AG ERNÄHRUNG SPEYER

REZEPTE

BUNT LECKER PFLANZLICH

Vorwort

Die Rezepte sind im Rahmen des „Wald Picknicks – köstlich vegan!“ vorgestellt worden. Hintergrund der gemeinsamen Veranstaltung der AG Ernährung und der AG Wald war das Engagement für den Schutz unserer Wälder und für mehr pflanzenbasierte Ernährung in Speyer und der Region.

In Zeiten von Klima- und Biodiversitätskrise wurden die beiden Bereiche thematisch verknüpft und vor Ort im Wald auf dem Gelände der Kita Flohkiste in Speyer erlebbar gemacht. Bei einem veganen Wald-Picknick mit Kurzvorträgen und Live-Musik erlebten die beiden Arbeitsgruppen und viele Gäste einen genussvollen und interessanten Austausch. Einige der leckeren Picknick-Ideen sind in dieser Rezeptsammlung zum Nachmachen zusammengefasst.

Julia Jawhari & Jana Dreyer
(Sprecherinnen AG Ernährung)

Inhalt

- Kartoffelsalat mit Tomaten (S. 4)
- Herbstlicher Zwiebelkuchen (S.5)
- Linsensalat (S. 6)
- Gemüsequiche (S.7)
- Blitz-Falafel (S. 8)
- Hafer-Bratlinge (S. 9)
- Cashew-Paprika-Dip (S. 10)
- Curry-Dip (S. 11)
- Saftige Zitronenmuffins (S.12)
- Nussmuffins (S. 13)
- Schokomuffins (S. 14)
- Schokomousse (S. 15)

Kartoffelsalat mit Tomaten

Zutaten (2 Portionen):

- 5 mittelgroße Kartoffeln (festkochend)
- 3 mittelgroße Fleischtomaten
- 1 Zwiebel (alternativ 1 Lauchzwiebel)
- 1 Handvoll frische Pfifferlinge (oder andere Pilze)
- 1 EL Öl zum Anbraten (z.B. Rapsöl)
- 3 EL Öl (z.B. Walnussöl)
- 3 EL Essig (z.B. Weißweinessig)
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 1 Handvoll gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Liebstöckel)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kartoffel mit Schale in Salzwasser kochen, abschrecken, pellen, erkalten lassen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, Strunk entfernen und würfeln. Zwiebel klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und vermengen.

Die Pfifferlinge putzen, vierteln und mit 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Bei Seite stellen und auskühlen lassen.

Aus 3 EL ÖL, 3 EL Essig, Senf, Kräutern, Salz und Pfeffer ein Dressing zusammenrühren.

Salatdressing über den Salat geben, Pilze dazu geben und gut vermengen.

Herbstlicher Zwiebelkuchen

Zutaten (für eine Springform):

- 300 g Mehl
- Ca. 125 ml warmes Wasser
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 2 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker (alternativ: Agavendicksaft)
- 750 g Zwiebeln
- 200g Räuchertofu
- 2 Lauchstangen
- 200 ml pflanzliche Sahne
- Kümmel (nach Belieben)
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenmargarine (zum Fetten der Form)
- Bei Bedarf: Eiersatz

Zubereitung:

Mehl, Hefe, 1 EL Öl, 1 TL Salz und zucker in einer großen Schüssel zu einem Teig verarbeiten und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Lauch waschen und in Ringe schneiden.

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel scharf 3 Minuten anbraten, Zwiebeln und Lauch hinzugeben und für weitere 3 Minuten mit braten.

Mit pflanzlicher Sahne ablöschen und für 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Wer es dickflüssiger / fester mag, kann mit Eiersatz arbeiten.

Teig ausrollen, Springform fetten und mit dem Teig auslegen.

Fülling auf dem Teig verteilen.

Zwiebelkuchen bei 180 Grab Ober-/Unterhitze für 35 bis 45 Minuten fertig backen.

Linsensalat

Zutaten (4 Portionen):

- 500 g schwarze Belugalinsen
- 80 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 60 ml Apfelessig
- 1 EL Dijonsenf
- 1 TL Salz
- 2 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL gemahlener Kurkuma
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Kardamom
- Jeweils ¼ TL Cayennepfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss, gemahlene Gewürznelke, gemahlener Zimt
- 1 rote Zwiebel
- 140 g getrocknete Datteln (alternativ Rosinen oder andere Trockenfrüchte
- 40 g Kapern
- 1 Handvoll glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Linsen mit kaltem Wasser waschen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Linsen 15-20 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie noch einen leichten Biss haben. Die Linsen abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.

Das Olivenöl, den Essig, den Senf und die Gewürze zu einem cremigen Dressing verrühren.

Die Zwiebeln Datteln und Kapern fein würfeln.

Die Linsen mit dem Dressing übergießen, Zwiebeln, Datteln und Kapern hinzugeben und gut vermengen

Gemüsequiche

Zutaten (für eine Springform):

- 100 g pflanzliche Margarine
- 200 g Dinkelmehl
- 70 g Grünkernmehl
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- Ca. 150 ml kaltes Wasser
- 600 g gemischtes Gemüse der Saison (z.B. Wirsing, Karotten, Sellerie, Lauch, Zwiebeln)
- 1 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 TL Gemüsebrühe
- Schwarzkümmel, Kurkuma, Koriander, Pfeffer, Salz, Curry
- 1-2 Päckchen pflanzliche Sahne
- 2 EL gemahlene Mandeln
- 2 EL geröstete Erdnüsse

Zubereitung:

Margarine bei schwacher Hitze in einem Topf schmelzen und mit den Mehlen, Kümmel, Korianer und Wasser zu einem Teig verarbeiten. 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Gemüse waschen und klein raspeln. In einer Pfanne mit Öl kurz anbraten, etwas Wasser hinzugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze dünsten. Mit Gemüsebrühe und Gewürzen kräftig abschmecken.

Pflanzlich Sahne mit Gewürzen abschmecken

Teig ausrollen, Springform fetten und mit Teig auslegen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze für 20 Minuten vorbacken

Gemüse auf den Teig geben, mit pflanzlicher Sahne übergießen, Mandeln und Erdnüsse darüber streuen du für 25 bis 30 Minuten fertig backen.

Blitz-Falafel

Zutaten:

• 1 Packung Falafel-Mix (von verschiedenen Anbietern)
• 1 kleine Zwiebel
• 1 EL Pinienkerne
• etwas Petersilie und Schnittlauch, gehackt
• ggf. etwas Chilisauce
• weißer Sesam
• Olivenöl

Zubereitung:

Fertigmischung nach Packungsanleitung mit Wasser verrühren und quellen lassen.

Die kleingehackte Zwiebel, die Pinienkerne und die Kräuter dazugeben.

Nach Geschmack etwas Chilisauce dazugeben. Alles gut vermischen.

Bällchen formen und in Sesam wälzen. Die Bällchen in heißes Olivenöl geben und bei mittlerer Stufe braten. Zwischendurch wenden, bis die Falafel die gewünschte Farbe erreicht haben. Durch den Sesam werden die Falafel schön knusprig

Hafer-Bratlinge

Zutaten:

- 150g Haferflocken
- 100g Karotten
- ½ Paprika
- 1 Zwiebel
- 100 ml Wassert (kochend),
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ½ TL Chili-Flocken
- ½ TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und zusammen mit der Paprika in feine Würfel schneiden. Anschließend alles in eine Schüssel geben und die Haferflocken dazu schütten.

Nun die Gewürze hinzufügen und kurz vermischen. Dann das Wasser hineingeben und kräftig umrühren, anschließend für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Aus der fertigen Mischung mit angefeuchteten (!) Händen ca. 8 gleichgroße Bratlinge formen und in einer heißen Pfanne mit ausreichend Öl von beiden Seiten knusprig anbraten.

Cashew-Paprika-Dip

Zutaten:

- 250 g Cashew-Kerne
- 250 g rote Paprika
- 50 ml Zitronensaft
- 25 ml Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1 Handvoll frischer Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Chillipulver

Zubereitung:

Cashew-Kerne über Nacht in Wasser einweichen, abgießen und nochmal gut abspülen.

Paprika würfeln und mit den Cashew-Kerne vermengen. Olivenöl, Gewürze und Kräuter hinzugeben und pürieren. Mit Zitronensaft und Gewürzen abschmecken

Curry-Dip

Zutaten:

•150 g Datteln entsteint
•1 Zehe Knoblauch klein,
•350 g Mandel-Frischkäse
•150 g Mandeljoghurt ungesüßt
•2 TL Currypulver
▪1/2 TL Salz Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Datteln, Knoblauch, sehr klein schneiden und mit Mandel-Frischkäse und Mandeljoghurt zu einer homogenen Masse verarbeiten. Anschließend mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Saftige Zitronenmuffins

Zutaten:

- 150 g Mehl
- 130 ml Pflanzendrink
- 100 g Zucker
- 65 ml Sonnenblumenöl
- ½ Päckchen (8 g) Backpulver
- ½ Päckchen (4 g) Vanillezucker
- 50 ml Zitronensaft
- 3 Spritzer Zitronenaroma

Für den Guss: Puderzucker mit etwas Zitronensaft glatt verrühren

Zubereitung:

Zucker, Vanillezucker, Pflanzendrink, Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Zitronenaroma in eine Rührschüssel geben und gut mit einem Rührgerät vermischen. Mehl und Backpulver mischen und löffelweise zum Teig geben. Solange rühren, bis der Teig glatt ist. Der Teig ist recht flüssig.

Den Teig auf 12 Muffinförmchen aufteilen und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 150 Grad Umluft 20 bis max. 25 Minuten backen.

Wenn die Muffins abgekühlt sind, mit etwas Glasur bestreichen und verzieren oder mit etwas Puderzucker bestreuen

Nussmuffins

Zutaten:

- 125 g Haselnüsse, fein gemahlen
- 125 g Zucker
- 125 g Weichweizengrieß
- ½ Päckchen (8 g) Backpulver
- ½ Päckchen (4 g) Vanillezucker
- 2 TL Mehl
- 250 ml Pflanzendrink

Für den Guss: Puderzucker, etwas Zitronensaft, etwas Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten gut mit einem Rührgerät vermischen. Der Teig ist sehr flüssig (der Grieß quillt während des Backens).

Den Teig auf 16 Muffinförmchen aufteilen und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 150 Grad Umluft 20 bis max. 25 Minuten backen.

Wenn die Muffins abgekühlt sind, mit etwas Glasur bestreichen und beispielsweise mit ein wenig gehackten Nüssen (z.B. Pistazien) verzieren oder mit etwas Puderzucker bestreuen.

Schokomuffins

Zutaten:

225 g Mehl
25 g Kakaopulver
150 ml Pflanzendrink
150 ml Wasser
150 g Zucker
75 ml Sonnenblumenöl
½ Päckchen (8 g) Backpulver
½ Päckchen (4 g) Vanillezucker
50 g Zartbitterschokolade

Für die Glasur: 100 g Zartbitterkuvertüre auf kleiner Stufe im Topf oder im Wasserbad schmelzen lassen

Zubereitung:

Zucker, Vanillezucker, Mehl, Backpulver und Kakaopulver vermischen. Anschließend mit dem Öl, dem Pflanzendrink und dem Wasser gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Zartbitterschokolade in kleine Stücke schneiden und mit dem Teig vermischen.

Den Teig auf 20 Muffinförmchen aufteilen und im vorgeheizten Backofen auf der unteren Schiene bei 150 g Umluft 20 bis max. 25 Minuten backen.

Wenn die Muffins abgekühlt sind, mit etwas Glasur bestreichen und verzieren oder mit etwas Puderzucker bestreuen.

Schokomousse

Zutaten:

- 400 g Seidentofu
- 200 g Zartbitterkuvertüre
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Die Kuvertüre auf kleiner Stufe im Topf oder im Wasserbad schmelzen, mit dem Seidentofu und dem Vanillezucker in eine Rührschüssel geben und gut mit dem Stabmixer pürieren.

Das Mousse für einige Stunden in den Kühlschrank stellen

Impressum

Rezepte: Teilnehmer*innen Waldpicknick

Fotos: Pixabay, privat

Herausgeber: AG Ernährung - BÜNDNIS 90 / DIE GRÜNEN Speyer

Kontakt:

BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN
Kreisverband Speyer
Armbruststr. 14
67346 Speyer

Julia Jawhari

julia.jawhari@gruene-speyer.de

Jana Dreyer

dreyer.jana@gmx.net