

VEGAN

# Gemeinsames Kochen



CENTRE FOR DIALOGUE  
AT CAMPUS RIEDBERG



Klimaschutz  
Initiative  
Riedberg

WINTERLICHES FINGERFOOD

SA 29.11.2025

12-14 UHR KOCHEN

14-16 UHR (MIT-)ESSEN

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

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

## Menü

Spinat-Quesadillas

Kürbis-Blätterteig-Schnecken

Wintersandwich

Kichererbsen-Cevapcici

Tofu-Rosenkohl-Spieße

Orangen-Quinoa-Salat

Gefüllte Lebkuchen-Datteln

Knusprige Rudolph-Bällchen

*Viel Spaß und gutes Gelingen!*



## Spinat-Quesadillas mit Paprika-Tomaten-Dip

4 Portionen

- 4 Weizentortillas
  - 1 Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - 250 g frischer Spinat
  - 100 g Cashews (eingeweicht min. 2 h)
  - 50 ml Wasser (bei Bedarf mehr)
  - 3 EL vegane Mayo
  - 50 g Walnüsse
  - 1 EL Hefeflocken
  - Salz
  - Pfeffer
  - Chilliflocken
  - Muskat
1. Dip zubereiten, siehe unten.
  2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel, Knoblauch und Chilliflocken anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig werden. Anschließend Blattspinat dazugeben und mit anbraten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
  3. Eingeweichte Cashews, Wasser, Hefeflocken und vegane Mayonnaise in einem hohen Standgefäß mit einem Pürierstab zu einer glatten Mischung pürieren. Salz und Pfeffer würzen.
  4. Die Cashewmischung zum Spinat in die Pfanne geben und gut vermengen. Walnüsse hacken und unterrühren. Nach Geschmack nachwürzen.
  5. Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen. Weizentortilla in die Pfanne legen und die Hälfte der Spinat-Cashew-Mischung darauf verteilen. Eine zweiten Weizentortilla darauflegen und leicht andrücken. Sobald die Unterseite gut gebräunt ist, wenden und von der zweiten Seite goldbraun anbraten.
  6. Aus der Pfanne nehmen und mit den restlichen Weizentortillas und der restlichen Füllung wiederholen. Die Quesadillas ca. 2-3 Minuten abkühlen lassen. Danach in Stücke schneiden.

### Paprika-Tomaten-Dip zum Servieren

- 400 g Tomaten in Stücken
  - 2 Knoblauchzehen
  - 1 rote Paprika
  - 1 Zwiebel
  - 5 getrocknete Tomaten in Öl
  - 1 TL Agavendicksaft
  - Chili
  - Salz, Pfeffer
1. Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein hacken. Paprikaschote und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden.
  2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ca. 2–3 Minuten anschwitzen, danach Paprikawürfel und getr. Tomaten dazugeben und ca. 5 min auf mittlerer Hitze anbraten.
  3. Die gestückelten Tomaten dazugeben und ca. 10 Minuten einköcheln lassen.
  4. Mit Agavendicksaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und abschmecken. Danach den Aufstrich kühl lagern.

Quelle: [zuckerjagdwurst.com](http://zuckerjagdwurst.com)



## Kürbis-Blätterteig-Schnecken

(ca. 12 Stück)

- 1 Packung Blätterteig (gerollt)
- 150 g reines Kürbispüree (fertig aus der dm-Babyabteilung oder selbstgemacht)
- 150 g Schmand
- 150 g veganer Feta-Fetakäse
- 30 g veganer Speck oder Räuchertofu
- 3 frische Feigen
- 1 rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer, je eine Prise Muskat und Knoblauchpulver

1. Ofen vorheizen auf 200 Grad Ober- / Unterhitze
2. Zwiebeln fein würfeln und anbraten
3. Kürbispüree und veganen Schmand verrühren und gut würzen
4. Feigen in Scheiben schneiden
5. Räuchertofu zerbröseln
6. Blätterteig mit Kürbis-Mischung bestreichen, Zwiebeln und Räuchertofu drauf, mit Feigen belegen
7. mit Feta bestreuen, einrollen, Schnecken schneiden
8. ca. 25 Minuten backen

Quelle: [www.youtube.com/watch?v=y3RhG1v83Ko](https://www.youtube.com/watch?v=y3RhG1v83Ko)



## **Wintersandwich**

(Angaben für 2 Scheiben Toast – ergibt vier Häppchen)

1 Handvoll Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Süßkartoffeln)

1 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Scheiben Toastbrot

1–2 EL **KÜRBISKERN-BROKKOLI-PESTO**

1–2 EL **ROTE-LINSEN-HUMMUS**

**PINKE ZWIEBELN**

1 Handvoll frischer Spinat oder Rucola (optional)

1. Das Gemüse in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze braten, bis es weich und leicht gebräunt ist.
3. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, dann abkühlen lassen.
4. Die Brotscheiben toasten.
5. Eine Scheibe Toastbrot großzügig mit grünem Pesto bestreichen.
6. Auf der anderen Scheibe das Linsen-Hummus verteilen. Darauf eine Schicht Zwiebeln verteilen, dann folgt das gebratene Gemüse. Optional Spinat oder Rucola dazugeben.
7. Das Sandwich mit der zweiten Brotscheibe abdecken, dann diagonal halbieren.

## **ROTE-LINSEN-HUMMUS**

(Für 9 Scheiben)

200 g rote Linsen

1 Zitrone

120 ml Tahini

1 Knoblauchzehe

1 TL Salz

2–4 EL Wasser

1. Die roten Linsen abspülen. In mind. doppelter Menge Wasser 10 Minuten kochen, bis sie weich sind, im Sieb abgießen und kurz abkühlen lassen.
2. Die abgetropften Linsen in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und glatt pürieren.
3. Zitronensaft, Tahini, Knoblauch und Salz hinzufügen.
4. Erneut mixen, bis die Masse cremig und gleichmäßig vermischt ist.
5. Dann nach und nach das Wasser hinzufügen und weitermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Der Hummus sollte glatt und cremig sein.



## Wintersandwich

...

### KÜRBISKERN-BROKKOLI-PESTO

(Für 9 Scheiben)

70 g Kürbiskerne  
3 Knoblauchzehen, abgezogen  
1,5 großes Bund Basilikum, Blätter und zarte Stiele (ca. 3 Tassen)  
3 EL veganer Parmesan  
225 g Brokkoliröschen  
180 ml Olivenöl

1. Für das Pesto die Kürbiskerne anrösten.
2. Die gerösteten Kürbiskerne mit Knoblauch, Basilikum, dem veganen Parmesan, Brokkoli und Olivenöl in einen Mixer zu einem glattes Pesto mixen.
3. Falls nötig, mehr Olivenöl oder Wasser hinzufügen.

### PINKE ZWIEBELN

2 mittelgroße rote Zwiebel  
240 ml Weißweinessig  
2 EL Ahornsirup  
3 TL Salz  
Ca. 0,5 l Wasser

1. Die Zwiebel abziehen, in möglichst dünne Ringe schneiden und in ein Glas geben.
2. Essig, Ahornsirup, Salz und heißes Wasser in einer mittelgroßen Schüssel gut verrühren.
3. Die Mischung in das Glas gießen und darauf achten, dass die Zwiebeln vollständig bedeckt sind.
4. Für 1 Stunde beiseitestellen.

Quelle: Svenja Ostwald -Meal Prep



## Kichererbsen-Cevapcici

(ca. 14 Stück)

- 1 Packung je 76 g Sonnenblumenhack (oder Soja-Granulat)
- 300 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl + mehr zum Braten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Dose Kichererbsen (240 g), abgespült und abgetropft (oder Bohnen)
- 60 g Kichererbsenmehl (oder Hafermehl)
- 2 EL Sojasoße (alternativ Tamarisoße, glutenfrei)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Senf
- 1 EL Paprikapulver
- 0,5 TL Chilipulver (optional)
- Salz und Pfeffer (jeweils 4 TL oder nach Geschmack)
- 2 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- Spritzer Zitronensaft, frisch gepresst

1. Das Sonnenblumenhack in eine Schüssel geben. Die Gemüsebrühe darüber gießen und 5–10 Minuten einweichen lassen. Anschließend in ein Sieb geben und überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
2. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel ca. 3 Minuten glasig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und eine weitere Minute anbraten.
3. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Sonnenblumenhack und alle weiteren Zutaten inklusive Gewürze und Kräuter in eine Küchenmaschine geben und zu einer Teigmasse pürieren. Aus dem Teig dann Cevapcici formen.
4. Die Cevapcici in einer Pfanne mit reichlich heißem Öl goldbraun braten.
5. Alternativ mit etwas Öl bepinseln und im vorgeheizten Ofen bei 200° C Ober- / Unterhitze (180° C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen (nach 15 Minuten wenden).

*Quelle: Bianca Zapatka, Veganes Soulfood*



## Rosenkohl-Tofu-Spieße

(8 Portionen)

500 g Tofu, natur  
2 Zitronen  
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Prise Salz  
1 TL Cayennepfeffer oder Chilli-Gewürz  
500 g Rosenkohl  
4 EL Rapsöl  
Petersilie (gehackt)  
8 Holzpieße

1. Den Tofu aus der Packung nehmen, gut abtropfen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen und in grobe Würfel teilen.
2. Dann die Tofuwürfel in eine Schüssel geben, mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen und zugedeckt eine Stunde ziehen lassen.
3. Vom Rosenkohl die äußeren, welken Blätter entfernen, Rosenkohl waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen, abgießen und kalt abschrecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die marinierten Tofuwürfel 7-8 Minuten goldbraun braten.
5. Nun abwechselnd Rosenkohl und Tofu auf Holzspieße stecken und die Rosenkohl-Tofu-Spieße mit Petersilie bestreut servieren

Quelle: [www.gutekueche.de/rosenkohl-tofu-spiesse](http://www.gutekueche.de/rosenkohl-tofu-spiesse)



## Orangen-Quinoa-Salat

(4 Portionen)

2 Tassen (ca. 260 g) Quinoa, gespült und abgetropft

660 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)

6 Handvoll Rucola

6 Orangen, in Stücke geschnitten

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

150 g Granatapfelkerne (1,5 Tassen)

6 ganze Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten Zitronenspalten zum Auspressen (optional)

Für das Orangendressing

3 Orangen / 4 EL Rapsöl

3 EL Weißweinessig, plus mehr zum Abschmecken

1 EL Dijonsenf, plus mehr zum abschmecken

1 EL Ahornsirup

1,5 TL gemahlener Ingwer

1. Die Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.
2. Für das Dressing die Orangen schälen und entsaften oder auspressen. Den Saft in eine Schüssel geben.
3. Rapsöl, Weißweinessig, Dijonsenf, Ahornsirup und gemahlenen Ingwer hinzufügen. Alle Zutaten gut verrühren und das Dressing nach Belieben mit mehr Weißweinessig oder Dijonsenf abschmecken.
4. In einer großen Schüssel die gekochte Quinoa mit den Kichererbsen, den Rucolablättern und geschnittenen Orangen vermischen. Das Orangendressing über den Salat geben und alles gut durchmischen.
5. Den Salat nach Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Auf Teller verteilen und mit Granatapfelkernen und Frühlingszwiebeln garnieren.
6. Optional mit Zitronenspalten zum Auspressen servieren.
7. **IM GLAS:** Zuerst das Dressing auf Gläser verteilen. Anschließend die Kichererbsen, Orangen, Quinoa, Rucola, Granatapfelkerne und Frühlingszwiebeln

Quelle: Svenja Ostwald – Meal Prep





## **Gefüllte Lebkuchen-Datteln**

(5 Stück)

5 Madjool-Datteln

Lebkuchen Gewürz

55 g Mandelmus

5 getr. Apfelchips, ungesüßt

5 Mandeln

20 g Zartbitterschokolade

Grobes Meersalz

1. Datteln entkernen.
2. In jede Dattel ein wenig Lebkuchengewürz reinstreuen
3. Mit 1 TL Mandelmus, einem Apfelchip, einer Mandel und einem kleinen Stück Schokolade füllen
4. Mit etwas Meersalz bestreuen.

*Quelle: Lynn Hoefer, Himmlische Gesunde Weihnachtsbäckerei*



## Knusprige Rudolph-Bällchen

(ca. 24 Stück)

60 g Haselnüsse  
30 g Cornflakes, ungesüßt  
30 g Dinkel Minibrezeln  
260 g Nussmus  
80 g Dattelsirup  
2-4 EL Mandel- oder Kokosmehl (alternativ  
gem. Haferflocken)  
2 TL Spekulatiusgewürz  
Etw. Meersalz  
180 g vegane Zartbitterschokolade

### Zum Verzieren:

Mini-Dinkelbrezeln  
Gefriergetrocknete Beeren  
Weiße Schokolade

1. Haselnüsse grob hacken, die Cornflakes mit den Händen etwas zerbröseln. Die Brezeln mit dem Messer in kleine Stücke hacken.
2. Nussmus mit dem Dattelsirup mit einem Schneebesen vermengen. Mehl, Spekulatiusgewürz, Nüsse, Cornflakes und Brezeln, optional Salz, dazugeben und mit einem Kochlöffel vermengen.
3. Kleine Bällchen formen und kurz in die Gefriertruhe stellen.
4. Schokolade hacken und über dem Wasserbad schmelzen. Die Brezeln und Beeren bereitlegen.
5. Jede Kugel in der geschmolzenen Schokolade wälzen, auf ein mit Backpapier ausgelegten, gefrierfähigen Teller/Kuchengitter geben. Mini-Brezeln als Geweih und ein kleines Stück Beere als Nase ankleben.
6. Zurück ins Gefrierfach, bis die Schokolade fest ist. Optional können mit weißer Schokolade dann noch Augen angemalt werden.

*Quelle: [heavenlynnhealthy.de/knusprige-rudolph-baellchen/](https://heavenlynnhealthy.de/knusprige-rudolph-baellchen/)*