Nachhaltiges Rezeptbuch

Saisonale und nachhaltige Gerichte für den Studierendenalltag



Ein Projekt der Students for Sustainability at the University of Basel (SDUBS) im Rahmen der Nachhaltigkeitswoche 2021

Inhaltsverzeichnis

| Kurze Einführung | 3 | Frühling | 13 |
|-------------------------|----|---------------------------------------|----|
| Saisonal essen | 4 | Brokkolisuppe | 13 |
| Läden | 5 | Frühlingsbowl mit Spargeln und Erbsen | 13 |
| Saisonkalender | 6 | Sommer | 14 |
| Unverpackte Waren | 7 | Falafel mit Pitabrot | 14 |
| Basics | 8 | Ratatouille mit Kichererbsen | 14 |
| Hafermilch | 8 | Zitronen-Hafer-Spaghetti mit Tofu | 15 |
| Hummus | 8 | Herbst | 16 |
| Gemüse-Eiswürfel | 8 | Lauchpilzragout mit Reis | 16 |
| Pesto | 9 | Gefüllte Peperoni mit Reis und Gemüse | 16 |
| Wokpaste | 9 | Winter | 17 |
| Vegane Konfitüre | 9 | Süsskartoffel-Kichererbsen-Pfanne | 17 |
| Frühstück | 10 | Grünes Linsen-Daal | 17 |
| Schoko-Müsli | 10 | Snacks | 18 |
| Porridge mit Hafermilch | 10 | Dessert | 19 |
| Quinoa mit Früchten | 11 | Bratapfel mit Zimt | 19 |
| Pan con tomate | 11 | Mousse au Chocolat | 19 |
| Veganes Rührei | 11 | Backen | 20 |
| Vegane Pancakes | 12 | Früchtewähe | 20 |
| Veganer Zopf | 12 | Schokoladen-Cookies | 20 |
| | | | |

Kurze Einführung zu einer nachhaltigen, klimafreundlichen Ernährung

Eine nachhaltige Ernährung kann viele verschiedene Formen annehmen. Eine der immer bekannter werdenden Varianten ist der Veganismus. Sehr wahrscheinlich hast Du auch schon von der tierfreien Ernährungsweise der Veganer*innen gehört. Diese verzichten auf den Verzehr jeglicher tierischer Produkte wie Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und oftmals auch Honig. Neben dem Tierwohl kann der Entscheid, sich vegan zu ernähren aber noch viele weitere Gründe haben. Diverse Studien weisen zum Beispiel nach, dass eine vegane Ernährung gegenüber einer tierischen den eigenen ökologischen Fussabdruck um bis zu 50% reduzieren kann (The American Journal of Clinical Nutrition 2003). Somit gibt es auch Leute, die vor allem einen klimabezogenen Nutzen in der veganen Ernährung sehen. Und dies zu recht: Eine vegane Ernährung benötigt schätzungsweise 1/18 der Anbaufläche, 1/13 des Wassers und 1/11 des Ölverbrauchs einer tierischen Ernährungsweise und kann somit zu einer langfristigen Lösung der Bekämpfung des Klimawandels beitragen (Worldwatch 2009, Center for Science in the Public Interest 2006 und Food and Agriculture Organization of the United States 2006).

Natürlich ist nicht jede vegane Ernährungsweise gleich gesund und nachhaltig. Es gibt weitere Faktoren, die bedenkt werden müssen. Zum Beispiel die Verpackungsmaterialien, ob die Waren lokal und saisonal produziert sind (hier kommt das Konzept der Foodmiles in's Spiel - siehe mehr bei Engelhaupt, E. (2008): <u>Do Food Miles Matter?</u>), ob vorgefertigte oder frische Waren gekauft werden und inwieweit fairtrade Produkte dabei sind.

Dieses Büchlein soll Dir einen Einblick in die abwechslungsreiche und gesunde, nachhaltige Küche ermöglichen. Die meisten Rezepte benötigen wenig Aufwand und Zeit, sodass Du auch ganz einfach am Abend etwas vorkochen kannst, um es am nächsten Tag mit in die Uni zu nehmen.

Natürlich sind die nachhaltigen Kriterien, die wir uns beim Zusammenstellen der Rezepte vorgenommen haben, nicht für alle gleich bedeutend und wichtig. Deshalb können die einzelnen saisonalen und veganen Alternativen auch mit tierischen Produkten ersetzt werden (wie zum Beispiel mit Rahm im Schokoladenmousse, oder Käse in der Pesto). Es gibt sogar tierische Produkte wie Insekten, die auch einen sehr nachhaltigen Ruf geniessen (siehe essento.ch für schweizerische Insektenprodukte). Wir wollten dieses Büchlein jedoch so zugänglich wie möglich für alle verschiedene Wahrnehmungen von Nachhaltigkeit gestalten und haben uns deshalb entschieden, es mit so vielen Alternativen wie möglich auszuschmücken. Wie Du es schlussendlich umsetzt, ist ganz Dir überlassen.

Wir hoffen, dass Du Rezepte entdeckst, welche dir schmecken und Du auch wieder kochen würdest! Somit wünschen wir "En Guete" und viel Spass beim Ausprobieren,

Lea, Muguette und das SDUBS-Team

Saisonal essen: Wieso ist das wichtig?

Wenn Menschen über "nachhaltiges Essen" oder die Berücksichtigung der Umwelt bei ihrer Ernährung sprechen, kommen einem normalerweise die Methoden der Begrenzung vom Konsum tierischer Produkte zuerst in Sinn. Natürlich hilft eine vegetarische oder vegane Ernährung der Umwelt sehr, aber sie sind nicht die einzigen Optionen und es gibt viele weitere Methoden, die bei einer Diät basierend auf Fleisch oder Pflanzen gleichermassen berücksichtigt werden sollten.

Eine der am einfachsten zu verstehenden Methoden ist das saisonale und lokale Essen. Mit der zunehmenden Globalisierung im letzten Jahrhundert ist es viel einfacher und selbstverständlicher geworden, dass wir über das ganze Jahr verschiedenste Obst- und Gemüsesorten zur Verfügung haben. Aus diesem Grund wissen die meisten Menschen nicht mehr, was zu welcher Jahreszeit wächst, und können daher unbewusst Produkte kaufen, die ausserhalb der Saison liegen.

Aber warum ist das überhaupt ein Problem?

Wenn Obst oder Gemüse aufgrund der Saison zu einer bestimmten Jahreszeit in deiner Region nicht wächst (viele Pflanzen haben bestimmte Temperatur- und Niederschlagsanforderungen), bedeutet dies, dass sie aus weiter entfernten Quellen bezogen werden müssen. In Europa kann dies so nah wie Italien oder Spanien sein (zum Beispiel Zitrusfrüchte), aber es kann auch so weit entfernt sein wie Südamerika (Avocados, Ananas, Mango) oder Neuseeland (Kiwi). Der Transport dieser Lebensmittel zu unseren Supermärkten erfordert eine grosse Menge fossiler Brennstoffe (wie im vorherigen Abschnitt zu 'nachhaltigem Essen' erwähnt, werden hier Food Miles relevant - siehe Engelhaupt, E. (2008): Do Food Miles Matter?) und die Bedingungen, unter denen diese Lebensmittel hergestellt werden, können sich häufig negativ auf die lokalen Gemeinschaften auswirken, von den Rechten der Arbeitnehmenden bis zur Entwaldung und Entfernung indigener Völker (Erickson, Bruce (2018): Anthropocene futures: Linking colonialism and environmentalism inan age of crisis).

Es gibt auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile von saisonalem und lokalem Essen, wenn bedenkt wird, dass Lebensmittel, die ausserhalb ihrer Saison angebaut werden, mit Nacherntebehandlungen gereift werden müssen, die Gase und Chemikalien enthalten können (siehe Mahajan, P.V. et al. (2014): Postharvest treatments of fresh produce). Ein weiterer Vorteil des Kaufs von saisonalen Lebensmitteln besteht darin, dass sie billiger sein können und auch regelmässiger vor Ort hergestellt werden. Dies bedeutet, dass Du durch den Kauf dieser Produkte die lokalen Landwirt*innen und die Wirtschaft unterstützen kannst. Für eine detailliertere Studie zu den gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen des saisonalen und lokalen Essens siehe J Macdiarmid, Jennie I. (2014): Seasonality and dietary requirements: will eating seasonal food contribute to health and environmental sustainability?.

Tipp: In der Schweiz haben Konsument*innen das Recht zu wissen, woher ihre Lebensmittel stammen. Aus diesem Grund haben die meisten Geschäfte Schilder oder Etiketten auf ihren Lebensmitteln, um Dich über das Land zu informieren, in dem das Produkt angebaut wurde. Dies kann Dir dabei helfen, beim Einkauf fundierte Entscheidungen zu treffen.

Um Dir das saisonale Einkaufen einen Schritt näher zu bringen, wurde dieses Rezeptbuch mit Blick auf saisonale Lebensmittel und Gemüse geschrieben. Die Rezepte sind nach der Jahreszeit, in die sie passen, kategorisiert. In den Fällen, in denen besonders jahreszeitenabhängige Lebensmittel vorhanden sind, empfehlen wir häufig auch anderes Obst oder Gemüse, das als Alternative verwendet werden kann, um auch für den Rest des Jahres Möglichkeiten zu schaffen. Die Hauptgerichte sind jeweils auf zwei Personen ausgerichtet.

Wir hoffen, dass der Kalender von season-in.ch, den wir beigefügt haben, Dir auch einen praktischen Überblick darüber gibt, was wann in der Schweiz wächst (nähere Informationen dazu findest du hier). Denke auch daran, dass Produkte, die lokal und in letzter Zeit angebaut werden, häufig einen höheren Nährwert haben (weil ihr üblicher Reifungsrhythmus nicht unterbrochen wird), viel frischer schmecken und deiner Küche einen volleren Geschmack geben!

Läden

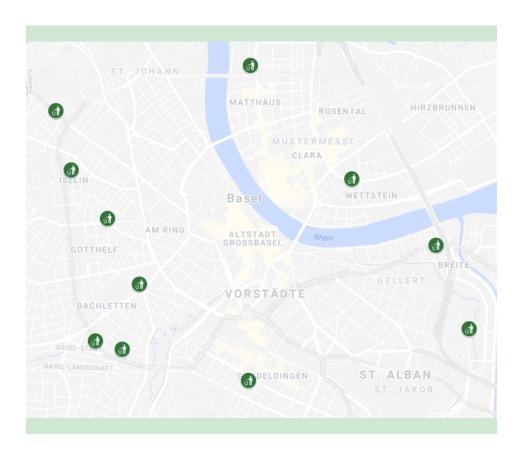
Die von der AG Nachhaltigkeit erstellte "Sustainability Map Basel" zeigt Dir die vielen nachhaltigen und regionalen Lebensmittelläden in Basel auf, in denen du einkaufen kannst. Es werden aber auch Alternativen zu herkömmlichen Kleiderläden, Haushaltsmittel oder nachhaltige Restaurants verlinkt.

Schau mal unter diesem Link vorbei!

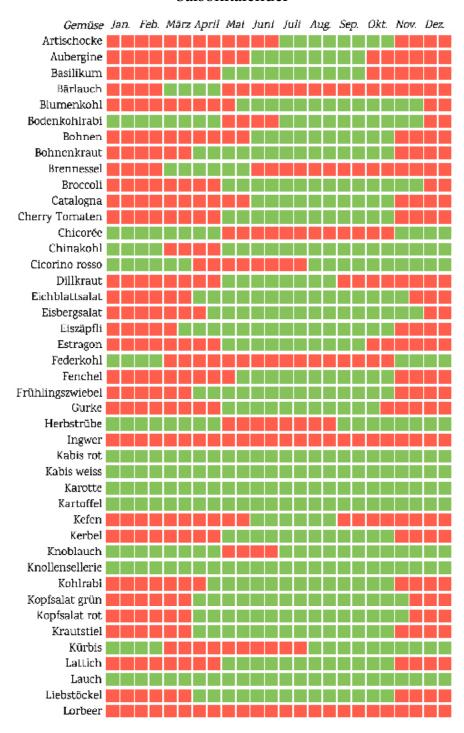


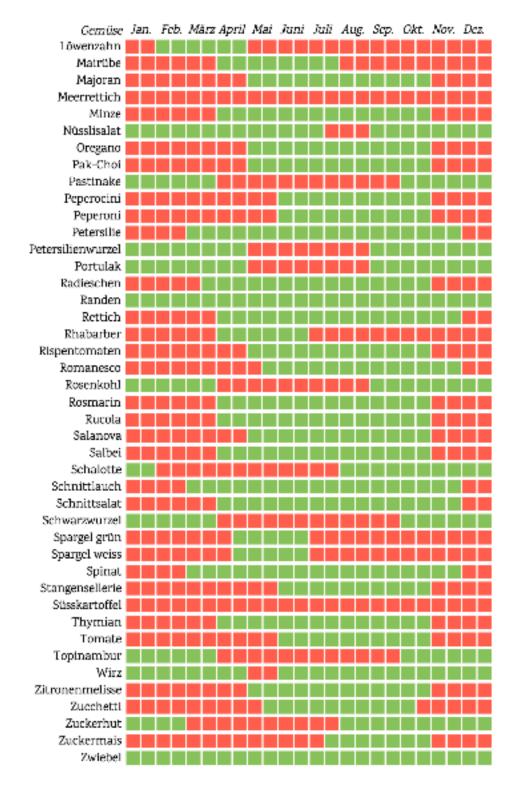
Kompost-Stellen

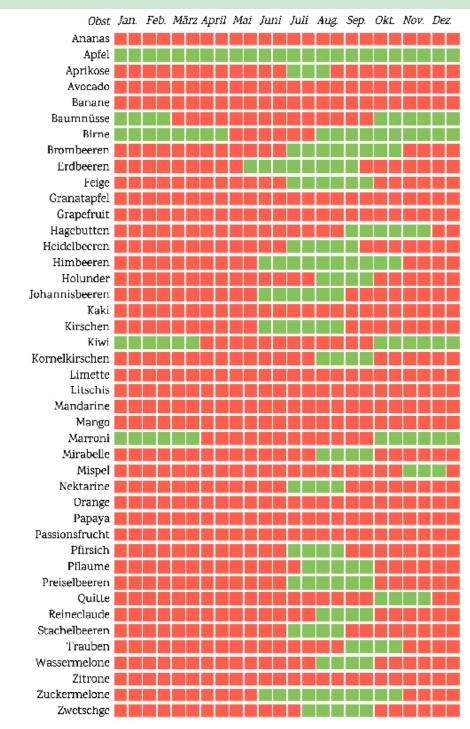
In Basel gibt es mehrere Sammelstellen für organischer Abfall. Für eine detaillierte Karte und Informationen zu den verschiedenen Kompoststellen, folge diesem Link.



Saisonkalender







Saisonkalender von Julian über www.season-in.ch zur Verfügung gestellt.

Unverpackte Waren

Um euch den Einkauf zu erleichtern, haben wir euch hier die wichtigsten Zutaten dieses Rezeptbuches und wo ihr diese nachhaltig einkaufen könnt kurz aufgelistet.

Basel Unverpackt (siehe komplete Warenliste <u>hier</u>) **Abfüllerei Basel** (siehe komplete Warenliste <u>hier</u>)

In diesen beiden 'unverpackt' Läden sind die meisten trockenen Waren erhältlich: Mehl, Haferflocken, Quinoa, Hirse, Zucker, Salz, Pfeffer, gemahlene Nüsse, Gewürze, Backpulver, Natron, Rohkakaopulver, Weizenstärke/Maisstärke, Teigwaren, und Reis. Hier können auch Öl, Apfelessig, Hülsenfrüchte und dunkle Schokolade gekauft werden. Bei der Abfüllerei Basel sind zudem auch Mandelmus, Tofu, Gemüsebouillon und -brühe und Dörrfrüchte vorhanden.

Lokale Märkte

Auf den lokalen Märkten sind je nach Saison Früchte, Gemüse und Nüsse erhältlich. Auch kann dort Brot gekauft werden. Darunter befinet sich der Matthäusmarkt, der Breitemarkt, der St. Johannsmarkt, der Märt am Tellplatz, der Dienstagsmarkt Rütimeyerplatz, der Wettsteinmarkt oder der Quartiersmarkt Allschwilerplatz. Aber auch der Birsmattehof, der Biohof Spitzenbühl, die Gärtnerei Berg oder das LOKAL bieten regionale und saisonale Produkte.

Reformhaus

Im Reformhaus können Gelierzucker, Soyana Hafermilch-, Cuisine und Schlagsahne, Tomatensauce und Tomatenmark, Zuckerrübensirrup, Falafelmischung und Aquafaba von Kichererbsen gekauft werden.

Migros oder Coop

Hier können Zutaten wie Margarine, Pitabrot, Lupiner Reibkäse oder Edelkastanie bezogen werden.

Das **Johannisbrotkernmeh**l, welches als Ersatz für Schokolade dient, kann vom Schweizer Online Drogeriemarkt bestellt werden. <u>Hier</u> wäre der Link dazu.

Basics

Hafermilch

Zutaten: 100g zarte Haferflocken, 1L Wasser

Zubereitung: Fülle die zarten Haferflocken und das Wasser in einen Standmixer. Mixe die Mischung auf hoher Stufe für 2 bis 3 Minuten. Siebe die Hafermischung durch einen Nussmilchbeutel in ein passendes Gefäß und drücke die Masse soweit aus, bis keine Flüssigkeit mehr austritt.

<u>Tipp:</u> Statt einem Nussmilchbeutel kann auch ein grobes Leinentuch oder einen Wäschesack verwendet werden. Für zusätzliche Süsse des Hafermilch kann auch noch Zuckerrübensirup oder 2-3 Datteln in den Standmixer beigegeben werden.

Hummus

Zutaten: 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 530g Kichererbsen, 1 EL Zitronensaft (Italien), 0.5 TL Kreuzkümmel, 0.75 TL Salz, wenig Pfeffer

Zubereitung: Kichererbsen mindestens zwölf Stunden in der doppelten MengeWasser quellen lassen. In frischem Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit frischem Wasser abspülen. Danach alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und fein pürieren. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Gemüse-Eiswürfel mit Resten für Gemüsebouillon

Zutaten: circa 400-450g Gemüsereste (Schalen, Stiele, Strünke, Endstücke et cetera), circa 1,2-1,3 Liter Wasser, Salz und eine Eiswürfelform

Zubereitung: Wasser, Gemüsereste und ein wenig Salz in den Topf geben. Das Wasser zum kochen bringen, ein wenig runterdrehen und 1 Stunde köcheln lassen. Am Anfang kurz ohne Deckel, dann den Deckel schräg auf dem Topf lassen. Mit verschiedenen Gewürzen abschmecken. Schlussendlich sollte die Flüssigkeit während des Prozess des Köchelns relativ stark reduziert worden sein und in etwa die Menge für 20 Eiswürfel ergeben. Zuerst pürieren, bevor die Brühe in die Form gefüllt wird. Natürlich kannst du auch nur Brühe kochen und sie nicht so weit reduzieren, dass nur noch wenig Flüssigkeit übrig bleibt. Das wäre dann praktisch, wenn du viel Brühe für eine Suppe oder Ähnliches brauchst. Mach das einfach, wie du magst.

Fülle die Brühe in eine Eiswürfelform. Wenn noch etwas übrig bleibt, kannst Du es für ein paar Tage in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren. Wenn Du weißt, dass Du die Brühe innerhalb weniger Tage aufbrauchst, kannst Du sie auch einfach nur in ein Glas füllen, im Kühlschrank aufbewahren und dann aufbrauchen. Der Vorteil der Würfel ist einfach, dass sie sehr lange haltbar sind.

<u>Tipp:</u> Typische Gemüsebrühen-Klassiker wie Karotte, Lauch, Sellerie, Pastinake und Petersilie machen sich besonders gut in der Brühe. Eher wenige braune oder rote Zwiebelschalen benutzen und diese auch nicht so lange drinnen lassen, wie den Rest. Wichtig ist auch, dass Du keine schimmeligen oder matschigen Gemüsereste hinzufügst. Kohl, Rote Bete und Paprika empfehlen wir eher weg zu lassen, da sie einen sauren Geschmack geben. Du kannst natürlich auch welkes Gemüse und Kräuter dazugeben, die nicht mehr frisch sind und bei denen Du Sorge hast, dass sie den nächsten Tag nicht mehr überleben.

Pesto (Rezept vom Küchenchef der Mensa Sven Mattern bereitgestellt)

Zutaten für ca. 200g: 40g Walnüsse, 35g Basilikum (Kohlrabi Blätter/ Karottengrün wären Alternativen), 8g Knoblauch, 100ml Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: Die Walnüsse trocken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anrösten und dann beiseitestellen. Den Knoblauch schälen. Basilikum waschen und trocken tupfen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Danach in ein sauberes Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Lagerung im Kühlschrank. Nach Benutzung immer wieder mit Olivenöl bedecken. Wer es klassisch mag, gibt beim Mixen noch 20g Parmesan oder Pecorino dazu. Dieses Rezept funktioniert auch mit Karottengrün, Kohlrabi Blättern oder allen anderen essbaren Blättern von Gemüsepflanzen.

Wokpaste (Rezept vom Küchenchef der Mensa Sven Mattern bereitgestellt)

Zutaten: 700g Zwiebeln gewürfelt, 1 Knoblauchknolle (alle Zehen geschält), 300g Ingwer geschält und klein geschnitten, 200g Zitronenmelisse klein geschnitten, 1 Liter neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl, Rapsöl)

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer fein mixen, bis eine sämige Masse entsteht. Diese Paste kann zum Würzen und Marinieren eingesetzt werden. Lagerung kühl im Kühlschrank oder auf Vorrat eingefroren.

Vegane Konfitüre

Zutaten für ein Glas: 200g saisonale Beeren deiner Wahl, 130g Gelierzucker, 1 Zitrone

Zubereitung: Beeren rüsten und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in einen grossen Kochtopf geben und mit dem Zucker sowie dem Saft der ausgepressten Zitrone mischen.

Mischung unter häufigem Rühren langsam aufkochen. Wer die Konfitüre etwas feiner mag, kann sie mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz zerkleinern. Die Herdplatte anschliessend auf die mittlere Stufe stellen und die Mischung unter leichtem Köcheln zu Konfitüre einkochen. Dies dauert etwa 45-90 Minuten. Ab und zu umrühren. Den Topf auf keinen Fall mit einem Deckel verschliessen, da die Konfitüre sonst überkocht.

Kurz vor dem Ende des Koch-Prozess kann das Einmachglas bereitgestellt werden. Das Glas dazu gründlich waschen, mit klarem Wasser ausspülen und, wenn möglich, im Backofen bei 120°C (Umluft) ca. 15 Minuten sterilisieren und vorwärmen. Dass die Gläser warm sind, ist wichtig, da sie sonst beim Einfüllen der heissen Konfitüre zerspringen können.

Sobald die Konfitüre fertig gekocht ist diese zügig bis zu 0.5 cm unter den Rand in den vorbereiteten Glas abfüllen. Sofort den Deckel aufschrauben. Die Konfitüre abkühlen lassen. Bei Einmachgläsern mit einem Schraubdeckel erkennt man am zarten Ploppen der Deckel, dass sich im Glas ein Vakuum gebildet hat und die Haltbarkeit der Konfitüre damit gewährleistet ist. Bei Weck-Gläsern mit Glasdeckel kann nach ca. 1 bis 2 Stunden versucht werden, den Deckel leicht abzunehmen. Klappt es nicht sind die Gläser gut verschlossen und bereit für den Vorratsschrank.

<u>Tipp</u>: Ob die Konfitüre fertig ist, erkennt man am Löffel-Test: Einfach einen Löffel kurz in der Konfitüre tunken und ihn leicht schräg halten, so dass die Fruchtmasse daran herunterlaufen kann. Läuft sie ganz langsam daran herunter, ist die Konfitüre fertig. Auch kannst du bei diesem Rezept kreativ werden und verschiedene Früchte kombinieren oder auch Gewürze hinzufügen!

Frühstück

Schoko-Müsli

Zutaten: 150g Walnüsse, 150g Haferflocken, 100g Haselnüsse, 30g Kürbiskerne, 20g Johannisbrotkernmehl oder Rohkakaopulver, 2EL Rapsöl, 4EL Zuckerrübensirup

Zubereitung: Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Walnüsse in kleine Stücke brechen. Haferflocken, Kürbiskerne, Walnüsse, Haselnüsse und Johannisbrotkernmehl in einer Schüssel miteinander vermengen. Das Rapsöl in einem Top erhitzen, mit Zuckerrübensirup mischen und in die Schüssel geben. Gut verrühren, bis alles mit der Mischung überzogen ist. Es dürfen sich ruhig kleine Cluster bilden.

Die Granola auf einem Backblech verteilen und im Ofen 12-15 Minuten backen. Alle 5-10 Minuten mit einem Löffel leicht umrühren. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, dann in ein Schraubglas füllen für eine schnelle Frühstücks-Option!

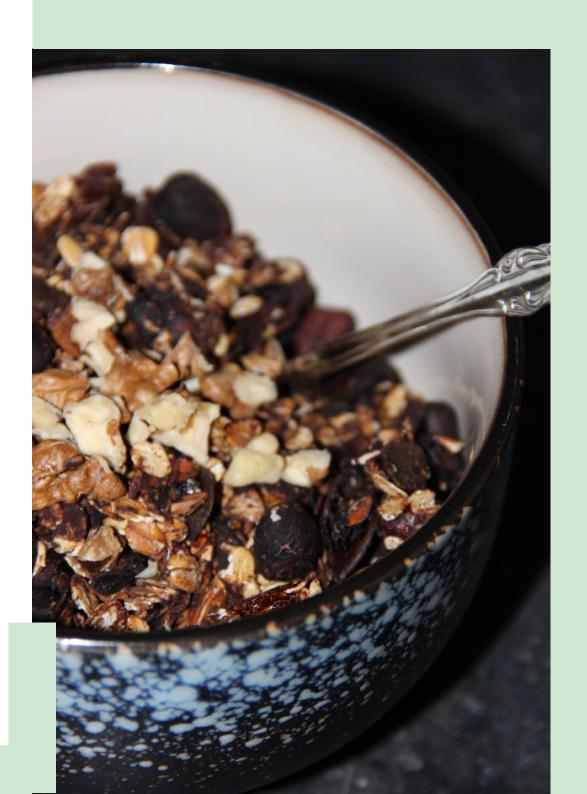
<u>Tipp:</u> Das Müsli kannst du auch als Topping für die anderen Frühstücks-Rezepte verwenden!

Porridge mit Hafermilch

Zutaten: 80g Feine Haferflocken, Soyana 250 Rezept vom Küchenchef der Mensa Sven Mattern bereitgestellt ml Hafermilch (oder hausgemachte Hafermilch nach unserem Rezept), saisonale Früchte Toppings: Zuckerrübensirup oder Schweizer Mandelmus

Zubereitung: Saisonale Früchte klein schneiden. Die Hälfte der Früchte in einen Mixer geben und mit ein wenig Wasser zu einem Smoothie verarbeiten. In einem Topf Haferflocken und Hafermilch zum kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und das Porridge eindicken lassen. Von der Herdplatte nehmen. In eine Bowl füllen. Den Smoothie auf der einen Seite des Porridges anrichten, auf der anderen Seite die Früchte verteilen, mit Mandelmus und Zuckerrübensirup servieren.

<u>Tipp:</u> Kreativität ist gefragt! Es gibt unendliche Optionen, was du als Toppings zum Porridge wählst, achte aber auf eine regionale und saisonale





Pan con tomate

Zutaten: Brot (oder unser veganer Zopf), 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl

Zubereitung: Das Brot toasten. Tomate horizontal in zwei Hälften schneiden. Eine Tomatenhälfte wird nun möglichst so über das Brot zerrieben das nur noch die Schale in der Hand verbleibt. Ein wenig Salz darüber streuen und schliesslich das Olivenöl darüber verteilen. <u>Tipp:</u> Mit den übriggebliebenen Tomatenschalen das Öl gleichmässig auf dem Brot verteilen.

Quinoa mit Früchten

Zutaten: 150g Quinoa, Zimt, Zuckerrübensirup, saisonale Früchte und Europäisches Sojajoghurt

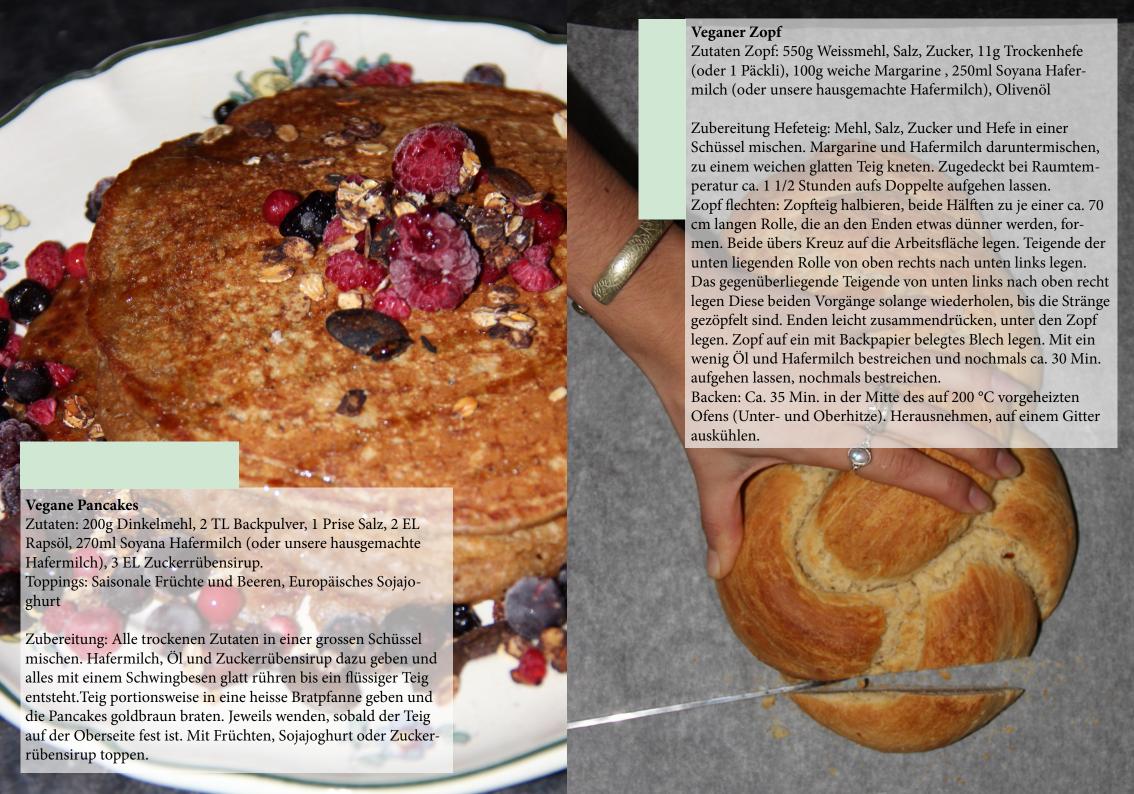
Zubereitung: Quinoa in 200ml Wasser zum kochen bringen. Haferflocken und zusätzliches Wasser nach Bedarf hinzufügen und alles 5 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen 2 Schüsseln vorbereiten und die Früchte schneiden. Das fertige Quinoa in die Schüsseln verteilen. Danach kommt der Joghurt darauf. Abschließend die Früchte dazugeben sowie den Apfel darauf raspeln. Zimt darüber streuen.

Veganes Rührei

Zutaten: 50g Räuchertofu, 100g Tofu natur, 1 Tomate, 1/2 Zwiebel, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, Rapsöl

Zubereitung: Zuerst die Zwiebel und Räuchertofu klein hacken und den Naturtofu entweder mit einer Gabel oder mit den Händen zerkrümeln. Auf diese Weise wird die rührei-ähliche Konsistenz erreicht. Tomate klein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Darin den Räuchertofu zusammen mit der Zwiebel für circa 5 Minuten anbraten. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und den Naturtofu hinzufügen. Alles gut umrühren, damit nichts anbrennt. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Nach circa 1 Minute die Hitze abschalten, die Tomate unterrühren. Vom Herd nehmen und die veganen Rühreier, wenn gewünscht, mit zusätzlichen Gewürzen oder Kräutern verfeinern.



Frühling

Brokkolisuppe

Zutaten: eine halbe Zwiebel, 250g Brokkoli, 100g junger Blattspinat, Olivenöl, Soyana Hafermilch nach Belieben (oder unsere hausgemachte Hafermilch), Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Brokkoli waschen, putzen, abtropfen und in Röschen teilen. Spinat waschen und abtropfen lassen. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebelwürfel darin 2 Minuten andünsten. Hafermilch und Brokkoli zugeben, 7 Minuten aufkochen lassen. Die Spinatblätter einrühren. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

<u>Tipp:</u> Der Brokkoli lässt sich durch verschiedenste Gemüsesorten ersetzen! Die Vorgehensweise ist dabei immer dieselbe, je nach Gemüse braucht das Aufkochen jedoch ein wenig länger, damit sich das Gemüse auch gut pürieren lässt.

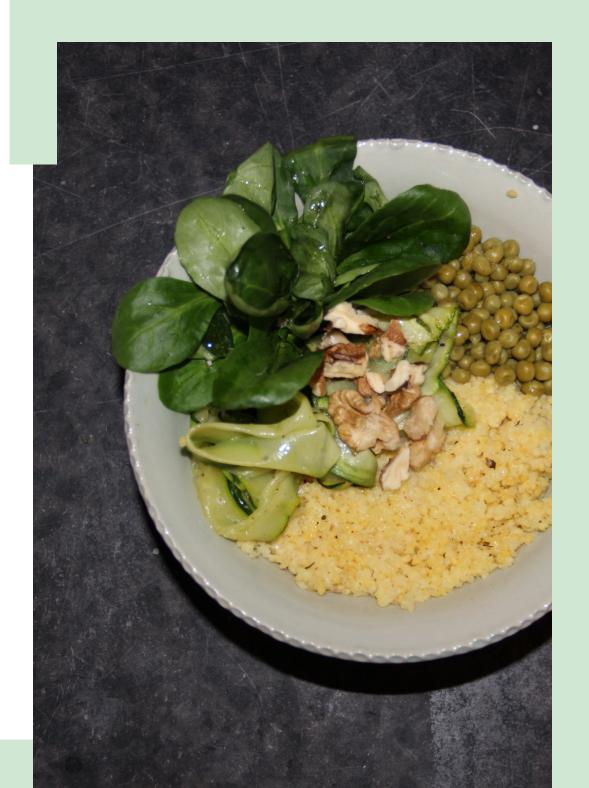
Frühlingsbowl mit Spargeln und Erbsen

Zutaten: 50g Hirse, Feldsalat, 5 Stangen grüner Spargel, Olivenöl, 30g Erbsen, Walnüsse, 1 TL Zitronensaft, Salz

Zubereitung: Die Hirse in einem feinen Sieb kalt abwaschen. Mit 150ml Wasser zum Kochen bringen, etwas Salz dazugeben und bei mittlerer Temperatur 7-10 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen, umrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Den Spargel kurz mit Wasser abspülen und die Enden abschneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den Spargel bei mittlerer Temperatur anbraten, sodass er leicht gebräunt ist aber noch Biss hat. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und die Erbsen kurz ins kochende Wasser geben, anschliessend abgiessen.

Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu eine Dressing verrühren, den Feldsalat zugeben und vermengen.

Alle Komponenten in einer Bowl anrichten, mit Salz und Pfeffer würzen.





Sommer

Falafel mit Pitabrot

Zutaten: Falafelmischung (Deutschland), Pitabrot, Hummus, 1 Tomate, 1/2 Gurke

Zubereitung: Falafelmischung gemäss Anweisung vorbereiten, in kleine Bällchen formen. Tomate würfeln und Gurke in Ringe schneiden. Pitabrot mit ein wenig Wasser beträufeln und in den Toaster 2-3 Minuten toasten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, ein Ende abschneiden und mit Hummus, Gemüse und Falafeln füllen.

<u>Tipp:</u> Humus nach dem Rezept in diesem Buch zubereiten!

Ratatouille mit Kichererbsen

Zutaten: 150g Kichererbsen, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 gelbe und rote Peperoni, 1 Zucchetti, 1 Aubergine, 3 Tomaten, Olivenöl, 300ml Gemüsebouillon, Paprika, Chilipulver, Kräuter

Zubereitung: Kichererbsen mindestens zwölf Stunden in der doppelten MengeWasser quellen lassen. In frischem Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit frischem Wasser abspülen. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Kicherebsen, Peperoni, Zucchetti und Aubergine beifügen, mitdünsten. Geschnittene Tomaten dazugeben und mit Bouillon aufgiessen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 40 bis 50 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

<u>Tipp:</u> Das Wasser der Kichererbsen auffangen für das Schokoladen-Mousse aufbewahren! Zum Ratatouille passt Italienischer Reis, Schweizer Polenta oder Dinkelpasta.

Zitronen-Hafer-Spaghetti mit Tofu

Zutaten: 300g Teigwaren, 200g Schweizer Bio Tofu, 250ml Soyana Hafercuisine, 250ml Bouillon, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1TL Olivenöl, 2EL Zitronensaft, 1TL Apfelessig, Petersilie, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Tagliatelle in Salzwasser nach Packungsangabe al dente kochen. Den Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Ein wenig Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Den Tofu bei mittlerer Hitze braten, bis er knusprig und gebräunt ist.

Für die Sauce die Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Zwiebel mit Öl 3-4 Minuten in einem Topf andämpfen, Knoblauch beigeben und 1 Minute mitdämpfen. Hafercuisine mit Zwiebel, Knoblauch, Wasser, Bouillon, Zitronensaft und Essig in einen Standmixer geben und fein pürieren. Sauce würzen. Die Sauce wieder in den Topf geben und mehrere Minuten köcheln lassen, bis sie angedickt ist. Dann die gekochten Nudeln beigeben und so lange wenden, bis die Nudeln ganz mit Sauce bedeckt sind. Die Nudeln anrichten und den Tofu beigeben. Mit Petersilie und Pfeffer garnieren.





Herbst

Lauchpilzragout mit Reis

Zutaten: 100g Italienischer Risottoreis, 1EL vegane Margarine, Gemüsebouillon, 200g Champignons, 200g andere Pilze (z.B. Schweizer Shiitake), 300g Lauch, Olivenöl, 1TL Senf, 50ml Gemüsebrühe, 100-150ml Soyana Hafercuisine, Swiss Alpine Herbs, ein wenig Maisstärke

Zubereitung: Den Reis waschen. Die Margarine in einem Topf erhitzen und den Reis kurz glasig dünsten, 200ml Wasser und ein wenig Gemüsebouillon beigeben. 2 Minuten gut umrühren. Reis aufkochen lassen, zurückschalten und bei schwacher Hitze 15 Minuten (oder solange, wie es auf der Packung steht) zugedeckt quellen lassen.

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, der Länge nach aufschneiden und waschen. In feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin 5 Minuten andünsten. Pilze zugeben und kurz mitdünsten. Senf unterrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Hafercuisine und Maisstärke dem Lauch-Pilz-Ragout beigeben und weiter kochen lassen, bis das Ragout eindickt. Mit Kräutersalz abschmecken und den Reis dazu servieren.

Gefüllte Peperoni mit Reis und Gemüse

Zutaten: 150g Pilawreis, 400g Champignons, 1 Zwiebel, 100g schwarze Bohnen (aus der Schweiz), 75g Mais, 650g Tomatensauce, 4 rote Peperonis, 100g Lupiner Reibkäse (Österreich/ Deutschland), Salz und Pfeffer

Zubereitung: Backofen auf 180 Celsius Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und beiseitestellen. Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Champignons 5-7 Minuten anbraten, bis die Pilze gebräunt sind. Bohnen und Mais abspülen und abtropfen lassen. Den Reis und die Pilzmischung mit Bohnen, Mais und Tomatensauce vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Peperonis längs halbieren und entkernen. Anschliessend mit der Reismischung füllen und in eine Auflaufform mit etwas Wasser setzen. Die Peperonis im vorgeheizten Ofen etwa 35 Minuten backen. Den Reibkäse darüber streuen und weitere 5-10 minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

Winter

Süsskartoffel-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten: 600g Süsskartoffel, 1 rote Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, Rapsöl, 400ml Soyana Hafercuisine, 150g frischer Spinat, 400g Kichererbsen, Salz und Pfeffer

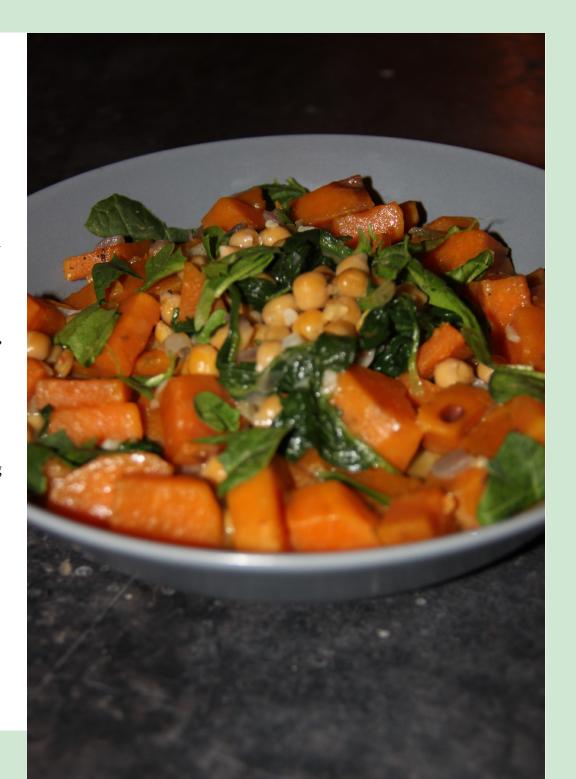
Zubereitung: Kichererbsen mindestens zwölf Stunden in der doppelten MengeWasser quellen lassen. In frischem Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten garen lassen. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit frischem Wasser abspülen. Süsskartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Das Rapsöl in einer Pfanne (oder Wok) erhitzen. Süsskartoffel- und Zwiebelwürfel drei Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Knoblauch hinzufügen und anschwitzen. Hafercuisine hinzufügen, zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und für etwa 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Spinat waschen, Kichererbsen abspülen und abtropfen. Spinat und Kichererbsen zugeben und 5 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken

<u>Tipp:</u> Auch kann daraus ein Curry gemacht werden, dazu 2 EL vegane Currypaste dazugeben.

Grünes Linsen-Daal

Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Ingwer, Rapsöl, Kreuzkümmel, 150g Grüne Linsen, 200g gehackte Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 100ml Soyana Hafercuisine, 1 Handvoll frischer Spinat, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Rapsöl mit 1 EL Wasser in einem grossen Topf erhitzen, dann die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben. Alles 2-3 Minuten bei mittlerer Temperatur andünsten. 250ml Wasser, Linsen, Tomaten, Tomatenmark sowie Salz und Pfeffer zugeben. Zum Kochen bringen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Zum Schluss Hafercuisine und Spinat hinzufügen, mit Salz abschmecken und bei niedriger Temperatur 10 Minuten ziehen lassen. Tipp: Obwohl das Daal in sich ein abgeschlossenes Gericht ist, kann auch Reis als Beilage mit serviert werden.



Snacks

Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Edelkastanie

<u>Tipp:</u> Eine handvoll Nüsse gibt Energie und einen super Snack zwischendurch. Dabei kannst Du verschiedenste Nüsse kombinieren.

Aprikosenriegel

Zutaten: 6 Datteln, 2 getrocknete Feigen, 2 Trockenpflaumen, 50ml Soyana Hafermilch (oder unsere hausgemachte Hafermilch), 100g getrocknete Aprikosen, 100g Walnüsse, 75g gemahlene Mandeln, ein wenig Apfelsaft

Zubereitung: Für das Dattelpüree die Datteln, Feigen und Trockenpflaumen mit Mandeldrink im Mixer glatt pürieren. Die Aprikosen mit den Walnüssen grob hacken. In eine Schüssel füllen und mit Dattelpüree und Apfelsaft vermengen. Die gemahlenen Mandeln unterkneten. Die Masse aufs Backpapier etwa 1,5 cm dick zu einer Platte von etwa 16x16cm aufstreichen und etwa 30 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Mit einem scharfen Messer in sechs oder zwölf Riegel schneiden.

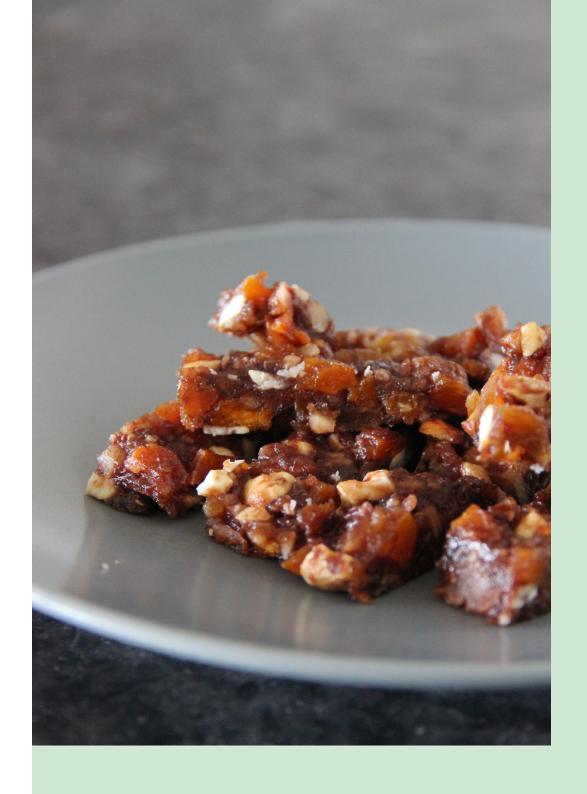
Gemüsesticks mit Kräuterdip

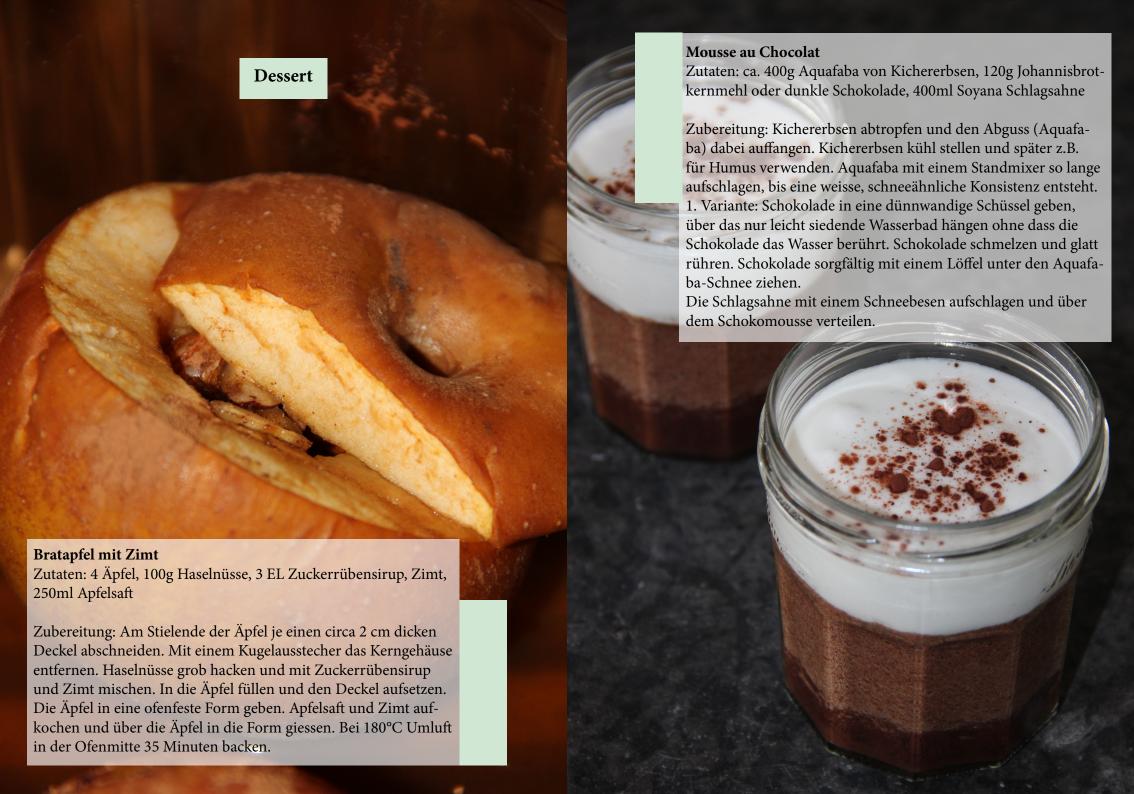
Zutaten: Gurke, Karotten, Peperoni, Kräuter (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch etc.) Salz, Pfeffer und Europäisches Sojajoghurt

Zubereitung: Gemüse in längliche Sticks schneiden, Kräuter klein hacken. Für den Dip Joghurt mit den Kräutern mischen.

Datteln (aus Deutschland)

<u>Tipp:</u> 3-4 Datteln eignen sich super als Snack zwischendurch, können aber auch als Topping für die Frühstücks-Bowls verwendet werden. Mit 3-4 Datteln pro Tag wird ausserdem ein Drittel des Tagesbedarfs an Eisen gedeckt!







Schokoladen-Cookies

Zutaten: 350g Mehl, 1 TL Natron, 1 Prise Salz, 110g Zucker (weiss), 110g Zucker (braun), 200g Johannisbrotkernmehl oder dunkle Schokolade, 250g vegane Margarine und Hafermilch (oder unsere hausgemachte Hafermilch) nach Belieben

Zubereitung: Den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Margarine sollte Zimmertemperatur haben, damit sie beim Verarbeiten weich ist. Die Margarine so lange zusammen mit dem braunen und weißen Zucker mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mehl, Natron und Salz in einer separaten Schüssel miteinander vermengen. Im Anschluss gut mit der Margarine-Zucker-Mischung mixen. Je nach Bedarf Hafermilch beigeben.

- 1. Variante: Die Schokolade in kleine Stücken hacken und zusammen mit den gehackten Walnüssen unterheben.
- 2. Variante: Johannisbrotkernmehl mit den gehackten Walnüssen mischen und unter den Teig heben.

Backpapier auf ein Blech legen. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen in gleichmäßigen Abständen auf das Backpapier verteilen und leicht platt drücken. Für 10-12 Minuten backen. Die Kekse sollten nicht zu dunkel werden. Nicht erschrecken, wenn sie noch sehr weich sind beim Herausnehmen. Nach dem Abkühlen werden sie härter, bleiben aber im Inneren weich.