

**VEGAN**

*Gemeinsames Kochen*

 CENTRE FOR DIALOGUE  
AT CAMPUS RIEDBERG

 Klimaschutz  
Initiative  
Riedberg e.V.

**SOMMER  
BARBECUE**

**13.07.2024 17-20 UHR**

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

WEITERE TREFFEN:  
DIE PLANUNG DAZU  
STEHT NOCH AUS...

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

## Menü

Grüner Spargel, mariniert  
Portobellos, mariniert  
Gemüsespieße  
Auberginen-Scheiben

Hausgemachte Burger  
Vegane Grillwürstchen  
"Like Chicken"

Kumpir mit Linsensalat und Joghurtdip  
Couscous-Salat  
Nudelsalat, mediterran  
Bunter Quinoa-Salat mit Kichererbsen

Cashew-Paprika-Dip  
Tzatziki  
Aioli

Gegrillte Ananas mit Zimt und Vanille-Eis

*Viel Spaß und gutes Gelingen!*



## Grüner Spargel

ca. 60 Stangen Spargel (2–3 pro Person)

100 ml Aceto balsamico

200 ml Olivenöl

2 EL Thymian, frisch oder getrocknet

2 EL Holunderblütensirup oder -gelee

1 TL Meersalz

2 Zehen Knoblauch, gepresst

*4–5 dünne Grillspieße aus Metall*

*Spargelschäler (2–3)*

1. Die holzigen Enden der Spargelstangen abbrechen, die Schale an den verbleibenden Enden ein wenig entfernen
2. Marinade zusammenrühren.
3. Spargelstangen auf die Spieße stecken (ca. 10–12 pro Spieß)
4. mit der Marinade bestreichen
5. Kurz bei mittlerer Hitze grillen, bis sie ein wenig braun sind

*Quelle: Tipp vom Biostand-Verkäufer am Riedbergplatz*



## Portobellos, mariniert

24 Portobello-Champignons

Salz

Pfeffer

700 ml Olivenöl

16 EL Rotweinessig

8 EL fein gehackte Schalotte

4 TL fein gehackter Knoblauch

4 TL grobes Meersalz

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Champignons putzen: Oberseite mit Küchenkrepp abreiben, Stiele und dunkle Lamellen entfernen
2. Zutaten für die Marinade mit dem Schneebesen verrühren
3. Pilzhüte mit der Lamellenseite nach unten auf ein großes Backblech legen, großzügig mit Marinade bestreichen und anschließend umdrehen
4. restliche Marinade mit einem Löffel in die Pilze füllen, **15–20 Minuten marinieren**
5. Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten
6. Champignons vom Backblech nehmen, Marinade aus den Pilzhüten in eine Schüssel gießen und beiseitestellen, Champignons leicht salzen und pfeffern
7. Champignons mit Lamellenseite nach unten bei **direkter mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel 4–6 Minuten grillen**, bis sie langsam weich werden
8. Pilze mit der restlichen Marinade bestreichen, **umdrehen und 4–6 Minuten weitergrillen**, bis sie weich und zart sind beim Anschneiden
9. nach Belieben mit Aioli bestreichen und als Burger servieren

*Quelle: Weber's Grill-Bibel (Gräfe und Unzer), S. 236*



## Gemüsespieße

### Für die Spieße

- 24 lange Holzspieße
- 3 große, gelbe Paprikaschoten
- 3 große, rote Paprikaschoten
- 6 mittelgroße Zucchini
- 6 rote Zwiebeln
- 750 g mittelgroße, braune Champignons

### Für die Kräuter-Marinade

- 3 Bio-Zitronen
- 6 Knoblauchzehen
- 3 Zweige frischer Rosmarin
- 3 Zweige frischer Oregano
- 9 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

1. Holzspieße in einer Schale mit kaltem Wasser einweichen
2. Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen. In ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren, in gleichmäßige Stücke schneiden. Champignons putzen, halbieren
3. Zitrone heiß abwaschen, ca. 4 TL Zitronenschale abreiben. Saft auspressen. Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken. Rosmarin und Oregano abbrausen, trockenschütteln. Nadeln bzw. Blättchen abzupfen, fein hacken. Olivenöl mit Zitronenabrieb, 4–5 EL Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern verrühren. Kräftig mit Pfeffer und Salz würzen
4. Das geschnittene Gemüse in eine große Schüssel geben. Die Marinade darüber verteilen und alles gut vermengen. Nun das bunte Gemüse abwechselnd auf die feuchten Spieße stecken.
5. Die Grillspieße auf dem **vorgeheizten Grill unter Wenden ca. 12 Minuten grillen, bis das Gemüse gar ist und eine leichte Bräune angenommen hat.**

In Anlehnung an:

<https://www.eatbetter.de/rezepte/gemuesespiesse-rezept-fuer-gemuesespiesse-zum-grillen>



## Gegrillte Auberginen

6 große Auberginen

Salz

6 Knoblauchzehen

3 TL Zitronensaft

9 EL Olivenöl

Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

1. Auberginen waschen, putzen und trockentupfen. Längs in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in eine große Schüssel geben, salzen und etwa **15 Minuten** ziehen lassen, damit sie weich werden
2. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen, mit Pfeffer und etwas Salz würzen
3. Auberginenscheiben abwaschen und trockentupfen. Die Marinade zu den Auberginenscheiben geben, gut vermengen und etwa **1 Stunde** ziehen lassen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und grob hacken
4. Fertig marinierte Auberginen in einer Grillschale bei mittlerer Hitze etwa **10 Minuten** grillen, bis die Auberginenscheiben goldbraun sind. Baguette in Scheiben schneiden und mit der gehackten Petersilie zu den gegrillten Auberginen servieren

*In Anlehnung an:*

<https://www.eatbetter.de/rezepte/gegrillte-aubergine-einfach-lecker?portions=12>



## Hamburger (24)

24 kleine Burger-Brötchen  
2 Gläser „Brotzeit-Gurken“ (Gewürzgurken in Scheiben, z. B. von Rewe)  
1 Becher Röstzwiebeln  
1 knackiger Salat (Eichblatt oder Lollo bianco)  
600 g Tomaten, in Scheiben  
Ketchup, vegane Mayo (z. B. Rewe bio im Glas)

### Für die Burger-Patties

8 EL Öl aufgeteilt (zum Braten)  
4 Zwiebeln fein gewürfelt  
12 EL geschrotete Leinsamen + 12 EL heißes Wasser  
8 Knoblauchzehen gehackt  
300 g trockenes veganes Hack (z. B. von DM)  
Gemüsebrühe zum Einweichen des Hacks (nach Anleitung)  
200 g Mehl  
4 Dosen à 400 g Kidneybohnen oder schwarze Bohnen (abgespült und abgetropft)  
4 EL Tomatenmark  
2 EL Senf  
4 EL Kreuzkümmelpulver  
4 EL Paprikapulver  
1 EL geräuchertes Paprikapulver  
2 TL Meersalz  
2 TL schwarzer Pfeffer  
Öl zum Bestreichen

1. Zunächst 1 EL Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln ca. 3 Minuten glasig anbraten
2. Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten
3. In der Zwischenzeit die Leinsamen mit heißem Wasser bedecken und beiseitestellen
4. Das vegane Hack in eine Schüssel geben. Die heiße Gemüsebrühe darüber gießen, umrühren und beiseitestellen
5. Bohnen mit einer Gabel in einer Schüssel grob zerdrücken
6. Hack, Leinsamen-Mischung, gebratene Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Mehl, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einem Teig kneten. Wenn es zu trocken ist, etwas Wasser hinzufügen
7. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
8. Die Mischung zu 24 Burger-Patties mit einer Dicke von etwa 2 cm formen und auf einen Teller legen.
9. Burger rundherum mit etwas Öl bestreichen, **auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen**
10. Burger mit Bröchen, Salatblatt, Tomatenscheiben etc. nach Geschmack zusammenbauen

*in Anlehnung an: <https://biancazapatka.com/de/das-beste-vegane-burger-rezept/#recipe>*



## Couscous-Salat

200 g Couscous  
250 ml heißes Wasser  
1 TL Instant-Gemüsebrühe  
1 Bio-Zitrone Saft und Abrieb  
3 EL Rapsöl, geschmacksneutral (oder Olivenöl)  
1 große Karotte  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Gurke  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Minze  
3 TL Tomatenmark  
1 Handvoll Rosinen oder getrocknete Cranberries  
1 Handvoll Mandeln  
1 TL Salz und Pfeffer  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Paprikapulver

1. Couscous nach Packungsanleitung kochen, nach dem Quellen mit einer Gabel auflockern
2. Gemüse gründlich waschen und schälen. Karotten, Paprika, Gurke und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken.
3. Das geschnittene Gemüse, die gehackten Kräuter und die Rosinen oder Cranberries in eine Schüssel geben und gründlich vermischen
4. Tomatenmark unterrühren, Saft und den Abrieb einer Zitrone sowie Öl zum Salat geben und alles gut vermischen
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen
6. Zum Abschluss mit gehackten Mandeln bestreuen und mit Cranberries und Petersilie garnieren

Quelle: <https://this-is-vegan.com/schnell-und-einfach-couscous-salat/>



## Nudelsalat, mediterran

500 g Nudeln (z. B. Farfalle)

Salz

120 g getrocknete Tomaten aus dem Glas (mariniert in Öl)

1 Bund Rucola

240 g Kirschtomaten

60 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

5 EL Aceto balsamico

2,5 EL Öl der getrockneten Tomaten

4 TL Tomatenmark

Pfeffer

2 Packungen veganer Feta (optional)

1. Nudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe al dente garen
2. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Rucola und Kirschtomaten waschen. Rucola-Blätter evtl. halbieren und lange Stiele entfernen, Kirschtomaten halbieren
3. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie bräunen und duften
4. Knoblauch abziehen, fein hacken oder pressen und zusammen mit 5 EL Wasser, Aceto balsamico, Öl, Tomatenmark, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen
5. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen und mit den Pinienkernen toppen
6. Veganen Feta würfeln und in einer extra Schale dazu reichen.

Quelle: <https://www.eatbetter.de/rezepte/nudelsalat-mit-rucola-wuerzig-lecker>



## Bunter Quinoa-Salat mit Kichererbsen

400 ml Gemüsebrühe  
200 g Quinoa  
1 rote Chilischote  
150 g gehackte Mandeln  
1 Glas Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)  
2 EL Bratöl  
2 EL Agavendicksaft  
Salz  
3 EL Olivenöl  
3 EL Apfelessig  
schwarzer Pfeffer  
150 g Frühlingszwiebeln  
600 g Möhren, grob gerieben  
1 Glas Mais (ca. 240 g Abtropfgewicht)  
20 g glatte Petersilie  
300 g veganer Joghurt, ungesüßt (z. B. Alpro-Joghurt mit rotem Etikett)  
3 EL Zitronensaft

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Quinoa nach Packungsanleitung in der Brühe kochen
3. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln (am besten Handschuhe tragen)
4. Kichererbsen im Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und in große Schüssel geben, mit Mandeln, Chili, Bratöl, 1 EL Agavendicksaft und ½ TL Salz mischen, auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen und ca. 15 Minuten backen
5. Inzwischen Olivenöl, Essig, restlichen 1 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer in großer Salatschüssel verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden und zugeben
6. Grob geriebene Möhren, abgetropfter Mais und gehackte Petersilie dazugeben
7. Kichererbsen und Mandeln aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen, dabei ab und zu umrühren
8. In kleiner Schüssel Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz abschmecken
9. Quinoa, Kichererbsen, Mandeln und die Hälfte der Petersilie zum Salat geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Salat mit Joghurtdressing servieren

Quelle: Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“, 2/2021



## Kumpir mit Linsensalat und Joghurdip

24 mittlere Kartoffeln (Sorte „Drillinge“)

Salz

etwas vegane „Butter“

### Linsensalat

200 g grüne Linsen

1 TL Instant-Gemüsebrühe

2 TL Senf

2 TL Agavendicksaft

1 EL Zitronensaft oder Apfelessig

1 Bund Radieschen (ca. 200 g ohne Grün)

1 Salatgurke (ca. 400 g)

1 Bund glatte Petersilie

Minze (ca. 15 g)

4 EL Leinöl (nicht zu bitter, andernfalls zur Hälfte durch geschmacksneutrales Öl ersetzen)

### Joghurdip

300 g Pflanzenjoghurt (ohne Zucker, z. B. Alpro in Rot)

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

Minze und Petersilie zum Garnieren

Leinöl zum Beträufeln

1. Kartoffeln kochen, bis sie gerade so gar sind
2. Linsen unter Sieb abbrausen, dann nach Packungsbeilage mit Wasser und Instant-Brühe garen
3. Dip zubereiten
4. Senf, Agavendicksaft und Zitronensaft in Salatschüssel verrühren, salzen und pfeffern
5. Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden (ca. 0,7 cm)
6. Gurke waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden (ca. 0,7 cm), mit Radieschen in die Schüssel geben
7. Petersilie und Minze fein hacken
8. Gar gekochte Linsen im Sieb kalt abbrausen, mit Kräutern in die Salatschüssel geben; alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. in der Zwischenzeit Kartoffeln grillen, anschließend halbieren und etwas Butter auf jede Hälfte geben; mit Salat und Dip servieren

Quelle: Zeitschrift „Köstlich vegetarisch“, 03/2024



## Cashew-Paprika-Dip

2 große rote Paprikaschoten  
80 g Cashewkerne  
2 EL Rapsöl, geschmacksneutral  
Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano  
nach Belieben weitere Kräuter  
ggf. etwas Hafersahne

1. Paprika in kleine Würfel schneiden
2. Rapsöl in eine Pfanne geben und die Paprika darin bei mittlerer Hitze anbraten
3. Wenn die Paprika anfängt, weich zu werden, die Cashewkerne dazugeben. Zusammen weiter braten, dabei gelegentlich umrühren
4. Wenn die Paprika anfängt, braun zu werden, die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen (die Paprika sollte deutlich weicher sein, muss aber nicht komplett durchgegart sein)
5. Die abgekühlte Masse großzügig würzen und cremig pürieren. Nach Belieben mit weiteren Kräutern verfeinern
6. Sollte der Dip zu fest sein, mit etwas Hafersahne „verdünnen“

Quelle: <https://www.dinkel-und-beeren.de/paprika-cashew-aufstrich/>

## Tzatziki

2 mittelgroße Gurken  
800 g veganer Skyr (z. B. von Alpro oder Alnatura)  
6 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft oder Essig  
2 TL Kräuter- oder Meersalz  
Pfeffer nach Geschmack  
Optional Kräuter z. B. Petersilie, Schnittlauch oder Dill

1. Die ungeschälte Gurke reiben
2. Gut salzen und etwa 5–10 Minuten beiseitestellen
3. Anschließend in ein feinmaschiges Sieb mit einer Schüssel darunter geben und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken
4. Die Flüssigkeit weggießen und die ausgedrückte Gurke zurück in die Schüssel geben
5. Joghurt, Knoblauch, Zitronensaft / Essig, Olivenöl und etwas Pfeffer dazugeben und alles gut verrühren
6. Nochmal abschmecken und bei Bedarf nachwürzen oder einige Kräuter hinzufügen
7. Durchziehen lassen

Quelle: <https://biancazapatka.com/de/veganes-tzatziki/#recipe>



## **Aioli**

50 ml Sojamilch  
100 ml geschmacksneutrales Öl  
1 TL Senf  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
Zitronensaft

1. Knoblauch, Sojamilch und Senf in einen hohen, schmalen Becher geben und pürieren, bis es eine homogene Masse ist
2. Dann das Öl langsam „tropfenweise“ dazugeben und weiter pürieren; darauf achten, dass die Masse emulgiert ist, bevor der nächste Tropfen Öl dazu kommt
3. Am Ende gut mit Salz und Zitronensaft würzen, Pfeffer nach Geschmack

*Quelle: Fabians Lieblings-Urlaubsdip, Bretagne 2023*

## **Gegrillte Ananas mit Vanille-Eis**

3 große oder 4 mittlere Ananas  
Zimt  
brauner Zucker  
2 Packungen veganes Vanille-Eis von Langnese

1. Ananas schälen, harte Mitte entfernen und in Scheiben schneiden
2. mit Zimt bestreuen – wenn die Ananas noch nicht so süß ist, auch mit braunem Zucker
3. Grillen

*Quelle: aus Jans raffinierter Dessertküche*