



COOKING FOR FUTURE 

KOCHBUCH

KINDERLEICHTE REZEPTE
FÜRS KLIMA



Durchgeführt von
KinderLeicht e.V.

Gefördert durch
**DEUTSCHE
POSTCODE
LOTTERIE**

INHALT

Vorspeisen & Suppen	1	Gebäck & Süßes	20
Kürbis-Linsen-Suppe [v]	2	Blitzbrot [v]	21
Erbsensuppe mit Minze [v]	2	Apfelcrumble [v]	22
Rote Bete-Kokos-Suppe [v]	3	Brownies [v]	23
Grünkohlchips [v]	3	Schoko-Tartelettes [v]	24
Feldsalat mit Orangenschnitzen [v]	4	Süße Waffeln	25
Rote Bete-Karotten-Apfel Salat [v]	4	Kürbis-Donuts [v]	26
Rote Bete Hummus [v]	5	Bienenstich [v]	27
Cashew-Frischkäse [v]	5	Cinnamon-Bread [v]	29
Hauptgerichte.....	6	Donauwelle [v]	30
Brezenknödel mit Pilzsauce	7	Erdbeertorte [v]	32
Kaspressknödel mit Salat	8	Obststreuselkuchen [v]	34
Kürbisknödel mit Räuchertofu [v]	9	Russischer Zupfkuchen [v]	35
Maronenknödel mit Spitzkraut	10	Zitronenkuchen [v]	36
Zwetschgenknödel	11	Plätzchen	37
Gemüselasagne	12	Ischler-Törtchen [v]	38
Gemüsepfanne [v]	13	Orangen-Kirsch-Terrassen [v]	39
Bratlinge [v]	14	Vanillekipferl [v]	40
Chili sin carne [v]	15	Zimtsterne [v]	41
Gemüse-Quiche [v]	16	Nougat-Naschwerk [v]	42
Spinat-Quiche [v]	17	Schoko-Himbeer-Engelsaugen [v]	43
Dinkelreis-Salat [v]	19	Zitronen-Pistazien-Knoten [v]	44
		Mandelkringel mit heller Nougatfüllung [v]	45
		1 Teig – viele Varianten [v]	46
		Braunbären-Tatzen [v]	47
		Husarenkrapfen [v]	48
		KinderLeichte Vanillekipferl [v]	49

Kochen für den Klimaschutz

Wenn wir Klimaschutz hören, denken die meisten an Autos, Flugzeuge und Fabriken. Dass allerdings ein großer Klimasünder unsere Ernährung ist, ist vielen nicht bewusst. Das Ziel des Projektes *Cooking for future* ist es, ein Bewusstsein zu schaffen, dass wir mit kleinen & großen Veränderungen und mit einer klimafreundlichen Ernährung viele Treibhausgase einsparen können.

Aber was bedeutet klimafreundliches Essen eigentlich?

Die besten Zutaten für ein klimafreundliches Gericht sind pflanzenbasierte, aus biologischer Qualität sowie saisonal und regionale Grundzutaten, die frisch zubereitet werden.

Wie das genussvoll gelingt, zeigt dieses Kochbuch mit 45 Rezepten, die Vorspeisen & Suppen, Hauptgerichte, Gebäck & Süßes sowie Rezepte für eine vegane Weihnachtsbäckerei enthalten. Viele der Gerichte sind vegan, um noch mehr Klimaschutz auf dem Teller zu kreieren. Diese sind mit einem [v] gekennzeichnet. Alle anderen Rezepte sind vegetarisch.

Außerdem sind alle Rezepte für vier Personen kalkuliert, falls es nicht anders angegeben ist, und sie lassen sich wunderbar für oder mit der ganzen Familie kochen!

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und ein lecker-buntes-Kochvergnügen!

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Fakten zu Bioprodukten

- Bio-Obst & Gemüse enthält mehr sekundäre Pflanzenstoffe als vergleichbare Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft.
- Enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als konventionell gezogene Lebensmittel.
- Gerade in der Wachstumsphase von Kindern sind die Mineralstoffe und Vitamine von großer Wichtigkeit.
- Enthalten weniger Schwermetalle, deutlich geringere Antibiotika Rückstände und weniger Nitrat.
- Schützt unsere Umwelt.
- Bio-Lebensmittel schmecken besser!

Fakten zur Vollwerternährung

- Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn sollten bevorzugt werden.
- Von Obst und Gemüse sollten täglich 5 Portionen verzehrt werden, ein guter Teil davon als Frischkost.
- Kartoffeln, sowie pflanzliche Fette und Öle sollten auf dem Speiseplan stehen.
- Fleisch und Wurstwaren sollten so wenig wie möglich verzehrt werden
- Eine Protein- und Eisenreiche Alternative sind Hülsenfrüchte: mind. 2–3-mal pro Woche.
- Als Durstlöscher geeignet: Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees und in Maßen Fruchtschorle.
- Lebensmittel wenn möglich aus biologischem Anbau, aus regionaler Herkunft und entsprechend der Jahreszeit kaufen.



VORSPEISEN & SUPPEN



Kürbis-Linsen-Suppe [v]

Zutaten:

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
200 g rote Linsen
1-2 TL mittelscharfes Currypulver
½ Kürbis (ca. 700g)
1 l Gemüsebrühe
je nach Bedarf
Meersalz
1 Stück Ingwer (Daumennagel-groß)

So geht's:

Die Zwiebeln und den Ingwer schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Rapsöl in einem großen Topf anbraten. Den Kürbis aufschneiden, entkernen und mit Schale in kleine Würfel schneiden.

Rote Linsen, Currypulver und Kürbisstücke im Topf mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Suppe dann gut pürieren. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen und nach Belieben mit etwas frischen Kräutern oder Kürbiskernen servieren.

Erbsensuppe mit Minze [v]

Zutaten | 2 Portionen:

400 ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
300 g TK-Erbsen
2 Stiele Minze
75 g (pflanzliche) Sahne
Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmel
Etwas Zitronensaft

So geht's:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem weiten Topf erhitzen. Zwiebeln darin 1-2 Minuten glasig dünsten. Gefrorene Erbsen, bis auf 2 EL, zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und alles ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen die übrigen Erbsen auftauen lassen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zusammen mit 50 g (pflanzlicher) Sahne zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft würzen. Suppe von der Herdplatte nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nochmals aufkochen und abschmecken. Suppe in Schüsseln verteilen und mit übriger (pflanzlicher) Sahne garnieren. Mit Rest Erbsen toppen.

Rote Bete-Kokos-Suppe [v]

Zutaten:

750 g kleine rote Beten
1 rote Chilischote
30 g frischer Ingwer
1 Dose Kichererbsen (400 g)
100 g Mungobohnensprossen
1 EL Kokosöl
2 EL Sojasauce
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Gemüsebrühe
4 EL Limettensaft
Salz

So geht's:

Rote Bete zugedeckt aufkochen, 30-35 Minuten garen. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Chili darin andünsten. Die Hälfte der Ingwer-Chili-Mischung mit abgetropften Kichererbsen, Sprossen und Sojasoße in einer Schüssel mischen. Kokosmilch und Brühe zur restlichen Mischung in den Topf geben und zugedeckt aufkochen. Rote Beten abschrecken, pellen und würfeln und anschließend zur Kokosmilch-Mischung geben, zugedeckt aufkochen. Suppe fein pürieren (Küchenmaschine oder Stabmixer), Limettensaft dazugeben und mit Salz abschmecken.

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Grünkohlchips [v]

Zutaten | für ein Blech:

6-8 große Grünkohlblätter
2-3 Prisen Kräutersalz
3-4 EL Rapsöl

So geht's:

Den Grünkohl in kleine Stücke zupfen (der harte Stiel bleibt am Ende übrig). Die klein gezupften Blätter in eine große Schüssel geben und Rapsöl dazugeben. Danach alles gut vermischen, sodass alle Blätter mit Öl ummantelt sind.

Die Chips auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausbreiten und das Kräutersalz gut über den Grünkohlchips verteilen. Dann bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für etwa 10 Min in den Backofen geben, bis die Chips kross sind.

Feldsalat mit Orangenschnitzen [v]

Zutaten:

Für das Dressing:

3 EL Balsamicoessig
3 EL Öl (Walnuss/ Olive)
1 TL Senf
2 EL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Für den Salat:

200-300 g Feldsalat
1 Orange
Kerne von einem halben
Granatapfel
3 EL Sesam oder
Sonnenblumenkern

So geht's:

Den Feldsalat verlesen und gut waschen, abtropfen lassen, dann in eine ausreichend große Schüssel geben. Orange schälen, filetieren (evtl. das Fruchtfleisch komplett aus der Haut lösen) und in kleinen Stücken zum Salat geben. Granatapfel aufschneiden und die eine Hälfte in eine große Schüssel mit Wasser geben. Die Kerne unter Wasser vorsichtig herauslösen und anschließend abtropfen und zum Salat geben. Für das Dressing alle Zutaten in ein verschließbares Gefäß geben und kräftig schütteln, kurz vor dem Servieren (sonst fällt der Salat sehr schnell zusammen!) über den Salat geben und diesen dann gut mischen und abschmecken. Als letztes Sesam /Sonnenblumenkörner darüber geben.

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Rote Bete-Karotten-Apfel Salat [v]

Zutaten:

6 Karotten
2 Äpfel
2 EL Zitronensaft
Etwas Kräutersalz
Etwas Pfeffer
1-2 EL Öl

So geht's:

Möhren putzen, schälen und waschen. Äpfel schälen, vierteln und entkernen.

Beides auf einer Reibe grob raspeln.

Zitronensaft und Öl hinzugeben und unterrühren. Möhren und Äpfel mit der Sauce in einer Schüssel vermengen.

Den Salat mit Kräutersalz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und durchziehen lassen

Rote Bete Hummus [v]

Zutaten | ca. 300 g Aufstrich:

1 Glas Kichererbsen
100 g gekochte Rote Bete
3 EL Tahin
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft + etwas Zitronenschale
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

So geht's:

Rote Bete gut waschen und in kleine Stücke schneiden (schälen nicht notwendig, wenn Bio-Qualität). In kochendem Wasser mit einem Schuss Essig weich köcheln lassen. Danach etwas auskühlen lassen. Kichererbsen in einem Sieb gut abwaschen, bis kein Schaum mehr zu sehen ist. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und je nach gewünschter Konsistenz nach und nach ein wenig Wasser hinzufügen.

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Cashew-Frischkäse [v]

Zutaten:

150 g Cashews
120 g Sojajoghurt
½ TL Salz
Zitronensaft
Kräuter

So geht's:

150 g Cashews in reichlich Wasser über Nacht einweichen.

Cashews mit 120 g Sojajoghurt (ungesüßt!!) und ca. 1/2 TL Salz im Mixer fein pürieren. Ca. 24h "reifen" lassen.

Anschließend nach Geschmack Zitronensaft unterrühren und mit ordentlich Kräutern (z.B. Schnittlauch) und ggf. Kräutersalz würzen.

Weitere Lagerung im Kühlschrank!



HAUPTGERICHTE



Brezenknödel mit Pilzsauce

Zutaten:

Für die Knödel:

250 g Brezen vom Vortag
2 Eier
¼ L Milch
1 EL frische Petersilie
1 Zwiebel

Für die Soße:

1 kleine Zwiebel
500 g gemischte Pilze
1 kleine Zucchini
2 Becher Sahne
1/8 L Gemüsebrühe
Etwas Zitronenschale
Muskatnuss, Petersilie, Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel)

So geht's:

Für die Knödel: Das Salz von den Laugenbrezen entfernen. Brezen in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Eier in die Milch geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Mit Muskatnuss würzen. Eiermilch über die Brezen geben, Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl anbraten, Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten ziehen lassen.

Aus der Masse 6-8 Brezenknödel formen in fast kochendem Wasser etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Soße: Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Pilze putzen und vierteln. Die Zucchini klein schneiden.

Die Zwiebeln in einer Pfanne glasig anschwitzen. Die Pilze und Zucchini dazugeben und anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne dazu geben. Die Soße bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen. Fein gehackte Petersilie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, evtl. Kreuzkümmel abschmecken.

Kaspresknödel mit Salat

Zutaten

Für die Knödel:

8-10 Semmeln vom Vortag fein schneiden (Knödelbrot)
3 Eier
Salz, Pfeffer
ca. 150 g geriebener Gouda
lauwarme Milch nach Bedarf
Ghee zum Ausbacken

Für den Salat:

Blattsalat je nach Saison
2 Karotte
2 Rote Bete

Für das Dressing:

2 EL Joghurt
1 EL Senf
2 EL Balsamicoessig
4 EL Olivenöl
Marmelade nach Bedarf
1 kleine Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Schnittlauch

So geht's:

Alle Zutaten für den Knödelteig durchkneten, ca. 30 Minuten ziehen lassen, nochmals durchkneten – etwas weicher halten als Semmelknödel.

In eine ca. 7 cm dicke Rolle formen und in ein Geschirrtuch einwickeln und 10-15 Minuten in leicht siedenden Wässern ziehen lassen. In 2 cm dicke Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Ghee anbraten.

Für den Salat: Den Salat waschen und in kleine Stücke schneiden. Karotten und Rote Bete waschen und raspeln.

Für das Dressing: Joghurt mit Senf, Essig und Öl und etwas Marmelade vermischen. Knoblauch pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und am Ende über den Salat geben.

Kürbisknödel mit Räuchertofu [v]

Zutaten:

500 g Kartoffeln, mehlig
300 g Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
100 g Champignons
100 g Räuchertofu
Etwas Zitronenschale
¼ Bund Schnittlauch
2 EL Bratöl
Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
80 g Speisestärke
80 g Butter
10 Blätter Salbei

So geht's:

Kartoffeln mit Schale dämpfen und heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Kürbis entkernen, mit Schale fein reiben, in ein Sieb geben und Flüssigkeit ausdrücken.

Füllung: Zwiebel, Champignons und Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl, 5 Minuten anbraten. Fein geschnittenen Schnittlauch hinzugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Knödel: Zu den Kartoffeln, geriebener Kürbis und Stärke hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse 8 gleichgroße Knödel formen. In die Mitte der Knödel je eine Vertiefung drücken und 2 TL Füllung hineingeben. Öffnung schließen. Knödel im siedendem Salzwasser 8-10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche aufsteigen.

Butter in einer Pfanne schmelzen. Salbei darin 2 Min. schwenken, damit die Butter das Aroma annimmt. Knödel hinzugeben und schwenken, bis sie goldbraun sind. Dazu einen Blattsalat servieren.

Maronenknödel mit Spitzkraut

Zutaten:

Für die Knödel:

3 Schalotten
1 EL Bratöl
250 ml Milch
150 g Maronen, gekocht
500 g Schwarzbrot
3 Eier
100 g Quark
30 g Semmelbrösel
1 EL frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Etwas Zitronenschale

Für das Spitzkraut:

1 Spitzkraut klein
2 Birnen
1 Schalotte
50 g Butter
1 Prise Zucker
70 g Walnüsse
50 g Parmesan

So geht's:

Schalotten würfeln, im heißen Öl glasig dünsten. Milch zugeben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Maronen fein hacken. Milch über Maronen und Brotwürfel geben und 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Eier, Quark, Semmelbrösel und fein geschnittene Petersilie zugeben. Einen festen Teig kneten. 5 Minuten ruhen lassen. 12 Knödel formen. In einem großen Topf Wasser aufkochen und reichlich salzen. Knödel vorsichtig ins Wasser setzen und bei geringer Hitze 20 Minuten ziehen lassen. Kraut und Schalotte in Streifen, Birnen in Würfel schneiden. Schalotte in Butter glasig dünsten. Kraut und Birnen zugeben. Salz, Pfeffer und Prise Zucker hinzugeben. Zugedeckt 10 Minuten dünsten, evtl. etwas Wasser zugeben. Walnüsse klein hacken und unterrühren. Etwas Butter in einem Topf bräunen. Knödel und Kraut anrichten, mit Butter beträufeln und mit Parmesan bestreuen.

Zwetschgenknödel

Zutaten | 3 Portionen:

Für die Knödel:

500 g Kartoffeln mehlig
1 ½ EL Speisestärke
7 ½ EL Dinkelmehl
½ TL Salz
1 Ei

Für die Füllung:

6 Zwetschgen/Aprikosen /Marillen
6 Würfel Zucker

Brösel

50 Butter
1 ½ EL Zucker
5 EL Semmelbrösel

So geht's:

Für den Kartoffelteig: Kartoffeln mit der Schale weichkochen. Schälen und noch heiß durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel pressen, Salz hinzugeben und mischen. Kartoffelstärke und Dinkelmehl hinzugeben und mit einer Gabel vermengen und mit den Händen zu einem Teig verkneten. Mehl hinzugeben bis der Teig nicht mehr klebrig ist. 6 - 8 Knödel formen und mit Zwetschge/Aprikosen/Marillen und mit einem Stück Zucker füllen. Gleichmäßige Knödel formen und bei Bedarf noch Mehl zunehmen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. In das kochende Wasser die Knödel einlegen und ca. 15 - 18 min leicht wallen lassen. Sofort nach dem Einlegen sehr vorsichtig umrühren damit die Knödel nicht am Topfboden kleben.

Für die Brösel: Semmelbrösel in warmer Butter leicht anrösten, den Zucker dazugeben und rühren, bis die Brösel kross sind.

Knödel aus dem Wasser holen und direkt durch die Butterbrösel rollen.

Gemüselasagne

Zutaten:

1 Packung Lasagne Platten
Gemüse der Saison, z.B.:
1 Brokkoli
500 g Champignons
1 Stange Lauch
5 Möhren
Spinat
2 Dosen Tomaten (oder Passata)
50 g Butter
500 ml Milch
1 EL Mehl
Olivenöl
Parmesan
Mozzarella ger.
1 Knoblauchzehe
Muskat, Salz, Pfeffer
Wasser

So geht's:

Das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch kurz anbraten, dann nacheinander das Gemüse zugeben. Ein wenig Wasser zugeben und bei geschlossenem Deckel dünsten. Dann die Tomaten zugeben und kochen lassen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während das Gemüse kocht, den Parmesan reiben. Die Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, unter Rühren mit dem Schneebesen nur so viel Mehl zugeben, dass es dickflüssig wird. Milch unter ständigem Rühren zu der Butter-Mehlmischung geben, aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Dann folgendermaßen schichten:

Gemüsesauce - Lasagneplatten - Gemüsesauce - weiße Sauce - Lasagneplatten - Gemüsesauce - weiße Sauce - Lasagneplatten - Gemüsesauce - weiße Sauce.

Mit Mozzarella und Parmesan abschließen und überbacken.

Gemüsepfanne [v]

Zutaten | 6 Portionen

250 g Dinkelreis
1 kleiner Lauch
1 kleiner Brokkoli
2 Karotten
1 große Pastinake
1 große Zwiebel
1 Dose Mais
1 Flasche passierte Tomaten
2 TL weißes Mandelmus
2-3 EL Öl
Salz und Pfeffer
Paprikapulver
Etwas Zitronensaft
Etwas Honig
Optional: Chilipulver

So geht's:

Für den Reis: Die doppelte Menge Wasser (also etwa 500g) in einem Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen. Dann den Reis hinzugeben, auf mittlere Hitze runterstellen und im zugedeckten Topf ca. 10-15 Minuten gar köcheln lassen.

Das frische Gemüse waschen. Zwiebeln klein schneiden. Karotten und Lauch in dünne Scheiben, sowie Brokkoli in kleine Röschen schneiden und Pastinake würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und zuerst die Zwiebeln dünsten. Das restliche Gemüse hinzufügen. Den Deckel auf die Pfanne legen und alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dose Tomaten sowie den abgetropften Mais mit in die Pfanne geben.

Anschließend die Gemüsepfanne mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Mandelmus hinzugeben. Zum Abschmecken gerne auch etwas Zitronensaft hinzufügen. Danach alles nochmal 2-3 Minuten köcheln lassen. Eine kleine Portion Reis mit einer großen Portion Gemüsepfanne servieren.

Bratlinge [v]

Zutaten | 10-12 Stück:

250 g Kidneybohnen
60 g Haferflocken
1 Karotte
1 kleine Zwiebel
1 EL Senf
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
2 EL Olivenöl
Handvoll frische Petersilie
Salz, Pfeffer, ½ TL Kreuzkümmel
1 EL Zitronensaft

So geht's:

Haferflocken mit Pürierstab oder im Standmixer zu grobem Mehl verarbeiten.

Die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar wird. Kidneybohnen und Haferflockenmehl in einer Schüssel mithilfe von einer Gabel grob miteinander verkneten.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte raspeln. Die Petersilie fein hacken.

Alles zur Haferflocken-Kidneybohnen-Mischung geben und Tomatenmark, Senf, Sojasauce, Öl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft hinzufügen. Die Masse mit den Händen gut verkneten, sodass ein gleichmäßiger Mix entsteht.

Aus der Masse mit nassen Händen Bratlinge formen, auf einem Teller sammeln und ein wenig stehen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Zu einem Salat oder als Patty in einem vegetarischen/veganen Burger servieren.

Chili sin carne [v]

Zutaten

150 g rote Linsen
1 Dose Kidneybohnen
1 kl. Dose Mais
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 große Kartoffel
1 Karotte
1 kl. Rote Paprika
1 Glas passierte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver
Öl zum Andünsten

So geht´s:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.

Die Kartoffeln schälen. Karotten, Paprika und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. 2 EL Öl in einen großen Topf geben und erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Anschließend Gemüse hinzugeben. Die roten Linsen in einem Sieb unter Wasser waschen und in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min. köcheln lassen, bis alles gar ist. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und im Sieb waschen, in den Topf geben und heiß werden lassen. Dann nach Belieben passierte Tomaten hinzugeben (je nachdem wie dick man das Chili mag).

Mit Salz, Pfeffer, Paprika-, Currypulver abschmecken.

(Saisonale) Alternativen:

- ➔ Statt Kartoffeln hinzuzugeben, kann auch Vollkornreis (Nurreis) als Beilage serviert werden.
- ➔ Als Topping können z.B. 1TL Sonnenblumenkerne oder Sesam genutzt werden.

Gemüse-Quiche [v]

Zutaten | Für eine Ø 26cm Quiche Form

Für den Mürbeteig

200 g Dinkelvollkornmehl

100 g Hartweizengries

1 TL Salz

50 g Margarine (Alsan Bio), weich

75 ml Pflanzendrink (z.B. Hafer, Soja, ...)

50 ml kaltes Wasser

Für die Füllung

800 g saisonales Gemüse

1 EL Bratöl

120 g Kichererbsen Mehl

140 ml Wasser

200 g Hafer Cuisine

3 EL Olivenöl

4 EL Mandelblättchen oder gehackte Macadamia

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Optional: Kala Namak für den Ei-Geschmack

So geht's:

Für den Teig in einer Rührschüssel Mehle und Salz mischen. Margarine in Flocken dazugeben und zwischen den Fingern zu einem krümeligen Teig verkneten. Pflanzendrink und nach und nach Wasser hinzugeben und zu einem homogenen, elastischen Teig verkneten. Der Teig ist eher trocken, damit dieser anschließend beim Backen Flüssigkeit vom Guss aufnehmen kann. Teig flachdrücken und in Folie eingewickelt kühlen, während das Gemüse zubereitet wird.

Für die Füllung Gemüse putzen, waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin bissfest dünsten. Mit Gewürzen und Kräutern kräftig abschmecken. Das Kichererbsen Mehl mit dem Wasser, der Hafer-Cuisine und dem Olivenöl verquirlen, etwas salzen und mit dem Gemüse vermengen.

Den Teig in die gefettete Form drücken und mit der Gabel mehrfach einstechen. Anschließend auf dem Teig 2 EL Nüsse verteilen, die Gemüse Mischung draufgeben und mit den restlichen Nüssen bestreuen.

Die Quiche auf der mittleren Schiene 30-40 Minuten backen.

Spinat-Quiche [v]

Zutaten | Für eine Ø 20-22cm Quiche Form

Mürbeteig

190 g Mehl

80 g vegane Butter, weich

1 EL Leinsamen oder 3-4 EL kaltes Wasser

Spinatmischung

1 EL Olivenöl

½ Stange Lauch oder 4 Frühlingszwiebeln oder 1 normale Zwiebel

350 g frischer Spinat oder TK-Spinat

Tofumischung

350 g Seidentofu abgetropft

1 EL Kichererbsen Mehl oder Sojamehl (optional Speisestärke) 2-3 EL

Hefeflocken optional

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

Optional: ¼ TL Kurkuma, ⅓ TL Knoblauchpulver, 125 g veganer Feta oder Reibekäse

Topping: Pinienkerne

So geht's:

Mürbeteig

Zunächst das Leinsamen-Ei zubereiten: Hierfür 1 EL gemahlene Leinsamen in 3 EL heißes Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. (Optional kann man auch nur 3-4 EL kaltes Wasser hinzugeben).

Mehl und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Die gewürfelte vegane Butter und das Leinsamen-Ei hinzugeben und alles mit den Händen kneten, bis der Teig zusammenklumpt. Dann den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und weiter kneten, bis er schön glatt ist. Anschließend zu einem flachen Ball formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und in eine leicht gefettete 20x5 cm oder eine etwas größere Form legen. Die Ränder nach Belieben zu Zacken formen (oder den Überhang einfach abschneiden) und den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

Den Ofen auf 220°C vorheizen.

Spinatmischung

In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Den Lauch oder andere Zwiebeln hinzugeben und etwa 3 min lang anbraten, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Dann den Spinat hinzufügen und ca. 2 min lang weiter dünsten, bis der Spinat zusammengefallen ist. (gefrorenen Spinat einfach auftauen).

Den gedünsteten (oder aufgetauten) Spinat in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Danach gut ausdrücken, ggf. in Küchenpapier wickeln und nochmals ausdrücken, um möglichst viel Flüssigkeit auszupressen.

Tofumischung

Den Tofu, Kichererbsen Mehl, Hefeflocken und die Gewürze cremig mixen.

Die Spinatmischung zugeben und gut vermischen. Optional noch zerbröckelten veganen Feta-Käse unterrühren. Ggf. nochmal nachwürzen. (Wenn die Spinatmischung zu dickflüssig erscheint, einen Schuss vegane Sahne hinzufügen. Wenn sie zu wässrig erscheint, etwas Mehl hinzugeben.)

Nun die Füllung in die vorbereitete Form mit dem Mürbeteig geben und glattstreichen.

Die Quiche zunächst 10 min backen, dann die Temperatur auf 180°C reduzieren und weitere 30-40 min backen, bis die Füllung nicht mehr flüssig und die Oberseite goldbraun ist.

Die Quiche vor dem Anschneiden ca. 10 min abkühlen lassen und nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen oder Dips servieren.

Dinkelreis-Salat [v]

Zutaten | 3 Portionen

150 g Dinkelreis
2 kl. Pastinaken
2 Karotten
1 Apfel
Rosinen
Zitronenschale
Salz, Pfeffer und evtl. Paprikagewürz
Olivenöl
Essig

So geht's:

Zunächst den Dinkelreis nach Anleitung kochen.

In der Zwischenzeit Pastinaken und Karotten schälen und in ganz kleine Würfel schneiden, fast so klein wie die Dinkelkörner.

Die Würfel mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Dinkelreis mit dem Gemüse und Obst in eine große Schüssel geben und vermengen. Zunächst etwas Zitronenschale und -saft hinzugeben. Danach Olivenöl und Balsamico-Essig beifügen.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. Paprikagewürz abschmecken.

Am besten schmeckt der Dinkelreis-Salat, wenn er für mindestens 2 h durchziehen kann.



GEBÄCK & SÜßES



Blitzbrot [v]

Zutaten | 1 Brot:

1 Würfel Hefe
450 ml lauwarmes Wasser
500 g Vollkorn-Dinkelmehl
80 g Sonnenblumenkerne
80 g Sesam
2 TL Salz
2 EL Zitronensaft oder Essig
Fett für die Form
Körner zum Bestreuen

So geht's:

Hefe mit dem Wasser und dem Zitronensaft/Essig in der großen Schüssel vermischen und mit der Gabel verrühren. Mehl in der mittelgroßen Schüssel abwiegen und mit Salz zur Wasser-Hefe-Mischung dazu geben. Körner abwiegen und dazugeben und alles 2 Minuten kräftig miteinander verkneten.

Etwas Öl in eine kleine Tasse geben und mit dem Pinsel die Kastenform einfetten und den Teig in die Kastenform füllen. Mit weiteren Körnern bestreuen und in den kalten Backofen stellen.

Bei 200°C etwa 45 Minuten backen.

Anschließend das gare Brot aus der Form nehmen. In der Restwärme des Backofens noch etwa 10 Minuten nachbacken.

(Saisonale) Alternativen:

- ➔ Die Sonnenblumenkerne lassen sich zum Teil oder ganz durch Kürbiskerne ersetzen.
- ➔ Auch Hanfsamen oder ganze Leinsamen können hinzugefügt werden.

Apfelcrumble [v]

Zutaten | 6 Personen

100 g Vollkorndinkelmehl
50 g Rohrzucker
½ TL Zimt
1 Prise Salz
50 g zerlassene Margarine
6 mittelgroße Äpfel
Etwas Öl

So geht's:

Mehl, Zucker, Zimt und Salz in einer Schüssel mischen. Die Margarine in einer kleinen Schale in der Mikrowelle erwärmen, zur Mehlmischung geben und mit einer Gabel unterarbeiten, dass eine krümelige Masse entsteht.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Auflaufform mit einem Pinsel und etwas Öl einfetten, Äpfel in die Auflaufform füllen, Streusel darüber streuen und im 180°C heißen Ofen in 15-20 Min. goldgelb backen.

Brownies [v]

Zutaten | 8 Brownies

250 g schwarze Bohnen
2 EL geschrotete Leinsamen in 50 ml Wasser einweichen
60 g Nussmus nach Wahl (z.B. Erdnuss oder Mandel)
50 g Kakaopulver
Mark einer Vanilleschote
50 g Mehl (z.B. Dinkelvollkorn oder Buchweizenmehl)
20 g Zucker
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
60 g Zartbitterschokolade
60 ml Ahornsirup
Saft von ½ Zitrone + evtl. etwas Schale
100 g (TK) Beeren

So geht's:

Bohnen im Sieb unter fließendem Wasser abwaschen, bis es klar ist.

Leinsamen mit dem Wasser ansetzen und mind. 15 Minuten quellen lassen.

Die Schokolade mit dem Messer grob hacken und das Mark der Vanilleschote ausschaben.

Jetzt alle Zutaten, außer der Schokolade, zuerst gut mit einer Gabel vermengen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren, sodass ein gleichmäßiger Brei entsteht. Dann die Schokoladenstückchen unterheben.

Die Masse in eine mit Öl eingefettete Auflaufform geben und gleichmäßig verstreichen. Die Masse sollte ca. 3cm hoch sein. Bei Bedarf kann auch ein wenig zerstückelte Schokolade oben draufgegeben werden.

Die Masse bei 175 – 180 Grad Umluft ca. 30 min backen.

Danach auskühlen lassen und in handliche Brownies schneiden.

Beeren pürieren.

Die Brownies zusammen mit ein wenig Beerenauce übergießen und servieren.

Schoko-Tartelettes [v]

Zutaten | 6 Stück

Für die Schoko-Tartelettes:

170 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
35 g Zucker
30 g Kakao
100 g vegane Butter
1-2 EL Wasser oder Pflanzendrink
1 Prise Salz

Für den Kakao-Avocado-Bananen-Pudding:

2 reife Bananen
2 reife Avocados
5 EL Kakao
50 g Agavendicksaft oder Ahornsirup
60 ml Pflanzendrink
1 Msp. gemahlene Vanille

So geht's:

Für die Schoko-Tartelettes:

Mehl, Zucker, Kakao und Salz vermischen. Kalte Butter und (kalte) Flüssigkeit hinzugeben und zu einer Kugel verarbeiten.

Teig sofort in 6 Teile aufteilen und den Teig in Tartelette-Förmchen (oder ein Muffinblech) drücken. (Oder bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren.)

Boden mehrfach mit Gabel einstechen und 15 Minuten im Ofen bei 180° C Ober- Unterhitze (vorgeheizt) backen. Anschließend aus den Förmchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.

Für den Kakao-Avocado-Bananen-Pudding:

Alle Zutaten miteinander pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

Anschließend die Törtchen mit dem Pudding befüllen und nach Belieben mit Beeren garnieren.

Süße Waffeln

Zutaten | 7-8 Portionen

125 g Butter
50 g Rohrzucker
1 Prise Salz
2 Eier
300 g Vollkornmehl
3/8 l Milch oder Mineralwasser

So geht's:

Butter und Zucker werden schaumig gerührt, dann mit dem Eigelb zu einer lockeren Masse vermischt, Milch und Mehl immer im Wechsel dazugeben, so dass nie eine feste Masse entsteht. Das geschlagene Eiweiß vorsichtig unterziehen. In das leicht vorgeheizte Waffeleisen gießen.

Kürbis-Donuts [v]

Zutaten | ca. 20 Stück

Für den Donut Teig

300 g Weizen- oder Dinkelmehl (Typ 550 oder 630)
200 g Rohrohrzucker
1 TL Salz
2 TL Backpulver
360 g Hokkaido
5 EL Kokosöl (wer keinen Kokosgeschmack haben möchte, nimmt desodoriertes Öl)
240 ml Pflanzendrink nach Wahl (Hafer, Soja, ...)

Für die Glasur

160 g Zartbitterschokolade
2-3 TL Deko (z.B. gehackte Nüsse, geschälte Hanfsamen, Streusel)

So geht's:

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbis in Stücke schneiden und etwa 10–12 Minuten in kochendem Wasser weich garen. Wasser abgießen und im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Alle trockenen Zutaten in einer Rührschüssel vermengen. Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und mit dem Kürbispüree und dem Pflanzendrink verquirlen. Die flüssige Mischung vorsichtig unter die Mehlmischung rühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Donut-Form mit etwas Kokosöl einpinseln. Etwa 2 EL Teig pro Donut-Mulde einfüllen und etwa 15–20 Minuten backen. Anschließend auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen.

Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und die Donuts vorsichtig bis zur Hälfte eintauchen. Nach Belieben mit Toppings bestreuen und abkühlen lassen.

Bienenstich [v]

Zutaten | Für eine Ø 26cm Springform

Für den Hefeteig

270 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550*
45 g Rohrohrzucker
4 g Salz
5 g frische Hefe
65 g Margarine (Alsan Bio), weich
65 g Sojajoghurt
80 g Pflanzendrink (z.B. Hafer, Soja, ...)
etwas Margarine für die Form

Für die Röstmasse:

85 g Zucker
32 g Agavendicksaft
32 g Pflanzenmargarine
85 g Hafer Cuisine
100 g Mandelblättchen

Für die Creme:

400 g Pflanzendrink (Soja oder Mandel, kein Hafer)
40 g Speisestärke
50 g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
(alternativ 1 Päckchen Puddingpulver)
160 g Schlagcreme (Schlagfix) oder 160 g Pflanzenmargarine
1 Päckchen Sahnesteif

So geht's:

Für den Hefeteig in einer Rührschüssel Mehl und Zucker vermengen. Salz und Hefe an getrennten Stellen ein bröseln (sollten sich nicht berühren). Pflanzendrink und Joghurt zugeben und auf niedrigster Stufe 5 Minuten kneten (Dinkelmehl 2,5 Minuten). Auf mittlerer Stufe weitere 8 Minuten (Dinkelmehl 4 Minuten) kneten.

Anschließend weiche Margarine zugeben und den Teig so lange weiterverarbeiten, bis er wieder geschmeidig ist (ca. 3-4 Minuten).

Den Teig zugedeckt im Kühlschrank 8-14 Std. gehen lassen. Anschließend den Teig 2 Std. bei Raumtemperatur. Anschließend ohne erneutes Kneten in die gefettete Backform drücken.

Backofen auf 210 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten außer Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne oder Topf aufkochen. Anschließend Mandelblättchen hinzufügen und 5 Minuten unter Rühren erhitzen, bis die Masse karamellisiert. Sie sollte nicht zu dunkel werden.

Masse auf dem Teig verteilen und ca. 15-20 Min. backen. Den Hefekuchen in der Form vollständig auskühlen lassen und anschließend in zwei Böden schneiden. (Wer mag, kann den Deckel bereits in Kuchenstücke vorschneiden, damit die Füllung beim Schneiden nicht rausgedrückt wird.)

Für die Füllung 3-4 EL der Milch abnehmen und das Vanille-Puddingpulver darin auflösen. Restliche Milch in einem Topf erhitzen. Kurz bevor die Milch kocht, Zucker, Vanillezucker und das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen einrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis es eindickt.

Anschließend in eine Schüssel füllen und die Pudding-Oberfläche sofort mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut bildet. Gut abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich Schlagcreme mit Sahnesteif aufschlagen. Pudding nochmals kurz glatt mixen und anschließend die Sahne vorsichtig unterheben.

Kuchenboden mit der Puddingcreme bestreichen und dann die obere Kuchenhälfte (bzw. die Stückchen) draufsetzen.

Cinnamon-Bread [v]

Zutaten | Für eine Kastenform mit 20cm

Für den Teig:

315 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550
170 g Feinzucker
1 Prise Salz
1 Packung Backpulver
315 g Pflanzendrink (z.B. Hafer, Soja, ...)
125 g geschmacksneutrales pflanzliches Bratöl
1 TL Apfelessig
1 TL gem. Vanille

Für den Zimt- Swirl:

65 g (braunen) Zucker
1 TL Zimt

Für die Streusel (optional)

25 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550
20 g Zucker nach Wahl
15 g Pflanzenmargarine oder Kokosöl
1 TL Zimt

So geht's:

Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen. Backform mit Backpapier auslegen

Für den Teig: In einer Rührschüssel alle trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Vanille) gut miteinander verrühren. Anschließend die feuchten Zutaten (Pflanzendrink, Öl, Apfelessig) hinzugeben und kurz (!) miteinander vermengen, bis eine homogene Masse entsteht.

Für den Zimt-Swirl Zucker und Zimt vermengen.

Für die Streusel: Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder den Händen zu Streuseln machen.

Nun 1/3 des Teiges in die Backform füllen und mit der Hälfte der Zimt & Zuckermischung bestreuen. Anschließend wiederum 1/3 des Teiges einfüllen und mit der anderen Hälfte der Mischung bestreuen. Nun den restlichen Teig darauf geben. Streusel draufgeben und im Backofen eine Stunde backen. Wer keine Streusel möchte, kann auch ein wenig mehr der Zucker-Zimt-Mischung machen und das Cinnamon Bread damit vor dem Backen bestreuen. Sollte der Kuchen zu braun werden, mit Alufolie bedecken.

Donauwelle [v]

Zutaten | 1 Blech

Für den Rührteig:

740 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550
440 g Rohrohrzucker
1 TL gem. Vanille
1 Prise Salz
2 Pck. Backpulver
80 g vegane Butter, weich
150 g Pflanzenöl
600 ml Wasser
4 EL Apfelessig oder Weißweinessig (hell)
4 geh. EL Kakao
1 Glas Schattenmorellen

So geht's:

Für den Rührteig:

In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Vanille, Salz und Backpulver mischen. Die vegane Butter, Öl, Wasser und Essig zugeben und mit dem Schneebesen rasch zu einem homogenen Teig rühren.

Ein Backpapier auf ein Backblech legen und zwei Drittel des Teiges hineingeben.

Den verbleibenden Teig mit dem Kakao glattrühren und auf dem hellen Teig verteilen. Mit einer Gabel leicht marmorieren.

Die Kirschen abtropfen lassen und gleichmäßig verteilt im Teig versenken.

Bei 180°C Ober-/Unterhitze 30-40 Min backen (Stäbchenprobe), dann vollständig abkühlen lassen.

Für die Puddingcreme:

40 g Speisestärke

100 g Zucker

1 TL Vanille, gemahlen

400 ml Haferdrink

240 g vegane Butter

Die Speisestärke, Zucker und die Vanille in 80 ml Haferdrink glattrühren. Den restlichen Haferdrink aufkochen und die Puddingmischung einrühren. Abermals aufkochen lassen, bis die Mischung eindickt, dann vom Herd nehmen und unter Rühren lauwarm abkühlen lassen. Dann die vegane Butter einrühren.

30 min in den Kühlschrank stellen. Die Creme anschließend auf den Kuchen streichen.

Für die Schoko-Glasur:

250 g dunkle Kuvertüre

3 EL Kokosöl

Optional: 80 g Kirschen, frisch

Die Kuvertüre mit dem Kokosöl vorsichtig im Wasserbad schmelzen. Auf der Puddingcreme verteilen und 10-15 Minuten warten, bis die Schicht fester wird.

Mit einer Gabel Wellen in den Kuchen ziehen. Wer möchte: Mit Kirschen verzieren und frisch servieren.

Erdbeertorte [v]

Zutaten | 1 Springform

Für den Mürbeteig:

200 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
60 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
100 g vegane Butter
2 EL Sojamilch
3 EL Erdbeermarmelade

Die Butter in kleine Stückchen schneiden und mit den restlichen Zutaten für den Mürbeteig zu einem glatten Teig verkneten.

Die Springform mit etwas Butter fetten und den Mürbeteig gleichmäßig auf dem Boden verteilen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Ofen ca. 20 Min bei 180° C Ober- Unterhitze (vorgeheizt) backen, bis er leicht zu bräunen beginnt. Aus dem Ofen holen und mit der Erdbeermarmelade bepinseln.

Für den Biskuit:

220 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
80 g Zucker
½ Pck. Backpulver
50 ml neutrales, hoch erhitzbares Öl
200 ml Sprudelwasser

Für den Biskuit die trockenen Zutaten in einer Schüssel verquirlen, dann die flüssigen Zutaten dazugeben und kurz (!) verrühren, bis nur noch ein paar kleine Klümpchen übrig sind.

Den Teig in die Springform auf den Mürbeteigboden geben und bei 180° C Ober- Unterhitze (vorgeheizt) ca. 30 min backen (Stäbchenprobe).

Während der Biskuit backt, die Erdbeeren vom Grün befreien und längs Vierteln. Beiseitestellen.

Für den Pudding und Belag:

350 ml Soja- oder Mandeldrink

2 EL Zucker

1 Pck. Puddingpulver, Vanille (Alternativ: 30 g Maisstärke, 25 g Zucker, ½ TL gem. Vanille)

500 g Erdbeeren

1 Pack. Tortenguss, vegan (roten nach Packungsbeilage (mit 2 EL Zucker) zubereiten, oder klaren mit rotem Saft aufkochen (ohne zusätzlichen Zucker))

Dafür 80 ml Pflanzendrink mit Puddingpulver und Zucker verrühren. Restlichen Pflanzendrink aufkochen. Puddingmischung unter Rühren hinzugeben.

Kurz aufkochen lassen und unter Rühren weiter köcheln lassen, bis er andickt.

Über dem Biskuit verteilen und direkt die Erdbeeren eindrücken.

Anschließend den Tortenguss nach Anleitung zubereiten. Dann ein paar Minuten abkühlen lassen und über die Erdbeeren gießen. Den Kuchen etwas abkühlen lassen und dann lauwarm in den Kühlschrank stellen.

Obststreuselkuchen [v]

Zutaten | Für eine Springform 26cm

Für den Rührteig:

250 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550
100 g Rohrohrzucker
1 Prise gem. Vanille
1 Prise Salz
½ Pck. Backpulver
1 EL Soja-Mehl
100 g Margarine (Alsan Bio), weich
125 g Pflanzendrink (z.B. Hafer, Soja, ...)
etwas Margarine für die Form

Für die Streusel:

100 g Mehl
80 g Zucker
½ TL Vanille oder Zimt (je nach Geschmack, Obstbelag)
65 g kalte Margarine (Alsan Bio)

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Für den Belag:

600 g Apfelspalten oder Pflaumenhälften
Alternativ: 300 g Rhabarber oder Himbeeren

So geht's:

Für den Teig in einer Rührschüssel weiche Margarine und Zucker schaumig rühren. Sojamehl mit 2 EL Wasser anrühren und hinzugeben. Mehl, Vanille, Salz und Backpulver in einer anderen Schüssel mischen und mit Pflanzendrink zur Margarine/ Zucker Mischung geben und rasch zu einem homogenen Teig verrühren. Die Backform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Teig in die Form füllen und glattstreichen.

Obst putzen, waschen, ggf. schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Obst auf dem Teig verteilen. Bei Rhabarber mit 2 EL Zucker bestreuen.

Für die Streusel Mehl, Zucker und Vanille oder Zimt zu Streuseln verarbeiten und auf dem Obst verteilen.

Bei 200°C Ober-/Unterhitze (vorgeheizt) 40 Minuten backen (Stäbchenprobe), dann vollständig abkühlen lassen.

Russischer Zupfkuchen [v]

Zutaten | Für eine Springform 24- 26cm

Für den Schoko-Mürbeteig

300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizen Type 405/ 550
80 g Rohrohrzucker
50 g Kakaopulver
½ TL Backpulver
200 g Pflanzenmargarine
60 ml Pflanzendrink

Für die „Käse“ Creme

300 g Cashewnüsse
300 ml Wasser
(alternativ zu Cashews und Wasser 600 g Sojaquark)
180 g Rohrohrzucker
60 g Speisestärke
¼ TL gemahlene Vanille
80 g weiche Pflanzenmargarine

Saft und Abrieb einer Zitrone
200 g Sojajoghurt

So geht's:

Für die Creme die Cashews 4 Stunden in Wasser einweichen und anschließend abspülen. Dann mit 300 ml Wasser pürieren und bei Raumtemperatur 8-24 Std. reifen/ gären lassen. Sollte die Masse nicht direkt weiterverarbeitet werden, ggf. in den Kühlschrank stellen.

Für den Schokoteig alle trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Kakaopulver, Backpulver) mischen. Margarine und Pflanzendrink hinzugeben und einen geschmeidigen Teig formen. Die Springform fetten und die Hälfte des Teiges am Boden andrücken. Für den Rand aus 2/3 des restlichen Teigs eine Rolle formen und gleichmäßig ca. 4 cm hoch am Rand festdrücken. Boden und Rand dabei gut verbinden.

Cashewquark mit Zucker, Stärke, Vanille, weicher Margarine und Zitronensaft/ -abrieb glattrühren. Dann Joghurt hinzugeben.

Die „Käse“creme auf den Boden geben und glattstreichen. Den verbliebenen Schokoteig auf die Creme zupfen.

Bei 180 Grad Ober- Unterhitze (vorgeheizt) 60 Minuten backen.

Zitronenkuchen [v]

Zutaten | Für ein Blech

Für den Rührteig:

300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550

200 g Rohrohrzucker

1 Pck. Backpulver

1 Prise Salz

1 Msp. gemahlene Vanille

125 ml Pflanzenöl

2 Zitronen, davon Saft und Abrieb

Für den Zitronenguss:

250 g Puderzucker

Saft von 1-2 Zitronen

Für den Rührteig:

Mehl und Backpulver gut vermischen. Salz, Vanille, Zitronenabrieb und Zucker hinzufügen. Öl und Zitronensaft unterrühren und schnell zu einer homogenen, cremigen Masse verarbeiten.

Backblech mit Backpapier auslegen und mit Teig auffüllen. 15 Minuten bei 180°C Ober- Unterhitze (vorgeheizt) backen. Stäbchenprobe! Vollständig auskühlen lassen.

Für den Zitronenguss:

Puderzucker sieben und Zitronensaft nach und nach unter Rühren hinzufügen. Die Masse sollte noch zähflüssig sein.

Anschließend über dem gebackenen Kuchen verteilen.



PLÄTZCHEN



Ischler-Törtchen [v]

Zutaten | ca. 20 Stück

180 g Alsan bio (zimmerwarm)
280 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
200 g gemahlene Mandeln (blanchiert oder mit Schale, je nach Geschmack)
140 g Feinzucker oder gemahlener Rohrohrzucker
1 Prise Salz
60 g Marzipan

Für die Füllung und das Dekor:

200 g Himbeermarmelade
250 g dunkle Kuvertüre
30 g Kokosfett
200 g Marzipan zum Ausstechen

So geht´s:

Marzipan mit Zucker und Sojadrink zu einer glatten Masse verkneten. Restliche Teig-Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 2 Std. ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen und Kreise oder Blumen-Kekse ausstechen (Kreise, Sterne, Blumen, etc. ...). Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 170 Grad Ober- Unterhitze ca. 10 Minuten backen.

Währenddessen Marmelade glattrühren und Marzipan ausrollen. Halb so viel Marzipan wie Teigkekse ausstechen. Die Hälfte der Plätzchen mit Marmelade bestreichen. Dann eine Scheibe Marzipan drauflegen, diese mit Marmelade bestreichen und mit einem Plätzchen abdecken.

Kuvertüre mit Kokosfett im Wasserbad schmelzen lassen und die Törtchen damit glasieren. Wer möchte kann die Plätzchen noch mit Schokoladenstreifen verzieren. Dafür über die bereits glasierten Törtchen mit einem in die Kuvertüre getauchten Teelöffel ziehen.

Orangen-Kirsch-Terrassen [v]

Zutaten | ca. 50 Stück

Für den Teig:

330 g Alsan bio (zimmerwarm)
600 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
75 g blanchierte und gemahlene Mandeln
150 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
1 Msp. Zimt
Abrieb von ½ Bio-Orange
4 EL Pflanzendrink

Für die Füllung und das Dekor:

200 g Kirschmarmelade
2 EL Puderzucker zum Bestäuben

So geht's:

Alle trockenen Zutaten mit der Orangenschale in einer Rührschüssel vermischen. Mit der Margarine und dem Pflanzendrink zu einem Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen und zu gleicher Zahl drei unterschiedlich große Kekse ausstechen (Kreise, Sterne, Blumen, etc. ...). Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180 Grad Ober- Unterhitze 13-17 Minuten backen.

Kurz auskühlen lassen, währenddessen Marmelade glattrühren. Die Plätzchen der Größe nach mit Marmelade zusammenkleben. Zuletzt die fertigen Terrassen mit Puderzucker bestäuben.

Vanillekipferl [v]

Zutaten | ca. 2 Bleche

Für den Teig:

300 g Alsan bio (zimmerwarm)

300 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550

120 g Mandeln gerieben

95 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille gemahlen oder Mark einer Vanilleschote

Für die Zuckerschicht:

120 g Puderzucker

45 g Vanillezucker

So geht´s:

Margarine mit Puderzucker schaumig rühren. Mehl, Mandeln, Vanillemark und Salz zur Margarine geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Puderzucker und Vanillezucker in eine Schüssel sieben.

Nun den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu einer Rolle mit ca. 3 cm Durchmesser rollen. Davon je ca. 1 cm abschneiden und zu Kipferl formen.

Kipferl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten hell backen.

Zimtsterne [v]

Zutaten | ca. 30 Stück

Für die Sterne:

100 g gesiebter Puderzucker
75 g gem. Mandeln
100 g gem. Haselnüsse
1 EL Zimt
½ EL Orangenschale
½ EL Zitronensaft
ca. 3-4 EL Wasser

Für die Glasur:

30 g Kichererbsenwasser
60 g gesiebter Puderzucker
1 TL Vanillezucker

So geht´s:

Für den Teig alle Zutaten kneten und in Frischhaltefolie wickeln. Ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

Anschließend zwischen 2 Folien oder Backpapier mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen. (Teig ist sehr klebrig.) Sterne ausstechen und auf einem Backblech mind. 4 Std. gerne aber auch über Nacht, trocknen lassen.

Für die Glasur das Kichererbsenwasser aufschlagen. Nach ca. 6 Minuten den Zucker langsam reinrieseln lassen. Anschließend Sterne mit der Masse bestreichen.

Zimtsterne 15 Minuten bei 130 Grad Ober- Unterhitze backen. Noch warm vom Blech nehmen, damit nichts anklebt.

Nougat-Naschwerk [v]

Zutaten | ca. 40 Stück

330 g Alsan bio (zimmerwarm)
600 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
75 g fein gemahlene Haselnüsse oder Mandeln (nach Belieben)
150 g Rohrohrzucker (gemahlen) oder Feinzucker
1 Prise Salz
Abrieb von ½ Bio-Orange
4 EL Pflanzendrink
(Teig wie bei Orangen-Kirsch-Terrassen)

Für die Füllung und das Dekor:

100 g dunkles Nougat
40 g Zartbitterschokolade

So geht's:

Alle trockenen Zutaten mit der Orangenschale in einer Rührschüssel vermischen. Mit der Margarine und dem Pflanzendrink zu einem Teig verkneten, diesen in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen und verschiedene Motive ausstechen. Dabei gehören immer zwei zusammen, In das obere nach Belieben wie bei Spitzbuben ein Loch einstechen. Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180°C Ober-/ Unterhitze 13-17 Minuten backen.

Kurz auskühlen lassen, währenddessen Schokolade und Nougat im Wasserbad schmelzen. Das Unterteil mit der Nougatmasse bestreichen und zusammenkleben. Nach Belieben verzieren und mit Puderzucker bestäuben.

Schoko-Himbeer-Engelsaugen [v]

Zutaten | 12 Stück

85 g Cashewmus
65 g Ahornsirup
12 g Kakaopulver
70 g Hafermehl
25 g gemahlene Mandeln
1 Msp. Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Vanillepulver

Für die Chiamarmelade

100 g gefrorene Himbeeren
1 EL Chiasamen
1-2 EL Ahornsirup

So geht´s:

Für die Chia-Marmelade die Himbeeren auf niedriger bis mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen bis sie zusammenfallen. Mit einem Kochlöffel große Stücke zerkleinern. Sobald eine Art Pudding entstanden ist, den Topf vom Herd nehmen die Chiasamen und den Ahornsirup unterrühren und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober und Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Das Cashewmus mit dem Ahornsirup vermengen. In einer zweiten Schüssel das Kakaopulver, mit dem Hafermehl, den gemahlenden Mandeln, dem Backpulver, Salz und dem Vanillepulver vermengen.

Die trockenen Zutaten zu den nassen Zutaten geben und mit einem Kochlöffel, dann mit der Hand verkneten. Aus dem Teig 12 Kugeln formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit dem Daumen eine kleine Mulde in jedes Plätzchen formen und das Engelsauge jeweils mit 1 TL Chia-Marmelade füllen. Die Plätzchen für 10 Minuten backen und abkühlen lassen.

Die Engelsaugen halten sich aufgrund der nicht konservierten Marmelade nicht ganz so lange wie andere Plätzchen.

Zitronen-Pistazien-Knoten [v]

Zutaten | ca. 40 Stück

Für den Teig:

200 g Alsan bio (zimmerwarm)

400 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550

130 g Rohrohrzucker

1 EL Pfeilwurzelmehl

Abrieb von 2 Bio-Zitronen

6 EL Pflanzendrink

2 TL gehackte Pistazien

So geht´s:

Trockene Zutaten und Zitronenabrieb vermischen. Alsan und Pflanzendrink hinzugeben und zu einer homogenen Masse verkneten. Anschließend kurz die Pistazien mitkneten und zu einer Teigkugel verkneten. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Den Teig in ca. 40 gleichgroße Stücke teilen, jedes Teigstück zu einem langen Strang rollen. Diesen doppelt legen und in sich drehen. Zum Abschluss das geschlossene über das offene Ende des doppelten Strangs legen und andrücken.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Knoten draufsetzen. Dann mit etwas Pflanzendrink bestreichen (Risse ggf. glattstreichen) und 15-20 Minuten backen.

Mandelkringel mit heller Nougatfüllung [v]

Zutaten | ca. 60 Stück

250 g Alsan bio (zimmerwarm)
250 g Weizenmehl Type 405
100 g gemahlene blanchierte Mandeln
50 g Speisestärke
90 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Msp. gem. Vanille
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
3 EL Pflanzendrink

Für die Füllung und das Dekor:

150 g helles Nougat
150 g Zartbitterkuvertüre

So geht's:

Trockene Zutaten mit Zitronenschale in einer Rührschüssel mischen. Eine kleine Kuhle formen und Pflanzendrink sowie die Margarine in Flöckchen zugeben. Mit dem Holzlöffel zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mehrere Stunden kaltstellen. Mind. 1 Std. vor Weiterverarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen, damit der Teig formbar ist.

Teig in eine Spritztüle oder einen Gebäckwolf füllen und gleich lange Streifen abschneiden. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech zu gleichgroßen Kringeln legen und ca. 8 Min. bei 180 Grad Ober- Unterhitze backen. Vollständig auskühlen lassen.

Das Nougat schmelzen und jeweils ca. ½ TL zwischen zwei Kringeln geben. Leicht andrücken und auskühlen lassen. Kuvertüre schmelzen und die Kringel mit einer Seite leicht eintunken.

1 Teig – viele Varianten [v]

Zutaten | ca. 40 -60 Stück

150 g Alsan bio (zimmerwarm)
220 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
120 g gemahlene blanchierte Mandeln
100 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Msp. gem. Vanille
2 EL Hafer Cuisine oder ggf. Pflanzendrink

Für die Füllung und das Dekor:

Marmelade, Schokolade, Nougat, ...

So geht´s:

Mehl, Mandeln, gesiebten Puderzucker und Vanille in einer Rührschüssel mischen. Eine kleine Kuhle formen und die Sahne sowie die Margarine in Flöckchen zugeben. Mit einer Gabel (oder den Händen) den Teig mischen, bis sich eine feste und homogene Kugel formen lässt. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 1 Stunde kaltstellen.

Heidesand:

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von ca. 3 cm Durchmesser formen. Rolle in Blüten oder (Hagel-)Zucker wälzen. Mit dem Messer jeweils ca. 1 cm breite Stücke abschneiden. Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und bei 180°C Ober-/ Unterhitze ca. 12 Minuten backen.

Schoko-Engelsaugen:

+ 1 geh. EL Kakao + 1 TL Pflanzendrink + 200 g vegane Schokocreme
1/3 des Teiges mit einem gehäuften EL Kakao und 1 TL Pflanzendrink verkneten. Aus dem gemischten Teig 60 Kugeln formen und mit dem Daumen mittig eindrücken. Bei 180°C Ober-/ Unterhitze ca. 12 Minuten backen. Abkühlen lassen und mit Schokocreme (fertig gekaufte oder von Nougat-Naschwerk) füllen.

Marmeladensterne:

Einen geh. EL Mehl für mehr Stabilität in den Teig kneten. Aus dem Teig kleine Quadrate formen, diese mit einem winzigen Klecks Marmelade füllen und an den Enden zusammendrücken. Bei 180°C Ober-/ Unterhitze ca. 12 Minuten backen.

Lebkuchen-Cookies:

Anstelle der Mandeln im Grundrezept gemahlene Walnüsse verwenden. 2 EL Kakao, 1 geh. TL Lebkuchengewürz und 80 g Zartbitter-Schokodrops hinzufügen. Den Teig zu Kugeln formen, flach drücken und bei 180°C Ober-/ Unterhitze ca. 12 Minuten backen.

Braunbären-Tatzen [v]

Zutaten | ca. 4 Bleche

50 g Mehl
170 g Stärke
80 g Puderzucker
30 g Kakao
1 Pck. Vanillezucker
200 g vegane Butter oder Margarine
2 EL Sojadrink

100 g zartbittere Kuvertüre

So geht's:

Mehl, Stärke, Zucker und Kakao mischen. Mit Butter und Pflanzendrink zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig in Klarsichtfolie mindestens eine Stunde kaltstellen. Anschließend zu kleinen Kugeln formen und etwas plattdrücken. (Alternativ von einer Rolle mit ca. 3 cm Durchmesser Scheiben mit ca. 0,5 cm abschneiden.) Die Teiglinge an einer Seite mit der Gabel eindrücken. Bei 180° Ober-/Unterhitze 12 Minuten backen.

Die kleinen Tatzen an der glatten Seite mit Schokolade bestreichen und erkalten lassen.

Husarenkrapfen [v]

Zutaten | ca. 40 Stück

140 g Alsan bio (zimmerwarm)
200 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550
80 g gemahlene blanchierte Mandeln
80 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 TL Vanillezucker
abgeriebene Schale ½ Bio-Zitrone
2 EL Pflanzendrink

Für die Füllung und das Dekor:

200 g Marmelade aus roten Johannisbeeren

So geht's:

Trockene Zutaten sowie Zitronenabrieb vermengen und mit Margarine sowie Pflanzendrink zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 2 Std. ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle von ca. 3 cm Durchmesser formen. Mit dem Messer jeweils ca. 3 cm breite Stücke abschneiden. Plätzchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Hilfe eines Kochlöffels (oder Fingers) eine Mulde in die Mitte der Plätzchen drücken. Anschließend bei 170 Grad Ober- Unterhitze ca. 12 Minuten backen.

Marmelade kochend glattrühren und noch heiß in die Vertiefung der gebackenen Plätzchen geben.

KinderLeichte Vanillekipferl [v]

Zutaten | ca. 4 Bleche

Für den Teig:

230 g Alsan bio (zimmerwarm)

250 g Dinkelmehl Type 630 oder Weizenmehl Type 405/ 550

150 g Mandeln gerieben

100 g Puderzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille gemahlen oder Mark einer Vanilleschote

So geht's:

Mehl, Mandeln, Salz und Puderzucker vermischen. Zimmerwarme Margarine in kleinen Stückchen hinzugeben und alles zu einer festen Teigkugel verkneten. Margarine mit Puderzucker schaumig rühren. Mehl, Mandeln, Den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank ca. 1 Stunde kühlen lassen. Anschließend kleine Kipferl formen, aufs Backblech legen und ca. 12 Minuten bei 180 Grad Ober-Unterhitze backen.

Für die Zuckerschicht:

120 g Puderzucker

45 g Vanillezucker

Puderzucker und Vanillezucker in eine Schüssel sieben. Die noch warmen Kipferl darin wälzen.

PROJEKTLEITERINNEN:
AGNES STREBER & NINA HELLEBERG



Der KinderLeicht e.V. macht sich zum Auftrag, durch vielfältige Projekte eine lebenswerte Zukunft mitzugestalten. Dabei ist uns der nachhaltige Umgang mit der Umwelt ebenso wichtig wie die ganzheitliche Betrachtung der Zusammenhänge in den Bereichen Gesundheit, Ernährung und Kultur. Wir wollen Traditionelles wertschätzen und zugleich visionär in die Zukunft schauen.

Agnes Streber & Nina Helleberg / KinderLeicht e.V

Pasinger Bahnhofplatz 3 / 81241 München / Telefon 089 716 77 50 40 / www.kinderleicht-ev.de

50

Zukunft gestalten - Wir engagieren uns für Klimaschutz

Gefördert durch



KinderLeicht e.V.