Vegetarische Garten-Küche

Mit vielen veganen Rezepten

Von Alin Weinert
FÖJ-Projekt 2014/15

Inhalt

Vorwort 2
Saisonkalender 3
Salate 4
warme Speisen 10
Süßes 29
Register 35
Quellenverzeichnis 36

Vorwort

Früher war es noch ganz normal und selbstverständlich sein eigenes Obst sowie Gemüse im eigenen Garten anzubauen. Aber das ist aus verschiedenen Gründen immer mehr in Vergessenheit geraten. Vielen Menschen ist mittlerweile nicht mehr bekannt, wann Obst- oder Gemüsearten hier zu Lande Saison haben, da im Supermarkt alles immer vorhanden ist. Einige wissen außerdem nicht, was sich mit frischen Lebensmitteln zubereiten lässt. So greifen sie auf ein sehr eingeschränktes Angebot zurück.

Heutzutage wird viel über gesunde Ernährung aufgeklärt und immer mehr Menschen wissen die Vorteile von frischem Gemüse sowie Obst aus dem eigenen Garten zu schätzen. Eine gesunde Ernährung mit hochwertigen, super frischen Lebensmitteln ist nicht der einzige Grund. Im eigenen Garten verzichten die meisten auch auf Pestizide und Kunstdünger. Das eigene Gemüse und Obst kann geerntet werden, wenn es richtig reif ist. So muss es nicht zu früh geerntet werden und nachreifen. Dazu wird eine Überdüngung vermieden, die sowohl die Größe als auch die Wachstumszeit beeinflussen. Dies spiegelt sich alles im Geschmack und der Qualität wieder. Des Weiteren kann im eigenen Garten auf Arten- wie Sortenvielfalt geachtet und damit experimentiert werden. So kommen alte, in Vergessenheit geratene Gemüsearten wie Schwarzwurzel oder Topinambur wieder zum Vorschein. Doch auch außergewöhnlichere Sorten wie violette Möhren oder Neuseeländer Spinat können den Garten sowie die Küche bereichern und bringen Vielfalt herein. Darüber hinaus ist der Transportweg sehr kurz, was eine gute CO_2 Bilanz bedeutet. Das alles ist positiv für die Umwelt.

Dieses Buch soll neue Ideen geben und zeigen, was mit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten bzw. mit frischen Lebensmitteln gezaubert werden kann. Es enthält nur vegetarische Gerichte, wovon viele vegan sind. So möchte ich außerdem zeigen, dass Rezepte auch ohne Fleisch satt machen und gut schmecken. Zudem kann es eine Anregung sein, sowohl den eigenen Fleischkonsum zu reduzieren als auch auf regionale, saisonale sowie biologisch angebaute Lebensmittel zu achten.

Saisonkalender

Freiland/Erntezeit = ♣

Lager/aus eigener Vorratshaltung = ♣

Monate	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Gemüse												
Bohnen						♣	♣	♣	♣	♣		
Feldsalat	♣	♣	♣							♣	♣	♣
Gurken						♣	♣	♣	♣			
Kartoffeln	♣	♣	♣			♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Kürbisse	♣								♣	♣	♣	♣
Mangold					♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
Möhren	♣	♣	♣				♣	♣	♣	♣	♣	♣
Paprika							♣	♣	♣	♣		
Pastinaken	♣	♣	♣	♣					♣	♣	♣	♣
Rocula					♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Rote Bete						♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Schwarzwurzeln	♣	♣	♣						♣	♣	♣	♣
Spinat				♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	
Tomaten							♣	♣	♣	♣		
Topinambur	♣	♣	♣	♣								♣
Zucchini						♣	♣	♣	♣			
Zwiebeln	♣	♣	♣					♣	♣	♣	♣	♣
Obst												
Äpfel	♣	♣	♣					♣	♣	♣	♣	♣
Himbeeren							♣	♣	♣	♣		
Johannisbeeren						♣	♣	♣				

Salate

Feldsalat mit Pilzen

Zutaten: für 4 Portionen

3 EL Balsamico Essig
2 TL Senf
1 Prise Salz
etwas Pfeffer
4 TL Agavendicksaft
2 EL Kürbiskernöl
6 EL Olivenöl
200 g Champions (oder andere Zuchtpilze)
2 Lauchzwiebeln
etwas Kräutersalz
200 g Feldsalat
2 kleine Rote Bete Knollen
100g Wallnüsse

Zubereitung: 25 Min.

- Den Essig, Senf, Salz, Pfeffer, 2 TL Agavendicksaft, Kürbiskernöl und 3 EL Olivenöl zu einem Dressing verrühren.
- Die Rote Bete waschen, von der Schale entfernen und grob Raspeln. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Den Feldsalat gründlich waschen und alles zur Seite stellen.
- Die Pilze klein, Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Die Pilze im heißen Olivenöl etwa 2–3 Minuten braten und Lauchzwiebelröllchen untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen, den restlichen Agavendicksaft untermischen und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
- Den Feldsalat mit der geraspelten Roten Bete vermischen, mit dem Dressing beträufeln und mit den Pilzen sowie Walnüssen anrichten.

Schwarzwurzel-Salat

Zutaten: für 4 Personen:

400 ml Gemüsebrühe
200 g Reis
400 g Schwarzwurzeln
400 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
2 EL Öl
2 Zwiebeln
5 EL Zuckermais

Für das Dressing:
Saft einer Zitrone
1 EL Wasser
Agavendicksaft
2 EL Olivenöl
Kräutersalz
Pfeffer
1 Bund Petersilie

Zubereitung: 30-40 Minuten

- Die Gemüsebrühe aufkochen, Reis hinein geben und zugedeckt bei leichter Hitze nach Packungsanweisung bissfest garen. Den Reis Abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Zitronensaft mischen.
- Die Schwarzwurzeln gründlich waschen, mit Einweghandschuhen schälen, in etwa 2 cm lange Scheiben schneiden und sofort in das Zitronenwasser legen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schwarzwurzelstücke darin bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten dünsten.
- Die Zwiebeln fein würfeln. Sowohl Reis, Schwarzwurzelstücke, Zwiebelwürfel als auch Mais vermischen. Aus den Zutaten für das Dressing eine Sauce rühren und über den Salat geben.

Gurkensalat

Zutaten:

2 Salatgurken
4 EL Zitronensaft
2 EL Essig
2 kleine rote Zwiebeln
2 TL glatte Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung: *ca. 10 Min.*

- Die Gurken waschen, in feine Scheiben hobeln und die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Für das Dressing den Zitronensaft mit Essig, Pfeffer sowie Salz mischen. Die Petersilie fein hacken.
- Alles vorsichtig vermengen, abschmecken und mindestens eine Stunde lang vor dem Servieren abgedeckt kalt stellen.

Topinambursalat

Zutaten: für 4 Personen

600 g Topinambur
Salz
3 EL Olivenöl
Saft einer Limone
1 TL milder Senf
Kräutersalz
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
nach Belieben Kresse

Zubereitung: ca. 30 Min.

- Die Topinambur gründlich waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf mit wenig gesalzenem Wasser 7 Minuten blanchieren. Das Wasser abgießen und die Topinamburscheiben abkühlen lassen.
- Olivenöl, Limonensaft mit Senf kräftig verquirlen. Mit Kräutersalz sowiePfeffer abschmecken und die gepresste Knoblauchzehe unterrühren.
- Das Dressing über die Topinamburscheiben geben. Alles zusammen gut mischen, mit Kresse bestreuen und servieren.

Pastinaken-Möhren-Salat

Zutaten: für 4 Personen

4 kleine Pastinaken
4 kleine bis mittelgroße Karotten
4 Frühlingszwiebeln
frische Sprossen
frische Kresse

für das Dressing:
8 EL Sonnenblumenöl
Saft von 2 Zitronen
Kräutersalz, Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne
2 kleine Zwiebeln

Zubereitung: 12 Min.

- Die Pastinaken und die Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.
- Für das Dressing die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und alle restlichen Zutaten gut vermengen.
- Das Dressing mit Pastinaken, Karotten, Frühlingszwiebeln sowie Sprossen vermengen und Kresse darüber verteilen.

warme Speisen

Kürbisspalten aus dem Ofen

Zutaten: für 4 Personen

1 Hokkaido-Kürbis
4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Nach Belieben Gewürze
(wie Rosmarin, Thymian oder Ingwer)

Zubereitung: ca. 35 Min.

- Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizten. Den Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und in gleichmäßig große Spalten schneiden. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Olivenöl einpinseln und die gepressten Knoblauchzehen darüber verteilen. Mit Salze, Pfeffer sowie den Gewürzen bestreuen. Etwa 25 Minuten im Backofen garen.
- Wenn der Kürbis weich ist, Blech aus dem Ofen nehmen. Ein gemischter Salat oder Baguette mit Jogurt-Dip (siehe S. 28) rundet das Ganze perfekt ab.

Schwarzwurzelgratin mit Rosmarinkartoffeln

Zutaten: für 4 Personen

Für das Schwarzwurzelgratin:
1 Kg Schwarzwurzeln
200 ml Sojasahne
Saft und Schale einer Zitrone
Salz
Pfeffer
1 Tl getrockneter Oregano
Muskat
50 g Pinienkerne
50 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt

Für die Rosmarinkartoffeln:
500 g Kartoffeln
2-3 Zweige Rosmarin
5-6 EL Olivenöl
Salz

Zubereitung: ca. 80 Minuten (inklusive 60 Minuten Backzeit)

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Kartoffeln der Länge nach vierteln und auf einem mit Backpapier auskleideten Backblech verteilen. Die Kartoffelecken mit Olivenöl bepinseln, salzen sowie mit Rosmarin bestreuen. Etwa 40–50 Minuten im Backofen garen.
- Die Schwarzwurzeln gründlich waschen, mit Einweghandschuhen schälen und sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sie nicht braun werden. Alle Wurzeln auf eine Länge und Breite schneiden.
- Die Schwarzwurzeln in einem Topf mit ½ l gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe 15 Minuten kochen lassen. Abtropfen und in eine feuerfeste Form legen.
- Die Sojasahne mit Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Zitronenabrieb, Oregano sowie Muskat mischen und gegebenenfalls nachwürzen. Dies über die Schwarzwurzeln gießen. Die Pinienkerne wie auch die getrockneten Tomaten klein schneiden, mischen und ebenfalls über die Schwarzwurzeln verteilen. Den Gratin im Ofen auf Mittlerer Schiene etwa 20 Min. backen lassen. Schwarzwurzeln mit Kartoffen anrichten.

Topinamburpuffer

Zutaten für 4 Personen

1 kg Topinambur
2 Eier
4 EL Mehl
nach Bedarf Kräutersalz
etwas Muskat
4 EL Petersilie oder Oregano
etwas Mehl
etwas Öl

Zubereitung: ca. 30 Min.

- Die Topinambur gut waschen, trocken tupfen und grob mit der Schale raspeln. Mit den Eiern, Mehl, Kräutersalz, Muskat und Petersilie/Oregano gut vermischen. Aus der Masse kleine Puffer formen und portionsweise in einer Pfanne mit etwas heißem Öl beidseitig knusprig braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier legen und wenn gewollt warm stellen.

Tipp:
Die Puffer schmecken sehr gut mit einer Pilz- oder Gemüsepfanne.
Wenn Sie die Puffer gerne süß mit Apfelmus essen möchten, lassen sie einfach die Petersilie/Oregano weg und nehmen statt Kräutersalz etwas normales Salz.

Tofuauflauf in Zucchinihälften

Zutaten: für 4 Personen

2 Zucchini
4 EL Olivenöl
200 g Reis
½ TL Kurkuma
600 ml Gemüsebrühe
300 g geschälte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Tofugehacktes
1 TL getrockneter Majoran
Kräutersalz
je 1 Msp. Chili- und Zimtpulver
100 g Käse (z.B. Emmentaler)

Zubereitung: ca. 70 Minuten (inklusive 25 Min. Backzeit)

- Die Zucchini längs halbieren und das Innere aushöhlen, so dass ein Rand von mindestens 0,5 cm bleibt. Die Zucchinihälften in einem Topf mit kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. köcheln.
- Die Hälfte des Olivenöls in einem Topf erhitzen, den Reis mit Kurkuma kurz anschmoren, mit 450 ml Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 bis 30 Minuten garen. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (Heißluft 180 °C) vorheizen.
- Die Zwiebeln mit dem Knoblauch fein gewürfelt im restlichen Öl in einer Pfanne andünsten. Das Tofugehackte, die Tomaten, das Ausgehöhlte der Zucchini sowie Majoran dazu geben und kurz mit anbraten. Mit der restlichen Brühe ablöschen, bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten zu einer sämigen Soße einkochen lassen und mit Salz, Chili und Zimt pikant abschmecken.
- Die Zucchinihälften in eine gefettete Auflaufform legen. Die Tomatensoße mit dem Reis vermengen sowie in die Zucchinihälften füllen. Den Käse grob reiben und über die gefüllten Zucchini streuen. Im Ofen etwa 25 Minuten überbacken.

Rote Apfelsuppe

Zutaten: für 4 Personen

500 g Rote Bete
2 säuerliche Äpfel
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
400 ml Apfelsaft
200 ml Gemüsebrühe
150 ml Hafersahne
Salz, Pfeffer
ca. 40 g Gemüsechips (Fertigprodukt)

Zubereitung: 30 Min.

- Die Rote Bete sowie die Äpfel waschen, schälen und in gleichmäßig große Stücke schneiden. Sowohl die Zwiebel als auch den Knoblauch klein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebel und den Knoblauch goldbraun anbraten. Die Rote Bete- und die Äpfelstücke zugeben, 2 Minuten mitdünsten und mit dem Apfelsaft sowie der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen, dann 20 Minuten köcheln bis die Rote Bete weich geworden ist. Die Sahne zugeben und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe fein pürieren, danach mit Salz wie Pfeffer abschmecken und mit den Gemüsechips servieren.

Mangold-Quiche

Zutaten: für eine Springform (26 Ø)

Für den Mürbeteig:
90 g pflanzliche Margarine (z.B. Alsan)
180 g Mehl
3 EL Wasser
1 Prise Salz

Für die Füllung:
etwa 800 g Mangold
1 Knoblauchzehe
60 g Pinienkerne
100 g Cashewkerne
etwas Wasser
1 EL Tahina (Sesammus)
1 TL Salz
Saft einer Zitrone
Salz, Pfeffer, Muskat
neutrales Pflanzenöl zum Braten

Zubereitung: ca. 70 Min. (inklusive 40 Min. Backzeit)

- Aus der Margarine, dem Mehl, Wasser und Salz einen Mürbeteig kneten und für 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Cashewkerne fein mahlen und mit etwas Wasser, Tahina, Salz und Zitronensaft mixen. Zunächst an die Seite stellen.
- Den Mangold putzen, die Stiele fein hacken und die Blätter in kleine Stücke schneiden. Die Stiele zusammen mit Knoblauch in einer Pfanne mit etwas heißem Öl andünsten und die Blätter dazu geben. Wenn die Blätter leicht zusammengefallen sind, die Pfanne vom Herd nehmen. Pinienkerne fein hacken.
- Den Mürbeteig in einer eingefetteten Springform verteilen und einen Rand von ca. 2 cm formen. Die Mangoldpfanne, die Pinienkerne und die Cashewcreme miteinander vermengen und auf dem Teig verteilen.
- Die Quiche für etwa 40 Minuten im Ofen backen.

Bohnenpasta mit Pinienkernen

Zutaten: für 4 Personen

500 g grüne Stangenbohnen
1–2 Knoblauchzehen
6 getrocknete Tomaten
1 Zweig Rosmarin
4 EL Olivenöl
wer mag ½ TL getrocknete Chiliflocken
400 ml Gemüsebrühe
500 g Vollkornnudeln
Salz
50 g Pinienkerne
2 Bund Lauchzwiebeln

Zubereitung: 30 Min.

- Die Bohnen sowie die getrockneten Tomaten schräg in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken und die Rosmarinnadeln vom Zweig abstreifen. Die Lauchzwiebeln in schmale Ringe schneiden.
- 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Darin Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Chiliflocken und Rosmarin andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen und 10 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen. Die Lauchzwiebelringe zum Gemüse geben und nochmals aufkochen. Alles mit dem restlichem Öl sowie Salz abschmecken.
- Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett gold-braun rösten. Die fertigen Nudeln abtropfen lassen, mit dem Bohnengemüse mischen, anrichten und mit den Pinienkernen bestreuen.

Kartoffel-Pizza

Zutaten: für 2 Pizzen

250 g Dinkelmehl
20 g Hefe
Meersalz
10 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
120 g Käse (z.B. Ziegenweichkäse, Mozzarella)
150 g Kartoffeln
Pfeffer

Zubereitung: 85 Minuten (inklusive 15 Min. Backzeit und 40 Min. Ruhezeit)

- Das Mehl mit einer Prise Salz in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe in einem Glas zerbröseln und in 150 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die aufgelöste Hefe mit 2 EL Öl in die Mulde geben und alles zu einem glatten Teig kneten. Diesen abgedeckt 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- Inzwischen den Knoblauch in kleine Würfel schneiden sowie die Rosmarinnadeln fein hacken. Beides mit dem restlichen Öl vermengen. Den Käse ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kartoffeln sowohl gründlich waschen als auch abtrocknen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Den Backofen auf 250°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Den Teig nochmals gut durchkneten, halbieren und auf einer bemehlten Fläche jeweils in die gewünschte Form ausrollen. Die Pizzen auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech legen. Den Teig mit je 1 EL Rosmarinöl bestreichen und den dünnen Kartoffelscheiben ausgewogen belegen. Gleichmäßig die Käsewürfel verteilen und mit dem restlichem Öl beträufeln. Mit Salz wie Pfeffer würzen.
- Auf der niedrigsten Schiene im Backofen12–15 Minuten backen.

Brattopinambur mit Kräutern

Zutaten: für 4 Personen

800 g Topinambur
2 EL Petersilie
1 EL Schnittlauch
1 kleine Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 EL Olivenöl
1 Prise Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Die Petersilie mit dem Schnittlauch fein hacken und zunächst an die Seite stellen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden sowie den Knoblauch pressen
- Die Topinambur sowohl gründlich waschen als auch in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin die Topinambur mit den Zwiebeln und Knoblauch etwa 10-15 Minuten knusprig braten. Die Pfanne von dem Herd nehmen und die Kräuter mit den gebratenen Topinamburscheiben vermengen.

Spinat-Ravioli

Zutaten: für 4 Personen.

260 g Grieß
260 g Mehl
260 ml Wasser
4 EL Olivenöl
Salz
230 g Räuchertofu
240 g Blattspinat
2 Zehen Knoblauch
Etwas Wasser
Etwas Paniermehl
18 Blätter Salbei

Zubereitung: ca. 60 Min.

- Grieß, Mehl, Wasser, 1 EL Olivenöl und ½ TL Salz in einer Schüssel zu einer festen, nicht klebrigen Masse kneten. Diesen abgedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die Füllung sowie die Arbeitsfläche vorbereitet ist.
- Für die Füllung den Spinat waschen und in einer Pfanne mit etwas Öl bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Den Räuchertofu etwas zerkleinerten und die Knoblauchzehen pressen. Alles zusammen in einer hoch geschnittenen Schüssel mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz abschmecken und mit dem Paniermehl für eine beliebig feste Konsistenz sorgen.
- Den Teig auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche so dünn wie möglich ausrollen. Daraus 5x10cm oder 6x12cm große Rechtecke schneiden. Auf einer Hälfte des Rechecks einen Teelöffel Füllung häufen. Die Ränder mit etwas Wasser bestreichen und die andere Hälfte rüber klappen. Die Ränder der Teigtaschen mit den Zinken einer Gabel zusammendrücken. Genauso weiter verfahren bis der Teig verbraucht ist. Die Ravioli mit etwas Mehl bestäuben und vor dem Kochen nicht aufeinander legen, da sie sonst leicht aneinander kleben. Die Nudeln in kochendem Salzwasser etwa 5-8 Minuten kochen.
- Den Salbei klein schneiden und in einer Pfanne in 3 EL heißem Olivenöl knusprig braten. Dies über die Ravioli verteilen und anrichten.

Schwarzwurzelgemüse mit Thymian

Zutaten: für 4 Personen

Saft einer Zitrone
1 l Wasser
1 kg Schwarzwurzeln
2 rote Zwiebeln
110 ml Olivenöl
1 EL Zucker
Salz
Pfeffer
4 Thymianzweige
200 g Blattspinat

Zubereitung: ca. 40 Min.

- Die Zitrone auspressen und den Saft in 500 ml Wasser geben. Schwarzwurzeln waschen, mit Einmalhandschuhen schälen sowie Enden entfernen und sofort in das Zitronenwasser legen. Die Wurzeln in 5 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln.
- In einem Topf 100 ml Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln dazugeben, mit Zucker bestreuen und bei starker Hitze hellbraun karamellisieren. Die Schwarzwurzelstücke dazugeben sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Mit ca. 500 ml Wasser ablöschen. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen lassen, dann offen in ca. 10 Minuten garen.
- Die Thymianzweige sowohl waschen, trocken schütteln als auch die Blätter abstreifen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Thymianblätter darin kurz anrösten.
- Den Spinat waschen, von den groben Stielen befreien und unter das Schwarzwurzelgemüse mischen, bis er etwas zusammenfällt. Portionsweise auf Tellern anrichten, dann mit Thymianöl aus der Pfanne beträufeln. Dazu passen nicht nur Kartoffeln sondern auch Reis, Hirse oder sogar Nudeln.

Gefüllte Paprika

Zutaten: für 4 Personen

4 Paprika
250 g rote Linsen
2 Möhren
1 Zucchini
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 ml Gemüsebrühe
3 EL Olivenöl
4 TL Curry
Salz
Pfeffer
100 g Paniermehl
nach Belieben Kräuter (wie Petersilie oder Rosmarin)

Zubereitung: ca. 70 Min. (inklusive 30 Min. Backzeit)

- Die Zwiebeln und vier der Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden. Die Möhren schälen, die Zucchini waschen und beides längs halbieren sowie in feine Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten sowohl waschen als auch entkernen. Die Hälften in eine eingefettete Auflaufform legen. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln sowie den Knoblauch anschwitzen. Die Möhrenscheiben zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Die Linsen mit der Brühe hinzugeben. Mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Sowohl mit Curry, Salz als auch Pfeffer abschmecken und in die Paprikahälften füllen. Überschüssige Füllung neben die Paprikaschoten legen.
- Die Kräuter klein hacken, mit dem Paniermehl vermengen und über die gefüllten Paprika streuen. Etwa 25 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Tipp:
Statt Paniermehl kann auch zerbröseltes Knäckebrot oder ähnliches verwendet werden.

Spaghetti mit Spinat

Zutaten: für 4 Personen

200 g Spinatblätter
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
400 g Spaghetti
Salz
2 EL Olivenöl zum Braten
50 ml Gemüsebrühe
100 ml Hafersahne
Pfeffer
wer mag Kapuzinerkresse-Blüten

Zubereitung: 25 Min.

- Den Spinat waschen und trocken schütteln und den Knoblauch sowie die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel etwas anschwitzen, sowohl den Knoblauch als auch den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Die Brühe sowie Sahne beimengen, aufkochen und ein wenig köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spaghetti mit der Spinatpfanne anrichten. Wer möchte dekoriert das Gericht noch mit Kapuzinerkresse Blüten.

Mangold-Pfanne

Zutaten: für 4 Personen

1 kg Mangold
4 EL weißes Mandelmus, ungesüßt
300 ml lauwarmes Wasser
4 EL Sojasahne (oder Hafersahne)
2 Zehen Knoblauch
2 EL pflanzliche Margarine (z.B. Alsan)
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Ingwerpulver, Currypulver, Zimt, Muskat
Wer mag gibt noch weiter Gewürze wie Oregano, Thymian und/oder Majoran dazu

Zubereitung: ca. 35 Min.

- Den Mangold gründlich waschen und die Blätter von den Stielen entfernen. Die Stiele in kleine Würfel und die Blätter in Streifen schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, darin die Mangoldstiele andünsten. Den Knoblauch pressen, hinein geben und mit einem Schuss von dem Wasser ablöschen. Das Mandelmus einrühren, auflösen lassen und die restlichen Gewürze beifügen. Keines der Gewürze sollte deutlich im Geschmack herausstechen, denn die richtige Mischung macht es.
- Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten dünsten. Das restliche Wasser, das Tomatenmark sowie die Sojasahne unterrühren bis eine sämige Sauce entsteht. Nun die Mangoldblätter unterheben und weitere 10 Minuten garen lassen. Die Mangoldpfanne schmeckt super zu Nudeln, Quinoa, Reis, Hirse oder ähnlichem.

Zucchini-Pasta mit Rucolapesto

Zutaten: für 4 Personen

120 g Rucola
140 ml Öl
40 g Erdnüsse, ungeröstet
2 Knoblauchzehen
200 g Vollkornspaghetti
600 g Zucchini
200 g kleine Tomaten
Salz
Pfeffer
evtl. Gänseblümchenblüten

Zubereitung: 30 Min.

- Den Rucola waschen. Die Hälfte davon grob schneiden, mit dem Öl, den Nüssen und Knoblauch pürieren.
- Die Spaghetti nach der Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen. Die Zucchini waschen sowie in Spaghettiform hobeln (z. B. mit dem Spirelli Spiral Slicer von Gefu). Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsespaghetti darin kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alles zusammen mit dem Pesto vermengen. Die Tomaten vierteln und mit den Spaghetti, dem restlichen Rucola als auch mit Blüten garniert anrichten

Pastinaken-Risotto mit Rote-Bete-Gemüse

Zutaten: für 4 Personen

150 g Zwiebeln
500 g Pastinaken
300 g Risotto-Reis
2 EL Olivenöl
5 EL Weißwein
1100 ml Gemüsebrühe
100 g Walnusskerne
2 EL Margarine
750 g Rote Bete
6 Stiele Thymian
100 g Parmesankäse
Salz
Muskat
Pfeffer

Zubereitung: ca. 60 Min.

- Die Rote Bete mit Einweghandschuhen schälen, vierteln sowie in gleichmäßige Scheiben schneiden und zunächst an die Seite stellen. Sowohl die Zwiebeln als auch die Pastinaken würfeln.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, erst 120 g der Zwiebeln, dann den Reis andünsten, mit dem Weißwein ablöschen und aufkochen lassen. Die Pastinaken sowie 450 ml der Brühe hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Den Reis etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze garen. Dabei nach und nach die restliche Brühe zugeben.
- Die Blätter der Thymianstiele abstreifen. Die Margarine in einer Pfanne schmelzen, die restlichen Zwiebeln, die Rote Bete Scheiben und die Thymianblätter etwa 5 Minuten leicht erhitzen. 200 ml Brühe beifügen. Etwa 20 Minuten mit geschlossenem Deckel bissfest garen.

Die Walnusskerne grob zerkleinern sowie in einer ungefetteten Pfanne leicht anbraten Den geriebenen Käse unter den Risottoreis rühren und zergehen lassen. Sowohl mit Salz, Muskat als auch Pfeffer würzen. Das Rote-Bete-Gemüse ebenfalls salzen sowie pfeffern, auf dem Risotto anrichten und mit den Wallnüs

Spinat-Pfannkuchen

Zutaten: für 10 Stück

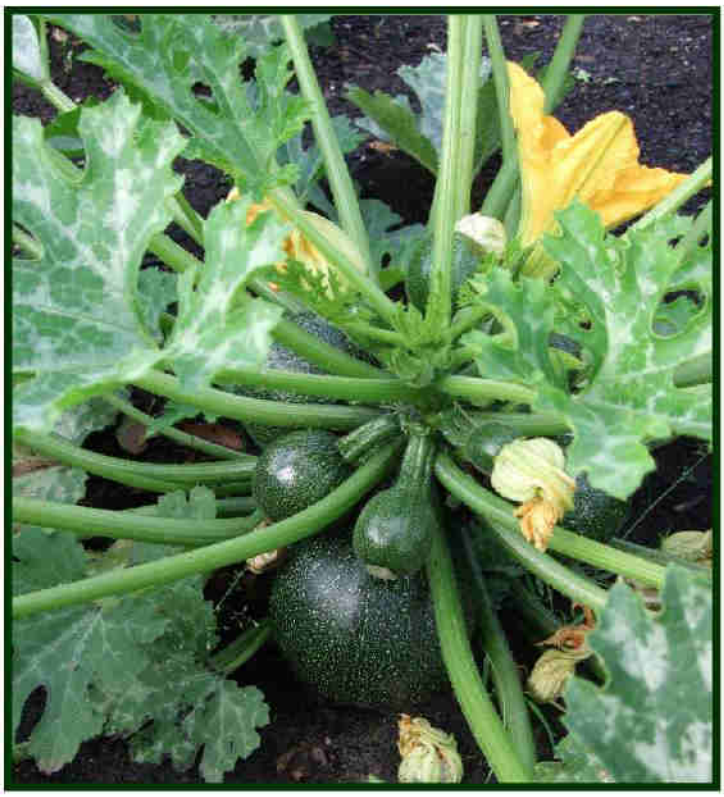
100 g junger Spinat
350 ml Milch
4 Eier
200 g Dinkelmehl
1 Prise Salz
250 g Ziegenweichkäse
600 g Karotten
1 Knoblauchzehe
3 EL neutrales Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
250 ml Orangensaft
1 EL Senf
2 TL Honig (alternativ: Zucker oder Argavendicksaft)

Zubereitung: ca. 30 Min.

- Den Spinat putzen und mit der Milch fein pürieren. Aus der Spinatmilch mit Eiern, Mehl und Salz einen Pfannkuchenteig rühren. Diesen einige Zeit quellen lassen.
- In der Zwischenzeit den Ziegenweichkäse zerbröseln und zur Seite stellen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch hacken und mit den Karotten 3 Minuten in 1 EL Öl anbraten. Den Orangensaft zugeben und 8 Minuten auf mittlerer Temperatur köcheln lassen. Den Senf und Honig unterrühren, mit Salz abschmecken und warm halten.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Teil des Teiges hinein geben, gleichmäßig verteilen und ausbacken. So etwa 10 Pfannkuchen nacheinander backen und warm stellen. Karotten mit dem Käse vermischen und auf den Pfannkuchen servieren

Zucchinipuffer mit Joghurt-Dip

Zutaten: für 4 Personen



Für die Zucchinipuffer:
1 kg Zucchini
2 Zwiebeln
1 Bund Dill
3 Eier
Salz, Pfeffer
ca. 8 EL Olivenöl

Für die Soße:
½ Salatgurke
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g Naturjoghurt
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Zubereitung: 40 Min.

- Die Zucchini waschen, grob reiben sowie die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Den Dill hacken, alles zusammen mit den Eiern vermengen und mit Salz wie Pfeffer würzen.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelweise den Gemüseteig in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier legen. Gegebenenfalls warm stellen.
- Für den Dip die Salatgurke sowohl waschen als auch raspeln. Knoblauch pressen und alles mit Öl und Joghurt verrühren. Die Jogurtsoße mit Zucker, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Die Puffer warm oder kalt mit dem Dip servieren.

Tipp:
Die Puffer schmecken auch sehr gut mit Knollensellerie und Möhre oder anderem Gemüse.

Süßes

Möhrenkuchen

Zutaten:
für eine Springform (Ø 20 cm)

200ml kalte Sojaschlagsahne
1 Pk. Sahnesteif (ohne Gelatine)
80 g Rohrzucker
200 g Möhren
120 g Mehl
200 g gemahlene Mandeln
13 g Backpulver
Abrieb von 1 Zitrone
Eine Prise Salz
½ TL Zimtpulver
etwas pflanzliche Margarine
50 g Marzipan

Zubereitung: ca. 60 Min.

- Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Die kalte Sojaschlagsahne mit dem Sahnesteif in einer Schüssel aufschlagen. Den Rohrzucker unter ständigem Rühren einrieseln lassen. Die Möhren schälen und fein reiben. Sowohl Mehl, Mandeln, Möhren, Backpulver, Zitronenschale, eine Prisen Salz als auch Zimt mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Sahne heben, sodass der Kuchen schön locker wird.
- Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen. Die ganze Form mit etwas Margarine einfetten und den Teig hineinfüllen. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 35-40 Minuten backen. Anschließend aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.
- Aus der Marzipanrohmasse kleine Möhren formen und als essbare Dekoration auf dem Kuchen befestigen. Wer mag färbt die Marzipanmasse vorher mit Lebensmittelfarbe orange und grün ein.

Smoothies

Spinat Smoothie
150g Spinat
2 Bananen
150 ml Orangensaft
1 EL Mandelmus
1 Stück frischer Ingwer (wer mag)

Rote Bete Smoothie
1 Knolle Rote Bete
1 Karotte
300 ml Orangensaft und nach Bedarf Wasser
1 TL Nussmus (z.B. Mandelmus)
etwas Saft einer Zitrone
1 EL neutrales Pflanzenöl

Feldsalat Smothie
1 Handvoll Feldsalat
1-2 Banane(n)
½ Karotte
150 ml Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1 Stück Ingwer (wer mag)
½ TL neutrales Pflanzenöl
etwas Agavendicksaft

Rote Bete Blätter Smoothie
200 ml Wasser
150 g Trauben
5 Rote Bete Blätter
1 Birne
1 Banane

Wildkräuter Smoothie
50-100 g gemischte Kräuter (Löwenzahn, Giersch, Sauerampfer)
2 Äpfel
2 Birnen
2 EL Zitronensaft
2 EL Mandelmus
1 Stück Ingwer (wer mag)

Zubereitung:

- Das Gemüse und Obst waschen, gegebenenfalls entkernen und in grobe Stücke schneiden.
- Alle Zutaten für den gewünschten Smoothie in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer in einem hoch geschnittenen Gefäß glatt pürieren.
- Wenn die Masse noch zu zähflüssig ist, einfach etwas Saft oder Wasser dazugeben und nochmals gut durchmixen. In Gläser füllen und servieren.

Beeren-Käsekuchen

Zutaten: für eine Springform (Ø 26cm)

Für den Boden:
300 g Haferflocken
100 g Margarine
35 g Zucker
1 Prise Salz

für die Füllung:
2 Eier
250 g Milch
50 g Stärkemehl
100 g Zucker
500 g Quark, 20%
1 Zitrone, abgeriebene Schale & 1-2 TL Saft
1 Prise Salz
300 g Beeren (z.B. Johannis-, Himbeeren)

Zubereitung: 60 Minuten

- Den Backofen auf 170°C Umluft vorheizen. Für den Boden die Margarine in einen Topf schmelzen und mit den restlichen Zutaten dafür mischen. Den Boden der Springform mit Backpapier auskleiden. Die Haferflockenmischung in der Backform verteilen, mit einem Löffel andrücken, dabei einen Rand von 2-3 cm formen und kühl stellen.
- Für die Füllung die Beeren waschen, wenn nötig entstielen. Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Dabei 1 EL Zucker einrieseln lassen. Den Quark in einer zweiten Schüssel mit der Zitronenschale sowie dem Saft glatt rühren. Die Milch, Eigelb und Stärkemehl mit dem restlichen Zucker in einem kleinen Topf mit einem Schneebesen mischen. Unter ständigem Rühren erhitzen bis es kocht. Vom Herd nehmen, zum Quark geben und zu einer cremigen Masse rühren. Den Eischnee mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben.
- 250 g der Beeren in der Springform ebenmäßig verteilen. Die Quarkmasse über die Beere geben und glatt streichen. Im Ofen ca. 40-50 Minuten backen, bis die Oberfläche gold braun ist. Die Springform nach 25 Minuten der Backzeit mit Backpapier abdecken. Den Kuchen nach dem Backen noch 15 Minuten im ausgeschalteten, geschlossenen Backofen lassen. In der Springform abfühlen lassen, aus der Form lösen und mit den Beeren dekoriert servieren.

Kürbiswaffeln

Zutaten: für ca. 8 Waffeln

400 g Kürbisfleisch (z.B. vom Butternut-, Hokkaido- oder Muskatkürbis)
2 Eier
190 g Dinkelmehl
150 ml Milch
30 ml Sonnenblumenöl
2 Prisen Salz
2 EL Zucker
1 ½ TL Backpulver
2 TL Zimt
Mark einer Vanilleschote

Zubereitung:

- Kürbisfleisch mit wenig Wasser weich kochen, abgießen und pürieren. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit den restliche Zutaten inklusive dem Kürbismus verrühren. Den Teig mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Nun das Waffeleisen vorheizen und Waffeln portionsweise ausbacken. Die Waffeln mit Puderzucker, Apfelmus oder ähnlichem servieren.

Apfelkuchen

Zutaten: für eine Springform (Ø 26 cm)

Für den Teig:
200 g Mehl
125 g pflanzliche Margarine (z.B. Alsan)
50 ml Wasser
1 Packung Vanillezucker
2 EL Zucker
2 Messerspitze Backpulver

Für den Belag:
750 g Äpfel
7 EL Apfelmus
150 g Mehl
80 g pflanzliche Margarine
5 EL Zucker
1 TL Zimt

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig in einer Schüssel zu einer glatten Masse kneten und ca. 20 Min. abgedeckt kalt stellen. Für die Streusel Mehl, Margarine, Zucker und Zimt vermengen und ebenfalls kalt stellen.
- Den Backofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Äpfel schälen, entkernen sowie in dünne Scheiben schneiden und kurz an die Seite stellen.
- Den Boden der Springform mit Backpapier auskleiden als auch die Ränder mit etwas Margarine einfetten. Den Teig darin verteilen und am Rand ca. 2 cm hoch drücken. Die Äpfel gleichmäßig verteilt hinein legen sowie mit Apfelmus bestreichen. Den Streuselteig in groben Bröseln darüber verteilen. Den Kuchen für ca. 40 Minuten auf unterster Schiene backen lassen.

Register

Apfelkuchen S. 34
Beeren-Käsekuchen S. 32
Bohnenpaste mit Pinienkernen S. 17
Brattopinambur mit Kräutern S. 19
Feldsalat mit Pilzen S. 5
Gefüllte Paprika S. 22
Gurkensalat S. 7
Kartoffel-Pizza S. 18
Kartotten-Pastinaken Salat S. 9
Kürbisspalten aus dem Ofen S. 11
Kürbiswaffeln S. 33
Mangoldpfanne S. 24
Mangold Quiche S. 16
Möhrenkuchen S. 30
Pastinaken-Risotto mit Rote-Bete-Gemüse S. 26
Rote Apfelsuppe S. 15
Schwarzwurzelgemüse mit Thymian S. 21
Schwarzwurzelgratin mit Rosmarinkartoffeln S. 12
Schwarzwurzelsalat S.6
Smoothies S. 31
Spaghetti mit Spinat S. 23
Spinat-Pfannkuchen S. 27
Spinat Ravioli S. 20
Tofuauflauf in Zucchinihälften S. 14
Topinamburpuffer S. 13
Topinambursalat S. 8
Zucchini-Pasta mit Rucolapesto S. 25
Zucchinipuffer mit Jogurt-Dip S. 28

Quellenverzeichnis

Rezepte:

- schrotundkorn.de/rezepte
- www.chefkoch.de
- vegan-und-lecker.de
- www.laubfresser.de
- vegankoch.blogspot.de
- www.topinambur-rezepte.de
- www.kuechengoetter.de
- www.gruenesmoothies.de
- www.zdf.de/volle-kanne
- www.zentrum-der-gesundheit.de
- www.bjvv.de/pdf/VeganWebsite.pdf
- www.rezeptefinden.de

Fotos:

- Alin Weinert

Copyright Landesverband der Gartenfreunde Bremen e.V. (2015), Autorin der vorliegenden Texte: Alin Weinert (Freiwilliges Ökologisches Jahr 2014/15)