder Apfelsaft
- 50 g Minze frisch
- 50 g Zitronenmelisse grob gehackt
- 20 g Zitronenverbene grob gehackt
- 2 Stück Zitrone mit Schale, in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

Aus Zuckerrübensirup und Birnensaft einen Sirup kochen. In die heiße Flüssigkeit die in Scheiben geschnittenen Zitronen legen und die grob geschnittenen Kräuter dazu geben. Über Nacht ziehen lassen, abseihen und dann in eine saubere Flasche abfüllen.



Allergene: -

TIPP! Der Kräuterfond eignet sich gut zum Marinieren oder Einwecken von Früchten.

Asiatischer Fond glutenfrei

ZUTATEN

- 100 g Zuckerrübensirup
- 150 ml Wasser
- 1 Stück Limette mit Schalenabrieb
- 10 g Ingwer
- 1 Stück Sternanis
- 10 g Zitronengras
- 3 Stück Kardamomkapseln aufgebrochen
- 1/2 TL Koriander grob zerstoßen

ZUBEREITUNG

Zuckerrübensirup mit Wasser aufkochen, alle Aromaten hinein geben und auf sehr kleiner Flamme 20–30 Minuten kochen. Abseihen. In saubere Flaschen abfüllen.



Allergene: -

TIPP! Der asiatische Fond eignet sich gut zum Marinieren, Aromatisieren oder Einwecken von Gemüse und Früchten.





Würzpaste mediterran glutenfrei

ZUTATEN

100 g	Pinienkerne
100 g	Tomaten getrocknet, in Öl eingelegt, abgetropft
30 g	Tomatenmark
15 g	Pilze getrocknet, pulverisiert
80 ml	Olivenöl
50 g	Oliven schwarz, ohne Stein
20 g	Knoblauch frisch
1 g	Chilipulver
10 ml	Sojasauce

ZUBEREITUNG

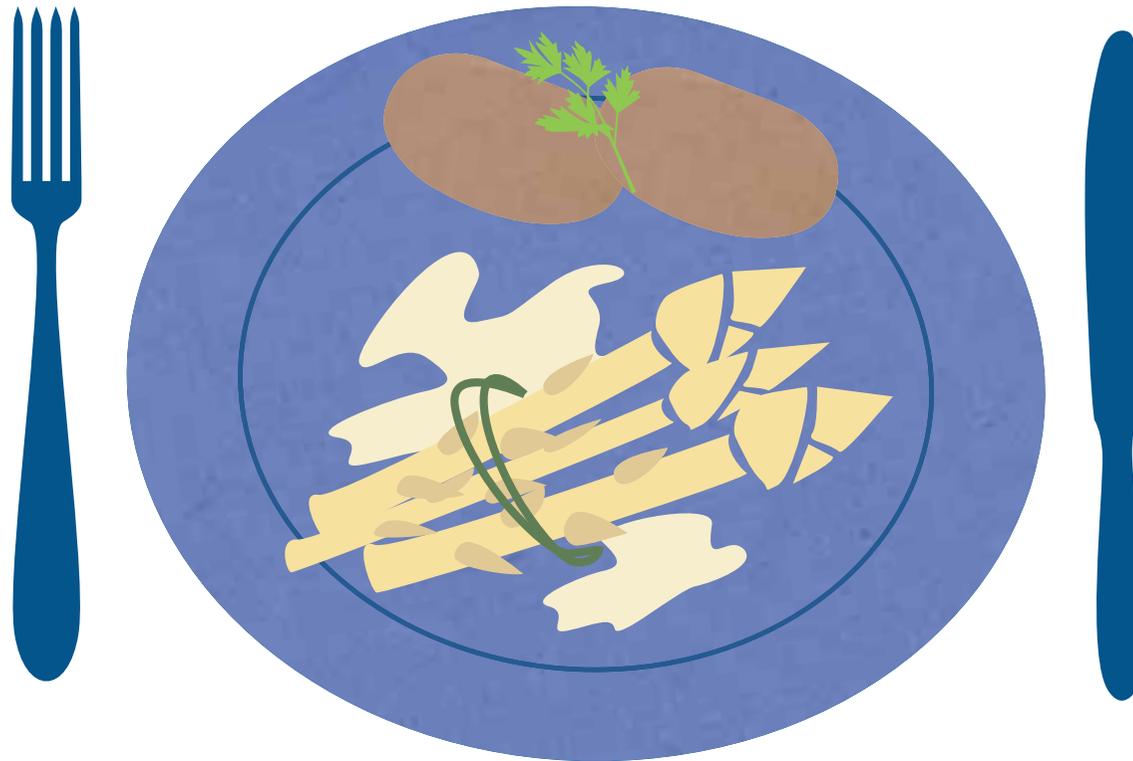
Alle Zutaten in einen Blitzhacker geben und zu einer Paste mixen. Falls die Masse zu fest ist, etwas Öl dazu geben. In Gläser abfüllen und kalt aufbewahren.



Allergene: Soja

TIPP! Diese Würzpaste eignet sich gut für Pastasaucen, Dressings, Dips und Aufstriche.





Hauptgerichte

Fleischlose Gerichte können vollwertig, abwechslungsreich und kreativ zubereitet werden. Es gibt viele Gemüse- und Getreidesorten, Fleischalternativen, Hülsenfrüchte, Kräuter und Gewürze, die vielseitig in der veganen Küche eingesetzt werden können.



Winter: Spargel durch TK-Schwarzwurzel ersetzen

Frikassee mit Reis

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 350 g Sojafleisch Trockenwaren (TVP Würfel)
- 2500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Zwiebeln gewürfelt
- 120 ml Rapsöl
- 250 ml Weißwein
- 100 g Margarine von Alsan bio
- 500 g Champignons in Scheiben geschnitten
- 80 g Mehl
- 500 g Spargel weiß, geschält, in Stücke geschnitten
- 500 g Mischgemüse Möhren und Erbsen
- 25 g Kapern
- Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Muskatnuss gemahlen
- 250 ml Sojasahne oder Hafersahne
- 20 g Petersilie frisch, fein gehackt
- 1 kg Langkornreis, Salz



ZUBEREITUNG

Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Sojaschnetzel 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken (Flüssigkeit auffangen!) und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel in Öl glasig anschwitzen und mit Wein aufgießen und etwas reduzieren lassen. Danach mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und die Sojaschnetzel hinein geben. Alles ca. 10 Minuten dünsten. Die Champignons in Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne mit der veganen Margarine anbraten, mit Mehl bestäuben und die Champignons zu den Sojaschnetzeln geben. Spargel schälen und in Stücke schneiden. Die Spargelstücke, die Kapern und das Mischgemüse in den Topf geben und für 5 Minuten

in dem Frikassee ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen.

Vor dem Servieren die Sahne unterrühren, nicht mehr kochen, damit sie nicht ausflockt. Mit gehackter Petersilie vollenden.

Langkornreis waschen, mit 1,5-facher Wassermenge auf Reisgewicht in einen tiefen GN Bräter geben und bei 100°C ca. 20 Minuten dämpfen.



Allergene: Soja, Weizen



Die Spargelsaison fängt je nach Wetter Ende April/Anfang Mai an und endet im späten Juni. Der Wasserverbrauch von 1 kg deutschen Spargel beträgt 1.694 Liter. Für die gleiche Menge an Spargel aus Griechenland werden 2.343 Liter Wasser benötigt.





Cajun Chili-Burger mit gebackenen Süßkartoffeln

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN:



SÜSSKARTOFFELN



- 2,5 kg Süßkartoffeln geschält, in Scheiben geschnitten
- 75 ml Olivenöl
- 5 g Paprikapulver edelsüß
- 5 g Currypulver mild, vegan
- 10 g Salz
- Pfeffer schwarz, frisch gemahlen,
- Thymian frisch, Rosmarin frisch



KNOBLAUCHSAUCE

- 20 g Knoblauch frisch
- 320 g Sojajoghurt natur, ungesüßt
- 500 g Seidentofu
- 50 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- 15 ml Zitronensaft
- Kreuzkümmel gemahlen, Zucker, Salz, Pfeffer

BURGER

- 400 g Zwiebeln rot, geschält, gewürfelt (einen Teil in Ringe geschnitten)
- 15 g Knoblauch frisch, geschält, gewürfelt
- 80 g Tomaten getrocknet, in Öl
- 500 g Kidneybohnen Dose
- 250 g Mais Dose
- 100 ml Olivenöl
- 3 g Cayennepfeffer, Salz
- 200 g Semmelbrösel
- 50 g Cornflakes ungesüßt
- 30 g Sojamehl evtl. durch mehr Semmelbrösel ersetzen
- 10 Stück Burgerbrötchen
- 500 g Tomaten
- 130 g Rucola

ZUBEREITUNG BURGER UND SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln in ein GN Blech legen. Olivenöl, Paprikapulver, Currypulver, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Die Süßkartoffeln damit marinieren. Bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Thymian- und Rosmarinblättchen bestreuen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die getrockneten Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und grob hacken. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit Tomaten, Bohnen, Mais, 20 ml Olivenöl, Cayennepfeffer und Salz mit dem Stabmixer pürieren. Semmelbrösel, Cornflakes und Sojamehl hinzu fügen und alles zu einem homogenen Teig verkneten. Bei Bedarf mehr Olivenöl oder mehr Semmelbrösel dazu geben.

Mit angefeuchteten Händen die Masse zu 10 gleich großen Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 5 Minuten anbraten.

Kurz vor dem Servieren die Burgerbrötchen aufschneiden und im heißen Ofen 1–2 Minuten mitrösten.

Die restlichen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und ohne Stielansatz in Scheiben schneiden. Rucolablättchen abzupfen.

Die Burgerbrötchen mit den Frikadellen und übrigen Zutaten nach Wunsch belegen und noch warm mit den gebackenen Süßkartoffelscheiben servieren. Dazu Knoblauchsauce reichen.

ZUBEREITUNG KNOBLAUCHSAUCE

Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Sojajoghurt, Seidentofu, Olivenöl, Weißweinessig, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Zucker in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen.



Allergene: Soja, Weizen

TIPP! In diesem Rezept dient das Sojamehl als Ei-Ersatz. Auch beim Backen kann es als solches verwendet werden.



Die Süßkartoffelscheiben können durch Kürbisspalten ersetzt werden, damit das Gericht aus regionalen Zutaten besteht.





ganzjährig bei
Einsatz von
TK-Ware

Kartoffeltortilla mit Frühlingsgemüse und grüner Cashewsauce glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

KARTOFFELTORTILLA

- 1,3 kg Kartoffeln geschält, ungeschwefelt, in Scheiben geschnitten
- 8 g Salz für die Kartoffeln
- 60 ml Rapskernöl
- 200 g Hirse
- 800 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 300 g Tofu natur
- 30 g Salz für den Guss
- 5 g Pfeffer
- 1 g Muskatnuss
- 1 kg Kaisergemüse oder Mischung für Leipziger Allerlei, TK



GRÜNE CASHEWSAUCE

- 100 g Zwiebeln
- 50 ml Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Cashewnüsse Bruch
- 30 ml Zitronensaft
- 10 g Salz
- 2 g Pfeffer
- 400 ml Sojasahne oder Hafersahne
- 300 g grüne Erbsen TK
- 50 g Kapern ohne Sud (Sud auffangen)
- 20 g Petersilie

ZUBEREITUNG KARTOFFELTORTILLA

Hirse in ungefetteten GN Behälter geben und bei 180°C 5 Minuten trocken backen. Danach mit Wasser auffüllen, Hirse waschen, Wasser abgießen. Anschließend frisches Wasser 1:1 zur Hirsemenge einfüllen und Hirse bei 100°C ca. 25 Minuten dämpfen. Hirse in ausgeschaltetem Kombidämpfer quellen lassen. GN Behälter einfetten. Kartoffelscheiben fein runterschneiden, mit Salz vermengen und in die Behälter 15 mm hoch einschichten. Kartoffeln für 15 Minuten bei 150°C backen.

TK Gemüse in gelochte Einsätze geben und bei 100°C Dampf ca. 5 Minuten auftauen lassen.

Gemüse auf die vorgebackenen Kartoffeln schichten.

Sojadrink, Tofu, Gewürze und Hirse mischen, mit einem Pürierstab zu einem glatten Guss mixen. Guss auf die vorbereitete Tortilla mit dem blanchierten Gemüse verteilen und bei 150°C Hitze ca. 50 Minuten backen. Warm halten. Kurz vor der Ausgabe in Portionen schneiden.

ZUBEREITUNG CASHEWSAUCE

Zwiebeln würfeln und in Olivenöl glasig anschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Cashewnüsse einrühren und kurz mitkochen. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kapernsud dazu geben und 10 Minuten kochen lassen. Danach die Kapern, die grünen Erbsen und die fein gehackte Petersilie in die Sauce geben und mit einem Mixer gut pürieren. Die Sauce kräftig abschmecken, mit Sojasahne verfeinern. Nicht mehr kochen, warm halten.



Allergene: Soja, Cashewnüsse



Deutschland zählt in Europa als eines der größten Kartoffelanbauländer. Für 1 kg deutsche Kartoffeln werden 119 Liter Wasser benötigt. Der weltweite Durchschnitt liegt bei 287 Liter pro Kilogramm. In Nordafrika ist die Kartoffelproduktion für Frühkartoffeln in den letzten Jahren stark angestiegen. In diesen trockenen Regionen muss viel bewässert werden.





ganzjährig bei
Einsatz von
TK-Ware

Fruchtiges Gemüse-Kichererbsen Ragout glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 700 g Kichererbsen Dosenware oder Trockenware gekocht
- 100 ml Kokosöl oder Bratöl
- 200 g Möhren geputzt, in Scheiben geschnitten
- 100 g Zwiebeln geschält, gewürfelt
- 8 Zehen Knoblauch oder entsprechende Menge Knoblauchpulver
Kurkuma, Schwarzkümmel, Chili
- 300 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g Tomaten Dose, passiert
- 200 g Paprika frisch oder TK
- 200 g Zucchini frisch oder TK
- 200 g Zwiebeln frisch oder TK
- 200 g Ananas frisch oder TK
- 300 g Hokkaido-Kürbis frisch oder TK
- Salz, Pfeffer, Ingwer gerieben
- Essig, Koriander frisch



ZUBEREITUNG

Kichererbsen wie gewohnt einweichen und kochen, bei Dosenware abgießen und unter Wasser spülen.
Kokosöl erhitzen, geschnittene Möhren und Zwiebeln leicht anrösten. Knoblauch pellen, blättrig schneiden und kurz mitrösten. Kurkuma, Schwarzkümmel und Chili dazu geben, nur leicht anrösten und mit Kokosmilch und Tomatenpüree aufgießen. Mit heißer Brühe ablöschen, gut durchrühren.

Kürbis in Würfel schneiden und in die Sauce legen. Salz und Pfeffer in die Sauce geben und ca. 10 Minuten langsam aufkochen lassen.

Die Hälfte der Kichererbsen in die Sauce geben. Mit Ingwer, Zucker und Essig abschmecken. Die zweite Hälfte der Kichererbsen mit etwas Sauce pürieren und in die Sauce einrühren. Koriander schneiden und in die Sauce geben.

Paprika, Zucchini und Zwiebel in grobe Stücke schneiden und in die Sauce mischen. Einmal aufkochen lassen und danach zum Warmhalten bereitstellen.



Allergene: -

TIPP! Kürbis lässt sich in der Küche vielseitig zubereiten: Er lässt sich braten, grillen, kochen, überbacken, dünsten oder pürieren.



Der Wasserverbrauch von Kürbis liegt durchschnittlich bei 353 Liter pro Kilogramm. Die Kürbis-Saison ist im Herbst, es sollte immer auf saisonale und regionale Ware zurückgegriffen werden. So wird der Wasserfußabdruck verringert.





Gefüllte Champignons mit Buchweizenfüllung auf gebackenem Ofengemüse glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 40 ml Sesamöl oder Rapsöl
- 100 g Schalotten gewürfelt
- 200 g Buchweizen
- 400 g Tomaten passiert, aus der Dose
- 1 g Chilipulver
- 20 g Salz
- 200 g Gemüsebrunoise TK
- 100 g Datteln klein geschnitten
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Petersilie frisch
- 10 Stück Riesenchampignons
- 200 g Paprika rot, frisch oder TK, gewürfelt
- 200 g Aubergine frisch oder TK, gewürfelt
- 200 g Zucchini frisch oder TK, gewürfelt
- 300 g Tomaten frisch oder TK, gewürfelt
- 200 g Zwiebeln frisch oder TK, gewürfelt
- 200 g Kidneybohnen Dosenware
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 80 ml Olivenöl
- 5 g Knoblauch Pulver oder Paste
- 500 g Tomatenpüree
- 30 g Zuckerrübensirup oder Zucker
- 30 ml Zitronensaft
- Tabascosauce nach Bedarf



ZUBEREITUNG

In einem tiefen GN Behälter Sesamöl erhitzen (Hitze/200°C), die in Würfel geschnittenen Schalotten und Buchweizen kurz anschwitzen lassen. Brunoisegemüse dazu geben und kurz mitrösten. Mit Chilipulver und Pfeffer würzen, mit den passierten Tomaten aufgießen. Die klein geschnittenen Datteln und Sonnenblumenkerne dazu geben. Salzen und bei 100°C/Heißdampf 40 Minuten dämpfen, danach ausschalten und quellen lassen. Mit Zitronensaft und frischer Petersilie vollenden.

Riesenchampignonköpfe kurz mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

Die Buchweizenmasse mit einem Eisportionierer einfüllen und die gefüllten Köpfe in einen gefetteten GN Behälter setzen. Bei 160°C Kombidampf ca. 15 Minuten backen.

Für das Ofengemüse, alle Gemüsesorten mischen, auf mehrere GN Einsätze verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Bei 180°C Kombidampf backen, bis das Gemüse fast gar ist. Danach mit dem Tomatenpüree auffüllen, mit Zuckerrübensirup und Balsamessig abrunden. Alles mit Salz, Knoblauch, Tabasco und Pfeffer abschmecken.



Allergene: Sesam



Tomaten sind das beliebteste Gemüse der Deutschen. Knapp 21 kg werden jährlich pro Kopf verzehrt. Der Wasserverbrauch von deutschen Tomaten beträgt 35 Liter pro Kilogramm. In den Niederlanden liegt der Wasserverbrauch unter 10 Liter pro Kilogramm Tomaten. Dies liegt an dem effektiven Wasserrecycling. In wärmeren Ländern wie in der Mittelmeer-Region wird mehr Bewässerungswasser benötigt.





braucht Zeit
zum Ziehen

Pfannen-Gyros mit Krautsalat und Tzatziki glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

GYROS

- 300 g Sojaschnitzel
Trockenware (TVP Schnitzel)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 g Zwiebeln halbiert,
in Ringe geschnitten
- 5 g Oregano getrocknet
- 200 ml Olivenöl
- 20 g Paprikapulver edelsüß
- 30 g Salz
- 5 g Pfeffer



TZATZIKI

- 2 Becher Sojajoghurt von Provamel
- 300 g Gurke geraspelt
- 10 g Knoblauch Paste
- 10 g Petersilie fein gehackt
- 30 g Salz
- 5 g Pfeffer

KRAUTSALAT

- 1800 g Weißkraut in feine Streifen geschnitten
- 100 g Zucker
- 100 ml Öl
- 150–200 ml Essig
- 30 g Salz
- 10 g Pfeffer schwarz
- 10 g Kümmel gemahlen
- 200 g Äpfel mit Schale; entkernt, geraspelt
- 200 g Möhren geschält, geraspelt
- 20 g Dill geschnitten

ZUBEREITUNG GYROS

Sojaschnitzel ca. 10 Minuten in heißer Brühe einweichen, danach ausdrücken (Flüssigkeit auffangen) und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano marinieren.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe anschließend unter die Schnitzel mengen und ca. 3 Stunden ziehen lassen.

Die Masse bei 200°C rösten, mit der aufgefangenen Flüssigkeit leicht übergießen und bei 160°C Kombidämpfen ca. 20 Minuten garen. Danach nochmals abschmecken.

ZUBEREITUNG TZATZIKI

Petersilie waschen und fein hacken. Die Gurke waschen und raspeln, etwas salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach ausdrücken. Die geraspelte Gurke mit Sojajoghurt, Petersilie und Knoblauchpaste vermischen und gegebenenfalls noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG KRAUTSALAT

Weißkraut vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Apfel mit Schale entkernen und raspeln. Möhren schälen und ebenfalls raspeln. Zucker, Essig und Apfelsaft vermengen und zu dem Weißkraut mit Apfel und Möhre geben. Öl und geschnittenen Dill untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, durchziehen lassen.

Gyros mit Tzatziki und Weißkohlsalat anrichten, mit Brot (dann: nicht glutenfrei) oder Kartoffelwedges servieren.



Allergene: Soja



Die CO₂-Bilanz sowie der Flächen- und Wasserverbrauch von Soja schneidet besser ab als bei Fleisch. Der Wasserfußabdruck eines 150 Gramm schweren Sojaburgers beträgt 158 Liter. Der durchschnittliche Wasserfußabdruck eines 150 Gramm schweren Rindfleischburgers beträgt 2.350 Liter.





Herstellung Seitan aus Seitanpulver

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

GEKOCHTE VARIANTE

- 1 kg Seitanpulver
- 250 g Weizenmehl
- 20 g Salz
- 1 EL Tomatenmark
- 30 ml Speiseöl
- 2 EL Sojasauce
- 1,2 l Gemüsebrühe
- 5 l Gewürzbrühe zum Garen des Seitans

ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten miteinander vermengen. Feuchte Zutaten miteinander vermengen. Beide Komponenten nun gut miteinander verkneten, es entsteht ein elastischer Teig.

Dieser wird je nach Verwendung portioniert und 1 Stunde in Gewürzbrühe gegart.

Die Würzung der Brühe richtet sich nach der künftiger Zubereitungsart des Produkts. Gute Ergebnisse erzielt man bei der Zubereitung in Druckkochtopf.



Allergene: Weizen, Soja

GEBACKENE VARIANTE

- 1 kg Seitanpulver
- 250 g Weizenmehl
- 15 g Weinsteinbackpulver
- 20 g Räuchersalz
- 40 ml Rapskernöl
- 100 g Räuchertofu fein gewürfelt
- 200 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 10 g Paprikapulver geräuchert
- 2 EL Sojasauce
- 1,2 l Gemüsebrühe alternativ mit Gewürzextrakt je nach Verwendung (Pilzextrakt, Extrakt aus Lorbeerblatt, Piment, Pfeffer, Rotwein und Essig, o.Ä.)

ZUBEREITUNG

Trockene Zutaten miteinander vermengen.

In Rapskernöl zuerst den fein gewürfelten Räuchertofu anbraten, danach die fein geschnittenen Zwiebeln mit anrösten. Tomatenmark einrühren und kurz mitrösten, mit Sojasauce ablöschen. Paprikapulver dazu geben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Trockene Zutaten mit dem vorbereiteten Ansatz nun gut miteinander verkneten, es entsteht ein elastischer Teig. Dieser Teig wird zu einem Laib geformt und auf ein leicht eingeöltes Backblech gelegt. Bei 160°C Kombidampf ca. 45 Minuten garen.

Wie ein Braten portionieren.

TIPP! Seitan eignet sich für alle Zubereitungen, in denen Sojafleisch vorkommt. Anstatt Seitanpulver zu kaufen, kann das Gluten auch selber hergestellt werden. Dies ist jedoch sehr aufwändig: Hierfür wird durch ständiges Kneten die Stärke aus dem Mehl gewaschen.





Seitanschnitzel Wiener Art

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 1 kg Seitan fertig gegart, in Schnitzel portioniert
- 400 ml Soja- oder Reisdrink
- 30 g Maisvollkornmehl zum Einkochen, oder Weizenmehl
- 1 Prise Kurkuma
- 30 g Maisvollkornmehl zum Einrühren in die gekochte Masse oder Weizenmehl
- 20 g Salz
- 100 g Maisvollkornmehl oder Weizenmehl
- 300 g Semmelbrösel zum Panieren
- 200 ml Rapskernöl zum Braten
- Preiselbeeren, Zitrone und Petersilie zur Garnitur



ZUBEREITUNG

200 ml Reisdrink aufkochen. In dem restlichen Reisdrink das Maisvollkornmehl mit Kurkuma und Salz verrühren und in die kochende Flüssigkeit gießen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und dann erkalten lassen. Das restliche Maisvollkornmehl in die kalte Masse einrühren.

Seitanscheiben gründlich trocken tupfen. Maisvollkornmehl in einen tiefen Behälter geben und in einen zweiten Behälter die Semmelbrösel vorbereiten. Pfanne erhitzen und Rapskernöl eingießen. Seitanscheiben zuerst in das Maismehl, dann in den Maisteig und zuletzt in den Semmelbröseln wenden und im Rapsöl knusprig ausbacken.

Die gebackenen Scheiben auf einem Krepppapier von dem überschüssigen Öl befreien.

Mit Kartoffelsalat oder Kartoffeln und Gemüse servieren. Mit Preiselbeeren, Petersilie und Zitronenscheibe garnieren.



Allergene: Weizen, Soja

TIPP! Die Panierung kann für alle gängigen Fleischalternativen verwendet werden: TVP (Sojafleisch), Tofu und auch Gemüse.

Vegane Moussaka mit Quinoa glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 50 ml Olivenöl
- 1,2 kg Auberginen
- Salz
- 300 g Quinoa alternativ Hirse
- 600 g Kartoffeln vorgeschält, gegart
- 1 kg Ratatouillegemüse TK
- 1 kg Tomaten passiert oder Tomatensauce
- 5 g Chilipulver
- 30 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 30 ml Balsamessig
- 50 g Süßungsmittel Zuckerrübensirup oder Zucker

ZUBEREITUNG

Auberginen in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die tiefen GN Behälter mit Olivenöl ausstreichen, die in Scheiben geschnittene Auberginen dicht nebeneinander hineinlegen und gut salzen. Nach ca. 15 Minuten die Auberginen abtupfen und die ausgetretene Flüssigkeit entfernen. Kombidämpfer auf 250°C vorheizen. Die Behälter mit Auberginen reinschieben und ca. 8 Minuten grillen.

In die anderen GN Behälter das TK Ratatouillegemüse geben und bei 200°C ohne Dampf kurz vorgaren. Mit passierten Tomaten auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Chili, Balsamessig und etwas Süßungsmittel abschmecken.





Die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Auberginen beiseitelegen.

Auf die übrigen gegrillten Auberginenscheiben $\frac{1}{3}$ von dem Tomatengemüse geben. Auf diese Schicht die Hälfte der Quinoa verteilen. Die geschnittenen Kartoffeln einschichten.

Wieder $\frac{1}{3}$ von dem Tomatengemüse und die zweite Hälfte der Quinoa einschichten. Die beiseitegelegten Auberginenscheiben darauflegen. Die letzte Schicht bildet wieder Tomatengemüse.

Den fertig geschichteten Auflauf bei 160°C ca. 1,5 Stunden backen, danach warm halten und durchziehen lassen.

Auflauf mit Tomaten- oder mit gelber Paprikasauce servieren.



Allergene: -

TIPP! Die Moussaka lässt sich auch mit Sojafleisch oder mit Käse zubereiten. Eine weitere Variante ist mit Kürbis, Hirse und Spinat. Durch das Ersetzen der Quinoa durch Hirse fallen die Kosten dieses Gerichtes niedriger aus.

Pilafreis glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 300 g Langkornreis
- 300 g Quinoa alternativ Hirse
- 900 ml Gemüsebrühe
- 200 g Tellerlinsen
- 100 ml Wasser
- 400 g Gemüsebrunoise frisch
oder TK: Möhren, Sellerie, Zucchini, Lauch
- 40 ml Rapsöl
- 100 g Aprikosen getrocknet, 1 Stunde eingeweicht
- 100 g Mandeln, 1 g Koriander gemahlen, 1 g Schwarzkümmel
- 20 ml Apfelessig

ZUBEREITUNG

Langkornreis und Quinoa heiß abspülen und mit entsprechender Menge Gemüsebrühe in einen GN Behälter geben, salzen. Bei 110°C dämpfen, je nach Reisart 15–20 Minuten, danach ausquellen lassen.

Die Linsen abspülen und in Wasser und einem Schuss Essig in einem GN Behälter 20 Minuten dämpfen. Danach Wasser abgießen.

Gemüse in feine Brunoise schneiden. Einen GN Behälter bei 180°C kurz erhitzen, Gemüsebrunoise und Öl hineingeben und ca. 8 Minuten anrösten.

Gemahlene Gewürze einstreuen und alles gut vermengen und im Öl zerlaufen lassen.

Reis und Linsen dazugeben, Aprikosenwürfel und Mandelstifte einrühren, alles abschmecken.



Allergene: Mandeln

TIPP! Um die Kosten dieses Gerichtes niedriger zu halten, können Sie Quinoa durch Hirse ersetzen. Die Hirse separat kochen.



benötigt Einweichzeit für die Aprikosen



Die meisten hier verkauften Aprikosen stammen aus Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland und der Türkei. Aus deutschem Anbau gibt es die Früchte ab Juli. In der Türkei wird die Ernte überwiegend getrocknet und als Trockenfrüchte exportiert.





ganzjährig bei
Einsatz von
TK-Ware

Stroganoff sans Boeuf glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 500 g Soja-Medaillons (TVP) alternativ: Soja-Schnetzel (TVP)
- 2,5 l Gemüsebrühe zum Einweichen
- 25 ml Sojasauce
- 50 ml Rapskernöl
- 500 g Zwiebeln
- 60 g Margarine
- 60 g Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 80 g Reisvollkornmehl
- 1,8 l Gemüsebrühe kalt
- 30 g Senf mittelscharf
- 20 g Zucker
- 125 ml Gurkenwasser
- 30 ml Zitronensaft
- 500 g Champignons frisch oder TK, in Streifen geschnitten
- 200 g Gewürzgurken in Streifen geschnitten
- 200 g Paprika frisch oder TK, in Streifen geschnitten
- 200 g Zwiebeln geschält, in Streifen geschnitten
- 400 ml Sojasahne oder Hafersahne
- Knoblauchgranulat, Paprikapulver scharf
- Pfeffer schwarz, Salz
- 800 g Langkornreis parboiled
- Salz



ZUBEREITUNG

Soja-Medaillons ca. 15 Minuten mit kochender Gemüsebrühe bedecken und einweichen. Danach gut ausdrücken und in 1,5 cm dicke Streifen schneiden. Die Medaillonstreifen portionsweise in heißem Rapskernöl anbraten, mit Sojasoße und je einem gestrichenen Teelöffel Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen und herausnehmen.

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Margarine in dem Topf zerlassen und Zwiebeln darin kräftig anbraten. Mit Tomatenmark karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Dann Sojasahne mit Reisvollkornmehl einrühren, in die Sauce geben und zum Schluss Senf einrühren. Gewürzgurken, Paprika, Zwiebeln und Champignons in Streifen schneiden und gemeinsam mit den Medaillonstreifen in den Topf geben. Die Sauce auf kleiner Flamme etwas einkochen lassen und mit einer Prise Zucker, Gurkenwasser, Zitronensaft, Knoblauchgranulat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Langkornreis waschen, mit 1,5-facher Wassermenge auf das Reisgewicht in einen tiefen GN Bräter geben, salzen und bei 100°C ca. 20 Minuten dämpfen.

Stroganoff sans Boeuf mit Reis oder Nudeln anbieten.



Allergene: Soja, Senf



Für die Herstellung von 1 kg Sojafleisch entstehen weniger als ein Viertel der Treibhausgase, die bei der Herstellung von 1 kg Hackfleisch anfallen, selbst wenn die Sojabohnen aus konventionellem Anbau in Brasilien stammen.

Trotzdem sollte bei Sojaprodukten Bioware bevorzugt werden: Diese verringern den Anteil des grauen Wassers und somit den Wasserfußabdruck.





Hefeteig für Brötchen und Pizza

ZUTATEN FÜR 1,5 KG TEIG

TEIG

- 500 g Weizenmehl Type 405
- 500 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 42 g Frischhefe
- 30 g Zuckerrübensirup
- 20 ml Rapskernöl
- 20 g Meersalz
- 600 ml Sojadrink lauwarm
- Körner zum Bestreuen

BELAG FÜR PIZZA, AUSREICHEND FÜR 2 GN BLECHE

- 200 g Tomatenmark 2-fach konzentriert
- 100 g Tomaten Dose, geschält und in Stücken
- Basilikum, Oregano, Thymian, Chili
- Salz, Pfeffer
- 100 g Paprika-Mix frisch oder TK
- 100 g Zwiebeln frisch oder TK
- 100 g Tomaten frisch oder TK
- 100 g Champignons frisch oder TK
- 100 g Maiskörner TK oder Dosenware
- 100 g veganer Käse gerieben

ZUBEREITUNG TEIG

Hefe mit Zuckerrübensirup, Öl und Sojadrink in einer Schüssel verrühren. Beide Mehlsorten unterrühren und den Teig gründlich kneten. Die Konsistenz des Teiges überprüfen, evtl. mit etwas Wasser oder etwas Streumehl korrigieren. Teig gut und lange durchkneten, an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Verarbeiten je nach weiterem Verwendungswunsch.

ZUBEREITUNG BELAG

Tomatenmark mit geschälten Tomaten verrühren, würzen und auf den Pizzateig streichen. Tomaten, Paprika und Champignons in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Mais auf den Pizzaboden verteilen. Salzen, pfeffern.

Mit veganem Käse bestreuen und für 30–45 Minuten bei 180°C backen.



Allergene: Weizen, Dinkel, Soja

TIPP! Mit dem Teig können Sie auch Pizzabrötchen machen und diese Ihren Gästen als schmackhaften Snack anbieten.





Linsenspätzle

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 400 g Weizenmehl Type 405
- 200 g Maisvollkornmehl
- 400 g Linsenmehl aus roten Linsen
- 10 g Johannisbrotkernmehl oder Kartoffelstärke
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 600–650 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 40 g Rapskernöl

ZUBEREITUNG

Alle Mehle, Muskat, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. So viel Sojadrink dazugeben, bis eine kompakte, dickflüssige Masse entsteht. Den Teig aufschlagen bis eine gute Bindung gegeben ist. Teig 10 Minuten ruhen lassen.

Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Spätzle entweder mit Messer und Brett ins Wasser schaben oder mit einem Spätzlehobel ins Wasser reiben.

Kurz kochen lassen, mit einer Schaumkelle die Spätzle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Für spätere Verwendung die Spätzle kalt spülen und mit etwas Rapsöl benetzen.



Allergene: Weizen, Soja

TIPP! Johannisbrotkernmehl wird aus den Samen des Johannisbrotbaumes gewonnen. Durch sein Wasserbindungsvermögen dient es als Binde- bzw. Verdickungsmittel.





Gefüllte Paprika mit Bulgur und Joghurt-Minze-Dip

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 1,2 kg Paprika
- 50 ml Sesamöl oder Rapsöl
- 100 g Schalotten fein gewürfelt
- 500 g Bulgur
- 200 ml Kokosmilch
- 10 g Currypulver
- 2 g Chilipulver
- 10 g Salz
- 125 g Möhren gewürfelt
- 125 g Auberginen gewürfelt
- 25 g Rosinen grob gehackt
- 50 g Mandeln grob gehackt
- 25 g Ingwer
- 50 g Schwarzkümmel
- 500 g Seidentofu
- 500 g Sojajoghurt
- Salz, Pfeffer, Minze fein gehackt



ZUBEREITUNG

Paprika putzen und entweder längs (Spitzpaprika) oder vom Stiel her aufschneiden und die Samen entfernen.

In einem Topf Sesamöl erhitzen, die in Würfel geschnittenen Schalotten und Möhren kurz anschwitzen lassen. Bulgur dazu geben und kurz mitrösten. Curry und Chilipulver dazu geben und mit 100 ml Kokosmilch und 100 ml Wasser aufgießen.

Leicht salzen und nach dem Aufkochen ca. 10 Minuten in zugedecktem Topf auf ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. Auberginen in Würfel schneiden und zusammen mit grob gehackten Mandeln und Rosinen unter die Bulgurmasse heben. Zur Bindung den Seidentofu einrühren. Mit geriebenem Ingwer und Schwarzkümmel gut abschmecken. Die Masse kann recht pikant ausfallen.

Die entkernten Paprika mit der Bulgurmasse füllen, in ein „Nestchen“ aus Alufolie setzen und so auf den Grill legen. Ohne Wenden ca. 20 Minuten grillen.

Minze waschen, trocken schleudern und sehr fein schneiden. Mit Sojajoghurt verrühren, salzen, pfeffern und ziehen lassen. Zur Paprika servieren.



Allergene: Soja, Weizen, Mandeln, Sesam

TIPP! Auf diese Art können Sie gefüllte Zucchini, gefüllte Auberginen, gefüllte Tomaten oder gefüllte Champignons zubereiten. Verwenden Sie für mehr Abwechslung Couscous, Hirse oder auch Reis anstelle von Bulgur.





Spaghetti Bolognese mit Grünkern

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 300 g Grünkern geschrotet
- 100 g Zwiebeln gewürfelt
- 100 g Möhren gewürfelt
- 100 g Sellerie gewürfelt
- 100 g Auberginen gewürfelt
- 100 g Zucchini gewürfelt
- 100 g Tomaten gewürfelt
- 100 g Paprika gewürfelt
- 2 Zehen Knoblauch in Scheiben geschnitten
- 1 kg Tomaten passiert
- 50 g Tomatenmark
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Chili
- 30 g Zuckerrübensirup
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kg Spaghetti Barilla, Integrale
- 150 g Rucola



Spaghetti in kochendes, gesalzenes Wasser geben und nach Angabe auf der Verpackung kochen. Nach dem Kochen abgießen, mit Olivenöl vermischen und sofort servieren.

Falls die Spaghetti später serviert werden sollen, dann kalt abschrecken und mit Olivenöl vermengen. Über Dampf aufwärmen. Spaghetti mit Sauce und etwas frischem Rucola servieren.



Allergene: Sellerie, Grünkern, Weizen

TIPP! Variieren Sie die Bolognese-Sauce: anstatt von Grünkern können Sie rote Linsen oder Sojagranulat einsetzen.

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Möhren und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch pellen und in Scheiben schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Grünkern kurz anbraten. Gemüswürfel dazugeben und hellbraun anbraten. Tomatenmark und Knoblauch unterrühren, kurz mitrösten. Mit passierten Tomaten aufgießen und mit Salz, Chili und Pfeffer würzen. Topf verschließen und ca. 20 Minuten leicht kochen.

In der Zwischenzeit alle restlichen Gemüsesorten reinigen und in kleine Würfel schneiden.

Die Gemüswürfel und die Sonnenblumenkerne zu der Grünkernsauce geben und alles auf niedriger Stufe weitere 15 Minuten garen. Abschmecken und mit geschnittenen frischen Kräutern vollenden.





Lauch-Sonnenblumenquiche

ZUTATEN FÜR RUNDE FORM (26 CM DURCHMESSER),
ENTSPRECHEN 12 STÜCK
ODER 16 STÜCK FINGERFOOD

TEIG

- 150 g Vollkornweizenmehl
- 50 g Walnüsse gerieben
- Salz
- 70 g Margarine kalt
- 50 ml Weißwein

FÜLLUNG

- 50 g Margarine
- 800 g Lauch in feine Ringe geschnitten
- 300 g Seidentofu
- 100 g Sonnenblumenkerne eingeweicht in 100 ml Wasser
- 30 g Reisvollkornmehl oder Kartoffelstärke
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 5 g Kurkuma
- 50 g Sonnenblumenkerne zum Bestreuen



ZUBEREITUNG

Mehl und Salz mischen. Margarine in kleine Stücke schneiden, geriebene Walnüsse und Weißwein zu der Mehlmischung geben und alles rasch verkneten. Teig ca. 1 Stunde ruhen lassen. Ausrollen, auf eine runde Form auslegen und für 30 Minuten ins Tiefkühlfach stellen.

Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Margarine in einer Pfanne auflösen und Lauch darin kurz andünsten. Leicht salzen und pfeffern. Seidentofu, eingeweichte Sonnenblumenkerne, Reisvollkornmehl, Salz, Pfeffer und Kurkuma in einen Mixer geben und glatt mixen.

Die Quicheform aus dem Tiefkühler nehmen, gedünsteten Lauch drauf geben und glatt streichen. Mit dem Guss übergießen und alles dicht mit Sonnenblumen bestreuen.

Die Quiche bei 170°C ca. 30 Minuten backen, leicht abkühlen lassen und lauwarm servieren.



Allergene: Weizen, Walnüsse, Soja



Sonnenblumen werden auch in Deutschland angebaut, jedoch bevorzugen sie wärmere Regionen. Aus den Sonnenblumenkernen wird Öl gepresst. Die Kerne sind vielseitig einsetzbar: in Müslis, Brötchen, Salaten oder anderen herzhaften Gerichten wie Bratlinge oder Quiches.





Wok-Gemüsepfanne mit Tempeh glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 1,5 kg Paprika gelb und rot, in Streifen geschnitten
- 1 kg Zucchini in Streifen geschnitten
- 150 g Zuckerschoten in Streifen geschnitten
- 200 g Sojasprossen
- 300 g Möhren in Streifen geschnitten
- 300 g Zwiebeln in Streifen geschnitten
- 200 g Lauch in Streifen geschnitten
- 15 g Knoblauchpaste
- 600 ml Kokosmilch
- 50 g Kurkuma
- 40 g Sojasauce dunkel
- 400 g Tempeh in Streifen geschnitten. Oder Tofu
- 80 ml Erdnussöl oder Rapsöl
- 1 Bund Koriander frisch, gehackt
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 10 g Sambal oelek
- 15 g Ingwerpaste oder frisch geriebener Ingwer
- 30 g Zucker
- 30 g Essig
- 800 g Basmatireis
- Salz



Zubereitung

Tempeh in Streifen schneiden und in der dunklen Sojasoße marinieren. Die Zwiebeln in der Pfanne glasig anbraten, dann das Tempeh und den Knoblauch dazu geben. Das Gemüse (bis auf die Sojasprossen) dazu geben. Kräftig umrühren und nach 2 Minuten die Sojasprossen hinzu geben. Kurkuma untermischen.

Wenn das Gemüse angeröstet ist, die Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gehacktem Koriander, Ingwerpaste, Sambal oelek, etwas Zucker und Essig abschmecken.

Als Beilage eignet sich Basmatireis.



Allergene: Soja, Erdnüsse

TIPP! Anstatt von Tempeh können Sie Tofu verwenden. Dadurch fallen die Kosten des Gerichtes günstiger aus. Marinieren Sie den Tofu vorher gut oder verwenden Sie die geräucherte Variante.

ganzjährig bei
Einsatz von
TK-Ware





Kesselgulasch mit Sojafleisch glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 300 g Sojafleisch Trockenwaren (TVP Würfel)
- 1,8 l Gemüsebrühe
- 400 g Zwiebeln geschält, gewürfelt
- 100 ml Speiseöl
- 100 g Tomatenmark
- 15 g Paprikapulver edelsüß
- 5 g Paprikapulver rosenscharf
- 2 g Pfeffer schwarz, gemahlen
- 2 g Kümmel gemahlen
- 2 g Knoblauch Pulver
- 30 g Maismehl
- 2 kg Kartoffeln geschält, gewürfelt
- 200 g Paprika-Mix Streifen, frisch oder TK
- 200 g Mischpilze TK
- 100 g Kidneybohnen Dose



TIPP! Die Kidneybohne kommt ursprünglich aus Südamerika. Getrocknet lässt sie sich lange lagern. Ein typisches Gericht mit den Bohnen ist das Chili, jedoch können sie auch in Salaten oder püriert mit weiteren Zutaten als Aufstrich oder Frikadelle verarbeitet werden.

ZUBEREITUNG

Sojafleisch in der warmen Gemüsebrühe einweichen und ca. 1/2 Stunde aufquellen lassen.

Zwiebeln in heißem Öl braun anbraten, Tomatenmark dazu geben. Mit Paprika, Kümmel, Knoblauch und Pfeffer bestäuben. Eingeweichtes Sojafleisch samt Flüssigkeit zugeben und 10 Minuten dünsten. Danach die Kartoffelwürfel zugeben und weitere 10–15 Minuten dünsten.

Etwas kaltes Wasser mit Maismehl verrühren und Gulasch damit abbinden, weitere 5 Minuten kochen. Kräftig abschmecken.

Paprikastreifen, Kidneybohnen und Mischpilze in die Sauce geben, einmal aufkochen und nochmals abschmecken.



Allergene: Soja





Reispuffer mit Leipziger Allerlei glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 200 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 40 ml Olivenöl kaltgepresst
- 250 g Risottoreis
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomaten getrocknet, eingelegt, klein geschnitten
- 100 g Oliven schwarz, klein geschnitten
- 100 g Mandeln gehackt
- 20 g Kräutersalz
- 10 g Guarkernmehl oder Maisstärke
- 300 ml Wasser
- 250 g Cornflakes
- 60 ml Olivenöl kaltgepresst
- 200 g Möhren fein geschnitten
- 250 g Blumenkohlröschen frisch oder TK
- 200 g Spargel weiß, geschält, in kleine Stücke geschnitten
- 100 g Kohlrabi geschält, in Stifte geschnitten
- 200 g grüne Bohnen frisch oder TK
- 300 g junge Erbsen frisch oder TK
- 80 g Morcheln getrocknet, oder Champignons
- 80 g Margarine
- 100 g Zwiebeln fein gewürfelt
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Prise Zucker
- 100 ml Riesling trocken
- 300 ml Gemüsebrühe
- 20 g Reisvollkornmehl oder Weizenmehl
- 200 g Sojasahne oder Hafersahne
- 1 Bund Petersilie frisch, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln würfeln und in Olivenöl im Topf anschwitzen, Reis hinzu geben, kurz anrösten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten auf kleiner Flamme kochen bzw. ziehen lassen. Anschließend weitere 10 Minuten nachquellen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermengen und abschmecken.

Guarkernmehl mit Wasser anrühren. Cornflakes zerbröseln. Hände mit der Guarkernmehllösung befeuchten und aus der Reismasse kleine Puffer formen. Puffer in den zerdrückten Cornflakes wenden. Reispuffer in der Pfanne goldgelb braten und zusammen mit dem Allerlei servieren.

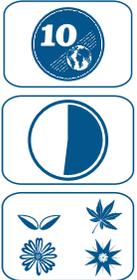


Allergene: Mandeln, Soja



Im Spätsommer und Herbst hat Blumenkohl bei uns Saison. Ursprünglich kommt dieser Kohl aus dem Mittelmeerraum und westlichen Europa. Der Wasserverbrauch von 1 kg Blumenkohl aus Deutschland beträgt 173 Liter. 1 kg Blumenkohl aus Italien benötigt 211 Liter Wasser.





Nachspeisen und Gebäck

Auf Nachspeisen und Gebäck freut sich jeder. Auch ohne Milch und Eier lassen sich Leckereien zubereiten.

Milchreis glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 1 l Mandeldrink oder Haferdrink
- 250 g Rundkornreis Vollkorn
- 150 g Zuckerrübensirup
- 1 Prise Salz, 1 Stück Vanillestange, 1 Stück Zimtstange
- 200 g Reissahne, Reiscuisine oder Hafersahne
- 500 g Apfelmus

ZUBEREITUNG

Vollkornreis waschen und in 1 Liter Wasser einweichen. Mandeldrink aufkochen, Salz und Gewürze dazu geben.

Reis abgießen und in den kochenden Mandeldrink geben, kurz einkochen lassen und die Hitze sofort reduzieren. Den Reis ca. 30 Minuten langsam unter mehrmaligem Umrühren kochen lassen. Auf die Konsistenz achten, denn der Reis quillt nach und wird nach dem Abkühlen noch fester.

Mit Sahne und Zuckerrübensirup verfeinern, Zimt- und Vanillestange entfernen. Aus der Vanille das Mark ausschaben und dieses in den Brei einrühren.

Den fertigen Brei in die Schälchen portionieren und mit Apfelmushäubchen servieren.



Allergene: Mandeln



Reis stammt aus Asien, wird inzwischen aber weltweit angebaut. Der Wasserverbrauch von Reis beträgt im Durchschnitt 2.499 Liter pro Kilogramm. Jedoch muss hier der Anteil an grünem Wasser berücksichtigt werden. In Thailand liegt der Wasserverbrauch beispielsweise bei 3.412 Liter pro Kilogramm Reis. Jedoch ist durch den Monsunregen (2.724 Liter) nur wenig Bewässerungswasser notwendig (561 Liter).





Schokoladen-Haselnuss-Creme mit Orangengelee glutenfrei



ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN



braucht Zeit
zum Stocken
(2 Stunden)

- 500 ml Mandeldrink oder Haferdrink
- 1 Prise Tonkabohne gemahlen oder Vanillepulver
- 120 ml Kaffee zum Einweichen des Agar-Agars
- 50 g Zuckerrübensirup
- 3 g Agar-Agar entsprechen ¾ Teelöffel
- 80 g Haselnussmus
- 150 g Bitterschokolade gehackt
- 400 g Seidentofu
- 150 g Orangenfilets (frisch oder Mandarinensegmente aus der Dose)
- 250 ml Orangensaft
- 40 g Zucker
- 3 g Agar-Agar
- 60 ml Orangensaft zum Anrühren des Agar-Agars
- Minze und Beeren der Saison zum Dekorieren

ZUBEREITUNG

Agar-Agar 10 Minuten in kaltem Kaffee einweichen. Mandeldrink langsam aufkochen, mit Zuckerrübensirup süßen und mit Tonkabohne würzen. Agar-Agar in die kochende Flüssigkeit geben und 1 Minute kochen lassen. Danach von der Kochfläche nehmen und kleine gehackte Schokolade dazu geben. Haselnussmus einrühren und etwas abkühlen lassen (ca. 50°C).

Die abgekühlte Masse in einen Mixer geben, Seidentofu dazu geben und kräftig durchmischen.

Schokoladenmasse in die vorbereiteten Portionsgläser füllen und kalt stellen.

Orangenfilets in die Portionsgläser einlegen. Für Orangengelee Agar-Agar mit Orangensaft anrühren und quellen lassen. Orangensaft und Zucker in einem Topf verrühren und aufkochen. Agar-Agar samt

Flüssigkeit in die kochende Saftmischung gießen und ca. 1 Minute sanft kochen lassen. Die heiße Flüssigkeit auf 50°C abkühlen lassen und dann auf die vorbereitete Cremespeise mit Orangenfilets gießen. Fest werden lassen und garnieren.



Allergene: Mandeln, Haselnüsse, Soja

TIPP! Agar-Agar ist ein pflanzliches Gelmittel, das aus Meeresalgen gewonnen wird. Damit es geliert, muss Agar-Agar mindestens 1 Minute aufgekocht werden.





Apfel-Hirse-Creme mit Erdbeer-Johannisbeergrütze

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

HIRSE

- 100 g Hirse oder Hirseflocken
- 200 ml Reisdink
- 50 g Zuckerrübensirup oder Rohrohrzucker
- 1 Stück Vanilleschote
- 1 Prise Salz

HIRSE-CREME

- 150 g Hirse gegart (siehe oben)
- 50 g Zuckerrübensirup oder Rohrohrzucker
- 2 g Vanille
- 500 g Sojajoghurt
- 600 g Äpfel ungeschält, grob raspelt
- 150 ml Hafersahne

ERDBEER-JOHANNISBEER-GRÜTZE

- 150 ml Traubensaft rot
- 30 g Reisvollkornmehl sehr fein
- 200 g Erdbeeren geviertelt
- 100 g Johannisbeeren rot
- 80 g Rohrohrzucker

ZUBEREITUNG HIRSE

Reisdink mit Salz, Zuckerrübensirup und Vanilleschote aufkochen, Mark auskratzen und in die Flüssigkeit zurückgeben. Hirse in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Hirse in den Reisdink geben und aufkochen. Auf kleiner Flamme noch ca. 10 Minuten quellen lassen.



ZUBEREITUNG HIRSE-CREME

Sojajoghurt in ein Tuch geben und abtropfen lassen. Äpfel waschen, nicht schälen. Äpfel grob raspeln. Abgetropfter Sojajoghurt mit Zuckerrübensirup und Vanille cremig anrühren, die raspelten Äpfel und Hirse dazu geben. Hafersahne unter die fertige Hirsemasse vorsichtig unterheben.

Nachspeise abfüllen, abdecken, kalt stellen und 20 Minuten ruhen lassen. Mit roter Grütze vollenden.

ZUBEREITUNG ERDBEER-JOHANNISBEER-GRÜTZE

Traubensaft aufkochen und mit in Wasser angerührtem Reismehl binden. Erdbeeren putzen und vierteln. Johannisbeeren waschen, entrappen und verlesen. Geputzte Beeren und Früchte in die gekochte Grütze geben. Nicht mehr kochen. Zucker nach Geschmack dazu geben.



Allergene: Soja, Hafer



Erdbeeren haben bei uns im Sommer Saison, jedoch können sie schon vorher gekauft werden. Viele Erdbeeren werden in Ländern mit trockenem Klima angebaut und müssen intensiv bewässert werden. Erdbeeren verbrauchen insgesamt weniger Produktionswasser, werden aber viel stärker bewässert.



209 Liter pro Kilo spanischer Erdbeeren



321 Liter pro Kilo deutscher Erdbeeren





Pflaumenkuchen mit Streuseln

ZUTATEN FÜR 2 GN BLECHE

TEIG

- 50 g Hefe frisch
- 50 g Zuckerrübensirup
oder Zuckerrübensirup
- 100 g Margarine
- 140 g Zucker
- 10 g Salz
- 600 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 1 kg Weizenmehl Type 450
- 1 Stück Zitrone Abrieb
Rum, Vanille

KUCHENBELAG

- 3 kg Pflaumen TK, entkernt
- 100 g Zucker
- 300 g Margarine
- 200 g Puderzucker
- 400 g Weizenmehl Type 450



ZUBEREITUNG

Hefe mit dem Zuckerrübensirup in einer Schüssel verrühren. Sojadrink mit Margarine erwärmen (40°C) und zu der Hefe gießen. Salz, Zucker, Rum, abgeriebene Zitronenschale und Mehl dazu geben, gut kneten.

Die Konsistenz des Teiges überprüfen, evtl. mit etwas Sojadrink oder etwas Streumehl korrigieren. Teig gut und lange durchkneten, in einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Teig halbieren, ausrollen und 2 Backbleche leicht einfetten. Die Bleche mit dem Teig auslegen. Gefrorene Pflaumen auf den Teig verteilen, zuckern, Bleche in den leicht warmen Ofen stellen und nochmals gehen lassen.

Aus der kalten Margarine, Puderzucker und Weizenmehl Streusel zubereiten. Streusel auf die Kuchen verteilen, Kuchen bei 160°C ca. 45 Minuten backen.



Allergene: Soja, Weizen

TIPP! Als Wintervariante können Sie den Kuchenbelag einfach ändern, z.B. mit Mohn oder anderen TK Früchten.





Gedeckter Apfelkuchen mit Bierteig

ZUTATEN FÜR 1 GN ODER 2 X 23CM TORTENRING

TEIG

- 250 g Weizenmehl
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 250 g Margarine
- 3 g Salz
- 40 g Rohrohrzucker oder Zucker
- 200 ml Bier

KUCHENBELAG

- 1 kg Äpfel säuerlich, z.B. Boskop
- 100 g Rohrohrzucker oder Zucker
- 10 g Vanillepuddingpulver
- 1 g Zimt
- 1 g Nelken
- 1 g Sternanis
- 50 g Mandeln gemahlen



ZUBEREITUNG

Aus den Teig-Zutaten einen glatten, geschmeidigen Teig kneten, mit Frischhaltefolie abdecken und 15 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.

Äpfel raspeln, mit restlichen Zutaten und Gewürzen vermischen, durchziehen lassen.

Teig ca. 2 mm dick ausrollen, Boden in der Größe des Tortenrings ausschneiden.

Apfelfüllung in die Mitte des Ringes geben. Falls die Füllung zu feucht ist, Flüssigkeit abgießen.

Den restlichen Teig erneut ausrollen. Teigplatte auf den Ring mit Füllung legen, Tortenring anlegen, andrücken, überschüssigen Teig wegschneiden. Oberfläche des Kuchens flach und gleichmäßig drücken, mit der Gabel anstechen.

Kuchen bei 180°C ca. 30 Minuten backen.



Allergene: Weizen, Dinkel, Mandeln

TIPP! Das Bier im Teig gibt dem Kuchen ein besonderes Aroma. Wenn Sie ohne Alkohol arbeiten möchten, dann ersetzen Sie dieses durch Mineralwasser.





Marmorkuchen

ZUTATEN FÜR 1 NAPFKUCHEN ODER 1 KASTENFORM

- 150 g Mandeln
- 130 ml Mandelöl oder Rapsöl
- 230 ml Sojadrink oder Haferdrink
- 150 g Rohrohrzucker oder Zucker
- 1 g Vanille, 1 Prise Salz,
- 1 Stück Zitrone, Saft und Abrieb der Schale
- 15 g Weinsteinbackpulver oder 20 g Backpulver
- 30 g Kakaopulver
- 200 g Weizenmehl Type 405



ZUBEREITUNG

1 Kastenform mit Backpapier auslegen oder 1 Napfform mit Margarine austreichen und mit etwas Mehl bestreuen. Mandeln, Mandelöl und Sojadrink in einen Mixer geben und zu einer cremigen Masse mixen. Zucker, Salz, Zitronensaft, Vanille und die abgeriebene Schale dazu geben und alles zusammen mixen. Die Masse aus dem Mixer in eine Schüssel umfüllen. Mehl und Salz in die Mandelmasse einsieben und unterheben. Masse teilen, eine Hälfte hell lassen, die andere Hälfte mit Kakao vermengen.

Die recht feste Masse abwechselnd in die vorbereitete Kasten- oder Napfform füllen, bei 160°C ca. 50–60 Minuten backen. Garprobe mit einem Stäbchen durchführen.



Allergene: Mandeln, Soja, Weizen



Die Mandelplantagen in Kalifornien sorgen für Umweltprobleme, da auf den Plantagen ausschließlich Mandeln angebaut werden. Bei diesen Monokulturen kommt eine große Menge an Pestiziden zum Einsatz. Es wird vermutet, dass dies der Grund für das Bienensterben ist.

So müssen durch Imker zusätzlich Bienen dazu geholt werden, um die Blüten zu bestäuben. Dies bedeutet viel Stress für die Bienen. Auch im Mittelmeerraum sowie im Iran, Pakistan und China werden Mandeln angebaut.

Muffins

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- 1 kg Weizenmehl Type 405
- 50 g Backpulver
- 400 g Zucker
- 20 g Vanillezucker
- 10 g Zitronenschale Abrieb
- 5 g Salz
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 400 ml Öl
- 700 ml Sojadrink oder Haferdrink
- Optional
- 40 g Kakao
- 200 g Blaubeeren, Kirschen o.Ä.



ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Öl und Sojadrink dazugeben und alles gut verrühren.

Teig sofort in Förmchen abfüllen und bei 150°C ca. 25 Minuten backen.



Allergene: Weizen, Soja

TIPP! Dieser Basisteig lässt sich verschieden abwandeln, in der Variante Apfel-Haselnuss (200 g Apfel, 100 g geriebene Haselnüsse, ggf. etwas Mehl dazu geben) oder in der Variante Möhre-Walnuss (200 g Möhre, 100 g Walnüsse, ggf. etwas Mehl dazu geben).



je nach Früchten,
bei TK-Ware
ganzjährig





Nussecken

ZUTATEN FÜR 30–36 STÜCK



MÜRBETEIG

- 120 g Margarine
- 60 g Rohrohrzucker oder Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sojadrink oder Haferdrink
- 100 g Weizenmehl Type 405
- 120 g Dinkelmehl Type 1050



NUSSSCHICHT

- 50 g Margarine
- 100 g Rohrohrzucker oder Zucker
- 10 g Vanillezucker
- 20 g Zuckerrübensirup
- 1 Stück Orange Schalenabrieb
- 100 ml Hafersahne oder andere Pflanzensahne
- 150 g Walnüsse gehackt
- 150 g Haselnüsse gehackt
- 100 g Mandeln gemahlen
- ¼ TL Zimt
- 1 Messerspitze Korianderpulver
- 100 g Stachelbeermarmelade oder Johannisbeergelee
- 150 g Kuvertüre zartbitter

ZUBEREITUNG

Die Margarine mit dem Zucker und Salz in einer großen Rührschüssel schaumig schlagen. Pflanzendrink und Mehl dazu geben und mit der Gabel oder dem Rührgerät zu einem Teig kneten. Wenn möglich 30 Minuten kalt stellen.

Anschließend den Teig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit der Gabel mehrfach einstechen und bei 180° Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene.

Ca. 10 Minuten vorbacken. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann die Marmelade auf den Mürbeteigboden streichen.

Butter, Zucker, Sirup, Orangenabrieb und Sahne zusammen aufkochen, dann die Nüsse und Gewürze einrühren. Bei ausgeschaltetem Herd kurz ziehen lassen, bis die Masse andickt. Die Nussmasse auf den mit Marmelade bestrichenen Mürbeteig geben und glatt streichen.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze 18–20 Minuten backen. Die Nussecken sind fertig, wenn der Rand goldbraun glänzt und die Nussschicht etwas verläuft.

Das Blech für etwa 10 Minuten beiseite stellen. Dann mit einem scharfen Messer Nussecken schneiden und vollständig auskühlen lassen.



Allergene: Weizen, Dinkel, Soja oder Hafer, je nach verwendetem Pflanzendrink, Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln



Zucker wird überwiegend aus Zuckerrohr aus Ostasien und Zuckerrüben aus Europa hergestellt. Um 1 kg Zucker aus Zuckerrohr herzustellen, werden 175 Liter Wasser benötigt. Als regionale Alternative können Sie Rübenzucker verwenden.





Samosa mit Spinatfüllung und Orangen-Linsendip

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN (20 STÜCK)

- 500 g Blattspinat TK
- 150 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 100 g Kokosfett nativ, ungehärtet, nicht raffiniert oder Margarine
- 100 ml Kokosmilch, 10 g Kurkuma, 5 g Garam Masala
- 20 g Ingwer frisch, gerieben
- 100 g Kartoffeln festkochend, vorgegart, gerieben
Salz, Pfeffer, Zitronensaft
- 300 g Strudelteig TK (vegan)
- 50 g Margarine von ALSAN-Bio

ZUBEREITUNG

Spinat auf einem gelochten GN Einsatz auftauen lassen und die Auftauflüssigkeit abtropfen lassen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in Kokosfett glasig anbraten.

Kurkuma und Garam Masala einrühren, aber nicht mitrösten.

Die Zwiebeln mit Kokosmilch aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Blattspinat dazu geben und in der Kokosbasis kurz dünsten. Mit geriebenem Ingwer würzen.

Gegarte Kartoffeln reiben und zu dem Spinat geben. Die Masse soll nicht zu flüssig sein. Abkühlen lassen.

Aus dem Strudelteig ca. 5 cm breite Bahnen schneiden. Die Bahnen mit Margarine bestreichen. Auf jede Bahn etwas Spinatfüllung geben und die Samosata-sche formen. Fertige Taschen auf ein leicht geöltes GN Blech setzen.

Die Taschen bei 170°C ca. 8 Minuten aufbacken. Samosas mit Orangen-Senf-dip mit roten Linsen servieren.



Allergene: Weizen



Snacks

Für den kleinen Hunger zwischendurch bieten sich herz-hafte Snacks an.





Orangen-Senf dip mit roten Linsen glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 130 g Linsen rot
- 400 ml Wasser
- 5 g Knoblauch fein gewürfelt
- 80 g Zwiebeln fein gewürfelt
- 80 ml Rapsöl
- 1 g Kurkuma
- 20 g Senf
- 200 ml Orangensaft
- 200 g Sojajoghurt natur
- 300 g Seidentofu
- 50 ml Weißweinessig
- 15 ml Zitronensaft
- 20 g Zucker
- 20 g Salz
- 5 g Pfeffer
- 5 g Kreuzkümmel



Zubereitung

Rote Linsen in Wasser weich kochen.

Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und ebenso in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in Rapsöl leicht glasig anbraten. Kurkuma und gegarte Linsen dazu geben, alles zusammen gut vermengen. Mit Orangensaft aufgießen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Basismasse, Senf, Seidentofu, Weißweinessig, Zitronensaft und Zucker in einen Mixbecher geben und alles zu einem Dip aufmixen. Mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer vollenden.



Frischer Spinat hat im Frühling und Herbst Saison. Spinat kann roh als Salat oder gekocht als Beilage, Füllung oder in Knödeln verzehrt werden. Der Wasserverbrauch von 1 kg deutschem Spinat liegt bei 158 Liter.





wenn eingelegte Gurken verwendet werden

Banh mi (vietnamesisches Baguette mit mariniertem Tofu)

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 10 Stück Baguette
- 300 g Tofu natur, in Streifen geschnitten
- 50 ml Sesamöl oder Rapsöl
- 50 ml Sojasauce
- 20 g Banh Mi Spice Rub (Koriander, Kreuzkümmel, Kardamom, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Chili, Muskat, Muskatblüte und Paprika)
- 200 g Möhren Juliennesteifen
- 200 g Rettich Juliennestreifen
- 30 ml Reisessig oder Apfelessig
- 5 g Zucker
- 5 g Salz
- 10 g Chilischote frisch, entkernt, fein gewürfelt
- 200 g Sojamayonnaise
- 200 g Salatgurke in dünne Scheiben geschnitten
- 10 g Koriander frisch



ZUBEREITUNG

Tofu in längliche, 1 cm hohe und 4 cm breite Streifen schneiden, auf einem Küchenkrepp auslegen und mit Küchenkrepp abdecken. Mit Händen die überschüssige Flüssigkeit aus dem Tofu pressen und die Tofustreifen trocken tupfen.

Aus Sesamöl, Sojasauce und Gewürzen eine Marinade zubereiten, Tofu mit der Marinade ordentlich bepinseln und ziehen lassen.

Karotten und Rettich in Juliennestreifen schneiden, mit Reisessig, Zucker und Salz marinieren. Wenn erwünscht, etwas frische Chilischoten klein schneiden und dazu geben. Gemüse marinieren lassen.

Salatgurke in dünne Scheiben schneiden, Koriander reinigen und bereitstellen.

Grill (auch Kontaktgrill, Elektrogrill oder einfach eine Pfanne) vorbereiten, aufheizen.

Marinierte Tofustreifen grillen und bereitstellen.

Baguette fast ganz durchschneiden, aufklappen, die Innenseiten mit Mayonnaise bepinseln. Auf die Unterseite kommt das marinierte Juliennegemüse, dann werden die gegrillten Tofustreifen hinein gelegt, mit Gurkenscheiben und Koriander abgedeckt. Baguette zusammenklappen, sofort servieren.



Allergene: Weizen, Soja, Senf, Sesam



Im Sommer und Herbst haben Gurken Saison. Der Wasserverbrauch von 1 kg deutschen Gurken beträgt 90 Liter. Der weltweit durchschnittliche Wert liegt bei 353 Liter Wasser pro Kilogramm.





Wrap mit Quinoafüllung glutenfrei

ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

WRAPS

- 350 g Quinoa
- 600 ml Gemüsebrühe
- 500 g Tomaten passiert
- 400 g Zwiebeln fein gehackt
- 15 g Knoblauch fein gehackt
- 500 g Paprika grün, fein gewürfelt
- 300 g Kirschtomaten gewürfelt
- 20 g Petersilie oder Koriander, frisch, fein gehackt
- 200 g Kidneybohnen Dosenware
- 250 g Räuchertofu fein gewürfelt
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 10 Stück Tortilla-Wraps



DRESSING

- 150 g Ajvar scharf
- 70 ml Olivenöl
- 50 ml Zitronensaft frisch gepresst

ZUBEREITUNG

Für die Füllung, die Quinoa mit heißem Wasser gründlich waschen, um die Bitterstoffe der äußeren Schicht zu entfernen.

In einem Topf (oder in einem tiefen 1/2 GN Einsatz) die Körner mit der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Alles fein hacken.

Die Paprika und die Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden. Den geräucherten Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Stücke

schneiden. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse mit dem Tofu darin andünsten. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, fein hacken und unter das heiße Gemüse mischen.

Für das Dressing in einer großen Schüssel den Ajvar mit dem Olivenöl und dem Zitronensaft glatt rühren.

Die ausgequollene Quinoa mit einer Gabel auflockern und mit der Gemüse-Tofu-Mischung aus der Pfanne zum Dressing geben. Alles vorsichtig durchrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

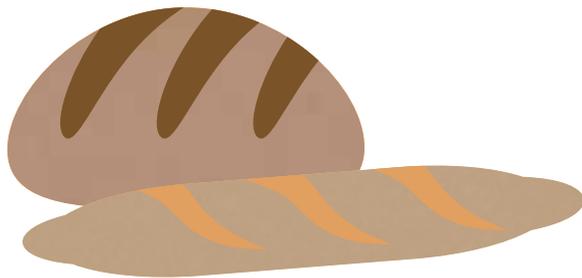
Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. Direkt vor dem Servieren die Wraps im heißen Ofen einige Minuten erwärmen, mit dem Quinoasalat belegen und jeden Fladen fest aufrollen. Die Wraps in der Mitte einmal durchschneiden und noch warm servieren.



Allergene: Soja, Weizen

TIPP! Um die Kosten zu verringern, können Sie die Quinoa mit Bulgur, Hirse oder veganem Rührei ersetzen.





Brote

Frischgebackene Brote schmecken besonders lecker.

Sauerteigbrot

ZUTATEN FÜR 2 BROTE À 1 KG ODER 20 BRÖTCHEN

- 42 g Hefe frisch
- 30 g Zuckerrübensirup
- 20 g Sauerteigextrakt fertige Zubereitung
- 100 g Sojajoghurt
- 750 g Weizenmehl
- 750 g Roggenvollkornmehl
- 500 ml Wasser
- 10 g Salz
- Fenchel, Anis, Kardamom, Kümmel
- 50 g Weizenvollkornmehl zum Kneten und Bearbeiten des Teiges

ZUBEREITUNG

Die Hefe mit dem Zuckerrübensirup glatt reiben, bis sich die Hefe auflöst. Dann Wasser, Sojajoghurt und Sauerteig dazu geben, Gewürze und Salz einstreuen, alles verrühren.

Zuletzt das gesamte Mehl dazu geben und den Teig lange kneten. Durch Wasser- oder Mehllzugabe die Konsistenz korrigieren. Dann den Teig ca. 1,5 Stunden ruhen und aufgehen lassen.

FÜR BROTE:

Teig einmal durchkneten, abwiegen und in zwei Stücke teilen.

Die Teigstücke in die mit Mehl ausgestreuten Brotkörbe geben und nochmals aufgehen lassen. Backofen vorheizen. Die Brote vorsichtig auf ein Backblech stürzen und backen.

Nach dem Backen die Brote hochheben und auf die Unterseite klopfen. Ein hohles Geräusch zeigt, dass das Brot gar ist.

Backanleitung: 15 Minuten bei 200°C, für die restlichen 50 Minuten auf 160°C reduzieren.

FÜR BRÖTCHEN:

Aus dem Teig kleine Brötchen in gewünschte Form bringen, 15 Minuten ruhen lassen. Danach bei 200°C 10 Minuten backen, Temperatur auf 160°C reduzieren und weitere 10 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, frostet.

Regenerieren: bei 170°C Kombidampf 8 Minuten backen.



Allergene: Weizen, Roggen, Soja

TIPP! Mehl dient als Grundlage für Brot, Kuchen und verschiedene Teigsorten wie Pizza- oder Nudelteig. Auch zum Andicken von Saucen wird Mehl eingesetzt. Dieser Teig eignet sich auch für Stockbrot und Flammkuchen.



Weizenmehl hat durchschnittlich einen Wasserverbrauch von 1.850 Liter pro Kilogramm. Bei deutschem Weizenmehl liegt der Wasserverbrauch bei 793 Liter pro Kilogramm.





Roggenvollkornbrot

ZUTATEN FÜR 1 BROT À 750 G GEWICHT

- 50 g Natursauerteig
siehe Anleitung unten
- 900 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Weizenvollmehl
- 750 ml Wasser
- 18 g Salz
- 10 ml Brotgewürz gemahlen, nach Belieben
(z.B. Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, Schabzigerklee)



ZUBEREITUNG

Aus 250 ml warmem Wasser, 50 g Sauerteig und 220 g Roggenvollkornmehl einen Teig anrühren und abgedeckt bei ca. 25°C–28°C mindestens 15 Stunden reifen lassen.

18 g Salz in 500 ml warmen Wasser auflösen und zu dem gereiften Teig geben. 440 g Roggenmehl dazu geben und alles verrühren. Diese Mischung 3 Stunden abgedeckt bei ca. 25°C–28°C reifen lassen (Teil des Teiges für die nächste Brotherstellung abnehmen und in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren).

Zu dem Teig 240 g Roggenmehl, die Gewürze und 100 g Weizenmehl geben, alles vermischen und gut kneten.

Ein großes Laib oder zwei kleine Laibe formen und in ein gut bemehltes Gärkorbchen geben. Ca. 3–6 Stunden gehen lassen, bis sich das Volumen um $\frac{1}{3}$ erhöht hat. Die Dauer hängt von Teigtemperatur und Triebkraft des Sauerteigs ab.

Ofen auf 250°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teigling aus dem Korbchen auf ein Blech kippen und das Brot ca. 60 bis 75 Minuten backen, bis es kräftig braun ist. Temperatur nach der halben Backzeit reduzieren (ca. 180–200°C).

3 STUFEN-SAUERTEIG SELBST HERSTELLEN

20 g frisch gemahlenes Roggenvollkornmehl mit 20 g warmem Wasser verrühren und 24 Stunden abgedeckt bei ca. 25°C stehen lassen. Dann wieder 20 g Mehl und 20 g Wasser dazu geben und wieder 24 Stunden stehen lassen. Und das Ganze ein drittes Mal wiederholen. Jetzt sollte der Teig säuerlich riechen und blasig sein und ist fertig zum Gebrauch. Restlichen Sauerteig im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Gebrauch noch einmal "füttern" und 24 Stunden stehen lassen.



Allergene: Roggen, Weizen



Bezugsquellen

Regionale Naturkost-Großhändler:

www.die-regionalen.de

Großes Sortiment an vegetarischen und veganen Artikeln im Frische-, Trocken- und TK-Sortiment

Spezialisiert auf Außer-Haus-Markt:

www.nabuko-biogvs.de

(Liefergebiet: Hamburg, Schleswig-Holstein, östliches Niedersachsen)

www.bio-partner.de

(Liefergebiet: Bayern, Baden-Württemberg, Südhessen)

www.oekoring.com

(Liefergebiet: Bayern, Bodensee-Region)

Vegane Großhändler

(umfangreiches Sortiment an Fleisch- und Milchalternativen, vorwiegend Trocken- und Kühlsortimente):

www.ave.vg/de

(Liefergebiet: bundesweit)

www.veganpro.de

(Liefergebiet: bundesweit)

www.vegapark.de

(Liefergebiet: bundesweit)

www.veganic-grosshandel.de

(Liefergebiet: bundesweit)

Direktlieferanten mit großem vegetarischem und veganem Sortiment:

www.wela-gv.de

(Liefergebiet: bundesweit)

zahlreiche vegane Fleischalternativen:

wela-gv.de/file/veganessortimentwelavegafit.pdf

www.dng-farmland.de

(Liefergebiet: bundesweit), großes Sortiment an vegetarischen und veganen Fleischalternativen

www.biotiefkuehlkost-gastro.de

(Liefergebiet: bundesweit)

große Auswahl an Bio-TK-Gemüse und Bio-TK-Convenience

Konventionelle Grossisten mit großem vegetarischem und veganem Sortiment:

www.edeka-food-service.de/GROSSMARKT

(Edeka C+C Großmarkt)

www.metro24.de/pages/DE/HomePage

(METRO C&C), große vegane Produktauswahl

www.frischdienst-union.de

(Frischdienst-Union)

großes vegetarisches Sortiment: www.frischdienst-union.de/Sortimente/Konzepte-und-Eigenmarken/Vegetarisch

www.pier7.de (Pier 7)

großes veganes Sortiment: www.pier7.de/Sortimentliste2014/blaetterkatalog/blaetterkatalog/pdf/complete.pdf



Rezepte Verzeichnis

Frühstück

- Pfannkuchen **24**
- Waffeln **25**
- Veganes Rührei **25**
- Hirsebrei mit Apfelkompott **26**

Dips und Aufstriche

SÜSS:

- Fruchtaufstriche aus Trockenfrüchten **27**
- Fruchtbutter **28**

HERZHAFT:

- Basilikumcreme-Pestoaufstrich **29**
- Grünkernaufstrich **30**
- Paprika-Cashew-Aufstrich smoked **31**
- Tomatenhummus **31**
- Frischkäse vegan **32**
- Mayonnaise **32**
- Remoulade **33**

Suppen

- Kartoffel-Lauchsuppe **34**
- Borschtsch mit geröstetem Hafer **35**
- Minestrone mit Tofubällchen **35-36**
- Vegane Soljanka **37**

Dressings und Saucen

- Apfel-Limettdressing mit Chili **38**

- Kräuter dressing **39**
- Veganes Thousand Island Dressing **39**
- Möhre-Haselnuss Dressing **40**
- Orangen-Sesamdressing **40**
- BBQ Sauce **41**
- Vegane Rahmsauce **41**
- Currysauce **42**
- Kräutersauce **42**
- Braune Zwiebelsauce **43**
- Teriyakisauce **43**

Grillmarinaden und Fonds

- Asia-Marinade **44**
- Mediterrane Marinade **45**
- Orientalische Marinade **45**
- Kräuterfond **46**
- Asiatischer Fond **46**
- Würzpaste mediterran **47**

Hauptgerichte

- Frikassee mit Reis **49**
- Cajun Chiliburger **50**
- Kartoffeltortilla mit Frühlingsgemüse und grüner Cashewsauce **51**
- Fruchtiges Gemüse-Kichererbsenragout **52**
- Gefüllte Champignons mit Buchweizenfüllung auf gebackenem Ofengemüse **53**
- Pfannen-Gyros mit Krautsalat und Tzaziki **54**
- Herstellung Seitan aus Seitanpulver **55**
- Seitanschnitzel „Wiener Art“ **56**
- Vegane Moussaka mit Quinoa **56-57**
- Pilafreis **57**
- Stroganoff sans Boeuf **58**
- Hefeteig für Brötchen und Pizza **59**
- Belag für Pizza **59**

- Linsenspätzle **60**
- Gefüllte Paprika mit Bulgur und Joghurt-Minze-Dip **61**
- Spaghetti Bolognese mit Grünkern **62**
- Lauch-Sonnenblumenquiche **63**
- Wok-Gemüsepfanne mit Tempeh **64**
- Kesselgulasch mit Sojafleisch **65**
- Reispuffer mit Leipziger Allerlei **66**

Nachspeisen und Gebäck

- Milchreis **67**
- Schokoladen-Haselnuss-Creme mit Orangengelee **68**
- Apfel-Hirse-Creme mit Erdbeer-Johannisbeergrütze **69**
- Pflaumenkuchen mit Streuseln **70**
- Gedeckter Apfelkuchen mit Bierteig **71**
- Marmorkuchen **72**
- Muffins **72**
- Nussecken **73**

Snacks

- Samosa mit Spinatfüllung und Orangen-Linsendip **74-75**
- Banh mi **76**
- Wrap mit Quinoaafüllung **77**

Brote

- Sauerteigbrot **78**
- Roggenvollkornbrot **79**



Impressum

HERAUSGEBER:

NaturFreunde Deutschlands e.V.
Warschauer Str. 58a/59a
10243 Berlin
Telefon (030) 29 77 32 60, Fax -80
info@naturfreunde.de
www.naturfreunde.de

KONZEPTION UND TEXT: Katherine Miller (VAIRFOOD)

REDAKTION: Carola Bass (V.i.S.d.P.: Hans-Gerd Marian)

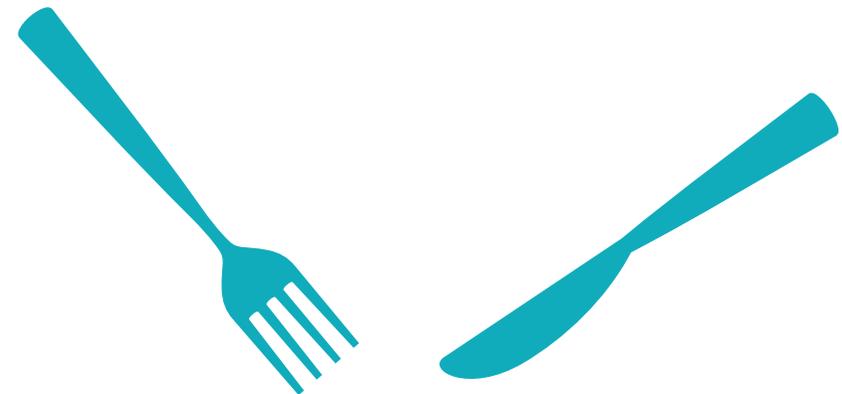
GESTALTUNG: Nicole Jaecke (fija.de)

REZEPTE: VAIRFOOD

QUELLENANGABE: Die Zahlen zu den virtuellen Wasserangaben beziehen sich auf die folgenden beiden Quellen:
Mekonnen, M.M. and Hoekstra, A.Y. (2010) The green, blue and grey water footprint of crops and derived crop products, Value of Water Research Report Series No.47, UNESCO-IHE.
www.virtuelles-wasser.de

BILDNACHWEISE: S. 49, 52-54, 56, 58, 64, 69-70, 77, 79 © Thomas Ternes,
S. 24, 27-28, 30-32, 35, 37, 41, 50-51, 59, 61-63, 65, 68, 72 © Javier Cordero

FÖRDERHINWEIS: Dieses Projekt wurde aus Erlösen der 12. Sonderbriefmarke „Für den Umweltschutz“ zum Thema „Wasser ist Leben“ durch das BMUB und UBA gefördert.



Wir wünschen Guten Appetit!

