

Hinweise zu Zutaten

Regionalität:

Wir empfehlen, **regionale Zutaten** zu verwenden, oder solche aus möglichst nahegelegenen Anbaugebieten.

Vieles gibt es aus regionalem Anbau im **Unverpacktladen Piepmatz** in Kempten.

Europäisches Mandelmus gibt es beispielsweise von **Rapunzel**.

Ingwer wird auch bei uns angebaut und kann in Portionsstücken eingefroren werden. **Alternativ:** Ingwerpulver, bedeutet weniger Transportgewicht/-volumen.

Getrocknete **Gewürze** aus fernen Ländern sind wenig transportaufwändig, da sie leicht sind. Außerdem sind sie kulinarisch eine große Bereicherung und deshalb Bestandteil unserer Rezepte.

(Selbstgezogene) Chilischote/Peperoni kann **Cayennepfeffer** ersetzen.

Cashew-Nüsse sind problematisch in Anbau sowie Verarbeitung und kommen von weit her, beispielsweise aus Indien.

Eiweiß:

In der veganen Ernährung sind **Hülsenfrüchte** und ihre Produkte (Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erbsen, Soja/Tofu...) wichtige Eiweißträger.

Bio-Soja wird auch regional angebaut.

Süßungsmittel:

Rohrzucker wird in tropischen und subtropischen Gebieten angebaut.

Rübenzucker gibt es aus regionalem Anbau.

Beide Zuckerarten sind als **Kristallzucker** ein hoch verarbeitetes Produkt und für eine ausgewogene Ernährung nicht geeignet.

Dattelsüße (in Maßen) ist eine gute Alternative zu Kristallzucker, auch für Kleinkinder. Nachteil: nicht regional (z.B. Tunesien)

Birndicksaft ist regional und hält sich im Kühlschrank wochenlang.

Ahornsirup kommt aus Kanada, also von sehr weit her.

Honig ist problematisch, weil er von Honigbienen erzeugt wird, die dafür meist minderwertige Zuckerlösung bekommen. Außerdem verdrängen Zuchtbienen teilweise die Wildbienen.

Öle:

Salatöle und **Brat-/Backöle** sind ganz unterschiedliche Öle und nicht austauschbar. Zur Orientierung gibt es von **Rapunzel** die **Infobroschüre „Speiseöle“** (auch im Internet).

Wo ist der Haken bei vegetarisch?

Vegetarier essen kein Fleisch! Während Rindergulasch und Brathähnchen abgelehnt werden, kommen Käse, Milch und Eier dennoch auf den Teller. Klingt nach mehr Tierwohl, ist aber zu kurz gedacht. Denn die Kuh macht die Milch, weil sie gerade ein Kalb geboren hat. **Entscheidend für die Qualität der Aufzucht der Kälber ist es, die Vermarktung von Bio-Milch und Bio-Fleisch in Balance zu bringen.** Zu jedem Liter Bio-Milch gehören ca. 25g Bio-Fleisch. In der Eierproduktion ist es ähnlich, die Hähne sterben.

Aber was tun, wenn man zum Tierwohl beitragen und auf Milchprodukte nicht ganz verzichten möchte?

Eine Lösung heißt: **Flexitarismus** – etwas Fleisch und weniger Milchprodukte, diese aber aus kontrolliert biologischer Tierhaltung. Damit tragen wir zu einer naturverträglichen und gesunden Tierhaltung bei und bleiben kulinarisch flexibel.

Siehe auch Zeitschrift „Lebendige Erde“ 6/2020.

Unsere Vision

Mögen **diese Rezepte** dazu anregen, pflanzenbasierte Gerichte auszuprobieren und in den Speiseplan einzubauen. **Wie wäre es für den Anfang mit einer veganen Mahlzeit pro Woche?**

Einkaufsmöglichkeiten

In Kempten gibt es den **Unverpacktladen Piepmatz**. Alle Produkte sind aus kontrolliert biologischem Anbau, pflanzenbasiert und so regional wie möglich. Die Menschen dort arbeiten ehrenamtlich. Weitere Infos, Adresse und Öffnungszeiten siehe Homepage <https://piepmatz.community>.

Wir empfehlen auch **Biobauernhöfe** mit Direktvermarktung (Hofläden oder Wochenmärkte), sowie **Naturkostgeschäfte**.

Euer willkommenes Feedback

Lasst uns gerne an euren Erfahrungen mit den Rezepten teilhaben und schreibt uns unter: kempten@omasforfuture.de

Danke an alle, die mitgeholfen haben!

Diese Rezeptsammlung ist ein Gemeinschaftswerk der Regionalgruppe Kempten, mit freundlicher Unterstützung von:

Petra Niazi: servus@kraftvoll-vegan.de
T: 0176-20173870
www.kraftvoll-vegan.de

Omas und Opas for Future, Regionalgruppe Kempten:

kempten@omasforfuture.de

<https://omasforfuture.de/regionalgruppen/kempten-allgaeu>

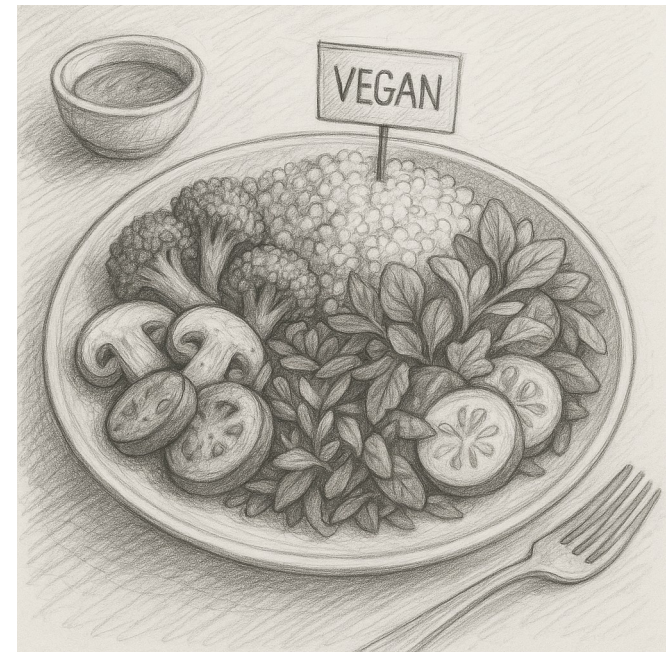


Inhaltsverzeichnis:

- 2 Hinweise zu Zutaten
- 3 Gemüse-Kichererbsen-Suppe marokkanischer Art
- 4 Fasolada – Griechische Bohnensuppe
- 5 Gemüserieis mit Linsen
- 6 Hirse-Amaranth-Bratlinge mit Lupinenmehl
- 8 Ratatouille
- 7 Tomaten-Pilzsoße (Bolognese-Ersatz) / Eingelegter Tofu
- 9 Spitzkohlsalat mit roten Linsen
- 10 Süßkartoffelstampf mit Spinat
- 11 Brokkoli-Pesto / Würziges Topping (Parmesanersatz)
- 12 Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Pesto
- 13 Zucchini mit Kräuter-Marinade
- 14 Rüblikuchen / Kuchen mit Obst
- 15 Wo ist der Haken bei vegetarisch?

Bewährte Rezepte

Vegan • regional • nachhaltig



*Von den Omas und Opas for Future
Regionalgruppe Kempten/Allgäu*

Fasolada – Griechische Bohnensuppe (Petra)

500 g	weiße Bohnen (Dose)	1 EL	Tomatenmark
1	Zwiebel	1	Lorbeerblatt
2	Karotten	1 TL	Paprikapulver edelsüß
2-3	Stangen Sellerie		Salz
1	Peperoni	80 ml	Olivenöl
2	Tomaten		Petersilie
1 Ltr	heißes Wasser		Zitronensaft
	Bratöl		

Bohnen abgießen und mit Wasser abspülen.

Zwiebeln schälen und würfeln. **Karotten** längs halbieren und in Scheiben schneiden. **Selleriestangen** waschen und würfeln.

Peperoni waschen, längs aufschneiden, Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

Tomaten brühen, häuten und sehr klein schneiden.

Das Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen.

In einem Topf **Bratöl** erhitzen, **Zwiebeln**, **Karotten**, **Sellerie** und **Peperoni** hinzufügen und ca. 5 Min. anbraten.

Tomatenmark und **Tomatenstückchen** dazu geben und kurz mit anschwitzen. **Bohnen**, **Lorbeerblatt** und **Paprikapulver** zum Gemüse geben, mit dem heißen Wasser auffüllen und **salzen**. Ca. 20 Min. kochen.

Den Topf vom Herd nehmen, das **Olivenöl** einrühren, abschmecken und noch 10 Min. ziehen lassen.

Zum Servieren mit gehackter **Petersilie** bestreuen und nach Geschmack ein paar Spritzer **Zitronensaft** auf die Fasolada geben.

Tipp:

Alternative zur Dose: 250 g **getrocknete weiße Bohnen** über Nacht in reichlich Wasser einweichen.

Am nächsten Tag abgießen, abspülen und in ausreichend Wasser (ohne Salz, evtl. mit einer Prise **Natron**) weichkochen.

Zucchini mit Kräuter-Zitronen-Marinade (Gertrud)

600 g	Zucchini	1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1	Schalotte oder Zwiebel	1 Prise	Zimtpulver
1	Knoblauchzehe	1 Prise	Cayennepfeffer
1 kleiner	Zweig frischer Rosmarin, oder getrockneter Rosmarin	1 TL	Süßungsmittel (Dattelsüße, Birnendicksaft, Zucker...)
½ Bund	glatte Petersilie		
½ Bund	Korianderkraut	½ bis 1	Zitrone (Saft)
100 ml	Olivenöl/Bratöl	30 g	Sonnenblumenkerne
	Salz		
1 TL	süßes Paprikapulver		

Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

Schalotte oder **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

Die Nadeln vom **Rosmarinzweig** oder den getrockneten **Rosmarin** hacken.

Petersilie und **Korianderkraut** grob hacken. Etwas **Petersilie** zum Garnieren beiseite legen.

In einer ausreichend großen Pfanne das **Öl** erhitzen, **Schalotten oder Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Salz**, **Paprikapulver**, **Kreuzkümmel**, **Zimt**, **Cayennepfeffer**, **Rosmarin**, **Korianderkraut**, **Petersilie** und **Süßungsmittel** dazu und bei mäßiger Hitze wenige Minuten durchziehen lassen.

Kräuter und **Zitronensaft** dazu, umrühren, **Zucchini** dazu und garen, bis gewünschte Konsistenz erreicht ist, ca. 15-20 Minuten, ab und an umrühren.

Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne anrösten.

Zum Anrichten, mit der beiseite gelegten **Petersilie** und den **Sonnenblumenkernen** bestreuen.

Tipps:

Dazu passt **Reis**, **Bulgur** oder **Baguette** sehr gut.

Die Beigabe von **Bratöl** zum **Olivenöl** erhöht den Rauchpunkt.

Rüblükuchen (Lutz)

400 g	Karotten	1 TL	Zimt
1	unbehandelte Zitrone	1 Pck	Vanillezucker oder
200 g	Mehl	¼ TL	gemahlene Vanille
1 Pck	Backpulver	1 Prise	Salz
200 g	gemahlene Nüsse	200 ml	Öl
200 g	Dattelsüße oder Zucker		

Karotten schälen und fein raspeln. Schale der **Zitrone** abreiben und auspressen.

Alle Zutaten vermischen. In eine gefettete Springform geben. Bei 180° C (Umluft) 40 – 50 Min. backen

Den abgekühlten Kuchen evtl. mit Puderzucker bestäuben oder mit Zuckerguss bestreichen.

Rhabarber- oder Johannisbeerkuchen (Lutz)

400 g	Rhabarber oder Johannisbeeren	1 Pck	Backpulver
		1 Prise	Salz
50 g	Zucker	150 g	Zucker oder Dattelsüße
120 g	(Mais-)Gries	120 ml	Öl
200 g	gemahlene Mandeln		Sprudelwasser oder Pflanzenmilch
100 g	Kartoffelmehl		(z. B. Haferdrink)

Den kleingeschnittenen **Rhabarber** oder die **Johannisbeeren zuckern**.

Die restlichen Zutaten vermischen und so viel **Sprudelwasser/Pflanzenmilch** hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

In eine Springform füllen und den **Rhabarber**/die **Beeren** darauf verteilen.

Bei 175 ° C ca. 45 Min. backen.

Tipp:

Dieser Kuchen schmeckt auch mit anderen **Früchten der Saison** gut, die man nicht extra zuckern muss.

Tipp für beide Kuchen:

Süßungsmittel siehe Hinweise Seite 2

Gemüse-Kichererbsen-Suppe marokkanischer Art (Marga)

2	Karotten		Salz
1 Stange	Lauch	1,5 Ltr	Wasser oder
2 Stiele	Bleichsellerie		Gemüsebrühe
	Olivenöl, Bratöl	75g	Vollkorn-Fadennudeln
4	Tomaten gehäutet	200 g	gekochte Kichererbsen
1 Stückchen	Ingwerwurzel gerieben	1 Bund	Korianderkraut
	oder Ingwerpulver		Zitronensaft
½ Prise	Cayennepfeffer		
2 MS	Safranpulver oder		
1 TL	Kurkuma		

Karotten, **Lauch** und **Bleichsellerie** klein schneiden und im Suppentopf in einer Mischung aus **Olivenöl** und **Bratöl** kurz anbraten.

Tomaten brühen, häuten, kleinschneiden und dazugeben.

Dann **Ingwer**, **Zimt**, **Cayennepfeffer**, evt. **Kurkuma** sowie **Salz** dazugeben, unter Rühren kurz dünsten, dann mit dem **Wasser** oder der **Gemüsebrühe** aufgießen.

Ca. 20 Min. köcheln. Bei Verwendung von **Safranpulver**, dieses in die heiße Flüssigkeit geben.

Fadennudeln und die gekochten **Kichererbsen** dazugeben.

Das **Koriandergrün** grob hacken und ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit der **Nudeln** dazugeben.

Vor dem Servieren mit **Zitronensaft** abschmecken.

Zum Nachwürzen einige **Zitronenschnitze** auf einem Tellerchen servieren.

Tipps:

Im Winter: **Tomaten** aus der Dose verwenden.

Bei Verwendung getrockneter **Kichererbsen**: 100 g getrocknete **Kichererbsen** ca. 12 Stunden einweichen, abspülen und in ausreichend Wasser (ohne Salz, evtl. mit einer Prise **Natron**) weichkochen.

Hirse-Amaranth-Bratlinge mit Lupinenmehl (Marga)

Außen knusprig, innen weich

100 g	Hirse	40 g	gemahlene Haferflocken (Pürierstab / Mixer)
60 g	Amaranth		
1 TL	Gemüsebrühe		
400 ml	Wasser		Kräuter der Provence oder frische Kräuter (Oregano, Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin...)
1	kleine Zwiebel		Pfeffer
	Öl (z. B. Olivenöl und Bratöl gemischt)		Salz oder Kräutersalz
1-2	Knoblauchzehen		
50 g	Lupinenmehl		

Hirse und **Amaranth** mit dem Wasser und der **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen, Hitze runterschalten, 15 Min. köcheln und 30 Min. auf der ausgeschalteten Platte quellen lassen.

Zwiebel sehr klein schneiden und in **Öl** langsam goldbraun braten.

Knoblauch klein hacken, etwas später dazu geben und mitbraten.

Zur **Hirse-Amarant-Mischung** die gebratenen **Zwiebeln**, das **Lupinenmehl**, die gemahlenen **Haferflocken**, **Kräuter** und **Gewürze** geben, durchkneten. Kräftig würzen!

Mit nassen Händen flache, eher kleinere Bratlinge formen (ca. 12 Stück).

In der Pfanne (oder 2 Pfannen) in **Öl** bei mäßiger Hitze langsam braten. Ca. 8-10 Min. auf jeder Seite.

Tipps:

Dazu passen **Salate** oder gedünstete **Gemüse**.

Wer es würzig mag, isst **Senf** dazu.

Für hungrige Esser*innen die doppelte Portion zubereiten.

Hirse und **Amaranth** können vorgekocht werden, dann geht es schneller.

Gemüsebrühe: Empfehlung „Naturata classic“

Brokkoli-Pesto (Petra)

250 g	Brokkoli	15g	Hefeflocken
1	kleine Knoblauchzehe	60 ml	Olivenöl
50 g	Mandeln gerieben oder Sonnenblumenkerne oder gemischt oder weißes Mandelmus	Salz	

Brokkoli in Röschen teilen und dämpfen (ca. 10 Min).

Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.

Den abgekühlten **Broccoli** mit den **Mandeln / Sonnenblumenkernen / Mandelmus, Hefeflocken, Knoblauch, Olivenöl** und **Salz** in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren.

Evtl. etwas Wasser hinzufügen.

Tipp:

Das Pesto schmeckt sehr gut zu Pasta, Kartoffeln, Reis etc. oder aufs Brot und kann noch mit würzigem Topping bestreut werden. (Rezept siehe unten)

Würziges Topping (Parmesanersatz)

100 g	Mandeln	1 TL	Salz
50 g	Sonnenblumenkerne	1 Prise	Räucherpaprika (falls vorrätig)
1 EL	Hefeflocken		
½ TL	Knoblauchpulver		

Mandeln und **Sonnenblumenkerne** mahlen, **Gewürze** dazugeben und gut mischen, evtl. mörsern.

Hält sich einige Zeit im Kühlschrank.

Tipp:

Auch sehr gut mit gerösteten Mandeln.

Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Pesto

500 g	Kartoffeln	1	Zucchini
1-2	Zwiebeln	2 EL	Bratöl
2	Karotten		Salz, Pfeffer
300 g	Brokkoli oder Spargel		Paprika edelsüß

Kartoffeln waschen, evtl. schälen und in Stücke schneiden.

In kaltem Salzwasser aufsetzen und 5 Min. kochen.

Inzwischen die **Zwiebeln** würfeln und das **Gemüse** kleinschneiden/zerkleinern.

Kartoffeln abgießen und abdampfen lassen.

Zusammen mit den **Zwiebeln** in **Öl** in einer Pfanne anbraten.

Möhren, Zucchini, Brokkoli oder **Spargel** dazugeben, mit **Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen, etwas Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, gelegentlich umrühren.

Die **Gemüsepfanne** mit **Pesto** servieren (siehe Rezept unten).

Pesto

1 Handvoll frischer Bärlauch	ca. 4 EL	Öl (z. B. Olivenöl)
oder Basilikum oder Petersilie	1 TL	Zitronensaft
3 EL Walnusskerne		Salz

Für das Pesto den **Bärlauch** (oder **Basilikum** oder...) grob hacken.

Zusammen mit den **Walnusskernen**, dem **Öl**, **Zitronensaft** und **Salz** im Mixer fein pürieren.

Tipps:

Bei Verwendung von **Basilikum** oder **Petersilie** etwas **Knoblauch** dazugeben.

Das Pesto passt auch gut zu **Pasta** oder **Reis**.

Gemüsereis mit Linsen (Brigitte)

200 g	Naturreis	Salz, Pfeffer,
100 g	Linsen (z.B. Berglinsen, Belugalinsen ...)	frische Kräuter,
		beispielsweise Petersilie
850 ml	Wasser	
Gemüse nach Belieben/Jahreszeit		
Zum Beispiel:		
2	Karotten	
1	Fenchel	
1	kleiner Broccoli	
1	rote Paprika	
1	gelbe Zucchini	
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	

Naturreis und **Linsen** zusammen im Wasser (ohne Salz) aufkochen und auf kleinster Stufe ca. 40 Min. (siehe Tipps) im geschlossenen Topf köcheln.

Gemüse kleinschneiden/zerkleinern.

Öl in eine Pfanne geben, die **Zwiebeln** leicht anbraten, **Knoblauch** kurz mitbraten, dann nacheinander das **Gemüse** (je nach Garzeit) und etwas Flüssigkeit dazugeben.

Wenn alles in der Pfanne ist, würzen, Deckel drauf und dünsten bis das **Gemüse** die gewünschte Konsistenz hat.

Wenn **Reis** und **Linsen** gar sind, leicht salzen und unter das **Gemüse** heben.

Abschmecken und mit **frischen Kräutern** bestreuen.

Tipps:

Je nach **Reis-** und **Linsensorte** unterschiedliche Garzeiten beachten und evtl. getrennt kochen.

Wer eine exotische Variante will, gibt 200 g kleingeschnittene **Datteln** oder anderes **Trockenobst** hinzu.

Dieses Grundrezept ermöglicht viele Variationen:

Das Verhältnis **Reis / Linsen** kann geändert werden. Und es kann mit den verschiedensten **Gemüsesorten** zubereitet werden.

Naturreis aus Italien und **Linsen** von der Schwäbischen Alp gibt es im Unverpacktladen Piepmatz.

Als Dipp können z. B. **vegane Joghurt-Alternativen** dazu gereicht werden.

Ratatouille (Marga)

400 g	Auberginen	1	rote/gelbe Paprikaschote
300 g	Zucchini		Rotwein und/oder
2	Knoblauchzehen		Gemüsebrühe
4-5	Tomaten gehäutet		Kräuter der Provence
	Olivenöl (mit etwas		oder frische Kräuter
	Bratöl gemischt)		(Oregano,Thymian,
1	große Gemüsezwiebel oder		Rosmarin)
2-3	gelbe Zwiebeln		Salz und Pfeffer

Auberginen in Scheiben schneiden (½ cm), salzen und ziehen lassen, bis Wasser austritt.

Zucchini in Scheiben schneiden (½ cm) und evtl. halbieren.

Paprika in Streifen schneiden.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

Knoblauch zerkleinern.

Tomaten brühen und häuten. Dann in Stücke schneiden.

Die abgespülten und gut abgetrockneten **Auberginenscheiben** in einer Pfanne in **Öl** auf beiden Seiten braun braten.

In einem breiten Topf die **Zwiebeln** in **Öl** hellbraun braten. **Knoblauch** dazugeben.

Kurz danach **Paprika** und **Zucchini** dazugeben, noch ein bisschen braten und umrühren.

Mit **Rotwein** und/oder **Gemüsebrühe** ablöschen und die **Tomatenstücke** dazugeben. **Kräuter**, **Salz** und **Pfeffer** dazu, gut umrühren und im geschlossenen Topf gute 5 Minuten schmoren.

Die gebratenen **Auberginen** dazugeben und nochmal ca. 5 Minuten schmoren. Immer wieder mal umrühren. Platte ausschalten und durchziehen lassen.

Bei Bedarf nachwürzen.

Tipps:

Kann gut vorgekocht und aufgewärmt werden.

Die **Gemüseverhältnisse** können variieren, je nach Vorliebe oder was saisonal verfügbar ist.

Zum Ratatouille passt gut **Reis**, aber auch **Kartoffeln** oder **Pasta**.

Spitzkohlsalat mit roten Linsen (Petra)

200 g	rote Linsen	80 g	Lauchzwiebeln
4 EL	Öl (evtl. mehr)	1 Bund	Radieschen
ca 5 EL	Essig (siehe Tipps)		Salz und Pfeffer
1-3 EL	Süßungsmittel	700 g	Spitzkohl (oder Weißkohl,
	(siehe Hinweise Seite 2)		ist fester, nach dem
	evtl. Ingwer ca. walnussgroß		Hobeln kneten)
	oder Ingwerpulver		

Linsen waschen und mit ca. 500 ml **Wasser** zum Kochen bringen.

5 Min. garen, in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Öl, **Essig** und **Süßungsmittel** in eine Schüssel geben, ggfs. den **Ingwer** dazureiben. Verrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. **Radieschen** waschen evtl. halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Beides in das Dressing geben.

Den **Kohl** waschen, halbieren oder vierteln, in schmale Streifen schneiden oder hobeln (ohne Strunk). Ebenfalls in die Schüssel geben.

Die abgekühlten **Linsen** dazugeben und alles gut vermischen.

Vor dem Servieren nochmal abschmecken und evtl. nachwürzen.

Tipps:

Essig: Beispielsweise **Balsamico**, **Apfelessig**, **Condimento bianco**, evtl. gemischt. Je nach **Essigsorte** variiert die Menge.

Zusammen mit **(Vollkorn)Brot** ergibt dieser Salat eine komplette Mahlzeit.

Als Vorspeise die Menge halbieren.

Der Salat kann gut einige Stunden durchziehen oder auch im Kühlschrank ein, zwei Tage aufbewahrt werden. Braucht dann oft nochmal **Essig** und **Salz**.

Guter Partysalat!

Süßkartoffelstampf mit Spinat (Gertrud)

500 g	Süßkartoffeln	1 EL	Fenchelsamen (optional)
2	Schalotten oder Zwiebeln	300 g	frischer Spinat
4 EL	Oliveöl/Bratöl		etwas Bratöl
½ TL	gemahlener Koriander		Salz, Pfeffer
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel		Muskatnuss
150 ml	Gemüsebrühe	½	Limette (Saft)
2	Radieschen (optional)	1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	Sonnenblumenkerne geröstet		Süßungsmittel (optional)
			siehe Hinweise Seite 2

Süßkartoffeln schälen und in nicht zu große Würfel schneiden.

Schalotten oder **Zwiebeln** schälen und kleinschneiden.

Olive-/Bratölmischung in einem Topf erhitzen, **Koriander** und **Kreuzkümmel** und die Hälfte der **Schalotten/Zwiebeln** darin anbraten, **Süßkartoffeln** dazugeben, mit der **Brühe** aufgießen, bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf ca. 20 Min. garen.

Während der Garzeit gegebenenfalls die **Radieschen** waschen und kleinschneiden.

Sonnenblumenkerne und evtl. **Fenchelsamen** in einer Pfanne trocken anrösten.

Spinat verlesen und waschen.

Etwas **Bratöl** in einem Topf erhitzen, die restlichen **Schalotten/Zwiebeln** darin glasig dünsten, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

Mit **Salz, Pfeffer** und etwas frisch geriebener **Muskatnuss** abschmecken.

Zum Ende der Garzeit der **Süßkartoffeln, Limettensaft, Cayennepfeffer** und evtl. **Süßungsmittel** mischen und dazugeben.

Mit dem Kartoffelstampfer stampfen (oder pürieren).

Auf den **Süßkartoffelstampf** den **Spinat** betten und mit **Radieschen** und **Sonnenblumenkernen/Fenchelsamen** garnieren.

Tipps:

Wer es reichhaltiger möchte, kann **Oliveöl** drüber träufeln.

Als Beilage eignen sich **Reis** oder **Bulgur** und der **eingelegte Tofu** (siehe Seite 7).

Tomaten-Pilzsoße (Bolognese-Ersatz) (Ramona)

50–80 g	Walnüsse oder Sonnenblumenkerne	Bratöl
200 g	frische Pilze oder Blumenkohlstrunk	Tomatenmark
1	kleine Zwiebel (optional)	evtl. Süßungsmittel
1	Knoblauchzehe (optional)	Rotwein oder Gemüsebrühe
		Salz, Pfeffer
		Oregano, Rosmarin

Walnüsse oder **Sonnenblumenkerne** hacken. **Pilze** hacken oder den Blumenkohlstrunk grob reiben.

Evtl. **Zwiebel** und **Knoblauch** sehr klein schneiden.

Walnüsse/Sonnenblumenkerne in **Öl** anbraten, evtl. **Zwiebeln** und **Knoblauch** dazu geben, ebenfalls anbraten sowie die **Pilze/Blumenkohl**.

Tomatenmark und evtl. **Süßungsmittel** dazugeben und abrösten.

Mit **Rotwein, Wasser** oder **Gemüsebrühe** oder gemischt, ablöschen, **Salz, Pfeffer** und **Kräuter** dazugeben und sämig einkochen, 30 Min. oder länger auf kleinster Stufe.

Tipps:

Tomaten gehäutet und gehackt können einen Teil der Flüssigkeit ersetzen.

Dazu **Nudeln** kochen und evtl. mit dem **Topping** (Seite 11) bestreuen.

Eingelegter Tofu (Marga)

200 g	Tofu, Natur	Oliveöl
	Salz	Kräuter nach Geschmack:
	Zitronensaft	Oregano, Rosmarin, Bohnenkraut,
1	Knoblauchzehe	Thymian und/oder andere

Tofu in Würfel schneiden, **salzen** und mit **Zitronensaft** beträufeln.

Mindestens eine Stunde zugedeckt bei Zimmertemperatur oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

Knoblauch und **Kräuter** klein hacken.

Breites Schraubglas: 1 Schicht **Tofuwürfel** mit **Oliveöl** bedecken, einen Teil der **Kräuter** darauf streuen sowie etwas **Knoblauch**.

Weitere Schichten legen, bis alles im Glas und mit **Oliveöl** bedeckt ist.

Eine Woche (mind. 2-3 Tage) im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp:

Eiweißhaltige Ergänzung zu Gemüsegerichten.