



SCHLEMMEN

FÜR FUTURE

VENTIL

REZEPTE FÜR DIE  
KLIMAFREUNDLICHE PFLANZENKÜCHE



# INHALT

Food for the Future	8
Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen	17
Tipps für den Anfang	22
Rezepte	26

## DEFTIG & KLASSISCH

Kichererbsenschnitzel mit Pilzsoße	42
Zwiebel-Rahm-Geschnetzeltes	48
Grammelknödel mit Kraut	51
Mohn-Schupfnudeln	63
Maultaschen in Curry-Linsen-Kokos-Soße	64
Kartoffelknödel mit Pilzfüllung	76
Brotlinge mit Ofenpommes	88
Selleriebraten mit Blaukraut, Kartoffelbrei und Kohlrabi	92
Frankfurter Grüne Soße mit »Salt and Vinegar«-Kartoffeln	102
Menemen	106
Kräuter-Käsestangen	119

Tofu Scramble mit Gemüse	129
Dal Curry	130
Shepherd's Pie	132
Bunte Burger	139
Buntes Fingerfood	140

## GEMÜSIG & GEMISCHT

Savory Bowl	35
Golden Kurkuma Bowl	36
Blumenkohl im Blätterteigmantel	54
Kürbispuffer mit Kichererbsen	69
Zucchini-Schiffchen	70
Kürbissuppe mit Salbei und Chili	99
Kohlrabi-Pommes mit Mayo	100
Rote-Bete-Chips	115
Kohlrabi-Erbsencreme	115
Gebackener Spitzkohl	116
Fenchel-Apfelsalat	116
Gemüse-Spaghetti mit Mandelsoße	122
Hokkaido-Eintopf mit Kräuterbrot	124
Pikanter Tomatenkuchen	126
Karibisches Kochbananen-Curry	135
Sellerie mit Mandelkruste	145
Reismudelpfanne mit Gemüse	152

## KLEIN & LEICHT

Zitronige Wirsingsuppe mit Graupen	29
No Food Waste Radieschensalat	32
Pfannkuchen mit Salat	39
Bunte Maultaschen	40
French Toasted Brezel	45
Gözleme mit Kartoffelfüllung	46
Spaghettisalat mit geschmorter Bete und Räuchertofu	52
Cremig gefüllte Kartoffeln	57
Polentataler mit Paprika-Walnuss-Dip	58
Gerollte Bärlauchpfannkuchen	75
Herbstlicher Flammkuchen	82
Gefüllte Portobellopilze	91
Rote-Bete-Spaghetti	105
Champignon-Ceviche	136
Bohnensalat mit Drillingen	146
Apfel-Rote-Bete-Quiche	148

Die regionalen und saisonalen Zutaten sind zu den gekennzeichneten Jahreszeiten am besten erhältlich:

- Frühling, Sommer, Herbst, Winter  
 Diese Gerichte haben keine saisonale Relevanz.

## FRUCHTIG & SÜSS

Heidelbeer-Semifreddo	30
Schneller Apfelkuchen	60
Hefezopf	66
Schwedische Zimtschnecken	72
Löwenzahnhonig	78
Blaubeer-Frühstücksmuffins	81
Bananenkekse	85
Beeren-Joghurt-Eis	86
Stachelbeer-Cupcakes	96
Schwedische Apfeltorte	111
Multivitamin-Torte	112
Amerikaner	120
Mousse au Chocolat	108
Apfel-Pfannkuchen	151
Würziger Nusskuchen	154

Index	156
Autor*innen-Infos	158
10 Tipps für klimafreundliches Essen	159
Unser Team – Parents for Future	162
Danke!	163
Fußnoten	164

# FOOD FOR THE FUTURE –

## Unsere Ernährung entscheidet über unsere Zukunft

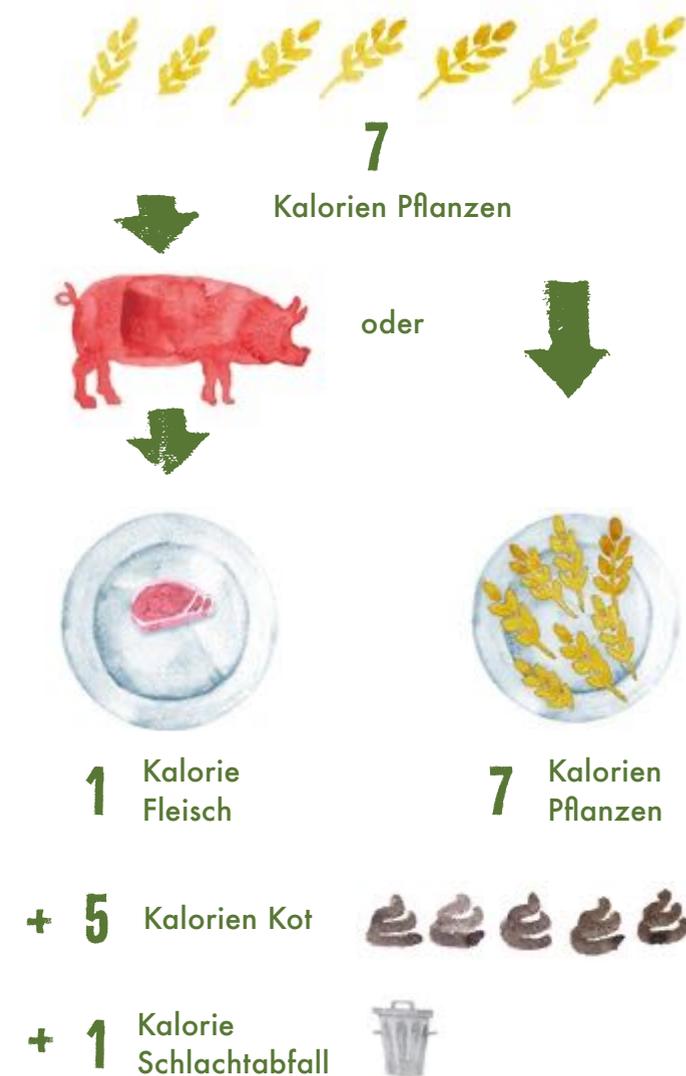
VON DR. KURT SCHMIDINGER, GEOPHYSIKER UND LEBENSMITTELWISSENSCHAFTLER

Wenn wir über die Umweltfreundlichkeit von Lebensmitteln nachdenken, dann fallen uns wahrscheinlich einige Schlagworte ein: Pflanzliche statt tierische Lebensmittel, biologisch statt konventionell, regional, saisonal, kurze Einkaufswege, einfache Lagerung und Zubereitung, Lebensmittelabfälle vermeiden, auf Verpackungen achten ... Aber was steckt alles dahinter? Und was ist im Hinblick auf die Klimakrise wirklich wichtig und was zwar gut, aber nicht elementar? Schauen wir uns das alles mal etwas genauer an!

### PFLANZLICHE UND TIERISCHE LEBENSMITTEL

Wir beginnen mit einem überragenden Punkt: Tierprodukte verlängern die Nahrungskette von der Pflanze zum Menschen um das Tier dazwischen, und das ist ein wesentlicher Grund für ihre schlechte Umweltbilanz. Weil die Tiere – wie wir Menschen ja auch – die meisten Nahrungskalorien für den eigenen Stoffwechsel verbrauchen und als Gülle wieder ausscheiden, wird letztlich im weltweiten Durchschnitt aus sieben Kalorien pflanzlichem Futter nur eine Kalorie Fleisch. Eine weitere knappe Kalorie wird zu Knochen und Schlachtabfällen, und über fünf Kalorien werden zu Gülle oder als Kohlendioxid ausgeatmet.<sup>1,2,3,4,5</sup> Das ist im Vergleich zum direkten Konsum von Pflanzen natürlich unglaublich verschwenderisch: Bei pflanzlichen Lebensmitteln bleiben sieben Kalorien Pflanze sieben Kalorien Lebensmittel.

Rechnet man die Auswirkungen tierischer Lebensmittel hoch auf die fast 75 Milliarden Nutztiere<sup>6</sup>, die wir pro Jahr weltweit »verbrauchen«, dann bauen wir heute auf über einem Drittel der globalen Ackerflächen de facto Gülle an. Hinzu kommen riesige Weideflächen: Der gesamte Flächenverbrauch der Nutztierhaltung macht diese auch zum größten



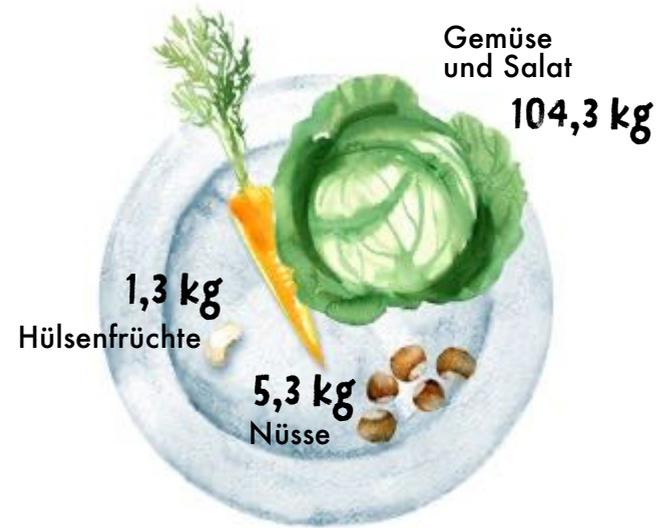
Regenwaldzerstörer.<sup>7</sup> Zudem ist sie der größte Wasserverbraucher der Menschheit.<sup>8,9</sup> Die enormen Mengen an Gülle machen die Nutztierhaltung außerdem zum wohl größten Wasserverschmutzer.<sup>10,11</sup>

Auch zur globalen Klimakrise tragen tierische Lebensmittel enorm bei: Zwei große Studien der UN-Landwirtschaftsorganisation FAO zeigen, dass die Nutztierhaltung – sprich der Konsum von Fleisch, Milch und Eiern – mit 14,5 %<sup>12</sup> bzw. 18 %<sup>13</sup> an den vom Menschen verursachten Treibhausgasemissionen beteiligt ist. Das ist mindestens so viel, wie alle Flugzeuge, Schiffe, Autos, Lastwagen, Züge und Motorräder der Welt zusammen!

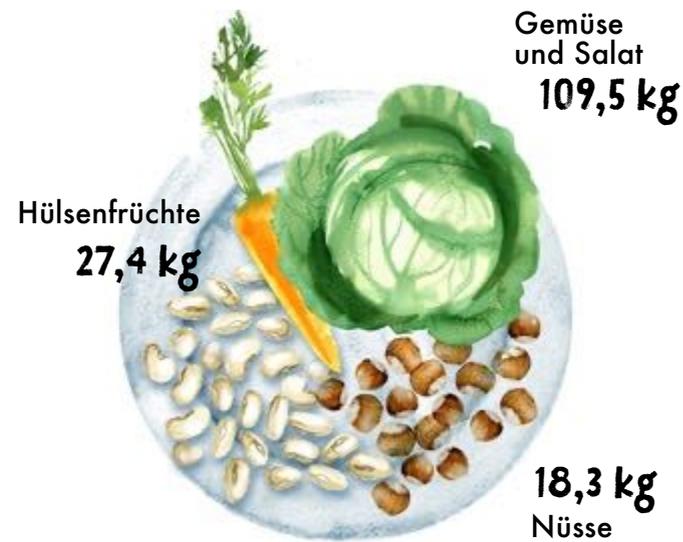
Studien wie jene der FAO messen dabei aber nur die Emissionen der Produktion tierischer Lebensmittel. Keine Beachtung findet darin das versäumte Klimaschutzpotenzial, das wir mit einer Ernährung nutzen könnten, bei der wir viel weniger Anbau- und Weideflächen bräuchten (Stichwort kürzere Nahrungskette): die sogenannte verabsäumte CO<sub>2</sub>-Senke<sup>14,15</sup>. Dies meint schlicht, dass man mehr Flächen für andere Zwecke zur Verfügung hat, wenn weniger Flächen für die Erzeugung von Lebensmitteln benötigt werden.

## GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE & NÜSSE

Verzehr pro Person und Jahr



**AKTUELL: 110,9 kg**



**PLANETARISCH: 155,2 kg**

Aber wir essen nicht von allem zu viel: In der Lebensmittelgruppe Gemüse, zu der auch Hülsenfrüchte und Nüsse zählen, ist noch Platz nach oben: Sattete 44,7 Kilogramm könnten wir hier pro Person und Jahr mehr essen. Diese entfallen vor allem auf Hülsenfrüchte und Nüsse: Empfohlen ist der Verzehr von 27,4 Kilogramm Hülsenfrüchten<sup>49</sup> und 18,3 Kilogramm Nüssen<sup>50</sup> pro Jahr. Wir essen im Durchschnitt tatsächlich jedoch nur 1,3 Kilo Hülsenfrüchte<sup>51</sup> und 5,3 Kilo Nüsse<sup>52</sup>.

Beim Obst fällt auf, dass wir eher viel davon essen (104,7 kg statt der empfohlenen 73,0 kg). Für das Klima ist aber weniger die Menge entscheidend als mehr die Frage, wo und auf welche Weise das Obst angebaut wird, und ob bzw. wie es transportiert und verpackt wird.

Die EAT-Kommission empfiehlt, 85,8 Kilogramm Vollkornprodukte pro Jahr zu essen.<sup>53</sup> Der deutsche Durchschnitt liegt mit geschätzten 10,1 Kilogramm<sup>54</sup> deutlich darunter. Die durchschnittlich rund 70 kg sonstigen Getreideerzeugnisse entfallen auf Getreideprodukte aus Auszugsmehlen. Dass die Deutschen im Durchschnitt deutlich mehr Kartoffeln essen als die planetarische Ernährung empfiehlt, stellt keine Abweichung dar, die für das Weltklima besonders relevant wäre.

Bei der letzten Lebensmittelgruppe, den Ölen und Fetten, beträgt die Differenz zwischen der empfohlenen Verzehrmenge (18,9 kg)<sup>55</sup> und der tatsächlichen Verzehrmenge (22,5 kg)<sup>56</sup> 3,6 Kilogramm. Die Schwergewichte liegen im Hinblick auf das Klima also an anderer Stelle.

## OBST

Verzehr pro Person und Jahr



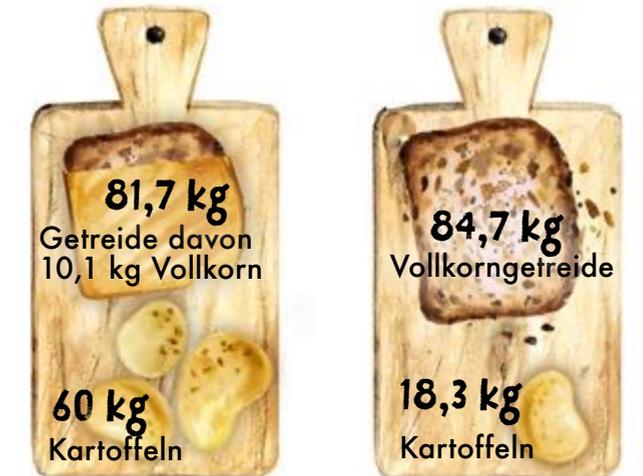
**AKTUELL: 104,7 kg**



**PLANETARISCH: 73,0 kg**

## GETREIDE

Verzehr pro Person und Jahr



**AKTUELL**

**PLANETARISCH**

## ÖLE UND FETTE

Verzehr pro Person und Jahr



**AKTUELL**

**PLANETARISCH**

## TIPPS FÜR DEN ANFANG

Nun haben wir viele Möglichkeiten kennengelernt, wie wir unsere Ernährung gestalten sollten, wenn wir das Klima schützen wollen. Aber wie lässt sich dieses Wissen beim Einkaufen und Kochen einfach umsetzen? Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, mit denen du sofort starten kannst.

1. Gewohnheiten durchbrechen, Automatismen stoppen
2. Neugierig werden und Altes wiederentdecken
3. Lebensmittel retten und erzeugen
4. Tu Gutes und sprich darüber!
5. Was du tust, ist ein Gewinn für alle!

  
Jeder Schritt zählt

### Gewohnheiten durchbrechen, Automatismen stoppen

Beobachte dein Verhalten rund ums Einkaufen und Kochen. Wie viele Lebensmittel aus konventioneller Herstellung oder Landwirtschaft landen in deinem Einkaufswagen, wie viele **TIERISCHE PRODUKTE**? Wo kommen die Lebensmittel her? Hinterfrage auch deine Kaufgewohnheiten in anderen Bereichen: Was brauchst du wirklich? Wo kaufst du ein und wie kommst du dorthin? Vielleicht kannst du öfter zu **BIOPRODUKTEN** greifen oder mehr pflanzliche Gerichte in deinen Speiseplan einbauen.

Wenn du dir nicht vorstellen kannst, Schnitzel oder Joghurt wegzulassen, dann teste vielleicht eine pflanzliche Alternative oder starte erstmal mit einem klimafreundlichen Tag pro Woche. Für den Anfang hilft es auch, sich selbst zu beobachten und Gewohnheiten bewusst zu hinterfragen. Statt mit dem Auto kannst du mit dem **FAHRRAD ODER BUS** einkaufen fahren. Auf dem Wochenmarkt kannst du dich nach regionalem Gemüse und Obst der **SAISON** umschauchen. Eventuell gibt es sogar einen **UNVERPACKTLADEN** in der Nähe oder eine andere Möglichkeit, ohne oder mit deutlich weniger Verpackungsmüll einzukaufen als im Supermarkt.

### Neugierig werden und Altes wiederentdecken

+ pflanzlich  
- tierisch

Aktuelle Trends und Innovationen sind unter anderem auf Messen zu finden. Im **INTERNET** kann man nicht nur alle möglichen Produkte kaufen, sondern auch gezielt nach klimafreundlichen Alternativen zu gewohnten Gerichten recherchieren. Du kannst auch interessante **NEUE LEBENSMITTEL ENTDECKEN**, wenn du mit etwas Zeit und offenen Augen durch den Supermarkt oder Bioladen gehst. Bis hin zu leckeren Frikadellen oder saftigem Gulasch kann man alle Gerichte auch auf pflanzlicher Basis selbst machen oder kaufen. Solche Mahlzeiten sind deutlich besser für das Klima als Fleischwaren.

Wer mag, lässt sich von internationalen Küchen, anderen Kulturen und vergangenen Zeiten ins-

pirieren: Fermentieren, Einmachen oder Dörren waren lange selbstverständliche Konservierungsmethoden. So kann man **GEMÜSE UND OBST HALTBAR MACHEN**, das zu viel gekauft oder vor der Mülltonne gerettet wurde.

Entdecke bekannte **REZEPTIDEEN NEU**, die dir gut schmecken: Pizza und Spaghetti sind auch ohne tierische Produkte variantenreich und lecker, Pfannkuchen funktionieren prima mit einem pflanzlichen Teig, und Kartoffelpuffer mit Apfelmus sind ohnehin rein pflanzlich. Aber auch Varianten bekannter Gerichte wie eine Bolognesoße aus Linsen oder Pilzen haben das Potenzial zum klimafreundlichen Lieblingsessen.

↓ klimafreundlich  
PRODUKTE  
recherchieren

Einmachen  
Dörren  
Fermentieren!  
Wegwerfen



Professionelle Alpaka-Streichler – das wäre die erste Berufswahl für **NADINE HORN** und **JÖRG MAYER**. Bis ein solches Jobangebot kommt, kochen, fotografieren und essen sie die leckersten Dinge für ihren Foodblog *Eat-this*, den es schon seit zehn Jahren gibt. Die beiden lieben Smoothies und Lunch Bowls, schrecken aber auch nicht davor zurück, fette pflanzliche Burger und frittierte Falafel zuzubereiten. Nie dogmatisch, aber immer mit »healthy twist«, denn das Leben ist zu kurz, um schlecht zu essen.



## ZITRONIGE WIRSINGSUPPE MIT GRAUPEN

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 l Gemüsebrühe
- 125 g Perlgraupen
- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Wirsing
- ¼ Bund glatte Petersilie
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer

Gemüsebrühe in einem großen Topf aufkochen, Graupen dazu geben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Zwiebel und Wirsing in nicht zu feine Streifen schneiden, Petersilienstängel fein hacken und alles mit in die Brühe geben. Olivenöl einrühren und weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Ab und zu umrühren.

Zitrone in Scheiben schneiden, Petersiliengrün fein hacken. Wirsingsuppe mit Petersilie und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren und die Zitronenscheiben erst kurz vor dem Essen über der Suppe auspressen.

Lasst uns einfach mal mutig sein, unhippe Lebensmittel einkaufen und etwas Besonderes machen. Wie diese frische, zitronige Wirsingsuppe. Eine absolute Vitamin-C-Bombe, die dir auch noch das letzte Erkältungsrisiko vom Leib hält.



## GOLDEN KURKUMA BOWL

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

150 g Goldhirse  
300 ml Gemüsebrühe  
2 kleinere Pastinaken  
2 Knoblauchknollen  
Olivenöl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 g veganer Skyr  
3 cm frischer Kurkuma  
20 g Buchweizen  
1 Salatherz  
1 Chioggia Rübe  
(alternativ Goldrüben oder Rote Rüben)  
Sesam  
Petersilie zum Garnieren

Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Goldhirse in einem Sieb gründlich unter Wasser waschen. In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, die Goldhirse dazugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann zugedeckt ziehen lassen.

Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren. Den oberen Teil der Knoblauchknolle vorsichtig abschneiden, sodass die Knolle ganz bleibt und die einzelnen Knoblauchzehen sichtbar sind. Pastinaken und Knoblauch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber geben. Im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten schmoren.

Den veganen Skyr in eine Schüssel geben, Kurkuma fein gerieben dazu geben und mit Salz und Pfeffer unterrühren.

Den Buchweizen in eine kleine Pfanne geben und für ein paar Minuten bei kleiner Hitze rösten. Sobald der Buchweizen braun ist und zu duften beginnt, ist er fertig.

Danach etwas Olivenöl in die kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze die Unterseite der Salatherzen scharf anbraten, dabei salzen und pfeffern.

Die Chioggia Rübe mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.

Die Bowl mit der Goldhirse als Basis anrichten. Darauf eine Salatherzhälfte geben und darum die Pastinaken, Chioggia Rüben sowie die Knoblauchknolle anrichten. Den Kurkuma-Skyr in der Mitte verteilen und mit geröstetem Buchweizen, Sesam und etwas frisch geriebenem Kurkuma dekorieren. Zum Schluss etwas frische Petersilie darüber geben.





**SEBASTIAN COPIEN** und **NIKO RITTENAU** sind die Autoren der Bestseller-Kochbücher *Vegan Low-Budget!* und *Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch*. Niko ist Ernährungswissenschaftler mit Schwerpunkt auf gesunde und nachhaltige vegane Ernährung. Sebastian betreibt eine Kochschule im Süden Deutschlands und ist der Gründer der europaweit größten Online-Kochschule für pflanzliche Küche: Vegan Masterclass.



## GRAMMELKNÖDEL MIT KRAUT

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### *Sauerkraut*

- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl (8 g)
- 1 großer Apfel, grob geraspelt
- 2 Wacholderbeeren
- 2 Lorbeerblätter
- 250 g Sauerkraut
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### *Knödel*

- Salz
- 450 g mehligkochende Kartoffeln
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 60 g Hartweizengrieß
- 50 g Weizenvollkornmehl plus etwas mehr zum Bestäuben und Wälzen
- 1 TL Olivenöl

#### *Füllung*

- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Champignons, geraspelt
- 75 g Räuchertofu, zerkrümelt
- 2 EL Olivenöl

Für das Sauerkraut einen kleinen Topf erhitzen. Zwiebeln hineingeben, das Öl darüberträufeln und leicht goldbraun rösten. Apfelpastele dazu geben und kurz mitdünsten. Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Sauerkraut und Brühe hinzufügen, gut durchmischen und ohne Deckel einmal stark aufkochen. Die Hitze reduzieren und 30 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken – es soll leicht süß und schön schmatzig schmecken. Warm halten.

Inzwischen für die Knödel die Kartoffeln ungeschält in Salzwasser (1 TL Salz) weich kochen. Dann abgießen, schälen, durch die Presse drücken und 3 Minuten ausdampfen lassen – es sollten 370 g sein.

Eine Prise Salz, eine gute Prise Pfeffer, Grieß und Mehl hinzufügen und zu einem homogenen Teig kneten. Wichtig: Nicht wie einen normalen Teig mit viel Kraft kneten, sondern eher sanft falten, bis der Teig homogen ist, da er sonst schmierig werden kann. Mit leicht nassen Händen halbieren, zu Kugeln rollen und diese auf einem leicht bemehlten Küchensieb flach drücken. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Füllung alle Zutaten mischen. In die Mitte der beiden Knödelkreise je einen großen Löffel Grammelfüllung setzen (die übrige Füllung aufheben) und die Seiten mittig über der Füllung zusammenziehen. Die Knödel in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abklopfen und Knödel in das leicht siedende Salzwasser geben. Wichtig: Es darf nicht sprudeln! Ohne Deckel 15 Minuten gar ziehen lassen.

Das Sauerkraut auf zwei Teller verteilen, je einen Knödel in die Mitte setzen und mit der restlichen Grammelfüllung bestreuen.



**VANESSA SCHÄFER** ist im Netz besser bekannt als *Schürzenträgerin*.

Die ausgebildete Redakteurin betreibt in ihrer Freizeit den gleichnamigen Food-Blog, auf dem sie regelmäßig neue Rezepte und Beiträge rund ums Thema vegane Ernährung, Nachhaltigkeit und Tierschutz serviert. Mit ihrem Blog ist sie auch auf Facebook und Pinterest aktiv.



## KÜRBISPUFFER MIT KICHERERBSEN

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

200 g gekochte Kichererbsen  
½ mittelgroßer Hokkaido-Kürbis  
5 kleinere Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
7 EL zarte Haferflocken  
2 EL Sojamehl  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Muskat  
½ TL Kurkuma  
Öl zum Ausbacken

Kichererbsen waschen, gut abtropfen lassen und anschließend klein stampfen. Den Hokkaido waschen, entkernen und die Hälfte davon mit einer Küchenreibe klein raspeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls raspeln. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in feine Würfel schneiden und zusammen mit den gestampften Kichererbsen zu den Gemüseraspeln in eine Schüssel geben.

Die Haferflocken ebenfalls in die Schüssel geben. Das Sojamehl mit 4 EL Wasser anrühren und zum Pufferteig geben. Nun alle Zutaten gut miteinander vermengen und die Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma würzen.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und den Backofen auf 100 °C Umluft vorheizen. Sobald das Öl erhitzt ist, mit zwei Löffeln kleine Puffer in die Pfanne setzen und diese von beiden Seiten ausbacken. Anschließend die Puffer auf einen Teller mit Küchenpapier legen und das überschüssige Fett wegtupfen.

Die fertigen Puffer auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis der komplette Teig ausgebacken ist. Anschließend die Kürbispuffer auf Tellern anrichten und diese warm genießen. Als Beilage macht sich Apfelmus gut.



Sojamehl dient in diesem Rezept als Bindemittel.

1 EL Sojamehl angerührt in 2 EL Wasser ersetzt ein Vollei.

Sojamehl gibt es in Bioläden und gut sortierten Supermärkten.



**SEAN MOXIE** ist der Kochlöffelschwinger hinter *dailyvegan*. Auch beruflich steht er in der Küche. Entweder als Chefkoch, wo er den Gästen leckere, rein pflanzliche Menüs zaubert oder als Autor, Rezeptentwickler und Food Fotograf. Sean ist spezialisiert auf die gehobene saisonale und regionale Küche. Aber auch altbekannte Klassiker werden von ihm gerne neu interpretiert. Dafür hat er schon im Kinderkanal eine vegane Weihnachtsgans mit Haut und Knochen zubereitet oder vegane BBQs in Kochshows präsentiert.



## GEROLLTE BÄRLAUCHPFANNKUCHEN MIT GERÖSTETEN CHAMPIGNONS

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### *Champignons*

- 2 EL Öl
- 3 EL dunkler Balsamico
- 2 EL Sojasoße
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 2 Handvoll Bärlauch, gehackt
- 400 g kleine Champignons
- 200 g Räuchertofu

#### *Pfannkuchen*

- 200 g TK-Spinat, aufgetaut
- 200 g Mehl
- 200 ml Sojadrink
- 3 Handvoll Bärlauch, fein gehackt
- 3 EL Kichererbsenmehl
- 1 Prise Muskat
- ½ TL Salz

#### *Füllung*

- Vegane Crème Fraîche  
oder Sour Cream
- 4 Handvoll frischer Spinat
- Einige Blätter Bärlauch

Für die gerösteten Champignons den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl mit Balsamico und Gewürzen in einer Schüssel verrühren. Pilze putzen und Räuchertofu grob würfeln, beides in der Flüssigkeit wenden und anschließend in eine Auflaufform geben. Dabei sollten die Pilze nebeneinander und nicht übereinander liegen. Für ca. 25 Minuten backen, nach 10 Minuten einmal wenden.

Den aufgetauten Spinat ausdrücken, so dass kein Wasser mehr heraus fließt.

Für den Pfannkuchen das Kichererbsenmehl mit sechs Esslöffeln Wasser verrühren und quellen lassen. Mehl, Sojadrink, Bärlauch, Spinat, angerührtes Kichererbsenmehl, Muskat und Salz miteinander pürieren. Evtl. noch etwas mehr Sojadrink hinein geben, so dass ein dicker, aber flüssiger Teig entsteht. 5 Minuten quellen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, eine Portion Teig darin auslassen und backen, bis die Oberseite trocken ist. Wenden und von der anderen Seite kurz anbraten. Mit dem restlichen Teig wiederholen.

Die Bärlauchpfannkuchen mit veganer Crème Fraîche oder Sour Cream bestreichen. Mit frischen Spinatblättern belegen, mit etwas grob gehacktem Bärlauch bestreuen, dann mit den Ofenchampignons füllen und aufrollen.

# KOHLRABI-POMMES MIT FRISCHER MAJO

## ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

### *Kohlrabi-Pommes*

- 2 Kohlrabi
- 1 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 2 EL Cajun-Gewürzmischung (siehe Tipp)
- 2 EL Reismehl
- Meer- oder Steinsalz nach Geschmack

### *Mayo*

- 2 EL weißes Mandelmus
- 3 EL Wasser
- 2 EL natives Olivenöl
- 1 TL Senf ohne Zuckerzusatz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- Meer- oder Steinsalz und Pfeffer nach Geschmack

Kohlrabi schälen und in Streifen schneiden. Die Kohlrabi-Streifen mit allen anderen Zutaten außer Salz in einer Schüssel vermengen.

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kohlrabi auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Dabei darauf achten, dass sich die Streifen nicht berühren. Die Pommes für 10 Minuten backen. Dann einmal wenden und noch einmal 5–10 Minuten backen.

Während die Pommes im Ofen sind, alle Zutaten für die Mayo mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken.

Die Pommes nach dem Backen salzen und mit der Mayo servieren.



Anstatt der Cajun-Gewürzmischung können auch  
1 EL edelsüßes Paprikapulver,  
1 TL Thymian,  
¼ TL Cayennepeffer,  
1 TL Majoran und  
¼ TL schwarzer Pfeffer  
verwendet werden.





Ihr liebstes Hobby: Kuchen und Torten bei Nachbarn verteilen. Denn **STINA SPIEGELBERG** backt beinahe täglich für ihre Kochbücher und ihren Blog *stinaspiegelberg*. Fotografieren und Essen – das sind ihre Leidenschaften, gepaart mit einer ordentlichen Ladung Frauenpower und Yoga. Sie startet ihren Tag am liebsten mit einem grünen Smoothie in der einen und ihrer kleinen Tochter an der anderen Hand. Bei Stina findest du Tag und Nacht tolle Rezepte und einen Kühlschrank voller Leckereien.



## KRÄUTER-KÄSESTANGEN

### ZUTATEN FÜR 15 STÜCK

- 1 Bund Kräuter, gemischt (Kerbel, Petersilie, Dill, Pfefferminze)
- 10 grüne Oliven
- 100 g veganer Reibekäse
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Pflanzensahne
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Blätterteig

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kräuter und Oliven fein hacken, den Käse mit Olivenöl und Pflanzensahne mischen. Gut würzen.

Den Blätterteig auf 25 × 35 cm ausrollen und teilen.

Die Kräuter-Käsemischung auf einer Blätterteighälfte verteilen, dann die andere Hälfte darauflegen.

Den Teig in 20 Streifen schneiden. Die Streifen in sich zweimal drehen und mit ausreichend Platz auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. 25–30 Minuten kross backen.

Warm oder kalt mit Dip genießen.



**THILO VIERHEILIG** wird auch Chef der basischen Kochkunst genannt. Er ist leidenschaftlicher Küchenmeister, Ernährungsberater und systemischer Coach. Ätherische Öle in höchster Qualität sind bei Thilo immer auch mit dabei, »denn Essen ist unsere Medizin!« In Koch-Workshops, Vorträgen, Seminaren und seinem Podcast *DerVIERHEILIG* über Ernährung und Kochkunst gibt er zahlreiche Inspirationen. Gesund, lecker, rein pflanzlich, glutenfrei, basenüberschüssig und mit hoher Nährstoffdichte!



## GEMÜSE-SPAGHETTI MIT MANDELSOSSE

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g gelbe und orangene  
Karotten  
150 g Zucchini  
150 g Pastinaken  
5 g Knoblauch  
20 g Zwiebeln  
25 g Margarine  
400 ml Gemüsebrühe  
80 g Mandelmus  
Meersalz und Kräuter nach  
Geschmack

Karotten, Zucchini und Pastinaken mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden. Zwiebeln würfeln.

Knoblauch abziehen und fein hacken, zusammen mit den Zwiebelwürfeln in Margarine anschwitzen. Gemüsebrühe aufgießen, Mandelmus einrühren und bis zur gewünschten Bindung aufkochen, mit Salz und Kräutern nach Wahl abschmecken.

Die Gemüse-Spaghetti in etwas Brühe garen, dabei die Zucchini zuletzt hinzugeben. Salzen und mit der Mandelsoße servieren.

# SHEPHERD'S PIE: GEMÜSE-LINSEN-FÜLLUNG MIT KARTOFFELSTAMPF-TOPPING

## ZUTATEN FÜR 3-4 PORTIONEN

### *Kartoffelstampf*

4 Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
125 ml Sojadrink  
½ TL Salz

### *Kartoffelstampf*

Kartoffeln schälen, in einen mittelgroßen Topf geben und mit Wasser bedecken. 15 bis 20 Minuten auf mittlerer Flamme weich kochen. Abgießen und Kartoffeln in eine große Schüssel geben. Mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Olivenöl unterrühren, Sojadrink und Salz hinzufügen. Alles gut vermischen, bis eine cremige Masse entsteht. Abdecken und beiseite stellen.

### *Gemüse-Linsen-Füllung*

100 g braune Linsen  
(Trockengewicht)  
300 ml Wasser, bei Bedarf mehr  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Möhre  
3–4 Pilze  
2 EL Pflanzenöl, bei Bedarf mehr  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Kräuter der Provence  
¼ TL schwarzer Pfeffer  
1 kleine Tomate, gehackt  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Speisestärke  
¾ TL Salz  
1 Handvoll frische Petersilie  
Öl zum Einfetten

### *Gemüse-Linsen-Füllung*

Linsen gründlich waschen und abtropfen lassen. In einen kleinen Topf geben und mit heißem Wasser bedecken. Abdecken und 15 bis 25 Minuten auf niedriger Flamme köcheln, bis die Linsen weich sind. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel, Knoblauch und Möhre abziehen bzw. schälen und fein hacken, Pilze putzen und ebenfalls hacken.

In einem großen Topf Öl auf mittlerer Flamme erhitzen. Gehackte Zwiebel hineingeben und 4 bis 6 Minuten braten, bis die Zwiebel glasig und weich ist. Gehackten Knoblauch, Paprikapulver, Kräuter der Provence und schwarzen Pfeffer einrühren. 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren braten, bis es aromatisch duftet. Tomatenmark einrühren. Gehackte Möhre, Pilze und Tomate unterrühren. Halb abgedeckt unter häufigem Rühren 4 bis 6 Minuten braten, bis Möhre und Pilze weich werden und die Tomate zerfällt.

In einer kleinen Schüssel Speisestärke mit 60 ml Wasser verquirlen, die Mischung unter das Gemüse rühren. Gekochte Linsen mit Kochwasser und Salz hinzufügen und alles gut verrühren. Auf niedriger bis mittlerer Flamme halb abgedeckt 5–8 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Füllung eindickt. Vom Herd nehmen.

Petersilie hacken und einrühren. Abdecken und beiseite stellen.

Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform großzügig mit Öl einfetten.

Gemüse-Linsen-Füllung gleichmäßig auf dem Boden der Form verteilen und glattstreichen. Kartoffelstampf darüber geben, ebenfalls glattstreichen. Etwas Paprikapulver über die Oberfläche streuen.

20 bis 30 Minuten im Ofen backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig und die Füllung eingedickt ist und Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen. Vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.





Küchenchef **WERNER HABEGGER** blickt auf 50 Jahre Erfahrung als Profikoch zurück. Neben der Arbeit als Koch unterrichtet er veganes Kochen an der Volkshochschule. **MARIO BINDER**, Gründer und Inhaber, wollte nach intensiven Berufsjahren im Automobilbereich etwas Nachhaltiges für sich und seine Mitmenschen bewirken. Die Idee für *Bunte Burger* war geboren: eine rein pflanzliche Ernährung, nachhaltig produziert und mit Gourmet-Charakter!



## BUNTE BURGER

### ZUTATEN FÜR 4 BURGER

#### *Patties*

- 1 Dose oder Glas Kidneybohnen (Abtropfgewicht 240 g)
- 30 g gegarte Rote Bete
- 65 ml Rapsöl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 TL Salz
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 75 g feinblättrige Hafer- oder Reisflocken
- 1 EL Johannisbrotkernmehl
- 1 Msp. Pfeffer
- ½ TL Majoran

#### *Außerdem*

- 4 Burgerbrötchen
- 85 ml mittelscharfer Senf
- 165 ml Ketchup
- 4 Salatblätter
- 2 Tomaten
- ½ Schlangengurke (alternativ Gewürzgurken)
- 2 Möhren, geraspelt
- 1 rote oder weiße Zwiebel

Kidneybohnen abgießen und kalt abspülen. Rote Bete grob würfeln, Zwiebeln fein würfeln. 65 ml Wasser, Rapsöl und Senf in ein geeignetes Gefäß geben und mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die restlichen Zutaten dazu geben und miteinander verkneten. Die Masse mindestens 2 Stunden gekühlt ruhen lassen.

Mit angefeuchteten Händen vier Burgerpatties zu je 100 g Gewicht formen (alternativ mit einer Hamburgerpresse) und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten scharf anbraten (dann bildet sich eine schöne und knackige Kruste).

Ketchup und 85 ml Senf verrühren. Burger Brötchen halbieren, tosten und belegen: Den Boden mit dem Senf-Ketchup-Gemisch bestreichen, Salatblatt, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben und geraspelte Möhren auflegen. Zuletzt den gebratenen Bratling und die Zwiebelringe auflegen.

Wenn die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Zucker karamellisiert werden, verlieren sie ihre Schärfe.

