



Nachbarschaftsverein Leineberg e. V.

Klimafreundlich kochen

*Rezeptsammlung der klimafreundlichen Kochgruppe im
Stadtteilbüro Leineberg*

Stadtteilbüro Leineberg
Träger: Nachbarschaftsverein Leineberg e. V.
Allerstraße 32
37081 Göttingen
Tel.: 0551-2053702
E-Mail: stadtteilbuero.leineberg@t-online.de
Internet: www.stadtteilbuero-leineberg.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Vorwort

Seit September 2019 beschäftigt sich der Nachbarschaftsverein Leineberg e. V. mit dem Thema „Klimaschutz in der Nachbarschaft“. Das Projekt „Klimaschutz in den Bereichen Konsum, Ernährung und Mobilität“ wird gefördert vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und nukleare Sicherheit im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative. Seit Oktober 2019 trifft sich alle 14 Tage die Gruppe „Klimafreundlich kochen“ im Stadtteilbüro. Gemeinsam haben wir viele leckere Rezepte ausprobiert, die wir gern mit den Leinebergerinnen und Leinebergern teilen möchten.

Da klimafreundliche Ernährung immer auch regional ist, sind die Rezepte nach Jahreszeiten sortiert. Allerdings sind wir nicht immer mit nur regionalen Produkten ausgekommen: Reis, Kokosmilch oder andere Nahrungsmittel sind regional nicht zu bekommen, wir wollten aber trotzdem nicht gänzlich darauf verzichten. Das Gemüse allerdings ist immer saisonal und wurde bei regionalen Erzeugern gekauft.

Die Gruppe trifft sich (Stand Juli 2021) weiterhin alle 14 Tage im Stadtteilbüro Leineberg. Möchten Sie mit kochen? Sie sind herzlich willkommen! Die Rezepte werden nach und nach ergänzt und sind im Stadtteilbüro oder auf unserer Internetseite unter www.stadtteilbuero-leineberg.de erhältlich.

Wir wünschen Guten Appetit

!

Was hat Kochen mit dem Klima zu tun?

Etwa ein Fünftel aller der klimaschädlichen Treibhausgase wird durch die Ernährung verursacht. Wie auch andere Güter des täglichen Lebens müssen Lebensmittel produziert und transportiert werden. Dabei entstehen klimaschädliche Gase. Klar ist: Essen müssen wir alle und schmecken soll es auch! Aber jedes Lebensmittel verursacht unterschiedlich viele Treibhausgase. Das heißt: Wenn man das

Klima schonen möchte, so kommt man nicht umhin, sich Gedanken um seine Ernährung zu machen. Eine komplette Ernährungsumstellung ist für viele ein großer Schritt. Doch schon kleine Veränderungen können Erfolge mit sich bringen. Probieren Sie doch zum Beispiel aus, an einem Tag in der Woche bewusst klimafreundlich zu kochen. Hier finden Sie einige Tipps dafür

Wie kocht man klimafreundlich?

Tipps für weniger Energieverbrauch in der Küche

- Die Verwendung eines **Deckels** für den Topf spart 50 % Energie beim Kochen
- **Wasserkocher** benutzen: Im Vergleich zum Elektroherd verbraucht ein Wasserkocher nur die Hälfte des Stroms zur Erhitzung von Wasser
- **Schnellkochtopf**: Auch ein Schnellkochtopf spart rund 50 % Energie im Vergleich zu einem klassischen Topf
- **Gemeinsam kochen**: Wenn jedeR zu Hause das eigene Essen kocht, wird mehr Energie verbraucht, als wenn gleich für mehrere gekocht wird. Laden Sie doch öfter mal FreundInnen oder NachbarInnen ein!
- Beim Neukauf von Geräten (Kühlschrank, Spülmaschine, Kaffeemaschine) sollte man auf **Energieeffizienz** achten. Aber: Je länger Geräte genutzt werden, desto besser für das Klima, daher nur ersetzen, wenn ohnehin eine Neuanschaffung ansteht.
- **Kühlschrank** nicht neben Geräten platzieren, die Wärme abgeben und regelmäßig **enteisen**
- **Geschirrspüler statt Handwäsche**: **Geschirrspüler** verbrauchen heutzutage weniger Wasser und Energie als die Handwäsche. Auf das Vorspülen per Hand kann verzichtet werden. Niedrigere Temperaturen reduzieren den Energieverbrauch (aber: auch regelmäßig zur Pflege der Maschine ein heißeres Programm verwenden!

Tipps für klimafreundliches Einkaufen

- **Abfallvermeidung:** Der **Verzicht auf Plastikverpackungen**, schont das Klima, denn: Für die Herstellung, Entsorgung und das Recycling wird CO₂ ausgestoßen. Tipp: Auch die Verwendung von Großpackungen statt kleiner Gebinde spart schon viel Müll! Wer Lebensmittelabfälle vermeidet, schont ebenfalls das Klima.

- **Trocken statt fertig zubereitet:** Getrocknete Lebensmittel (z. B. Hülsenfrüchte) sind deutlich weniger schwer und haben ein kleineres Volumen als Lebensmittel aus der Dose oder aus dem Glas. Wer die Zeit hat, sollte also lieber selbst kochen, als fertig eingemachte Lebensmittel zu kaufen (hat bei uns allerdings auch nicht immer geklappt).

- Ob **Biolebensmittel** das Klima schonen, ist umstritten. Das Bundesumweltamt gibt an, dass sich durch den Kauf von Biolebensmitteln 20 % CO₂-Emissionen einsparen lassen, diese Zahl wird jedoch kontrovers diskutiert. Sicher ist: Insbesondere wenn Bioprodukte weite Transportwege hinter sich haben, verlieren sie an Klimafreundlichkeit.

- **Regionale, saisonale** Produkte schonen das Klima. Sie müssen nicht weit transportiert oder lange gelagert werden. Um auch im Winter regionale Vielfalt zu haben, kann man Gemüse selbst einmachen (z. B. Tomaten, die nicht aus der Dose kommen sondern selbst eingemacht wurden).

- Je stärker ein Produkt **verarbeitet** wurde, umso mehr CO₂ verursacht: Fertiggerichte sind daher klimaschädlicher, insbesondere, wenn sie gekühlt werden müssen.

- Für das Klima am Effektivsten ist das **Reduzieren von tierischen Produktion** wie Fleisch, Eier und Milchprodukten. 70 % der Treibhausemissionen im Ernährungsbereich lassen sich auf tierische Produkte zurückführen. Am klimaschädlichsten ist Rindfleisch, darauf folgen Schweinefleisch und Geflügel. Der Grund dafür liegt einerseits in dem Ausstoß von klimaschädlichen Gasen durch die Tiere selbst, andererseits in dem hohen Bedarf an Soja als Futtermittel. Nur ein kleiner Teil der weltweiten Sojaernte wird direkt gegessen, der Rest wird verfüttert oder zu Treibstoff verarbeitet. Für den Sojaanbau werden große Flächen gerodet, was wiederum zu erhöhtem Ausstoß an CO₂ führt. Neben Fleisch betrifft dies auch tierische Produkte wie Milch, Butter und Eier.

- **Leitungswasser** statt Flaschenwasser: Wasser aus der Leitung muss nicht in Flaschen transportiert oder gelagert werden. Daher schont Leitungswasser das Klima.

- Nach Möglichkeit **zu Fuß oder mit dem Fahrrad** einkaufen.

Indisches Spargelcurry

2 kg Spargel, grün (weiß geht natürlich auch)
4 mittelgroße Zwiebeln
1 Stück Ingwer
2 Chili
4 Tl Kreuzkümmel, ganz
2 Tl Garam Masala
4 El Öl
1 Dose Tomaten (oder im Sommer 1,5 frische Tomaten)
2 Tl Koriander, gemahlen
1 Tl Kurkuma, gemahlen
1 Tl Ingwer, gemahlen
1 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
ca 200 ml Wasser
Salz
Zitronensaft

Dazu schmeckt Reis (ca. 400g für 4 Personen)

Zubereitung

Den Spargel waschen, halb schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel, Chili und Ingwer zusammen mit dem Kreuzkümmel im Ganzen & dem Garam Masala in die Pfanne geben und ein paar Minuten scharf braten.

Anschließend die gehackten Tomaten Koriander, Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel dazugeben und alles ein paar Minuten köcheln. Den Spargel und das Wasser dazugeben, alles gut umrühren und den Spargel zugedeckt etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch abschmecken. (In der Kochzeit könnt ihr schonmal den Reis aufsetzen)

Vor dem Servieren noch mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Pasta mit grünem Spargel in Zitronensauce

- 1 kg grüner Spargel
- 2 Zwiebeln, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 500 g Gemelli Pasta alternativ Spirelli
- 500 ml Kokosmilch aus der Dose
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Saft von einer kleinen bis mittelgroßen Zitrone
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken

Zubereitung

Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. In Stücke schneiden, Öl erhitzen und den Spargel bei großer Hitze unter Rühren anbraten (entweder im gleichen Topf in den später die Nudeln kommen oder in einer separaten Pfanne). Zur Seite stellen.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel ungefähr 3 Minuten anschwitzen. Dann den Knoblauch eine weitere Minute mit anbraten.

Die ungekochten Nudeln, die Gemüsebrühe, die Kokosmilch und den Zitronensaft hinzufügen. 15-18 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Gelegentlich umrühren.

Den Spargel und die abgeriebene Zitronenschale unterrühren und warm werden lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Lauch-Rhabarber-Gemüse

400 g Lauch

400 g Rhabarber

etwas Öl

200 ml

2 TL Senf

80 g Frischkäse

2 TL Honig (oder Sirup)

4 TL Kapern

Salz und Pfeffer

Das Gemüse in Stücke schneiden und den Lauch mit etwas Öl und Salz anbraten. Wenn er bissfest ist den Rhabarber dazu geben kurz anbraten und den Apfelsaft esslöffelweise dazu geben, zugedeckt dünsten. Der Rhabarber soll nicht zerfallen.

Die restlichen Zutaten dazu geben, evtl. noch etwas Apfelsaft hinzu fügen und servieren.

Dazu schmeckt z. B: Reis.

Gefüllte Auberginen mit Kichererbsen

- 4 Auberginen
- 5 El Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Tl Pfeffer (aus der Mühle)
- 400 g Kichererbsen (Glas)
- 4 Tl Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung, alternativ Currypulver)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 2 El [Tomatenmark](#)
- 800 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 Tl Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund glatte Petersilie

Auberginen waschen, trocknen, längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Mit Olivenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kichererbsen abtropfen lassen, mit 2 El Olivenöl, 1 Tl Ras el Hanout sowie Salz und Pfeffer mischen. Auberginen und Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei 200 Grad im Ofen ca. 20 Min. garen. Inzwischen Knoblauch und Zwiebel glasig schwitzen. Tomatenmark und Tomaten unterrühren, mit Kreuzkümmel, Zucker, Salz, Pfeffer, restlichem Ras el Hanout (1 Tl) würzen und offen ca. 5 Min. köcheln lassen, Kichererbsen unterrühren. Weiches Fruchtfleisch der Auberginen (einen Rand von ca. 1 cm belassen) mit einem Löffel herauslösen, zum Gemüse geben. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Gemüse in die Auberginenhälften füllen und mit Petersilie garniert servieren.

Dazu schmeckt z. B.: Reis

Gurkensuppe

- 2 Salatgurken
- 150 g Senfgurken (a.d. Glas)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 20 g Butter oder Margarine
- 600 ml klare Brühe (Instant)
- 200 g Crème fraîche oder Crème vega
- 1 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer

Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Senfgurken abtropfen lassen, etwas kleiner schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Vorbereitete Zutaten im heißen Fett ca. 5 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln. Alles mit dem Schneidstab pürieren. Mit Crème fraîche verfeinern. Kräuter waschen, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Dill garniert servieren.

Barbecue-Blumenkohl-Wings

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl
180 ml pflanzliche Milch
60 ml Wasser
100-120 g Kichererbsenmehl oder anderes glutenfreies Mehl
3-4 TL Knoblauchpulver oder Zwiebelpulver
1 EL Öl
etwas Salz
¼ TL süßes rotes Paprikapulver
1 Tasse Barbecue-Sauce (s. u.)

Für die Barbecue-Sauce:

250g Ketchup
2-3EL brauner Zucker
50 ml Wasser
2 EL Apfelessig oder anderer Essig
2 EL Sojasauce
einen Schuss scharfe rote Paprikasoße oder Tabasco
1 TL Paprikapulver mild
½ TL Knoblauchpulver
etwas Salz

Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Den Blumenkohlkopf waschen und in Röschen teilen. Milch, Wasser, Mehl und Gewürze in einer Schüssel vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Die Blumenkohlröschen nacheinander in die Marinade tunken, den überschüssigen Teig abschütteln und die einzelnen Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die Röschen 20 Min. backen bis sie goldbraun sind (nach den ersten 10 Minuten einmal wenden).

In der Zwischenzeit die Barbecue-Soße zubereiten: Alle Zutaten für die Soße in einen Topf geben, aufkochen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls nötig.

Die Soße abkühlen lassen, eine Tasse für die Marinade abnehmen und mit 2 EL Öl verrühren. Sobald der Blumenkohl fertig ist, aus dem Ofen nehmen und alle gebackenen Röschen mit der Soße gleichmäßig bestreichen. Den Blumenkohl nochmal für ca. 20 Minuten backen.

Dazu schmeckt Reis und z. B. der vegane Dip.

Gefüllte Paprika

4 Paprika
150 g Hirse
300 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 EL Gemüsebrühe Pulver
4 Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
150 g Kidneybohnen (Dose)
50 g (veganer) Reibekäse
½ TL Chiliflocken oder Pulver
Salz & Pfeffer

Hirse waschen. Zwiebeln in einem Topf 5 Minuten andünsten, anschließend Wasser, Gemüsebrühe und Hirse hinzufügen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen bis das Wasser aufgesogen ist. Knoblauch und Lauchzwiebeln in Stücke schneiden und zusammen mit Kidneybohnen und Gewürzen zur Hirse hinzufügen. Paprika längs (von oben nach unten) durchschneiden und die Kerne entfernen. Mit der Füllung füllen und in eine Auflaufform setzen. Etwas Wasser in die Form füllen, die Paprika mit veganem Käse bestreuen. Bei 180° C (Umluft) für 30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen

Blumenkohl-Auflauf

für 6 Personen

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 kg Kartoffeln, geschält

800 g Blumenkohl

440 mL pflanzliche Milch (z.B. Soja-Drink)

160 mL pflanzliche Sahne (z.B. Sojasahne)

Salz

Pfeffer, Muskat

Optional Paprikapulver

Die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und zerkleinern. Mit etwas Öl in einem Topf oder einer Pfanne kurz anschwitzen. Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl waschen und in einzelne, etwa gleich große Röschen zerteilen.

Kartoffeln und Blumenkohl in den Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.

In einer Schüssel die vegane Milch, Sahne und mit Pfeffer und Muskat vermischen. Nach Belieben können auch noch Paprikapulver oder Kräuter zugegeben werden.

Die Milch-Sahne-Sauce über den Blumenkohl und die Kartoffeln gießen und alles aufkochen lassen. Alles etwa 6 - 8 Minuten leicht kochen lassen und dabei gelegentlich vorsichtig umrühren.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Alles in eine Auflaufform füllen und im Backofen noch etwa 20 - 25 Minuten backen. Wer mag, kann den Auflauf noch mit (veganem) Käse überbacken.

Veganes Gulasch

150 g Soja als Geschnetzeltes oder in Würfeln

etwas Gemüsebrühe

3 mittelgroße Zwiebeln

200 g Pilze

etwas Rotwein

Würzpaste (Rezept s. u.)

Das Soja ca. 8 Minuten in Gemüsebrühe kochen. Danach abgießen und in einem Sieb gut ausdrücken. In einer Pfanne das Soja anbraten, anschließend die Zwiebeln dazu geben und andünsten. Nach einigen Minuten die Pilze da geben und ca. 2 gehäufte Teelöffel der Würzpaste. Mit Rotwein und Wasser aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist (ca. 20-30 Minuten).

Dazu schmecken Kartoffeln oder Nudeln.

Würzpaste:

40g Mehl

15 g Röstzwiebeln

15 g getrocknete Pilze

15 g Paprika edelsüß

15 g Hefeflocken

5 g Johannisbrotkernmehl

1 gstr. EL Pfeffer

1 EL Salz

80 g Öl

Alle pürieren. Hält Monate im Kühlschrank!

Kürbissuppe

1 mittelgroßer Hokaido-Kürbis

1 große Zwiebel

ca. 3 größere Kartoffeln

Gemüsebrühe

ca. 100 ml Apfelsaft

400 ml Kokosmilch (zugegeben nicht regional, aber lecker)

Gemüse mit etwas Öl dünsten, mit ca. 800 ml Gemüsebrühe auffüllen. Alles mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken - fertig! Je nach Geschmack kann die Suppe mit Chili, Garam Masala oder Ingwer ergänzt werden.

Buntes Ofengemüse

Dieses Rezept passt eigentlich in jede Jahreszeit, je nachdem, welches Gemüse man nimmt.

Ca. 2 kg buntes saisonales Gemüse, z. B. Rote Bete, Möhren, Kohlrabi, Fenchel

1 kg Kartoffeln

100 ml Öl

Salz

Pfeffer

Kräuter (wir haben frischen Rosmarin vom Balkon genommen)

Das Gemüse in etwa gleich große Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Das Öl mit den Gewürzen anrühren und darüber geben. Alles gut mischen und auf einem Blech verteilen. Im Ofen bei 180° C (Umluft) 30 Minuten garen. Zwischendurch kräftig umrühren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln gar kochen. Dazu passt ein veganer Dip.

Grünkern-Gemüse-Bratlinge

Ergibt ca. 20 Bratlinge:

200 g Grünkernschrot

350 ml Gemüsebrühe

1 große Möhre

1 kleines Stück Sellerie

1 Zwiebel

1/2 Stange Lauch

2 EL Speisestärke

4 EL Haferflocken

2 EL Paniermehl

2 TL Senf

1 EL Paprikapulver

2 EL Hefeflocken

Salz, Pfeffer

2 EL frische Kräuter

Pflanzenöl zum Braten

Den Grünkernschrot in Gemüsebrühe kurz aufkochen, die Herdplatte wieder ausschalten und 10-15 Minuten quellen lassen.

Die Möhre und den Sellerie schälen und fein raspeln, Zwiebeln schälen und fein würfen, Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit Gewürzen, Speisestärke, Haferflocken und Paniermehl vermischen. Den Grünkernschrot dazu geben und alles gut vermengen (Vorsicht: Nicht verbrennen!). Die Masse 10 Minuten stehen lassen und würzig abschmecken. Mit feuchten Händen ca. 20 Bratlinge formen und knusprig anbraten. Dazu passen z. B. Kartoffeln und ein veganer Dip..

Chili sin Carne

800 g Möhren

1 Chili

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

240g Kidneybohnen (aus der Dose, alternativ kann man sie am Tag vorher einweichen und dann kochen, dann braucht man natürlich keine 240 g trockene Bohnen sondern weniger – ist auf jeden Fall klimaschonender!)

280 g Mais

etwas Öl

240g rote Linsen

800g stückige Tomaten

1l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

etwas Sojajoghurt

Möhren und Chili waschen, aus der Chili die Kerne entfernen. Möhren und Chili in Stückchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen und Mais unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Öl erhitzen, Zwiebeln und Chili anschwitzen. Paprika, rote Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben, kurz mit anbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln. Nach 10 Minuten Kidneybohnen und Mais hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Das Chili mit einem Klecks Joghurt servieren und genießen – guten Appetit! Wer mag, isst noch ein Brötchen dazu

Pastinaken-Cremesuppe

2 mittelgroße Zwiebeln
200 g Kartoffeln
400 g Pastinaken
etwas Öl
1l Wasser
200 ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
ein paar Salbeiblätter
Chiliflocken zum Garnieren

Zwiebeln, Kartoffeln und Pastinaken schälen und groß würfeln. In einem Topf das Gemüse ca. 3 Minuten anbraten, danach kräftig salzen und pfeffern, mit dem Wasser aufgießen und bei mittlerer Hitze weich garen.

Die Suppe sehr fein pürieren, Kokosmilch und evtl. etwas Wasser dazu gießen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salbei waschen und trocken tupfen. Etwas Öl erhitzen und den Salbei darin knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Suppe mit dem frittierten Salbei und Chiliflocken servieren.

Der Salbei ist im Winter zwar regional nicht zu bekommen, gibt dem Essen aber ein „gewisses Etwas“!

Grünkohl mit vegetarischen Würstchen

1kg frischer Grünkohl
1 große Zwiebel
10 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
3 EL Öl
4 vegetarische Bratwürstchen
1 EL Senf
Salz, Pfeffer, gemahlene Nelken, gemahlenes Piment
100 ml Gemüsebrühe

Grünkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zwiebeln würfeln und in einem großen Topf andünsten, Bratwürste in dünne Scheiben schneiden, dazu geben und anbraten. Grünkohl unterheben, mit Salz, Nelken und Piment würzen und die Gemüsebrühe dazugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 20-25 Minuten schmoren. Den Senf dazu geben und nochmals abschmecken.

Grünkerneintopf

250g Grünkern

ca. 800 ml Wasser

1 Zwiebel

Ca. 500 g Gemüse der Saison (z. B. Möhren, Lauch, Pastinaken, Rote Bete)

Gemüsenbrühe

etwas Salz

1 TL Senf

Den Grünkern am Vorabend einweichen. Am nächsten Morgen eine halbierte Zwiebel und etwas Salz dazu geben und mit der Einweichflüssigkeit aufkochen. 15 Minuten köcheln, Platte abstellen und bis mittags quellen lassen.

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einem großen Topf das Gemüse garen. Lauch nur kurz am Ende mit dazu geben, damit er nicht zu matschig wird. Am Ende alles mit Gemüsebrühe, Senf und nach Geschmack mit weiteren Gewürzen abschmecken.

Chili sin Carne

800 g Möhren
1 Chili nach
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
300g Kidneybohnen (wer Müll sparen will, kocht getrocknete Bohnen, braucht dann aber weniger)
70g Mais
etwas Öl
300g rote Linsen
800g stückige Tomaten
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
etwas Sojajoghurt

Möhren und Chili waschen, aus der Chili die Kerne entfernen. Möhren und Chili in Stückchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kidneybohnen und Mais unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen.

Öl erhitzen, Zwiebeln und Chili anschwitzen. Paprika, rote Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben, kurz mit anbraten. Mit Tomaten und Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln. Nach 10 Minuten Kidneybohnen und Mais hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Das Chili mit einem Klecks Joghurt servieren und genießen – guten Appetit! Wer mag, isst noch ein Brötchen dazu.

Würzpaste:

40g Mehl
15 g Röstzwiebeln
15 g getrocknete Pilze
15 g Paprika edelsüß
15 g Hefeflocken
5 g Johannisbrotkernmehl
1 gstr. EL Pfeffer
1 EL Salz
80 g Öl

Alles pürieren. Hält Monate im Kühlschrank.

Veganer Dip

500 g pflanzlicher Joghurt

150 g Creme vega (gibt es derzeit in Göttingen nur bei Tegut und Kaufland!)

3 TL Leinöl (oder anderes Öl)

3-4 TL Gewürzmischung „Café de Paris“ (von Ewert)

Senf nach Geschmack

etwas Zucker, Agavendicksaft oder Honig

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren- fertig!

Ruck-Zuck-Brot

500 g Dinkelvollkornmehl

1 Würfel frische Hefe

20 g Essig

2 gstr. TL Salz

150-200 g Samen, Körner oder Nüsse nach Wahl

500 ml Wasser

Alles verrühren, in eine gefettete Kastenform (30 cm) geben. Wer mag, streut die Form vorher mit Kernen oder Haferflocken aus. In den *kalten* Backofen stellen und auf 200°C Ober-/Unterhitze 1 Stunde backen. Etwas abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Passt sehr gut zu Suppen und Eintöpfen!

Vegane Himbeertorte

230 g Mehl
130 g Zucker
1 Pck. Backpulver
1 Pck. Vanillezucker
7 EL neutrales Pflanzenöl
250 ml Wasser
350 g frische Himbeeren
650 g möglichst feste, vegane Creme Fraiche (z.B. von Dr. Oetker „Creme Vega“)
3 EL Zucker
2 Pck. Vanillezucker

Mehl, Zucker, Backpulver und Vanillezucker vermischen. Öl und Wasser hinzugeben und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. In eine ausgefettete Springform (24 cm Durchmesser) füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen. Danach gut auskühlen lassen.

200 g Himbeeren, 450 g gut gekühlte, vegane Creme Fraiche und 3 EL Zucker vermischen. In einer anderen Schüssel 200 g kalte, vegane Creme Fraiche mit 2 Päckchen Vanillezucker vermischen. Die Cremes bis zum nächsten Schritt kühl stellen. Sobald der Boden vollständig abgekühlt ist, bestreicht ihn mit der Himbeercreme. Die Vanillecreme in eine Spritztülle mit Sternöffnung füllen und am Rand der Torte weiße Röschen setzen. In der Mitte der Torte die restlichen 150 g Himbeeren verteilen.

Saftiger Zitronenkuchen

300 g Dinkelmehl
200 g Rohrohrzucker
3 EL Sojamehl
1 Pk. Backpulver (16 g)
1 Pk. Vanillezucker (8 g)
150 ml Haferdrink
125 ml Rapsöl
1 Bio-Zitrone
200 g Puderzucker
2 EL gehackte Pistazien

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Dinkelmehl, Rohrohrzucker, Sojamehl, Backpulver und Vanillezucker verrühren. Haferdrink und Rapsöl hinzugeben und gut verrühren.

Mit einer Reibe die Zitronenschale fein abhobeln. Die Hälfte Zitronenabrieb für später zur Seite legen, die andere Hälfte in den Teig geben und unterheben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Saft ebenfalls zum Teig geben und unterrühren. Den Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und glatt streichen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 20-25 Minuten lang backen. In der Zwischenzeit für die Glasur den Puderzucker mit 4 EL Wasser vermischen. Den Kuchen aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. In 16 gleich große Rechtecke schneiden. Die Glasur darüber geben und mit gehackten Pistazien und dem übrigen Zitronenabrieb dekorieren.

Vegane Schokoküsschen

für 15 Stück

15 Haselnüsse
100 g vegane Vollmilchschokolade
1 EL Haselnussmus

Haselnüsse auf ein Backblech geben und bei 180° C Umluft 8-10 Minuten rösten.
Anschließend in einem Frotteetuch gegen einander reiben, damit sich die Schale löst.

Vegane Vollmilchschokolade im Wasserbad schmelzen und mit Haselnussmus vermischen. Eine Eiswürfelform mit der Masse füllen und in jeden Eiswürfel eine Haselnuss drücken. Anschließend für 3 Stunden im Kühlschrank kühlen und dann aus der Form nehmen.

Vegane Amerikaner

50 g vegane „Butter“ z. B. Alsan Bio
50 g Zucker
½ Packung Vaniliepudding
1 Prise Salz
7 g Sojamehl
125 g Weizenmehl
2 gestr. TL Backpulver
130 g Vanillesojadrink
125g Puderzucker
etwas Blockschokolade

Zimmerwarme Margarine mit einem Handrührer mit dem Zucker verrühren. Die restlichen Zutaten hinzu fügen und zu einem cremigen Teig verrühren. Den Teig in einen Spritzbeutel mit runder Spitze füllen. Ein

Backblech mit Backpapier auslegen und Teigkreise mit einem Durchmesser von ca. 4 cm spritzen. Alternativ kann man den Teig auch mit einem Löffel auf das Blech geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Umluft 15-20 Minuten backen. Abkühlen lassen und vorsichtig vom Blech lösen.

Den Puderzucker mit wenig Wasser verrühren, die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen. Die Amerikaner mit Puderzucker überziehen und dunkle Schokoladenlinien darüber ziehen.