

Salat mit Vinaigrette



Rezepte

Salat mit Vinaigrette

ZUTATEN für 12 Personen als Beilage

- ☐ 2 Salate der Saison (im April z. B. Kopfsalat, Spinat, Rucola)
- ☐ Gemüse der Saison, im April z. B.:
 - 2 Möhren geraspelt
 - Kleine Tomaten geviertelt
 - Champignons in Scheiben
 - Frühlingszwiebeln
 - Körner nach Wahl
- ☐ Für die Vinaigrette:
 - 3 Esslöffel Weißweinessig
 - 2 Teelöffel Dijon-Senf
 - 1 Knoblauchzehe gepresst
 - 0,5 Teelöffel Kokosblütenzucker oder Zuckerrübensirup (regional)
 - Meersalz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack
 - 1,5 Esslöffel gehackter Schnittlauch
 - 75 ml kaltgepresstes Olivenöl
 - 2,5 Esslöffel Wasser (optional, wenn ein Pürierstab verwendet wird)

UTENSILIEN

- ☐ Karottenschäler
- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Reiben
- ☐ Schüsseln
- ☐ Gabel oder Pürierstab
- ☐ Optional: Knoblauchpresse

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Den Salat gut waschen und abtropfen lassen. Bei einem Kopfsalat gerne die Blätter klein schneiden.
2. Währenddessen kann eine Person die Möhren raspeln, eine weitere die Tomaten vierteln, eine weitere Person die Champignons in Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
3. Salat und weiteres Gemüse in eine Schüssel tun.
4. Für die Vinaigrette können alle Zutaten in eine Schüssel gegeben und mit einer Gabel ordentlich vermengt werden. Es kann auch ein Pürierstab genutzt werden. Füge dann auch etwas Wasser hinzu.
5. Jetzt kann die fertige Vinaigrette über den Salat gegossen und die Körner darüber gestreut werden. Alle Zutaten jetzt ordentlich durchmischen. Fertig ist der bunte Beilagensalat.

Zucchini-puffer mit veganem Zaziki



TEIL 4: ANHANG

Rezepte Zucchini-puffer

ZUTATEN für 12 Personen als Hauptmahlzeit

- ☐ 4 EL geschrotete Leinsamen
- ☐ 8 EL Wasser
- ☐ 4 Zucchini (ca. 550 g)
- ☐ 4 Lauchzwiebeln (alternativ: 1 kleine Zwiebel)
- ☐ 2 - 4 Knoblauchzehen
- ☐ 120 g Mehl oder Stärke (ca. 4-5 EL)
- ☐ 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Geschmacksneutrales Öl zum Anbraten

UTENSILIEN

- ☐ Karottenschäler
- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Reiben
- ☐ Schüsseln
- ☐ saubere Küchtentücher / Mulltücher
- ☐ Bratpfannen
- ☐ Pfannenwender

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

- 1.** Die Leinsamen in einer kleinen Schüssel mit 4-5 EL Wasser verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 2.** Zucchini waschen und grob raspeln. In ein Sieb legen und mit 0.5 TL Salz vermengen. 5 Minuten ziehen lassen.
- 3.** In der Zwischenzeit Karotte schälen und ebenfalls fein reiben.
- 4.** Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe abziehen und pressen.
- 5.** Zucciniraspel mit der Hand oder einem Löffel gründlich ausdrücken. Dabei so viel Wasser wie möglich aus den Raspeln pressen. Die ausgedrückten Zucciniraspel in einer großen Schüssel mit den geriebenen Karotten, Lauchzwiebelringen und Knoblauch mischen.
- 5.** Gequollene Leinsamen, Mehl und Paprikapulver hinzufügen. Alles gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu ungefähr 12 Zucchini-Bratlingen formen. **Tipp: Ca. 2 EL Masse pro Gemüsepufer.**

TEIL 4: ANHANG

Rezepte Zucchini-puffer

6. Gequollene Leinsamen, Mehl und Paprikapulver hinzufügen. Alles gründlich vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu ungefähr 12 Zucchini-Bratlingen formen. Tipp: Ca. 2 EL Masse pro Gemüsepufer.
7. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini-puffer bei mittlerer Hitze in ca. 2-3 Minuten pro Seite knusprig, goldbraun anbraten.
8. Einen Teller mit Küchenpapier auslegen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini-puffer bei mittlerer Hitze in ca. 2-3 Minuten pro Seite knusprig, goldbraun anbraten.
9. Zucchini-Bratlinge aus der Pfanne nehmen und auf den mit Küchenpapier belegten Teller legen. Wiederholen, bis die Gemüsemischung aufgebraucht ist.
10. Haltet die fertigen Puffer in einem Backofen bei niedriger Hitze (z. B. 50 Grad Celsius) warm.

**Mit veganem Zaziki
und einem knackigen Salat
servieren oder als veganen
Snack genießen.**

Kartoffelpuffer mit veganem Zaziki



TEIL 4: ANHANG

Rezepte Veganer Zaziki

ZUTATEN für 12 Personen

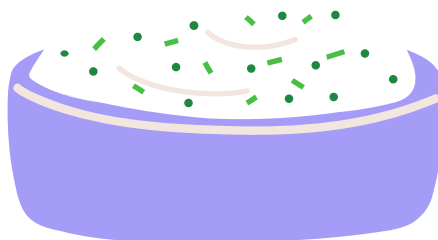
- ☐ 2 mittlere Gurke gerieben
- ☐ 1500 g veganer Joghurt (z. B. Soja-Skyr)
- ☐ 5 Knoblauchzehen gepresst
- ☐ 4 EL Olivenöl
- ☐ 4 EL Zitronensaft oder Essig
- ☐ 3 TL Kräuter- oder Meersalz oder nach Geschmack
- ☐ Pfeffer nach Geschmack
- ☐ Optional Kräuter z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Dill

UTENSILIEN

- ☐ Karottenschäler
- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Reiben
- ☐ Schüsseln
- ☐ feinmaschiges Sieb
- ☐ Ess- und Teelöffel
- ☐ Knoblauchpresse

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

- 1.** Die ungeschälte Gurke reiben. Dann gut salzen und etwa 5-10 Minuten beiseitestellen.
- 2.** Anschließend in ein feinmaschiges Sieb mit einer Schüssel darunter geben und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.
- 3.** Die Flüssigkeit weggießen und die ausgedrückte Gurke zurück in die Schüssel geben. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren. Nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen oder einige Kräuter hinzufügen.
- 4.** Der Zaziki kann in einem luftdichten Behälter bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und schmeckt gut durchgezogen (am besten über Nacht) besonders gut.



Kartoffelpuffer mit Apfelmus



Rezepte

Kartoffelpuffer mit Apfelmus

ZUTATEN für 10 Personen als Hauptmahlzeit

- ☐ ca. 4 kg festkochende Kartoffeln
- ☐ ca. 5 Zwiebeln
- ☐ ca. 250 g Mehl
- ☐ Salz
- ☐ schwarzer Pfeffer
- ☐ Muskatnuss
- ☐ 2 große Gläser Apfelmus (je 700 g)
- ☐ Öl zum Braten

UTENSILIEN

- ☐ Kartoffelschäler
- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Reiben
- ☐ Schüsseln
- ☐ saubere Küchentücher / Mulltücher
- ☐ Bratpfannen
- ☐ Pfannenwender

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Schält die Kartoffeln.
2. Reibt die Kartoffeln in eine Schüssel.
3. Gebt Salz in die Kartoffelmasse. Rührt die Masse noch einmal gründlich. Durch das Salz kommt noch einmal mehr Wasser raus.
4. Reibt die Zwiebeln.
5. Wickelt die Kartoffelmasse in ein Küchentuch oder Mulltuch. Presst sie aus.
6. Mischt die Kartoffelmasse mit den geriebenen Zwiebeln und den Gewürzen (Salz, Pfeffer, Muskatnuss).
7. Vermischt das Mehl mit ein bisschen Kartoffelwasser. Fügt das Mehl dann zu der Kartoffelmasse hinzu.
8. Macht Öl in einer Bratpfanne heiß.
9. Formt mit euren Händen kleine Kartoffelpuffer und legt sie in das heiße Öl in der Bratpfanne. Bratet sie bei mittlerer Hitze, bis sie eine goldig braune Farbe bekommen.
10. Haltet die fertigen Puffer in einem Backofen bei niedriger Hitze (z. B. 50 Grad Celsius) warm.

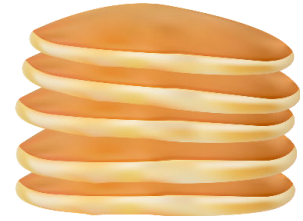


Pfannkuchen



TEIL 4: ANHANG

Rezepte Pfannkuchen



ZUTATEN für 10 Personen als Hauptmahlzeit

- ☐ 1300 g Mehl (Weizenmehl Type 405)
- ☐ 2 l Hafermilch
- ☐ 175 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- ☐ Salz
- ☐ Öl zum Braten

UTENSILIEN

- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Schüsseln
- ☐ Rührgeräte
- ☐ Bratpfannen
- ☐ Schöpfkellen
- ☐ Pfannenwender

FÜLLUNG / TOPPING (wählbar nach Vorliebe und Verfügbarkeit)

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Frühlingszwiebeln | ☐ Hummus |
| ☐ Schnittlauch | ☐ veganer Quark |
| ☐ Petersilie | ☐ frisches Gemüse |
| ☐ Apfelmus | ☐ frisches Obst |
| ☐ Pflaumenmus | ☐ Zimt / Zucker |

Optional: Kräuter im Teig
Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Kräuter oder Frühlingszwiebeln klein schneiden und direkt in den Teig mischen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Tut das Mehl zusammen mit der Hafermilch, dem Salz und dem Mineralwasser in eine Schüssel.
2. Rührt alles mit einem Rührgerät zusammen, bis ein glatter Teig entsteht. Je flüssiger der Teig ist, desto dünner werden die Pfannkuchen.
3. Macht ein bisschen Öl in einer Pfanne heiß.
4. Gebt mit einer Schöpfkelle ein bisschen Teig in die Pfanne. Dreht die Pfanne so, dass sich der Teig gut verteilt.
5. Wendet den Pfannkuchen nach ungefähr 2 bis 3 Minuten.
6. Macht Öl in einer Bratpfanne heiß.
7. Wenn der Pfannkuchen fertig ist, könnt ihr ihn im Backofen bei niedriger Hitze (z. B. 50 Grad Celsius) warm halten, bis ihr mit den anderen Pfannkuchen fertig seid.

Spaghetti mit Soja-Bolognese



Rezepte

Spaghetti mit Soja-Bolognese



ZUTATEN für 10 Personen als Hauptmahlzeit

- ☐ 1250 g Spaghetti
- ☐ 500 g Sojagranulat
- ☐ 200 g Tomatenmark (3-fach konzentriert)
- ☐ 3 Zwiebeln
- ☐ Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- ☐ Sojasauce
- ☐ Öl
- ☐ wenn vorhanden frische Kräuter aus dem Garten oder vom Balkon

UTENSILIEN

- ☐ Messer
- ☐ Schneidebrettchen
- ☐ Schüsseln
- ☐ Kochtöpfe
- ☐ Bratpfannen
- ☐ Kochlöffel

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

1. Füllt das Soja-Granulat in eine Schüssel. Macht heißes Wasser rein (wie auf der Packung beschrieben). Lasst das Soja-Granulat aufquellen.
2. Schneidet die Zwiebeln in kleine Würfel.
3. Macht Öl in einer Bratpfanne heiß. Tut die Zwiebeln rein und bratet sie bei niedriger Hitze.
4. Macht jetzt das aufgeweichte Soja-Granulat in die Pfanne mit den Zwiebeln rein. Bratet es leicht an.
5. Jetzt könnt ihr das Tomatenmark dazu tun. Bratet es leicht an.
6. Würzt eure Mischung in der Pfanne mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.
7. Macht dann einen kleinen Schuss Sojasauce rein.
8. Gießt alles mit heißem Wasser auf, sodass sich eine Sauce ergibt. Lasst die Sauce ungefähr 10 Minuten köcheln.

ZUBEREITUNG DER SPAGHETTI

1. Stellt einen Topf auf den Herd. Füllt etwas Wasser rein. Macht mit einem Wasserkocher noch mehr Wasser heiß und fügt es hinzu. Bringt das Wasser zum Kochen.

Rezepte

Spaghetti mit Soja-Bolognese

- 2.** Macht Salz in das Wasser rein.
- 3.** Tut die Spaghetti rein und kocht sie ungefähr 10 Minuten (das steht genauer auf der Packung).
- 4.** Gießt das heiße Wasser ab und serviert die Spaghetti mit der Soja-Bolognese zusammen.



Energie-Nuss-Pralinen



Rezepte

Energie-Nuss-Pralinen



ZUTATEN für ca. 20 kleine Pralinen

- ☐ 200 g gemahlene Mandeln
- ☐ 100 g gemahlene Haselnüsse
- ☐ 5 - 6 EL Zuckerrübensirup (alternativ geht auch Agaven- / Dattelsirup)
- ☐ 2 EL Zitronensaft
- ☐ ggf. Kakao-Nibs, Kokosraspeln, Schokopulver, Leinsamen

UTENSILIEN

- ☐ Schüssel oder Tupperdose
- ☐ Löffel

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

- 1.** Schnapp dir eine Schüssel und ab damit! Alle Zutaten rein und los geht's!
- 2.** Verknete alle Zutaten zu einer klebrigen Masse.
- 3.** Forme anschließend Bällchen aus der Masse.
- 4.** Wer mag, kann die Bällchen noch mit Kokosraspeln, Schokopulver, Leinsamen oder Chia verzieren.

TIPP

Die Pralinen lassen sich auch super verschenken!