

VEGAN

Gemeinsames Kochen



CENTRE FOR DIALOGUE
AT CAMPUS RIEDBERG



Klimaschutz
Initiative
Riedberg

SCHNELLE FEIERABENDKÜCHE

SA 7.2.2026

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

Käse-Lauch-Hack-Suppe

Asiatische Nudelpfanne

Rum-fort-Gyoza-Auflauf

Sticky Tofu mit Reis

Grüner Aufstrich und Getrocknete-Tomaten-Dip
mit Kartoffel-Wedges

Artischocken-Paprika Salat

Brot und Rohkost

Dattel-Bananen-Häppchen

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Käse-Lauch-Hack-Suppe

4 Portionen

- 2 mittlere Stangen Lauch
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Pflanzenöl (Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 250 g veganes Hack (z. B. von dm aus Erbsenprotein)
- 1 EL Tamari- oder Sojasauce
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml pflanzliche Sahne
- 150 g Creme Vega oder veganer Frischkäse
- 1–2 TL Kräutermischung z. B. aus Thymian, Rosmarin, Basilikum, Petersilie
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 EL Hefeflocken oder veganer Parmesan
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie

1. Zunächst den Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und 2 bis 3 Minuten anbraten.
3. Dann den Lauch hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern, Muskat und Hefeflocken würzen.
4. Nun mit Tamari, Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
5. Anschließend die Frischkäse oder Creme Vega unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
6. In der Zwischenzeit veganes Hack nach Packungsbeilage zubereiten und dann mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und nach Geschmack würzen. Damit es die feste Konsistenz behält, erst kurz vorm Servieren in die Suppe geben.
7. Mit frischer Petersilie und Brot servieren.

Quelle: biancazapatka.com/de/kaese-lauch-suppe



Asiatische Nudelpfanne

5 Portionen

- 750 g Asia-Gemüse vegan (TK) oder Gemüse, was du da hast
 - 250 g Mie-Nudeln
 - 5 EL Sojasauce
 - 3 TL China-Gewürz (Kurkuma, Ingwer gemahlen, Paprika edelsüß, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamon, Piment, Salz, Zucker)
 - Salz
 - Röstzwiebeln
 - Sambal Oelek
 - Kokosöl
 - geröstete Nüsse
1. Gib die Mie-Nudeln in einen Topf und übergieße sie mit heißem Wasser.
 2. Erhitze etwas Kokosöl in einer großen Pfanne oder in einem Wok und brate das Asia-Gemüse darin an. Gare es dann bei mittlerer Hitze.
 3. Gieße die Nudeln ab und gib sie mit in die Pfanne.
 4. Gieße die Sojasauce an und streue das China-Gewürz darüber.
 5. Rühre alles gut um, am besten mit zwei Rührlöffeln.
 6. Schmecke deine Nudelpfanne zum Schluss mit Salz ab.
 7. Serviere sie mit Röstzwiebeln, gerösteten Nüssen und Sambal Oelek.

Quelle: Jenny Böhme, Mein Familienkochbuch



Rum-fort-Gyoza-Auflauf

3 Portionen

- 400 ml Kokosmilch
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL rote Curry-Paste
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Reisessig
- 150 g Paprika oder Gemüse, was du da hast
- 250 g Gyoza-Dumplings

- Crispy Chili-Öl nach Geschmack
- Lauchzwiebeln nach Geschmack
- Koriander nach Geschmack

1. Paprika oder anderes Gemüse und Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Kokosmilch in einer Ofenform mit Sojasauce, Ahornsirup, roter Curry-Paste, Erdnussbutter und Reisessig mischen, bis eine einheitliche Sauce entsteht.
3. Paprikaringe und Gyozas gleichmäßig in der Sauce verteilen und in einem vorgeheizten Ofen bei 180° C Umluft etwa 25 Minuten lang backen.
4. Mit Chili-Öl, Lauchzwiebeln und Koriander nach Geschmack servieren.

Tipp: Du kannst den Auflauf noch mit weiteren Gemüsesorten aufpeppen, z. B. Zucchini oder Babyspinat. Für eine proteinreichere Variante eignet sich Tofu.

Quelle: einfach-tasty.de



Sticky Tofu mit Reis

3 Portionen

- 400 g Naturtofu
- 2 EL Speisestärke
- Öl zum Braten

- 3 EL Sojasoße
- 1 EL Reisessig
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 Prise Pfeffer
- 60 ml kaltes Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Messerspitze geriebener Ingwer

- Reis (zum Servieren)
- Sesam und Frühlingszwiebeln zum Garnieren

1. Koche den Reis.
2. Drücke den Naturtofu mit Küchenpapier gut aus.
3. Reiß ihn in mundgerechte Stücke, gib ihn in eine Schale und vermenge ihn gut mit der Speisestärke. (Eine Tupperdose mit Deckel eignet sich gut dazu.)
4. Brate den Tofu von allen Seiten in etwas Öl an, bis er goldbraun und kross ist.
5. Rühre in der Zwischenzeit alle Zutaten für die Soße zusammen
6. Gib die vorbereitete Soße über den Tofu in die Pfanne, vermenge alles und lass es für 2 bis 3 Minuten weiter anbraten, bis die Soße leicht eindickt und am Tofu haftet.
7. Serviere den Tofu heiß auf deinem Reis.
8. Garniere ihn mit Sesam und Frühlingszwiebeln.

Quelle: <https://kochhochgenuss.de/archive/6323>



Kartoffel-Wedges

4 Portionen

- 1 kg Kartoffeln (nicht zu kleine)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß oder rosenscharf oder geräuchert)
- 1 Spritzer Worcestershiresauce
- 1 Spritzer Chili-Sauce (Sriracha Sauce)
- 50 g Maisgrieß-Polenta

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze, Umluft 180 °C) vorheizen.
2. Kartoffeln waschen, abbürsten und je nach Größe vierteln oder achteln (nicht schälen).
3. Zusammen mit dem Öl und den Gewürzen in eine große Schüssel mit Deckel geben.
4. Schüssel verschließen und gut schütteln.
5. Maisgrieß hinzufügen, nochmal verschließen und schütteln.
6. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 45 Minuten oder bis zur gewünschten Knusprigkeit backen.

Tipps:

Nimm die Kartoffelecken einzeln aus der Schüssel entnimmt, um den Rest der Marinade nicht auf das Backblech zu kippen.

Besonders knusprig werden die Wedges, wenn du sie auf die Seite mit der Schale legst. Stäube eventuell noch eine Handvoll Polenta über die öligen Wedges stäuben, bevor du sie in den Ofen gibst.

Quelle: essen-und-trinken.de



Grüner Protein-Aufstrich

4 Portionen

- 100 g gefrorene Erbsen
 - 100 g gefrorene Edamame
 - Olivenöl
 - 2 Knoblauchzehen, dünn geschnitten
 - 150 g Seidentofu, abgetropft
 - Handvoll Basilikum (etwa 25 g)
 - 1 gehäufte EL Sojajoghurt natur, ungesüßt
 - Saft aus 1/2 Zitrone
 - Meersalz und schwarzer Pfeffer
1. Gefrorene Erbsen und Edamame in kochendes Salzwasser geben und 3–4 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
 2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch hinzufügen und anbraten, bis er knusprig und goldbraun ist. Öl und Knoblauch kurz abkühlen lassen.
 3. Tofu, Basilikum, Joghurt und Zitronensaft mit den vorherigen Zutaten und den Gewürzen mit dem Mixer zu einer glatten und cremigen Masse verarbeiten – die Mischung sollte dick und streichbar sein.

Getrocknete-Tomaten-weiße-Bohnen-Dip

4 Portionen

- 1 kleines Glas mit sonnengetrockneten Tomaten (ca. 280 g, abgetropft)
 - 1 Dose weiße Bohnen (400 g), abgetropft und abgespült
 - 2 EL Tahini
 - 1 EL Mandelmus (optional)
 - Saft von 1 Zitrone
 - 1 kleine Knoblauchzehe
 - Olivenöl zum Beträufeln
 - Meersalz und schwarzer Pfeffer
1. In einem Mixer alle Zutaten zusammen mit 2 Esslöffel Wasser fein mixen und großzügig nach Geschmack würzen.
 2. Zum Servieren den Dip mit etwas nativem Olivenöl beträufeln und mit ein paar Salzflakes und schwarzem Pfeffer bestreuen.
 3. Wer möchte, kann zum Garnieren auch frische Kräuter wie etwas Basilikum verwenden.
 4. Der Dip schmeckt sehr gut zu Gemüsesticks jeder Art.

Quelle: Ella Mills „Quick Wins“



Artischocken-Paprika-Salat

4 Portionen

- Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und ausgespült
 - marinierte Artischocken im Glas (250 g), abgetropft (Öl auffangen), geviertelt
 - flammengeröstete rote Paprika im Glas (250 g), abgetropft, in 1 cm großen Streifen
 - 1 rote Zwiebel, fein geschnitten
 - 1–2 EL Apfelessig, nach Geschmack
 - 3 EL Olivenöl (sollten die Artischocken in Öl eingelegt sein, kannst du dieses verwenden)
 - 2 TL Ahornsirup
 - 1 Prise Cayennepfeffer oder getrocknete rote Chiliflocken
 - Handvoll Basilikumblätter (etwa 25 g), grob gehackt
 - geriebene Schale von 1 Zitrone
 - Meersalz und schwarzer Pfeffer
1. Gib die Kichererbsen, Artischocken, rote Paprika und rote Zwiebeln in eine große Rührschüssel.
 2. Für das Dressing verrühre in einer kleinen Schüssel Apfelessig, Olivenöl, Ahornsirup, Cayennepfeffer und eine Prise Salz und Pfeffer.
 3. Gieße das Dressing über die Salatzutaten und verrühre es gleichmäßig.
 4. Füge Basilikum und Zitronenschale hinzu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.

Quelle: Ella Mills „Quick Wins“



Dattel-Bananen-Häppchen

12–16 Stück

- 18 Medjool-Datteln (etwa 400 g), entkernt und halbiert
- 4 gehäufte EL glatte, streichbare Erdnussbutter
- 2 reife Bananen, dünn geschnitten
- 150 g dunkle Schokolade (70 Prozent Kakao oder mehr)
- 1 Prise flockiges Meersalz (optional)

1. Lege eine gefrierfähige Form mit Backpapier aus.
2. Drücke die Datteln auf das Papier, um eine gleichmäßige Schicht zu bekommen.
3. Die Nussbutter vorsichtig über die Datteln streichen und die Bananenscheiben darüber schichten.
4. Die dunkle Schokolade vorsichtig in der Mikrowelle oder im Wasserbad schmelzen und über den Banane gleichmäßig verteilen.
5. Mindestens eine Stunde einfrieren, dann eine Prise blättriges Meersalz darüber streuen, in Scheiben schneiden und genießen!

Quelle: zuckerjagdwurst.com