

REZEPT-BOOKLET

OSTERN OHNE TIERLEID



Die Ostertage stehen vor der Tür und damit auch viele Gelegenheiten zum Schlemmen und Genießen. Wir möchten euch mit diesem Rezept-Booklet zeigen, wie ihr eure Ostertage ohne Tierleid und pflanzenbasiert gestalten könnt. Die Rezepte haben wir für die jeweilig bekannten Traditionen an den einzelnen Tagen ausgewählt (z.B. Fisch an Karfreitag). Natürlich könnt ihr davon abweichen oder Rezepte kombinieren.

Gründonnerstag - wortwörtlich

Spinatknödel mit Tomatensoße

Zutaten (für 4 Personen):

4 Brötchen (vegan)
250 ml Sojadrink
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1000 g Blattspinat (frisch, alternativ: Tiefkühl-Spinat)
1 Prise Muskat
200 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Nüsse
1 EL Hefeflocken
Pfeffer
Salz

Den frischen Spinat in einem Topf bei hoher Hitze zusammenfallen lassen. Anschließend den Spinat in ein Sieb geben und kalt abschrecken. Gut abtropfen lassen und mit den Händen das restliche Wasser ausdrücken (Tiefkühlspinat-Blattspinat in einem auftauen, gut abtropfen lassen und mit den Händen das restliche Wasser ausdrücken).

Die Zwiebel sehr fein würfeln, in einer Pfanne mit wenig Öl goldbraun rösten, auskühlen lassen. Die Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen und ausdrücken. Mit dem Spinat, Mehl, Nüssen, Hefeflocken, Zwiebel und der Sojadrink vermengen. Zerdrückten Knoblauch und Salz zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

Aus der Masse mit feuchten Händen Knödeln formen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Knödel einlegen. Etwa 20 Minuten im nicht mehr kochenden Wasser ziehen lassen, anschließend gut abtropfen.

Dazu passe eine leckere Tomatensauce und Blattsalat oder Löwenzahnsalat.

Karfreitag – weder Fisch noch Fleisch

Karottenlachs-Schiffchen

Zutaten (für 4 Personen, 24 Stunden Ruhezeit):

600 g große Karotten
6 EL Salz
1 Nori-Blatt
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
1 EL Liquid Smoke (Flüssigrauch, alternativ Barbecue Gewürzmischung)
4 Scheiben Roggenbrot
150 g pflanzlicher Frischkäse
1 EL Kapern
Etwas Dill

Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen und eine Auflaufform mit 3 EL Salz füllen. Karotten gründlich waschen (nicht schälen) und noch tropfnass mit dem restlichen Salz einreiben. In die Auflaufform legen und für 60 Minuten backen, bis sie weich sind.

Karotten aus dem Ofen nehmen und das Salz abwaschen und vorsichtig schälen. Anschließen mit einem Messer der Länge nach in sehr feine Streifen schneiden (ähnlich Bandnudeln). Die Karottenstreifen in ein Einmalglas oder ein anderes gut verschließbares Behältnis geben.

Das Nori-Blatt in vier Teile schneiden. Für die Marinade Essig, Olivenöl, Flüssigrauch (oder Gewürz) und Wasser verrühren. Marinade über die Karotten geben und die Nori-Blatt-Stücke hinzugeben. Alles gründlich vermengen und für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zwischendurch immer wieder gut vermengen und falls die Karotten trocken werden einfach etwas Olivenöl dazu geben.

Zum Servieren die Brotscheiben Toasten oder im Ofen knusprig rösten und anschließend mit pflanzlichem Frischkäse bestreichen. Karotten auf die Brotscheiben legen und mit Dill und Kapern anrichten.

Dazu passt Gurkensalat.

Karsamstag – ohne Henne, ohne Ei

Tomaten-Quiche

Zutaten (4 Personen):

Für den Teig:

330 g Weizenvollkornmehl
150 g Margarine (vegan)
80 ml Wasser
½ TL Salz

Für die Füllung:

400 g Seidentofu
400 g Cherrytomaten
2 EL Olivenöl
2 EL Speisestärke
1 TL Salz
1 TL Kurkuma
1 Prise Muskat
Etwas Pfeffer
1 TL Thymian (frisch oder getrocknet)
1 TL Oregano (frisch oder getrocknet)
1 EL Schnittlauch (frisch)
3 EL Basilikum (frisch)

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Tomaten waschen und halbieren. Den Seidentofu mit Öl, Speisestärke, Salz und Gewürzen zu einer cremigen Masse pürieren. Die Kräuter waschen, hacken und dazu geben.

Den Quiche-Teig ausrollen und eine Quiche-Form oder Springform damit auslegen. Fest andrücken und bei 200 Grad Ober-/ Unterhitze für 10 Minuten vorbacken. Im Anschluss die Füllung auf den Teig geben. Mit den Tomaten belegen (Hautseite nach unten). Bei 200 Grad für 200 Minuten weiter backen, danach die Temperatur auf 175 Grad reduzieren und für circa 15 Minuten fertig backen. Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

Dazu passt ein Rohkostsalat aus Möhren, Sellerie und Paprika.

Ostersonntag – Die Lämmlein dürfen auf der Wiese bleiben

Osterlamm mit Nüssen

Zutaten (für eine Osterlamm-Backform):

175 g Weizenmehl
25 g gemahlene Nüsse (Haselnüsse oder Mandeln)
75 g Margarine (vegan)
125 ml Sojadrink
100 g Zucker
10 g Backpulver
2 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
Puderzucker zum Bestreuen
Paniermehl für die Form

Mehl, Nüsse, Backpulver und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Weiche Margarine, Zucker und Vanillezucker hinzugeben und mit einem Rührgerät gut verrühren. Sojadrink hinzugeben und zu einem Teig verrühren.

Die Backform gut fetten und mit Paniermehl ausstreuen. Den Teig zunächst mit einem Löffel in den Kopf der Backform füllen. Anschließend den restlichen Teig hinzugeben und kräftig auf die Arbeitsplatte klopfen.

Bei 170 Grad Umluft für circa 45 Minuten backen (Stäbchenprobe). Das Lamm in der Form vollständig auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und mit Puderzucker bestreuen.

Perfekt zum Verschenken als Ostergruß oder für die Kaffeetafel.

Und noch ein Tipp von Marc André de Zordo (Cooking against Corona)

Avocado-Laugenbrezel-Chili-Aufstrich

Zutaten:

4 Stück Avocado

2 Laugenbrezeln vom Vortag

½ Chili

1 Becher Schmand

1 Knoblauchzehe

1 TL Zitronensaft

etwas frischer Koriander

frischer Pfeffer aus der Mühle

Salz zum Nachschmecken

Die Brezel fein schneiden und in eine Schüssel geben, nun aus den Avocados das Fruchtfleisch herausholen und hinzufügen.

Chili, Knoblauch und Koriander

fein hacken und ebenso in die

Schüssel geben.

Nun wird das Ganze mit Zitronensaft und einem Becher Schmand verfeinert und mit einem Mixstab fein püriert. Am Schluss noch mit etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle nachwürzen.

Tipp von Marc:

Ersetze den Knoblauch durch *ca 50 g Bärlauch* für eine feinere Note.

Viel Spaß beim Nachkochen – Euer Marc André.

Impressum

AG Ernährung - Bündnis 90 / DIE GRÜNEN Speyer

Jana Dreyer und Julia Jawhari

Armbruststr. 14

67346 Speyer

E-Mail: julia.jawhari@grune-speyer.de