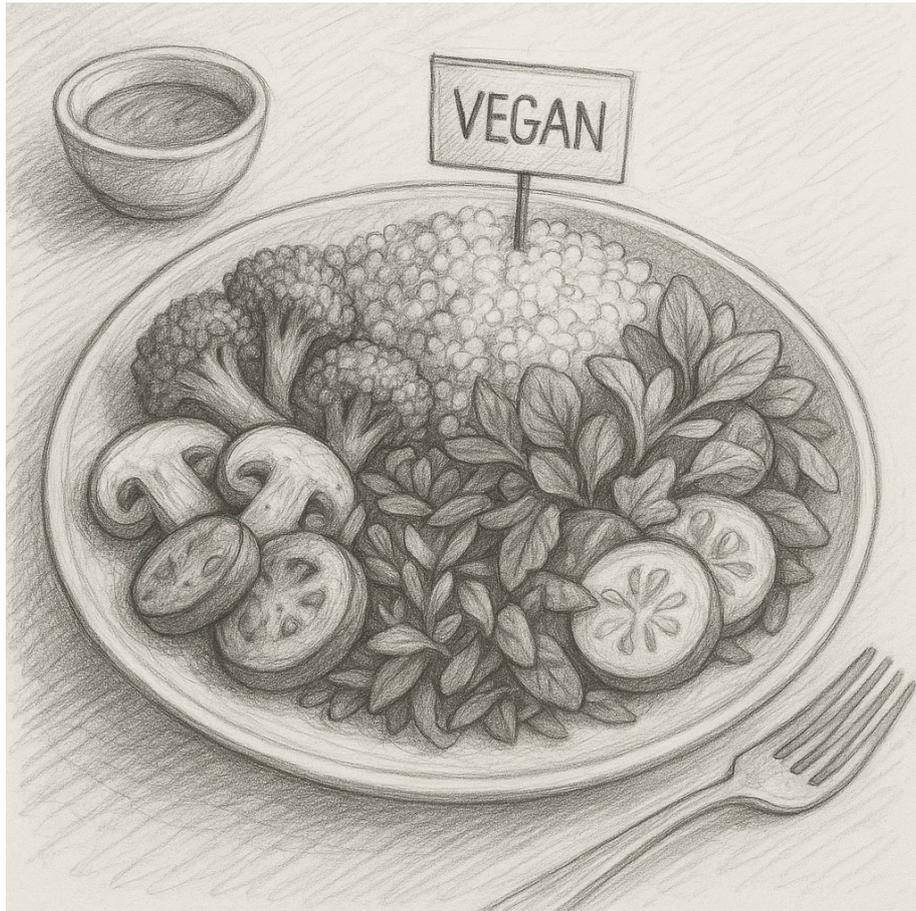


# *Bewährte Rezepte*

*Vegan • regional • nachhaltig*



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

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Wo ist der Haken bei vegetarisch?.....                    | 3  |
| Unsere Vision.....  | 3  |
| Einkaufsmöglichkeiten.....                                | 3  |
| Euer willkommenes Feedback.....                           | 3  |
| Hinweise zu Zutaten.....                                  | 4  |
| Regionalität:.....  | 4  |
| Eiweiß:.....  | 4  |
| Süßungsmittel:.....                                       | 4  |
| Öle:.....   | 4  |
| Gemüse-Kichererbsen-Suppe marokkanischer Art (Marga)..... | 5  |
| Fasolada – Griechische Bohnensuppe (Petra).....           | 6  |
| Gemüsereis mit Linsen (Brigitte).....                     | 7  |
| Hirse-Amaranth-Bratlinge mit Lupinenmehl (Marga).....     | 8  |
| Tomaten-Pilzsoße (Bolognese-Ersatz) (Ramona).....         | 9  |
| Eingelegter Tofu (Marga).....                             | 9  |
| Ratatouille (Marga).....                                  | 10 |
| Spitzkohlsalat mit roten Linsen (Petra).....              | 11 |
| Süßkartoffelstampf mit Spinat (Gertrud).....              | 12 |
| Brokkoli-Pesto (Petra).....                               | 13 |
| Würziges Topping (Parmesaneersatz).....                   | 13 |
| Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Pesto.....                | 14 |
| Pesto.....  | 14 |
| Zucchini mit Kräuter-Zitronen-Marinade (Gertrud).....     | 15 |
| Rüblikuchen (Lutz).....                                   | 16 |
| Rhabarber- oder Johannisbeerkuchen (Lutz).....            | 16 |
| Danke an alle, die mitgeholfen haben!.....                | 17 |

## **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. 25 g 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\*\*](mailto:kempten@omasforfuture.de)

## 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)

**Birnendicksaft** 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 Zuchtienen 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).

# Gemüse-Kichererbsen-Suppe marokkanischer Art

(Marga)

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

## 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.

## Gemüsereis mit Linsen (Brigitte)

250 g Naturreis  
50 g Linsen (z.B. Berglinsen,  
Belugalinsen ...)  
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

Salz, Pfeffer,  
frische Kräuter,  
beispielsweise Petersilie

**Naturreis** und **Linsen** zusammen im Wasser (ohne Salz) aufkochen und auf kleinster Stufe ca. 40 Min. 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:

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.

## Hirse-Amaranth-Bratlinge mit Lupinenmehl (Marga)

**Außen knusprig, innen weich**

|        |  |      |   |
|--------|--|------|---|
| 100 g  | Hirse                                      | 40 g | gemahlene Haferflocken<br>(Pürierstab / Mixer)  |
| 60 g   | Amaranth                                   |      |   |
| 1 TL   | Gemüsebrühe                                |      |   |
| 400 ml | Wasser                                     |      | Kräuter der Provence<br>oder frische Kräuter<br>(Oregano, Bohnenkraut,<br>Thymian, Rosmarin...) |
| 1      | kleine Zwiebel                             |      | Pfeffer   |
|        | Öl (z. B. Olivenöl und<br>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 gemahlene **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“

## Tomaten-Pilzsoße (Bolognese-Ersatz) (Ramona)

|         |   |  |
|---------|---|--|
| 50–80 g | Walnüsse <b>oder</b><br>Sonnenblumenkerne     | Bratöl<br>Tomatenmark                      |
| 200 g   | frische Pilze <b>oder</b><br>Blumenkohlstrunk | evtl. Süßungsmittel<br>Rotwein <b>oder</b> |
| 1       | kleine Zwiebel (optional)                     | Gemüsebrühe                                |
| 1       | Knoblauchzehe (optional)                      | Salz, Pfeffer<br>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                     | Olivenöl                        |
|       | 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 **Olivenöl** bedecken, einen Teil der **Kräuter** darauf streuen sowie etwas **Knoblauch**.

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

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

### Tipps:

Eiweißhaltige Ergänzung zu Gemüsegerichten.

## Ratatouille (Marga)

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

---

**Auberginen** in Scheiben schneiden ( $\frac{1}{2}$  cm), salzen und ziehen lassen, bis Wasser austritt.

**Zucchini** in Scheiben schneiden ( $\frac{1}{2}$  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<br>(siehe Hinweise Seite 4)<br>evtl. Ingwer ca. walnussgroß<br><b>oder</b> Ingwerpulver | 700 g Spitzkohl ( <b>oder</b> Weißkohl,<br>ist fester, nach dem<br>Hobeln kneten) |

---

**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 <b>oder</b> Zwiebeln | 300 g frischer Spinat                              |
| 4 EL Olivenöl/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)<br>siehe Hinweise Seite 4 |

---

**Süßkartoffeln** schälen und in nicht zu große Würfel schneiden.

**Schalotten** oder **Zwiebeln** schälen und kleinschneiden.

**Oliven-/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 **Olivenöl** drüber träufeln.

Als Beilage eignen sich **Reis** oder **Bulgur** und der **ingelegte Tofu** (siehe Seite 9).

## Brokkoli-Pesto (Petra)

|       |   |       |             |
|-------|---|-------|-------------|
| 250 g | Brokkoli  | 15g   | Hefeflocken |
| 1     | kleine Knoblauchzehe  | 60 ml | Olivenöl    |
| 50 g  | Mandeln gerieben <b>oder</b><br>Sonnenblumenkerne<br><b>oder</b> gemischt <b>oder</b><br>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<br>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 <b>oder</b> 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) |
| <b>oder</b> | <b>Basilikum</b> <b>oder</b> 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**.

## Zucchini mit Kräuter-Zitronen-Marinade (Gertrud)

|   |  |
|---|--|
| 600 g Zucchini  | 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen                                 |
| 1 Schalotte <b>oder</b> Zwiebel   | 1 Prise Zimtpulver   |
| 1 Knoblauchzehe   | 1 Prise Cayennepfeffer                                     |
| 1 kleiner Zweig frischer Rosmarin,<br><b>oder</b> getrockneter Rosmarin | 1 TL Süßungsmittel (Dattelsüße, Birnendicksaft, Zucker...) |
| ½ Bund glatte Petersilie  | ½ bis 1 Zitrone (Saft)                                     |
| ½ Bund Korianderkraut   | 30 g Sonnenblumenkerne                                     |
| 100 ml Olivenöl/Bratöl  |  |
| 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-scheiben** 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 <b>oder</b> |
| 200 g Mehl ¼ TL                     | gemahlene Vanille               |
| 1 Pck Backpulver                    | 1 Prise Salz                    |
| 200 g gemahlene Nüsse               | 200 ml Öl                       |
| 200 g Dattelsüße <b>oder</b> 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 <b>oder</b><br>Johannisbeeren | 1 Pck Backpulver  |
| 50 g Zucker 150 g                             | 1 Prise Salz  |
| 120 g (Mais-)Gries                            | Zucker <b>oder</b> Dattelsüße                                 |
| 200 g gemahlene Mandeln                       | 120 ml Öl   |
| 100 g Kartoffelmehl                           | Sprudelwasser <b>oder</b> Pflanzenmilch<br>(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 4

## **Danke an alle, die mitgeholfen haben!**

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

Petra Niazi: [servus@kraftvoll-vegan.de](mailto:servus@kraftvoll-vegan.de)

T: 0176-20173870

[www.kraftvoll-vegan.de](http://www.kraftvoll-vegan.de)

### **Omas und Opas for Future, Regionalgruppe Kempten:**

[kempten@omasforfuture.de](mailto:kempten@omasforfuture.de)

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

