

VEGAN

Gemeinsames Kochen



CENTRE FOR DIALOGUE
AT CAMPUS RIEDBERG



Klimaschutz
Initiative
Riedberg

HERBSTKÜCHE

SA 18.10.2025

16-18 UHR KOCHEN

18-20 UHR (MIT-)ESSEN

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

ANMELDUNG AN:
KOCHEN@KLIMASCHUTZ-
INITIATIVE-RIEDBERG.DE

Menü

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

Herbstsalat mit Kichererbsen und Grünkohl

Zwiebelkuchen

Pasta mit Kürbissauce

Semmelknödel aus dem Waffeleisen
mit Pilzrahmsauce

„Himmel und Erde“
(Kartoffelbrei mit Apfel-Zwiebel-Gemüse)

Apfelcrumble mit Vanillesauce

Kürbis-Energiebällchen

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich (4 Portionen)

600 g Rote Bete
1 Apfel
2 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1200 ml Gemüsebrühe
50 g frischer Meerrettich
Salz
Pfeffer

*großer Suppentopf
Pürierstab*

1. Rote Bete schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Apfel und Möhren waschen und ebenfalls klein schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin bei starker Hitze 1–2 Minuten glasig braten.
4. Gemüse und Apfel hinzugeben und weitere 3 Minuten anbraten.
5. Hitze reduzieren, Gemüsebrühe bis auf 3 EL hinzugeben
6. ungefähr 40 Minuten köcheln lassen
7. Meerrettich schälen und fein raspeln. Für den Meerrettichschaum mit restlicher Gemüsebrühe sowie 1 EL Olivenöl vermischen und mit einem Pürierstab fein pürieren.
8. Zum Schluss die Suppe ebenfalls mit einem Pürierstab gleichmäßig pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Meerrettichschaum verzieren.

Quelle: <https://eatsmarter.de/rezepte/rote-bete-suppe-mit-meerrettich-und-apfel>



Herbstsalat mit Kichererbsen und Grünkohl (4 Portionen)

Für den Salat

1–2 Süßkartoffeln (je nach Größe)
1–2 Karotten (je nach Größe)
1–2 Rote Bete (je nach Größe)
½ rote Zwiebel
440 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Handvoll Grünkohl, gehackt

Für das Dressing

1 EL Zitronensaft
1–2 TL Ahornsirup
1 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Süßkartoffeln, Karotten, Rote Bete und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Auf ein Backblech geben und die abgetropften Kichererbsen hinzufügen. Alles mit dem Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und gut durchmischen. Die Zutaten gleichmäßig auf dem Blech verteilen.
3. Im vorgeheizten Ofen 20 bis 30 Minuten backen, bis alles gar und leicht gebräunt ist. Gelegentlich umrühren, damit das Gemüse gleichmäßig gart.
4. Inzwischen den gehackten Grünkohl in eine große Schüssel geben. Zitronensaft, Ahornsirup und Olivenöl hinzufügen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Grünkohl hinzufügen und mit sauberen Händen 1 bis 2 Minuten durchkneten, bis er weicher wird.
5. Das warme Gemüse und die Kichererbsen zum Grünkohl in die Schüssel geben. Alles gut durchmischen und den Salat abschmecken: Bei Bedarf mehr Salz, Pfeffer oder Zitronensaft hinzufügen.
6. Den Salat auf Teller verteilen und sofort servieren – oder auf vier Meal-Prep-Gläser verteilen. (Die Gläser verschließen und bis zu vier Tage im Kühlschrank aufbewahren.)

Quelle: Svenja Ostwald, Meal Prep with me, Christian Verlag 2025



Zwiebelkuchen

Hefeteig

375 g Weizen- oder Dinkelmehl
0,5 Würfel frische Hefe
1,5 TL Salz
0,5 TL Zucker
240 ml lauwarmes Wasser
3 EL Pflanzenöl, geschmacksneutral

Zum Garnieren (optional)

Veganer Parmesan, frische Petersilie

Zwiebel-Füllung

1 kg Zwiebeln (ungeschältes Gewicht)
1,5 rote Zwiebeln
260 g Räuchertofu
3 EL neutrales Pflanzenöl aufgeteilt
300 ml vegane Sahne
185 g vegane Crème fraîche
150 g veganer Reibekäse
Salz und Pfeffer nach Geschmack
0,5 TL Cumin

Backblech, große, tiefe Pfanne

1. Mehl, Salz und Zucker in eine Schüssel geben, vermischen und in der Mitte ein Kuhle formen.
2. Hefe im Wasser auflösen und zusammen mit dem Öl in die Kuhle gießen und alles zunächst mit einem Holzlöffel vermengen. Dann für weitere ca. 5 bis 8 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30–45 Minuten gehen lassen.
4. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und ca. 5–8 Minuten glasig dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und im restlichen heißen Öl von allen Seiten 2–3 Minuten goldbraun anbraten. Die gebratenen Tofuwürfel unter die gedünsteten Zwiebeln rühren und Herd ausschalten.
6. Vegane Sahne, Crème fraîche und Käse hinzugeben und alles gut vermengen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
7. Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Blech einfetten.
8. Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Dann auf das Blech legen, einen Rand formen.
9. Zwiebel-Füllung auf den Hefeteigboden geben und gleichmäßig verteilen.
10. Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen für ca. 35 Minuten backen. Dann die Ränder mit etwas Olivenöl bepinseln und weitere 5 Minuten auf Umluft backen, bis sie leicht goldbraun werden.
11. Anschließend abkühlen lassen, damit sich die Füllung setzen kann und schnittfester wird.
12. Nach Belieben mit veganem Parmesan und frischer Petersilie garnieren. In Stücke schneiden und genießen!

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/der-beste-zwiebelkuchen-einfach-klassisch-lecker



Pasta mit Kürbissauce (4 Portionen)

600 g Kürbis entkernt, z. B. Hokkaido, Butternuss oder andere Sorten (*siehe Notiz)

1 rote Paprika

3 kleine Tomaten oder 1 große Tomate

4 Knoblauchzehen

2–3 EL Olivenöl

200 ml Sahne z. B. Hafer- oder Sojacuisine

Salz & Pfeffer nach Geschmack

400 g Pasta, Sorte nach Belieben

Zum Garnieren (optional)

Frische Kräuter nach Belieben, z. B. Petersilie oder Salbei

Veganer Feta

Walnusskerne

Chiliflocken optional

Auflaufform

großen Nudeltopf

großer Topf zum Pürieren der Sauce

Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze (oder 180 °C Umluft) vorheizen.
2. Kürbis und Paprika waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Knoblauchzehen abziehen. Gemüse in einer Auflaufform verteilen. Mit Olivenöl vermengen, etwas Salz und Pfeffer darüber verteilen und für ca. 30 Minuten im Ofen rösten.
3. Etwa 5 bis 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ‚al dente‘ garen.
4. Sobald das Gemüse gar ist, etwas abkühlen lassen und dann zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser dazugeben.
5. Die Nudeln abgießen und mit der Kürbissoße vermengen. Nach Belieben mit frischen Kräutern, Feta, Walnüssen und Chiliflocken anrichten.

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/pasta-mit-kuerbissauce-cremig-einfach-lecker



Semmelknödel aus dem Waffeleisen mit Pilzrahmsauce

Semmelknödel-Waffeln (8 Stück)

10 Brötchen vom Vortag 420 g
300 ml Sojamilch ungesüßt
2 TL Pflanzenöl
1 Zwiebel gewürfelt
30 g Petersilie gehackt
1 TL Salz
½ TL Muskatnuss gemahlen

große Schüsseln

2–3 Waffeleisen

1. Brötchen in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit der Sojamilch (am besten lauwarm) übergießen, kurz vermengen und beiseitestellen.
2. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 3 Minuten anbraten, bis sie glasig und leicht gebräunt sind. Petersilie hinzugeben und 1 Minute mitdünsten. Anschließend zusammen mit dem Salz und Muskatnuss zu den Semmeln geben und alles zu einer Masse verkneten.
3. *den Teig portionsweise im Waffeleisen abbacken.*
oder klassisch:
3. *Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Knödel formen und auf einen Teller legen. (Wer mag, kann auch kleinere Mini-Knödel machen).*
4. *Einen Topf mit Salzwasser zum leichten Kochen bringen. Dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, sodass das Wasser nur noch simmert (bitte darauf achten, dass das Wasser nicht sprudelnd kocht, sonst können die Knödel beim Kochen auseinander fallen!). Nun langsam die Knödel hineingeben und ca. 15–20 Minuten sieden lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.*
5. *Anschließend mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Kuchengitter abtropfen lassen oder sofort servieren.*

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/vegane-semmelknoedel-selber-machen



Champignonrahmsauce (4 Portionen)

2 EL Raps- oder Olivenöl
450 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 Zwiebeln, gehackt
3–4 Knoblauchzehen gehackt
2 EL Weizenmehl
2 TL getrockneter Thymian
3 EL Sojasauce
80 ml veganer Weißwein oder mehr Brühe
180 ml Gemüsebrühe
120 ml Soja- oder Hafer-Cuisine oder andere Pflanzensahne
2 TL mittelscharfer Senf
2–3 EL Hefeflocken optional
½ TL Salz oder nach Geschmack
1 ½ TL Pfeffer oder nach Geschmack
½ Bund Petersilie gehackt

großen Topf oder 2 große Pfannen

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst die Pilze darin 3–4 Minuten scharf anbraten, bis sie leicht goldbraun werden. Dann Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten.
2. Mehl und Thymian mit in die Pfanne geben und kurz anschwitzen. Mit Sojasauce und Weißwein ablöschen und 1–2 Minuten köcheln lassen.
3. Gemüsebrühe, Soja-Cuisine und Senf hinzugeben und mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer würzen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und die Sauce 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen (sollte die Sauce zu dick werden, einfach noch etwas Wasser oder Pflanzensahne hinzugeben).
4. Zum Schluss die Petersilie unterrühren, noch mal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/vegane-rahm-champignons



Himmel und Erde (4 Personen)

Himmel: Apfel-Zwiebel-Gemüse

4 Zwiebeln
2 Äpfel
Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Erde: Kartoffelstampf

8 mittelgroße Kartoffeln, mehlig kochend
Salz
200 ml Hafermilch
30 Gramm Alsan (vegane Butter)
Muskatnuss

gehackte Walnüsse (optional)

1. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Kartoffeln in einen Topf geben und mit Salzwasser knapp bedecken. Bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen. Das Kochwasser abgießen.
2. Kartoffeln einmal durchstampfen. Hafermilch erhitzen und zusammen mit der Butter zu den Kartoffeln geben. Wenn der Stampf sehr fest ist, eventuell noch etwas mehr Milch untermengen.
3. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin braun an braten, danach die Apfelringe zugeben. Das Apfel-Zwiebel-Gemüse braten, bis es schön goldbraun ist.
4. Kartoffelstampf mit dem Apfel-Zwiebel-Gemüse anrichten. Nach Geschmack gehackte Walnüsse drüber streuen.

Quelle: Franziskas Familienrezept



Apfelcrumble mit Vanillesauce (4 Portionen)

Streusel

100 g Mehl Weizen-, Dinkel- oder glutenfreies Mehl*
50 g zarte Haferflocken bei Bedarf glutenfreie
1 Prise Salz
50 g brauner Zucker + etwas mehr zum Bestreuen
1 TL Zimt
100 g vegane Butter gewürfelt

Äpfel

3 Äpfel ca. 500 g
½ Zitrone, der Saft davon, optional

Topping (optional)

40 g gehobelte Mandeln oder andere Nüsse

Vanillesauce

1 Päckchen Vanillepudding
1 Liter Hafermilch
Zucker

1. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (180°C Umluft) vorheizen.
2. Für die Streusel Mehl, Haferflocken, Salz, Zucker und Zimt in einer Schüssel vermischen. Die vegane Butter in Stücken hinzugeben und alles miteinander zu Streuseln verkneten.
3. Die Äpfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Dann mit etwas Zitronensaft vermengen (damit die nicht braun werden) und in eine Auflaufform oder ofenfeste Pfanne geben.
4. Die Streusel auf den Äpfel verteilen. Nach Belieben mit gehobelten Mandeln und noch etwas braunem Zucker bestreuen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.
5. Anschließend kurz abkühlen lassen und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben und mit Granatapfelkernen garnieren.

Quelle: https://biancazapatka.com/de/wprm_print/apfel-crumble-wie-streuselkuchen



Kürbis-Energiebällchen (12 Bällchen)

- 1 Tasse Haferflocken
- ¼ Tasse Walnüsse
- ½ Tasse ungesüßte cremige Erdnussbutter
- ¼ Tasse Kokosöl
- ½ Tasse Ahornsirup
- ¼ Tasse Kürbispüree aus der Dose oder aus dem Glas
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 1 Teelöffel Pumpkin Pie Spice (gibt's in gut sortierten Gewürzabteilungen)
- 1 Prise Meersalz

1. In einem Topf schmilzt du Erdnussbutter und Kokosöl bei niedriger Hitze. Rühre, bis alles flüssig und vermischt ist, dann stell den Topf beiseite.
2. Gib die Haferflocken und die gehackten Walnüsse in eine Küchenmaschine und zerkleinere sie, bis sie ganz fein gemahlen sind. Gib die Erdnuss-Kokos-Mischung sowie die restlichen Zutaten hinzu und mixe alles, bis die Konsistenz glatt ist.
3. Rolle aus deinem Teig zwölf Bälle und lege sie in ein Weckglas. Packe sie vor dem Essen 15 Minuten ins Gefrierfach. Sollten Energiebällchen übrig bleiben, kannst du sie einige Tage im Kühlschrank verwahren.

Quelle: <https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/herbstliche-energiebaellchen-halloween-power-mit-kuerbis-228578.html>