

VEGAN

Gemeinsames Kochen

 CENTRE FOR DIALOGUE
AT CAMPUS RIEDBERG

 Klimaschutz
Initiative
Riedberg e.V.

ZWEITES TREFFEN
LUNCH

16.03.2024 11-14 UHR

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

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

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

Menü

Game Changing Butter-Chicken mit Fladenbrot

Grüne Buddha-Bowl

Rote-Linsen-Eintopf mit Tomaten

Spaghetti Bolognese

Deftiger Brokkoli-Kartoffel-Auflauf

Gemüsepfanne Ratzfatz

Nachtisch:

Vanillepudding mit Fruchtmus

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Game Changing Butter-Chicken mit Fladenbrot (4 Portionen)

1 Blumenkohl

Marinade für Blumenkohl

100 ml Olivenöl
1 TL Kurkuma
1 TL Chilipulver
2 TL Paprikapulver
1 TL Korianderpulver
1 TL Garam Masala
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz (nach Geschmack)

Soße

80 ml neutrales Öl
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
20 g frischer Ingwer
½ TL Kurkuma
½ TL Garam Masala
1 TL Korianderpulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
1 Handvoll Chasewnüsse
500 ml passierte Tomaten
150 ml Kokosmilch
30 g Butter oder vegane Butter
etwas frischer Koriander

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen
2. Blumenkohl waschen, in Röschen zupfen und auf dem Backblech verteilen
3. Alle Zutaten für die Marinade dazugeben und ordentlich vermischen
4. 20 bis 30 Minuten im Backofen bei 200 Grad backen, bis die Röschen goldbraun sind; nach 10 bis 15 Minuten wenden
5. Knoblauch, Ingwer schälen und in einem Mörser zu einer Paste stampfen
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen
7. Knoblauch-Ingwerpaste, Gewürze und Cashewnüsse dazugeben und alles kurz scharf anbraten, ca. 40 Sekunden. Darauf achten, dass die Gewürze nicht verbrennen!
8. Mit passierten Tomaten und Kokosmilch ablöschen
9. Nach Geschmack salzen und mit geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen
10. Soße pürieren
11. Gebackenen Blumenkohl unterheben und mit frischem Koriander und etwas Butter servieren

<https://shibaskitchen.de/vegan-butter-chicken/>



Grüne Buddha-Bowl (4 Portionen)

- 180 g Quinoa
- 250 g Brokkoli-Röschen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 2 Handvoll grünes Blattgemüse z. B. Mangold, Spinat, Salat, Rucola, grob gehackt
- 1 Gurke (oder Zucchini), in Scheiben geschnitten
- 8 Radieschen (oder Kohlrabi oder Fenchel), geschnitten
- 240 g Edamame (oder andere Hülsenfrüchte oder Sesam-Tofu oder Tempeh)
- 1 Avocado mit Zitronensaft beträufelt und Sesam bestreut und in Scheiben geschnitten

Dressing

- 40 ml Olivenöl
- 60 ml Tahin
- 2 EL Zitronensaft
- 1–2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 TL Senf optional
- 2 TL Ahornsirup
- 30 g Kräuter z. B. Basilikum, Petersilie und Dill
- 1 Handvoll Spinat oder anderes Blattgrün
- evtl. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Toppings (optional)

- Frühlingszwiebeln
- frische Kräuter, z. B. Petersilie
- Mikrogreens z. B. Kresse, Sprossen
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, gehackte Walnüsse

1. Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brokkoli-Röschen 2 bis 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend Salz und etwas Wasser hinzufügen, einen Deckel auf die Pfanne setzen und bei niedriger Hitze weitere 5 Minuten dämpfen
3. Währenddessen alle Zutaten für das Dressing in einem Mixer oder mit dem Stabmixer cremig pürieren
4. Quinoa in Schalen verteilen und mit Brokkoli, Salat, Gurke, Radieschen, Edamame und Avocado anrichten
5. Mit Frühlingszwiebeln, frischen Kräutern, Microgreens und Kernen garnieren und mit dem Dressing servieren

<https://biancazapatka.com/de/green-goddess-buddha-bowl/#recipe>



Rote-Linsen-Eintopf mit Tomaten (4 Portionen)

2 Zwiebeln
ca. 15 g Ingwer (kleines Stück)
3 Knoblauchzehen
200 g rote Linsen
1–2 EL Kokosöl
2 EL Tomatenmark
1 EL Currypulver
500 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
400 g gehackte Tomaten
Salz und Pfeffer

Zum Servieren

2–3 EL veganer Schmand oder Kokosjoghurt
frische Kräuter
Mandelblättchen
Baguette

1. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauchzehen schälen und fein hacken
2. Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen
3. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin 5 Minuten glasig dünsten
4. Ingwer und Knoblauch zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten
5. Tomatenmark und Currypulver zugeben und unter Rühren einige Sekunden anrösten
6. Linsen, Brühe, Kokosmilch und Tomaten zufügen und alles zugedeckt 25 bis 30 Minuten köcheln lassen
7. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller füllen und jeweils einen Klecks veganen Schmand oder Kokosjoghurt obenauf setzen und mit Kräutern und Mandelblättchen bestreuen.
8. Mit Baguette servieren

Bianca Zapatka, Vegan Soulfood, S. 49



Spaghetti Bolognese (4 Portionen)

1 Packung DM Veggie-Hack (oder anderes veganes Hack, z. B. Mühlenhack)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

100 g Möhren

2 Champignons

2 EL Olivenöl

200 g passierte Tomaten

150–250 ml Gemüsebrühe

1 Schuss veganer Rotwein

1/2 Tube Tomatenmark

1 TL Räucherpaprika

2 TL italienische Kräuter

1 TL Rohrohrzucker oder Agavendicksaft

Salz, Pfeffer

500 g Spaghetti

Hefeflocken

frische Kräuter

1. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren schälen, Champignons abreiben und alles in feine Würfel schneiden
2. Veggie-Hack nach Packungsanleitung vorbereiten
3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne oder in einem mittelgroßen, beschichteten Topf erhitzen und das Hack 2–3 Minuten scharf anbraten
4. Zwiebeln, Möhren und Champignons hinzugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann den Knoblauch kurz (ca. 30 Sekunden) mit anbraten
5. Tomatenmark und Tomaten hinzugeben und alles verrühren
6. Einen Schuss Rotwein und die Gemüsebrühe angießen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern und Zucker abschmecken
7. Bei mittlerer Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist
8. In der Zwischenzeit die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und anschließend abgießen
9. Die Spaghetti mit der Soße servieren und nach Belieben mit Hefeflocken und frischem Basilikum garnieren

Franziskas Familienrezept



Deftiger Brokkoli-Kartoffel-Auflauf (4 Portionen)

1 Brokkoli
4 mittelgroße Kartoffeln
200 g Räuchertofu
1–2 EL Sojasauce
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
3 gehäufte EL Mehl
1 gehäufte EL Margarine
Muskatnuss, Pfeffer, Salz

1. Kartoffeln klein schneiden und 10 Minuten in Salzwasser kochen
2. Brokkoli für 5 weitere Minuten mitkochen / Strunk mit verwenden
3. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, goldgelb anbraten und mit Sojasauce ablöschen
4. Für die Béchamel-Sauce Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Mehl dazugeben und verrühren. Mit Gemüsebrühe und Sahne angießen und mit dem Schneebesen verrühren, bis es schön dickflüssig ist, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen
5. Kartoffeln, Brokkoli, Räuchertofuwürfel in eine Auflaufform geben. Béchamelsauce drüber gießen. 30 Minuten bei 200 Grad im Ofen überbacken
6. Mit frischen Kräutern oder Nüssen bestreuen

Tipp von Manuela @ROSAKOCHTGRUEN



Gemüsepfanne Ratzfatz (1 Portion)

- 1 Tüte „Italienisches Gemüse“ von Frosta, ungewürzt (bei Edeka im TK-Regal)
- 1–2 TL Tahin,
- 1 Hand voll Cashewkerne, gehackt

beschichtete Pfanne

1. Gemüse nach Packungsanleitung in Öl in einer Pfanne braten
2. Am Ende Tahin dazu geben und gut unterrühren
3. Cashewkerne über das Gemüse streuen

Dazu passen Reis, Nudeln oder Couscous.

aus Claudias schneller Alltagsküche

Nachtisch: Vanillepudding mit Fruchtmus (4 Portionen)

- 1 Päckchen Vanillepudding
- 500 ml Pflanzenmilch
- Fruchtmus, Konfitüre

1. Pudding nach Packungsbeschreibung kochen
2. Kalt werden lassen
3. Mit Fruchtmus servieren