



Dezember 2020

# REZEPT ADVENTS- KALENDER

Vegetarische & vegane Rezepte  
von einer Projektgruppe des GLOBAL  
2000 Umweltkulturpraktikums

# VEGANE VANILLEKIPFERL

-1. Dezember-



Für 30 bis 40 vegane Vanillekipferl:

- 110 g Dinkelmehl
- 75 g kalte vegane Butter (z.B.: Rama)
- 35 g Staub- oder Puderzucker
- 35 g Haselnüsse/Walnüsse (gerieben)
- optional ½ Vanilleschote (ausgekratzt)

Vanille-Staubzucker Schicht:

- 100 g Staubzucker
- 2 Teelöffel Vanillezucker



## Tipp

Die Vanillekipferl müssen noch heiß sein, wenn sie in der Vanille-Staubzucker-Mischung gewälzt werden. Dadurch bleibt die Mischung an den Kipferl haften und gleichzeitig kann diese auch noch leicht karamellisieren.



### Zubereitung:

Die Butter in kleine Stücke schneiden und mit Mehl, Nüssen, Zucker, sowie der ausgekratzten Vanilleschote zu einem Mürbteig verkneten. Anschließend im Kühlschrank etwa eine Stunde lang rasten lassen (damit sich der Teig später besser verarbeiten lässt). Danach den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, in Stücke teilen und daraus kleine Kipferl formen. Währenddessen das Backrohr schon auf 180°C Umluft vorheizen. Die Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwa 10 Min. lang im Rohr backen. Während die Kipferl im Backrohr sind, die Staubzucker-Vanille Mischung vorbereiten. Dafür einfach den Vanillezucker mit Staubzucker vermischen. Die Kipferl sind fertig gebacken wenn sie eine minimale Bräune an den Enden vorweisen. Aus dem Rohr nehmen und mit der Staubzucker-Vanille Mischung bestreuen. Mein Tipp: Ich siebe die Mischung gerne darüber, anstatt die Kipferl in der Mischung zu wälzen – so ist die Gefahr, dass die Kipferl brechen geringer. Danach noch ein wenig auskühlen lassen und mit einem Weihnachtsfilm genießen! Wenn noch Kekse übrig sind, in die Keksdose geben.

-2. Dezember-



# VEGANES BUTTER CHICKEN

Für den Tofu:

- 2 Pkg geräucherter Tofu
- Olivenöl
- 2 EL Maisstärke

Für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Kokosmilch Ingwer
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Curry-Pulver
- ca. 60 g Tomatenmark
- 1/2 TL Cayenne Pfeffer

Zum Servieren:

- Reis oder Naan Brot

**Zubereitung:**

Als erstes wird der Tofu ausgepresst: Dafür legt man Küchenrolle auf den in Scheiben geschnittenen Tofu, stellt etwas Schweres darauf und lässt dies 20-30 Min. stehen. Währenddessen wird der Ofen auf 180°C Umluft vorgeheizt.

Wenn der Tofu ausgepresst ist, wird er gewürfelt und man wälzt man ihn zuerst in ein wenig Olivenöl, dann in Maisstärke und ein bisschen Salz bis die Stückchen in etwa gleichmäßig bedeckt sind. Dann werden sie ca. 25 Min. im Ofen gebacken, bis sie knusprig sind.

Während der Tofu im Ofen ist, wird die Sauce gemacht: In einem EL Olivenöl werden Zwiebel, Knoblauch und etwas geriebener Ingwer für ca. 3 Min. angebraten. Danach werden alle restlichen Zutaten hinzu gegeben und gemischt. Man kann mit Salz und, wer möchte, mit etwas Chili abschmecken. Die Sauce für ein paar Minuten köcheln lassen und dann den Tofu dazu mischen und mit Reis oder Naan servieren.



## Tipp

-ALTERNATIVE ZUM TOFU-

Anstelle des Tofus kann man auch gut Karfiol im Ofen rösten und hinzugeben.



-3. Dezember-



# ZUCCHINI MIT CHAMPIGNON- HIRSE FÜLLUNG

- 2 Zucchini
- 100 g Hirse
- 200 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pkg Sauerrahm oder (Kräuter) Frischkäse
- 1/2 Liter Gemüsebrühe



## Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Als erstes werden die Zucchini halbiert und mit einem Löffel ausgehöhlt. Das Innere der Zucchini aufheben, das kommt nachher in die Sauce.

Sobald die Zucchini fertig sind, die Gemüsebrühe zum Köcheln bringen und die Hirse einrühren. Dann die Brühe weiter köcheln lassen, bis die Hirse die ganze Flüssigkeit aufgenommen hat. Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne andünsten bis er weich ist und dann die Champignons hinzugeben und dünsten bis sie ebenfalls weich sind.

Sobald alles in der Pfanne fertig ist, den Sauerrahm dazu mischen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen, bis eine Sauce entsteht. Sobald die Hirse fertig aufgequollen ist, nach und nach in die Pfanne hinzugeben.

Die fertige Füllung dann in die ausgehöhlten Zucchini füllen und für 20-25 Min. in den Ofen geben. Wer möchte kann nach ca. 10 Min. noch geriebenen Käse auf die Zucchini geben. Guten Appetit!

## Variante

- VEGANE VERSION -

Als vegane Alternative für den Sauerrahm kann man einfach veganen Sauerrahm oder Frischkäse verwenden und statt dem geriebenen Käse kann man Hefeflocken probieren.

## Sidefacts

- WUNDERMITTEL HIRSE -

Hirse ist ein nährstoffreiches Getreide, das lange satt hält. Zudem ist es eine gute Eisen- und Magnesiumquelle und liefert viel Vitamin B3. Mit anderen Worten ein regionales Superfood.

# DAL MIT NAAN

-4. Dezember-



Für das Naan-Brot:

- 1/2 Packung
- Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- ca. 100 ml warmes Wasser
- 240 g Mehl
- 3-4 EL veganes Joghurt nach Wahl
- 1 TL Backpulver
- Salz

Für das Dal:

- 200 g Rote Linsen
- 1 Dose (400g) gehackte Tomaten
- 1 Dose (400ml) Kokosmilch
- eine Handvoll Kirschtomaten
- Kurkuma
- Curry
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 cm Ingwer



## Zubereitung:

Für das Naan-Brot: Hefe und Zucker zusammen mit dem warmen Wasser verrühren und etwas ruhen lassen. Mehl, Salz und Backpulver in eine Schüssel geben. Das Mehl zuerst mit der Hefemischung und dann mit dem veganen Joghurt vermischen. Den Teig entweder händisch oder mit Knethaken gut durchkneten und danach circa 1h ruhen lassen. Teig in gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und danach Fladen ziehen. Die Fladen in einer beschichteten Pfanne backen und wenden, sobald sich Blasen bilden.

Für das Dal: Zwiebel in einem Topf mit Öl anbraten. Nach ein paar Minuten Knoblauch und Ingwer hinzugeben und nach weiteren 3 Min. Gewürze nach Wahl und Kirschtomaten hinzugeben. Nach weiteren 3-5 Min. Linsen, Tomaten und Kokosmilch hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Das Dal bei niedriger Hitze für circa 20 Min. köcheln lassen und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Nochmals Abschmecken und mit Naan und etwas veganem Joghurt servieren.

# GEMÜSESTRUDEL

-5. Dezember-



- 1 Pkg Strudel- oder Blätterteig
- 1 Zwiebel
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 mittelgroße Zucchini
- 250 g Champignons oder Tofu
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Chili, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver
- etwas Olivenöl
- etwas pflanzliche Milch
- etwas Sonnenblumenöl



## Sidefacts

Vegan muss nicht kompliziert sein: Viele Strudel- und Blätterteige sind bereits vegan. Ein schneller Blick auf die Zutatenliste kann sich also oftmals lohnen.



### Zubereitung:

Die Zwiebel im Olivenöl für ein paar Minuten anbraten. Kartoffel, Karotte und Zucchini reiben und die Champignons oder den Tofu fein schneiden. Das Gemüse mit den Gewürzen und Tomatenmark vermengen und in die Pfanne hinzugeben. Braten, bis alles gar ist und nochmals abschmecken. Die Füllung sollte großzügig gewürzt sein. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und die ausgekühlte Mischung darauf verteilen.

Den Strudel nun zusammenrollen und die Enden verschließen. Etwas Kurkuma, Hafermilch und Sonnenblumenöl vermischen und den Teig damit einpinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze ungefähr 30-40 Min. backen. Den Gemüsestrudel danach etwas auskühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.



# MARONI TORTE

-6. Dezember-



Für den Kuchenboden:

- 250 g Mehl
- 150 g Zucker
- 1/2 Pkg Backpulver
- 30g Kakaopulver
- 100 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml Reismilch

Für die Creme-Schicht:

- 300 ml Mandelmilch
- 1 Pkg veganes Vanillepuddingpulver
- 120 g Staubzucker
- 200 g Margarine
- 350 g ungesüßtes Maronipüree



## Zubereitung:

Für den Kuchenboden: Ofen auf 180°C vorheizen.

Zuerst werden Mehl, Zucker, Backpulver und Kakao vermengt. Dann gibt man das Öl und die Reismilch hinzu und rührt sie unter die trockene Teigmasse. Danach für ca. 40 Min. backen, je nach Größe der Tortenform.

Boden komplett abkühlen lassen und gerade schneiden, falls er zu hügelig aufgegangen ist. Dann wieder in die Springform setzen, da man den Rahmen zum Einfüllen der Creme benötigt.

Für die Maroni-Creme: Aus Mandelmilch und Puddingpulver einen Pudding anrühren. Zuerst das Pulver mit einem Teil der Milch vermengen und danach die restliche Milch aufkochen. Sobald die Milch warm ist, Pulvermischung hinzugeben und für eine Minute verrühren, bis der Pudding fest wird. Diesen mit einer Klarsichtfolie abdecken, bis er abgekühlt ist.

Währenddessen Staubzucker mit der Margarine schaumig schlagen. Den abgekühlten Pudding portionsweise untermixen. Dann ca. 200-250g des Maronipürees dazu mixen. Die fertige Maroni-Creme auf den Kuchenboden streichen. Restliches Maronipüree großzügig auf der Creme verteilen. Mahlzeit!

- 7. Dezember -



## VEGANE HIRSE-LAIBCHEN

- 1 Tasse Hirse
- 2 Tassen Wasser
- 2 EL Chiasamen
- 180 ml Wasser
- 1 mittelgroße Karotte
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- etwas Mehl
- etwas Pflanzenmilch
- Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

### Tipp

Chiasamen, so wie Leinsamen, können oft anstelle von Eiern als Bindemittel eingesetzt werden.



### Zubereitung:

Die Hirse zusammen mit den 2 Tassen Wasser in einen großen Topf geben und kurz zum Kochen bringen. Bei niedriger Hitze für 15 Min. köcheln lassen, danach weitere 10 Min. quellen lassen und bei Bedarf Wasser hinzugeben.

Die Chiasamen inzwischen in einem Gefäß mit den 180 ml Wasser verrühren und für 20 Min. quellen lassen.

Die Zwiebel klein hacken, Karotte und Zucchini fein reiben.

Hirse mit allem vermengen und Mehl und Pflanzenmilch hinzugeben, bis eine formbare Masse entsteht. Nach Belieben würzen, zu Kugeln formen, diese flach drücken und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.

- 8. Dezember -



## BURGENLÄNDISCHE SALZSTANGERL & VEGANE AUFSTRICHE

- 1 kg Mehl
- 1 Pkg. Trockengerm
- 15 dag zerlassene Margarine
- 1 Ei
- 1/2 l lauwarme Milch
- Salz, etwas Zucker
- etwas Käse
- Eiweiß zum Bestreichen



### Tipp

Die Salzstangerl lassen sich super einfrieren und sind ideal zum Snacken!



### Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig vermengen, 1-2 Stunden an einem warmen Ort aufgehen lassen, auswalken. Dreiecke ausradeln und Stangerl formen, mit Eiweiß bestreichen, mit Salz oder Käse bestreuen und ca. 30 Min. gehen lassen.

Danach im vorgeheizten Rohr bei ca. 200°C backen, bis sie eine schöne Farbe annehmen.



### Sidefacts

Die Salzstangerl werden im Burgenland gern beim "Hochzeitschauen" und bei Feiern angeboten. Meist wird eine große Menge gemacht und dann an die Nachbarn verschenkt. Im Frühjahr kann man die Stangerl mit etwas selbstgemachtem Bärlauchpesto verfeinern.

# DREIERLEI VEGANE AUFSTRICHE



## Muhammara

Zutaten:

- 3 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Tahin
- 2 TL Granatapfelsirup
- Olivenöl
- Chili, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, gemahlene Muskatnuss, Zimt, Senfkörner

Zubereitung:

Paprika halbieren, entkernen, mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und mit Olivenöl bepinseln. Für circa 30 Min. bei 250°C im Backrohr grillen bis die Schale schwarz ist. In einer Pfanne die gehackte Zwiebel und Knoblauch anbraten, nach etwa 5 Min. Tomatenmark hinzufügen und unter ständigem Rühren ein wenig köcheln lassen. Die Schale der abgekühlten Paprika abziehen und alle Zutaten zusammen pürieren.

## "Ei"aufstrich

Zutaten:

- 250 g Naturtofu
- 3 Essiggurken
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 TL Kala Namak (Schwefelsalz)
- 1 TL Kurkumapulver
- 3 EL vegane Mayonnaise



Zubereitung:

Zwiebel und Essiggurken klein schneiden, den Tofu mit den Händen zerbröseln und gemeinsam mit Essiggurken, Zwiebel und Mayonnaise mixen, mit Kala Namak und Kurkuma abschmecken.

## Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- etwas Wasser
- Salz



Zubereitung:

Kichererbsen abtropfen und gemeinsam mit den anderen Zutaten mixen. Schluckweise Wasser für eine cremigere Konsistenz hinzufügen.





- 9. Dezember -



# VEGANE JACKFRUIT BOLOGNESE



- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 3 Karotten
- 1 kleiner Sellerie
- 200 g Jackfruit
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- etwas Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver, Oregano und Basilikum
- Salz



## Zubereitung:

Zur Vorbereitung Sellerie und Karotten würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch kleinschneiden und mit etwas Olivenöl anbraten. Jackfruitwürfel hinzufügen und nach kurzem Anbraten die Karotten- und Selleriewürfel. Kurz dünsten lassen, Frische Tomaten würfeln und gemeinsam mit den Dosentomaten und dem Tomatenmark unter das Gemüse rühren. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen und würzen. Auf mittlerer Hitze ungefähr 40 Min. köcheln lassen. Schmeckt serviert mit Nudeln und Hefeflocken super!



## Sidefacts

- JACKFRUIT -

Jackfruits wachsen in den Tropen und eine einzelne Frucht kann je nach Art bis zu 35 Kilo wiegen! Reif schmecken sie süßlich, zur Verwendung für Fleischersatz werden sie unreif geerntet. Ihre Konsistenz erinnert an faseriges Fleisch und nimmt Gewürze sehr gut auf!



- 10. Dezember -



# SPINAT-SCHAFKÄSETARTE

- 250 g glattes (Vollkorn) Dinkelmehl
- 100 g Butter
- 4 Eier
- 250 g Sauerrahm
- 100 ml Milch
- 400 g Spinat
- 2 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 100 g Schafskäse
- 8 Cocktailtomaten

## Tipp

Die Tarte schmeckt auch wunderbar kalt und lässt sich gut für gemeinsame Abende vorbereiten!



## Zubereitung:

Mehl, Butter, 1 TL Salz und Butter vermengen, 1 Ei hinzufügen und einen Mürbteig machen. Im Kühlschrank 30 Min. rasten lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in 3 EL Olivenöl anrösten. Für den Guss Sauerrahm, Milch und 3 Eier glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zu den angerösteten Zwiebeln Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Teig ausrollen und in einer Tarteform ca. 8 Min. bei 180°C Ober/Unterhitze blindbacken.

Spinatgemisch auf den vorgebackenen Teig und mit dem Guss übergießen, Schafskäse und halbierte Tomaten oben draufschichten. Tarte ca. 30 Min. fertigbacken.

Dazu passt ein grüner Salat - Mahlzeit!



## Sidefacts

- WUNDERMITTEL SPINAT -

Spinat ist ein **kalorienarmes Gemüse**, das reich an den Vitaminen der B-Gruppe sowie **Vitamin C** ist, außerdem hat er einen hohen Beta-Carotin-Gehalt – das ist die Vorstufe von Vitamin A . Das grüne Blattgemüse versorgt den Körper zudem mit den Mineralstoffen **Kalium**, Kalzium, Magnesium und Eisen.

# VEGANE GYOZA

-11. Dezember-



Für den Gyoza Teig:

- 200 g Dinkel oder Weizenmehl
- 1/2 TL Salz
- 120 g heißes Wasser
- Dinkelmehl oder Weizenmehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 kleine Kohlrabi fein gehackt
- 1 Karotte fein gehackt
- 100 g Pilze fein gehackt
- 1 großzügiger Schuss Sojasoße
- 1 Schuss Reiswein/Reisessig
- Optional: 2 Knoblauchzehen,  
1 EL Ingwer gehackt &  
1 TL Sriracha



## Zubereitung:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Das Wasser unter Rühren hinzugeben. Den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und ca. 3-5 Min. zu einem glatten und weichen Teig kneten. Dann zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Währenddessen die Gemüsefüllung machen: Das Gemüse sehr klein schneiden und Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse mit etwas Salz etwa 10 Min. dünsten, bis es durchgegart ist. Nun Knoblauch, Ingwer und Sriracha (optional) weitere Minute dünsten und Aromen entfalten lassen. Danach zur Seite stellen.

Den Gyoza Teig in zwei Teile teilen (erleichtert das Ausrollen). Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und eine Teigrolle rollen. Die Teigrolle in Stücke schneiden und einzeln zu einer Kugel kneten. Die Kugel mit der Hand platt drücken, Mehl rauf und zu einem kleinen Kreis rollen. Die ausgerollten Teigtaschen sofort weiter verwenden oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank lagern, weil sie schnell austrocknen.

Nun jeweils einen Teelöffel Füllung in die Mitte der Teigtasche. Die äußeren Ränder mit Wasser befeuchten oder die Finger mit Mehl bestäuben und die Gyoza so formen, dass ein Fächermuster entsteht. Die zwei Seiten in der Mitte zusammenkleben und von der Mitte aus von einer Seite reinfalten. Bitte die Gyoza immer gut verschließen!

Braten: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Gyoza darin platzieren und 2-3 Min. lang braten, bis der Boden gut gebräunt ist. Dann etwas Wasser eingießen, mit Deckel abdecken und weiter dampfen lassen.

# SPAGHETTI-KÜRBIS

Für 2 Portionen  
(je nach Größe des Kürbis; ein großer Kürbis reicht für zwei Personen):

- 1 Spaghetti-Kürbis
- 1/2 Block Feta
- eine handvoll Spinat
- 1 Tomate
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer zum Würzen

- 12. Dezember -



## Zubereitungs-Tipp

Die Schale des Spaghetti-Kürbis ist sehr hart. Nimm daher am besten ein großes, scharfes Messer um ihn in zwei Hälften zu teilen. Nicht aufgeben, es lohnt sich!



## Zubereitung:

Ofen bei 200°C Ober- Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in zwei Hälften teilen, mit jeweils einem Löffel Olivenöl bestreichen und auf mittlerer Schiene in den Ofen schieben.

So lange backen, bis das Kürbisfleisch weich ist (je nach Größe circa 15 bis 20 Min.).

Während der Kürbis im Ofen ist, den Spinat waschen, den Feta und die Tomaten in Würfel schneiden. Anschließend den Kürbis aus dem Ofen holen und kurz abkühlen lassen. Nun mit einer Gabel durch das Kürbisfleisch fahren, sodass spaghettiartige Fäden entstehen (daher der Name ;D ). Das ganze noch in der Schale lassen.

Danach mit Salz und Pfeffer würzen und Tomaten, Feta und Spinat auf den Kürbishälften verteilen und für weitere 5 Min. in den Ofen schieben. Schließlich das Kürbisfleisch mit Belag auf einen Teller geben und servieren - voila!



- 13. Dezember -



## ROH-VEGANE RAFFAELLO TORTE

Für die Raffaello-Bällchen:

- 35 g Kokosöl
- 65 g Kokosmus
- 20 g Mandel- oder Cashewmus
- 25 ml Ahornsirup
- 20 g Kokosraspeln & welche zum Wälzen
- 20 blanchierte Mandeln



### Sidefacts

Das Einweichen macht die Verarbeitung der Cashews zu Cremes oder Soßen viel einfacher! Am besten ist es, sie über Nacht in der doppelten Menge Wasser zu lassen.

### Zubereitung:

Kokosöl und Nussmus über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen. Anschließend Ahornsirup und Kokosraspeln einrühren und die Masse für circa 30 Min. in den Kühlschrank stellen. Aus der Masse ungefähr 20 Kügelchen formen, eine Mandel in die Mitte drücken und anschließend in Kokosraspeln wälzen.

Für den Tortenboden:

- 100 g Mandeln
- 60 g Kokosraspeln
- 1,5 EL Kokosöl
- 8 weiche Datteln

Für die Kuchencreme:

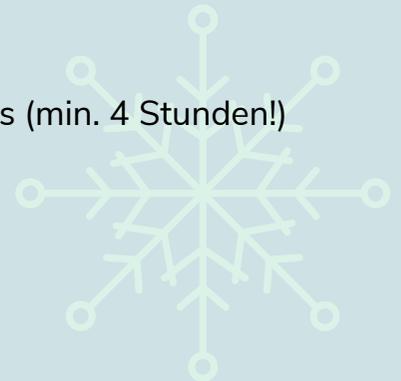
- 200 g eingeweichte Cashews (min. 4 Stunden!)
- 100 g Kokosraspeln
- 1 Dose Kokosmilch
- 50 ml Ahornsirup

### Zubereitung:

Eine 18-cm-Backform mit etwas Kokosöl einfetten und mit Backpapier auslegen. Die Zutaten für den Tortenboden mixen, bis daraus eine klebrige Masse entsteht. Mit dieser dann den Boden der Backform bedecken und zum Festigen in den Kühlschrank stellen.

Die eingeweichten Cashews in einem Sieb abtropfen und mit Kokosmilch, Kokosraspeln und Ahornsirup mixen, bis eine glatte Creme entsteht. Diese auf den Tortenboden gießen und für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank festigen lassen.

Die Torte circa 15 Min. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und die Raffaello-Bällchen darauf anrichten, eventuell mit frischen Beeren oder Fruchtsoßen.



- 14. Dezember -



# HERBSTLICHER GRÜNKOHL-SALAT

Für zwei Portionen:

- 1 Bund Grünkohl
- 1 Birne
- 3/4 Block Feta
- eine Handvoll Walnusskerne

Für das Dressing:

- 1/2 Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz



## Zubereitung:

Den Grünkohl waschen, die Grünkohl-Blätter vom Strunk trennen und in mundgerechte Stücke reißen.

Anschließend die Zutaten für das Dressing über die Blätter geben und diese mit den Fingern einmassieren, bis die Blätter weich sind.

Nun die Birne und den Feta kleinschneiden, mit den Walnusskernen über den Salat geben und vermengen. Fertig!

## Tipp

Für veganen Genuss einfach den Feta durch deine vegane Lieblings-Alternative ersetzen, zum Beispiel veganen Feta oder Tofu



## Sidefacts

- WUNDERMITTEL GRÜNKOHL -

Grünkohl ist sehr **nährstoffreich**, dabei aber **kalorienarm**. Er enthält reichlich **Vitamine** (wie A, C, E, K), **Eiweiß** und **Ballast-** sowie **Mineralstoffe**. Dadurch sättigt er lange und regt die Verdauung an. Außerdem ist Grünkohl reich an **ungesättigten Omega-3-Fettsäuren** und wirkt daher **entzündungshemmend**. Daneben unterstützen diese den **Blutfluss** und **beugen Herzkrankheiten** vor.

Doch das ist noch nicht alles: Grünkohl senkt den **Cholesterinspiegel** und ist reich an **Oxidantien** (besonders bei rohem Verzehr).

Diese helfen beim **Zellschutz**, **beugen Hautalterung** vor und helfen sogar bei der **Krebsvorsorge**.

- 15. Dezember -



# PILZ-RISOTTO

Für zwei Portionen:

- 175 g Risotto Reis
- 1/2 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 150 g Champignons
- Weißwein zum Ablöschen
- 3 EL Butter zum Anbraten
- Salz & Pfeffer zum Würzen
- 80 g geriebenen Parmesan (etwas davon zum Garnieren aufheben)



## Variante

- VEGANE VERSION -

Bevorzugst du eine vegane Variante, tausche einfach die Butter gegen eine pflanzliche Alternative. Im Biomarkt oder Reformhaus findest du sicher auch veganen Käse oder sogar Parmesan.



### Zubereitung:

Zur Vorbereitung die Zwiebel in Würfel schneiden, die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Wenn diese glasig sind, den Risotto Reis zugeben und kurz anbraten, bis auch dieser leicht glasig ist. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen.

Nun ein Drittel der Brühe hinzugeben. Reis jetzt circa 20 Min. bei kleiner Hitze garen, bis er bissfest ist. Dabei die restliche Brühe nachgießen und umrühren. In der Zwischenzeit die Champignons in Scheiben schneiden.

Schließlich die Champignons und den Parmesan untermischen und so lange köcheln lassen, bis die Pilze gar sind und das Risotto zu einer cremigen Masse wird.

Zum Schluss das Risotto anrichten und mit Parmesan bestreuen - Guten Appetit!

- 16. Dezember -



## VEGANE MAC'N'CHEESE

Für zwei Portionen:

- 300 g Nudeln (nach Wahl, am besten die klassischen Macaroni)
- 50 g Cashewkerne
- 2 mittelgroße Kartoffeln

- 150 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 1 TL Hefeflocken



### Tipp

Für den extra Kick kannst du auch am Ende die Nudeln in eine Auflaufform geben, die Soße darauf verteilen und mit veganem Käse überbacken. Lecker!

### Zubereitung:

Die Cashewkerne in den 150 ml Wasser einweichen (circa 30 Min.).

Die Knoblauchzehe kleinhacken und die Kartoffeln in Würfel schneiden. Beides mit etwas Öl oder Fett in einer Pfanne anbraten, bis die Kartoffeln weich sind. Danach die Nudeln aufstellen.

Anschließend die Cashewkerne mit Wasser in einen Mixer geben, die Kartoffeln und alle restlichen Zutaten hinzufügen und zu einer glatten Masse mixen oder pürieren.

Die Nudeln abseihen, in einer Schüssel anrichten und mit frischen Kräutern garnieren. Guten Appetit!



- 17.Dezember -



# KÜRBIS-GNOCCHI IN SALBEIBUTTER MIT PARMESAN

- 300 g Erdäpfel, mehlig
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Cayennepfeffer
- 1 Ei
- 175 g Mehl, universal
- 50 g Grieß
- 1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben
- 125 g Butter
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 100 g Parmesan
- 20 kleine Salbeiblätter
- Salz, schwarzer Pfeffer



## Tipp

Die Gnocchi lassen sich auch wunderbar einfrieren, bevor man sie kocht!



### Zubereitung:

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Erdäpfel mit Schale in Salzwasser weich kochen. Kürbis waschen, halbieren, Kerne entfernen und ungeschält in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit 1 TL Salz, Zucker und Cayennepfeffer einreiben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 125 ml Wasser dazugießen. Im Backrohr ca. 25 Min. weich backen und dabei einmal wenden.

Erdäpfel noch warm schälen und mit dem Kürbis durch die Erdäpfelpresse drücken. Dann mit Ei, Mehl und Grieß rasch verkneten, dabei salzen und mit Muskat würzen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu drei Rollen à 48 cm Länge formen und in 2,5 bis 3 cm breite Stücke schneiden. Aus den Teigstücken Gnocchi formen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche liegen lassen.

Butter in einem kleinen Topf leicht bräunen und mit Paprikapulver, Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Parmesan fein reiben. Gnocchi in kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben und 3 bis 4 Min. in leicht siedendem Wasser garen. Währenddessen Salbei waschen. Gnocchi mit dem Siebschöpfer herausheben und gut abtropfen lassen. Inzwischen die gebräunte Butter erneut erhitzen und die Salbeiblätter darin leicht rösten. Gnocchi auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit der Salbeibutter beträufeln, dem Parmesan bestreuen und servieren.



- 18. Dezember -



## TEMPEH BOWL

Zutaten für zwei große Bowls:

- 120 g (Wild)Reis
- 2 Karotten
- 1 Avocado
- ein wenig Blattspinat
- Mais
- Eisbergsalat
- 200 g Tempeh

zum Garnieren:

- Pinienkerne
- schwarzer Sesam

### Zubereitung:

Den Reis kochen, Spinat mit Pinienkernen anbraten. Das frische Gemüse in mundgerechte Stücke und Tempeh in Streifen schneiden. Tempeh in ein wenig Öl anbraten.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren, eventuell Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzufügen. Den Reis als bedeckende Schicht in die Schüssel geben, anschließend das Gemüse und den Tempeh darauf anrichten und Dressing verteilen.



## Tipp

Du kannst dieses Rezept mit verschiedenen Gemüsesorten unendlich abwandeln!

Tahin-Dressing:

- 5 EL Tahin
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Reisweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Spritzer Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer



## Sidefacts

- TEMPEH -

Tempeh stammt aus Indonesien und besteht wie Tofu aus Sojabohnen. Diese werden gekocht, mit Edelschimmelpilzkulturen geimpft und für 1-2 Tage im warmen indonesischen Klima fermentiert. Weil die ganze Sojabohne verwendet wird, hat Tempeh einen hohen Proteinanteil von ungefähr 20 % und ist sehr ballaststoffreich!

- 19.Dezember -



# VEGANER MELANZANI- EINTOPF

Für 4 Portionen

- 2 Melanzani
- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 4 Tomaten bzw. eine Dose gewürfelte Tomaten
- 1-2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl

## Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Melanzani würfeln, auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl und Salz würzen. Die Melanzani für ca. 25 Min. backen, bzw. solange bis die Stückchen goldbraun sind.

Ca. 10 Min. bevor die Melanzani fertig ist, in einer Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch mit Olivenöl für 2-3 Min. andünsten. Wenn die Zwiebel weich sind, 200 ml Wasser in die Pfanne geben, zusammen mit den gewürfelten Tomaten, dem Tomatenmark und dem Paprikapulver.

Ein paar Minuten köcheln lassen und dann die Kichererbsen und die Melanzani hinzugeben und für 30 Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen.



## Sidefacts

- WUNDERMITTEL MELANZANI -

Das nährstoffreiche Gemüse enthält viel Kalium, ist reich an Vitamin C, Beta-Karotin und Vitamin K.

Sie helfen bei Entzündungen und wirken sich positiv auf den Blutzucker aus. Zusätzlich dazu sind sie kalorien- und fettarm.

- 20. Dezember -



# SÜßKARTOFFEL- BROWNIES

- 2 große Süßkartoffeln
- 12 Datteln
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g Hafermehl
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 6 EL Kakaopulver
- 6 EL Ahornsirup
- Kichererbsenwasser von  
1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- eine Handvoll gehackte Mandeln  
oder Schokostückchen



## Zubereitung:

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.  
Die Süßkartoffeln schälen und in Würfeln schneiden, danach in heißem Wasser ca. 15 Min. kochen, bis sie weich sind.

Die weichen Süßkartoffeln mit dem Hafermehl und den Datteln in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.

Das Kichererbsenwasser wird nun zu Schaum geschlagen. Die restlichen Zutaten zu der Süßkartoffelmischung mischen und anschließend den Schaum unterrühren.

Den Teig auf ein Backblech oder in eine Kuchenform füllen und für 45-50 Min. im Ofen backen.

Bevor die Brownies serviert werden, sollten sie für mindestens 10 Min. auskühlen

## Sidefacts

-AQUAFABA-

Das unscheinbare Abtropfwasser kann einfach wie Eiweiß zu Schaum aufgeschlagen werden!

Die Eigenschaften reichen weit über die eines Bindemittels hinaus: Es vereint Eigenschaften von Eiweiß und Eigelb, kann als Emulgator, Schaumbilder, Gelier- und Verdickungsmittel eingesetzt werden.



## Tipp



Hafermehl kann man ganz leicht selbst machen, indem man Haferflocken mit einem (Stab)Mixer zu einem feinen Pulver mahlt.

- 21. Dezember -



# KÜRBIS- KAROTTEN- KOKOS-INGWER SUPPE

- 2 Zwiebel
- 1/2 Kürbis (zB. Butternuss)
- 8 Karotten
- 1-2 Kartoffeln
- 1 Gemüsesuppenwürfel
- 2 cm Ingwer
- 1 Dose Kokosmilch
- Kurkuma
- Currygewürz



## Zubereitung:

Die Zwiebel würfeln und glasig andünsten, danach die klein geschnittenen Karotten, Kürbis und die Kartoffeln hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten.

Ingwer schälen, klein schneiden und dazu geben. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Currygewürz würzen und danach so viel Wasser hinzufügen, bis das Gemüse bedeckt ist und den Gemüsesuppenwürfel hinein geben. Kokosmilch ebenfalls hinzufügen und 15-20 Min. köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich gekocht ist, alles mit dem Pürierstab pürieren und eventuell noch nachwürzen. Je nach gewünschter Konsistenz kann noch Wasser hinzugefügt werden.



## Sidefacts

- WUNDERMITTEL INGWER -

Das Gewürz und Heilmittel enthält gesunde ätherische Öle. Der Ingwer ist reich an Vitamin C und enthält darüber hinaus Magnesium, Eisen, Kalzium, Kalium, Natrium und Phosphor. Das Rhizom wirkt antibakteriell und kann somit zu einer gesunden Darmflora beitragen. Besonders die enthaltenen Scharfstoffe regen außerdem die Durchblutung und den Kreislauf an.

- 22. Dezember -



## QUINOA BOWL

- 5 Karotten
- 1 Tasse Quinoa Tricolore
- 1 Packung Räuchertofu
- 1 Zucchini
- 2 Jungzwiebel
- 1 Handvoll Erbsen
- 2 cm Ingwer
- Sesam
- Kresse
- Kurkuma
- Currygewürz
- Thymian



### Zubereitung:

Quinoa nach Packungsbeilage kochen (1 Tasse Quinoa - 2 Tassen Wasser). Karotten in Ringe schneiden und in Wasser bissfest kochen. Jungzwiebel in etwas Olivenöl anschwitzen und dann den Zucchini beimengen.

Die gekochten Erbsen hinzufügen und mit Salz, Thymian, Ingwer gerieben und Curry würzen. Tofu in etwas Sesamöl anbraten und mit Sesam bestreuen.

Alles schichtweise anrichten und mit Kresse garnieren - fertig!



## Sidefacts

- WUNDERMITTEL SESAM -

Sesam enthält darüber hinaus viele Vitamine und Mineralstoffe.

Für Vegetarier und Veganer sind Sesamsamen besonders interessant, da sie sehr viel Eisen und Calcium enthalten.

Darüber hinaus versorgt uns Sesam mit verschiedenen Aminosäuren, den B-Vitaminen B1, B2 und B6, Vitamin E und Magnesium, Phosphor und Kalium



- 23. Dezember -



# VEGANE GEMÜSELASAGNE

Für die Füllung:

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- Halbe Stange Staudensellerie
- 1 große Zucchini
- etwas Olivenöl
- 200 g (vegane) Creme Fraiche (z.B.: Creme Vega)
- 250 g (veganer) Käse
- 5 Lasagneblätter
- Salz und Pfeffer (schwarzer)



Für die Sauce:

- 2 Zehen Knoblauch, sehr fein gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 500 ml Tomaten, passierte oder gehackte
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Oregano)
- Salz und Pfeffer (schwarzer)



## Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Karotte, Zucchini und Sellerie waschen und in Würfel schneiden, dabei die Sellerieblätter beiseite legen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin etwa 5 Min. kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Herd ausschalten und Creme Fraiche und 150 g vom Käse mit dem Gemüse vermischen und vorsichtig schmelzen lassen.

Für die Tomatensauce die Knoblauchzehen im heißen Öl andünsten, mit passierten Tomaten ablöschen und aufkochen lassen. Tomatenmark einrühren und etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kräuter und Sellerieblätter fein hacken und einrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen. Lasagneplatten, Gemüse und Tomatensauce in eine Auflaufform schichten. Mit dem restlichen Käse bestreuen. Im Heißluftofen bei 180°C Umluft etwa 30 Min. überbacken. Anrichten & Genießen!

- 24.Dezember -



## ROTKRAUT - EINKORNSALAT

- 1/2 Kopf Rotkraut
- 120 g Einkorn
- 200 g TK Erbsen
- 1 Handvoll getrocknete Cranberries
- 1 Apfel
- 1 grüne Paprika
- Rosa Pfeffer
- Ras el Hanout
- Salz
- Olivenöl & weißer Balsamico Essig



### Tipp

Mit etwas Schafskäse  
lässt sich der Salat wunderbar als  
Vorspeise servieren!



### Zubereitung:

Einkorn mit etwas Salz oder 1/2  
Suppenwürfel in reichlich Wasser  
bissfestkochen.

In der Zwischenzeit Olivenöl, Essig und  
Gewürze zu einer Marinade verrühren.  
Erbsen in etwas heißem Wasser auftauen  
lassen.

Apfel, Paprika und Cranberries klein  
schneiden.

Rotkraut mit einer Hachel fein schneiden  
und einsalzen. Etwas kneten und in heißem  
Wasser ca. 10 Min. einlegen, danach  
abgießen und etwas salzen.



### Sidefacts

- WUNDERMITTEL EINKORN -

Einkorn ist für den Menschen sehr  
bekömmlich. Es enthält sehr viel  
Eiweiß und wertvolle Mineralstoffe wie  
Magnesium, Zink und Eisen. Produkte  
aus Einkorn haben ein leicht nussiges  
und besonders feines Aroma. Zudem  
enthält es viele essentielle  
Aminosäuren und wie alle  
Vollkornprodukte, wertvolle  
Ballaststoffe.

- 24. Dezember -



## PILZ-WELLINGTON (VEGANER BRATEN)



- 1-2 EL Olivenöl
- 200 g Pilze
- 100 g gekochte Linsen
- 1 große Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 150 g Spinat
- 100 g gehackte Walnüsse
- 60 g veganer geriebener Käse
- 2 EL Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Thymian
- 1 veganer Blätterteig
- 4 EL pflanzliche Milch & Prise Kurkuma  
(zum Bestreichen)



### Zubereitung:

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Pilze klein schneiden. 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln ca. 3 Min. anbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Die Pilze dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. goldbraun braten. Den Knoblauch einige Sekunden rösten, dann den Spinat dazugeben und auftauen, bis das meiste Wasser verdampft ist.

Die gebratenen Pilze und Zwiebeln zu dem gekochten Reis/Linsen geben, erneut würzen, gehackte Nüsse sowie veganen Käse hinzufügen. Alles gut vermengen.

Den Blätterteig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Spinat in der Teigmitte verteilen, dabei einen Rand lassen. Die Champignons auf den Spinat legen, mit der restlichen Füllung und Thymian belegen und etwas andrücken. Den Blätterteig vorsichtig über die Füllung wickeln, um einen Laib zu formen. Die Kanten leicht andrücken, um den Wellington zu verschließen und mit ein wenig pflanzlicher Milch bestreichen (optional kann man für die Farbe noch ein wenig Kurkuma in die Milch rühren). Den Pilz-Wellington für ca. 20 Min. backen, bis er goldbraun und aufgegangen ist. Sofort servieren und genießen!



Es ist ein vielseitiges Rezept, sodass man beliebige weitere Zutaten hinzufügen kann. Wichtig ist nur, dass die Füllung nicht zu feucht ist, da der Blätterteig sonst weich wird. Sollte die Füllung dennoch zu feucht oder instabil sein, kann man 2-3 EL Haferflocken oder gemahlene Leinsamen hinzugeben, um die Feuchtigkeit zu binden.

- 24. Dezember -



## VEGANES SCHOKO- MOUSSE

Für 3 Portionen:

- Wasser von 400 g eingelegten Kichererbsen (das Einlegwasser wird auch Aquafaba genannt)
- 150 g vegane Zartbitterschokolade
- Früchte zum Garnieren (zB. tiefgefrorene Beeren)
- 1 Prise Salz
- Zucker oder Agavendicksaft zum Süßen, je nach Geschmack



### Variante

- SEIDENTOFU -

Das geschlagene Aquafaba macht das Mousse schön fluffig. Möchtest du es etwas cremiger haben, kannst du statt Aquafaba auch 400 g Seidentofu nehmen. Einfach mit dem Handrührgerät zu einer glatten Masse verrühren und die geschmolzene Schokolade unterheben.



### Zubereitung:

Das Aquafaba und die Prise Salz in einer Schüssel mit einem Handrührgerät 5-10 Min. aufschlagen, bis die Konsistenz aufgeschlagenem Eiweiß ähnelt.

Anschließend die Schokolade im Wasserbad schmelzen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Schließlich die Schokolade unter das geschlagene Aquafaba heben, zu einer homogenen Masse verarbeiten und je nach Belieben süßen.

In Schüsseln aufteilen und mit den Früchten garnieren. Guten Appetit!