

**VEGAN**

*Gemeinsames Kochen*

 CENTRE FOR DIALOGUE  
AT CAMPUS RIEDBERG

 Klimaschutz  
Initiative  
Riedberg e.V.

ERSTES TREFFEN  
**BRUNCH**  
**17.02.2024 10-13 UHR**

IM CENTRE FOR DIALOGUE /  
ST. EDITH STEIN  
ZUR KALBACHER HÖHE 56

WEITERE TREFFEN:  
16.03. MITTAGESSEN 11-14 UHR  
27.04. KUCHEN 14-17 UHR  
25.05. ABENDESSEN 18-21 UHR

ANMELDUNGEN BITTE AN:  
KOCHEN@KLIMASCHUTZ-  
INITIATIVE-RIEDBERG.DE

## Menü

Tofu-Rührei de luxe  
Gefüllte Blätterteigtaschen  
Fluffige Pancakes  
Hummus  
Maronen-Aufstrich  
Möhre-Ingwer-Aufstrich  
Apfel-Zimt-Aufstrich  
Zitrusfrüchtesalat mit Minze  
Obstsalat ohne Zitrusfrüchte  
*(ohne Rezept)*  
Gemischter Blattsalat mit Vinaigrette  
Müsli mit Pflanzenjoghurt / -milch  
*(ohne Rezept)*

*Viel Spaß und gutes Gelingen!*



## Tofu-Rührei de luxe (4 Portionen)

100 g Räuchertofu

200 g Naturtofu

Sonnenblumenöl

1 Messerspitze Kala-Namak-Schwefelsalz

nach Lust und Laune: Tomaten, Frühlingszwiebeln, Champignons etc.

2 EL Sojajoghurt

1. Naturtofu mit den Händen zerbröckeln, bis es keine Klumpen mehr gibt
2. Nach Geschmack Frühlingszwiebeln, Tomaten, Champignons etc. kleinschneiden
3. Räuchertofu in kleine Stücke schneiden (wie Speckwürfel), in reichlich Sonnenblumenöl scharf anbraten
4. Sobald der Räuchertofu knusprig ist, Naturtofu dazugeben, beides gut vermischen und bei niedriger Hitze einige Minuten braten
5. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Champignons etc. hinzugeben
6. Sojajoghurt mit Gabel verquirlen (wie beim Rührei, um es als Masse homogener zu machen)
7. Nach ein paar Minuten Pfanne von der Platte nehmen und Joghurt unter das Scramble ziehen – die Restwärme reicht, sonst wird es trocken

*Zeit-Magazin Nr. 47 vom 9.11.2023*



## **Dreierlei Blätterteigtaschen mit Gemüse und veganem Käse (6 Portionen)**

Etwas Brokkoli  
4 Champignons  
1–2 Blatt Wirsing  
12 Cherrytomaten  
2–3 TL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 Packung TK-Blätterteig  
150 g veganer Kräuter-Frischkäse  
6 Scheiben veganer Käse  
2 EL Pflanzensahne  
1 TL Olivenöl  
1 EL Thymianblätter zum Garnieren

*Backbleche*

*Backpapier*

*Schüsseln, um Gemüse vorzubereiten*

*kleine Schale für Sahnemischung*

1. Brokkoli mit kleinen Stielen in längliche Stücke schneiden, Wirsingblätter in feine Streifen schneiden, Hauptrippe entfernen, Champignons in Scheiben schneiden, Cherrytomaten halbieren
2. Gemüse, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen
3. Blätterteigplatten nebeneinanderlegen und kurz antauen lassen
4. Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen
5. Blätterteigplatten halbieren, sodass quadratische Stücke entstehen
6. vegane Käsescheiben halbieren
7. jedes Quadrat mit einem TL veganem Frischkäse bestreichen. Dann eine Scheibe veganen Käse und eine Portion Gemüse darauflegen.
8. Von einem Quadrat 2 äußere Ecken nehmen, über das Gemüse wickeln und fest zusammendrücken.
9. Die Taschen mit genügend Abstand auf dem Blech anordnen (ca. 10 pro Blech)
10. Pflanzensahne und Olivenöl verrühren und die Taschen damit bestreichen. Dann in den Ofen schieben und 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
11. Nach Belieben mit mehr Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen



## **Pancakes (10 Stück)**

200 g Mehl  
1/2 Päckchen Backpulver  
etwas Salz  
250 l Pflanzenmilch  
2 EL Öl zum Braten

Agavendicksaft  
Beeren  
Fruchtaufstrich  
Konfitüre

*beschichtete Pfanne*  
*Teigschüssel*  
*Schneebeesen*  
*Waage oder Messbecher*  
*Esslöffel*  
*Küchenkrepp*

1. Zutaten mit dem Schneebeesen zu einem dickflüssigen Teig verrühren
2. wenig Öl erhitzen
3. mit je zwei EL Teig einen Pancake in die Pfanne setzen und bei mittlerer Hitze braten, bis sich Blasen bilden
4. wenden und auf der anderen Seite fertigbacken

<https://biancazapatka.com>



## **Hummus (4 Portionen)**

1 Dose (à 425 ml) Kichererbsen  
2 EL Tahin  
2 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
Saft von ca. 1 Zitrone  
Zitronenabrieb  
Cumin  
Salz, Pfeffer  
evtl. etwas Wasser

*Pürierstab*

*hohes Plastikgefäß*

*Zitronenpresse*

*feine Reibe für Zitronenschale*

*Knoblauchpresse*

*Dosen- oder Glasöffner*

*Sieb zum Abtropfen der Kichererbsen*

1. Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, 1 EL zur Deko beiseite stellen
2. Knoblauch schälen und grob hacken
3. Zitronen auspressen
4. Alle Zutaten in ein höheres Plastikgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse vermischen.
5. Möchtest du die Masse cremiger haben, kannst du noch einen Schuss Olivenöl oder Wasser unterrühren.
6. Fertigen Hummus mit restlichem Zitronensaft, Zitronenabrieb Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten etwas Olivenöl darüber geben und mit Kichererbsen garnieren.

<https://www.lecker.de/>



## Ein paar Aufstriche aus Claudias kreativer Küche

### Maronen-Aufstrich (4 Portionen)

- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Packung gekochte Maronen
- 1–2 EL neutrales Rapsöl

1. Apfel vierteln und entkernen
2. Zwiebel klein schneiden und mit ganz wenig Wasser weich dünsten
3. Maronen hinzufügen und alles pürieren
4. mit Salz und Gewürzen abschmecken (z. B. Zimt, Koriander)

### Möhre-Ingwer-Aufstrich (4 Portionen)

- 500 g Möhren
- 1 Stück Ingwer
- 1 Apfel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 2–3 EL neutrales Rapsöl

1. Möhren waschen, etwas kleinschneiden und zusammen mit dem Ingwer dünsten
2. Apfel vierteln und entkernen
3. alles zusammen pürieren
4. Mandeln und Öl unterrühren
5. Mit Salz und Gewürzen abschmecken (Koriander, Curry, Kreuzkümmel, Kurkuma)

### Fruchtiger Apfel-Zimt-Aufstrich (4 Portionen)

- 3 Äpfel
- 100 g gemahlene Mandeln
- 1–2 EL neutrales Rapsöl
- etwas Zimt
- 1 P. Vanillezucker

1. Äpfel entkernen und pürieren
2. mit Mandeln vermengen
3. Öl, Zimt und Vanillezucker unterrühren



## Zitrusfrüchtesalat mit Minze (Partymenge)

- 2 Orangen
- 1 Blutorange
- 1/2 Grapefruit
- 1/2 Pomelo
- 1/2 Limette
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 Bund Minze

1. Zitrusfrüchte einschließlich der weißen Haut schälen, Filets ausschneiden, eventuell kleiner schneiden, Saft auffangen, Rest ausdrücken
2. In einer Schüssel mit Zucker, Salz und Öl mischen. Etwas ziehen lassen
3. Vor dem Servieren Minze untermischen

[www.kochbar.de](http://www.kochbar.de)

## Vinaigrette für den gemischten Blattsalat

- 4 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Leitungswasser
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 TL Marmelade
- 3 Prisen Salz und Pfeffer
- ggf. eine kleine Zwiebel (in der Soße ziehen lassen)

Alle Zutaten gut miteinander verrühren