

VEGAN

Gemeinsames Kochen

 CENTRE FOR DIALOGUE
AT CAMPUS RIEDBERG

 Klimaschutz
Initiative
Riedberg e.V.

**VIERTES TREFFEN
DINNER**

25.05.2024 18-21 UHR

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

WEITERE TREFFEN:
13.07. BARBECUE
SAVE THE DATE

ANMELDUNGEN BITTE AN:
KOCHEN@KLIMASCHUTZ-
INITIATIVE-RIEDBERG.DE

Menü

Leberwurstbrot

Babaganoush-Baguette

Frikadellen

Schnitzel

Grüne Quiche

Süßkartoffelsuppe

Linsensalat

Blattsalat mit Vinaigrette

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Leberwurstbrot

150 g Berglinsen getrocknet
1 Blatt Lorbeer
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
(40 g geschmacksneutrales Kokosöl)
3 TL Salz
1 TL Thymian Blätter gezupft
1 TL Majoran gerebelt
1/4 TL Piment
Petersilie
(1/4 TL Ingwerpulver)
(1 EL Apfelessig)
(1/2 TL Zuckerrübensirup)
(1/4 TL Liquid Smoke)
1/2 TL schwarzer Pfeffer grob gemahlen
Radieschen
Gurke
Cornichons
Tomaten

1. Linsen zusammen mit dem Lorbeerblatt in 500 ml Wasser aufkochen und etwa 20 Minuten mit Deckel bei niedriger Hitze kochen, bis die Linsen weich sind, aber noch einen leichten Biss haben. Abgießen, Lorbeer entfernen und Linsen gut abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Öl in eine heiße Pfanne geben, Zwiebel und Knoblauch hineingeben, mit 2 TL Salz würzen und 8 Minuten bei mittlerer Hitze und unter häufigem Rühren braten, bis beides leicht Farbe angenommen hat.
3. Anschließend Thymian, Majoran, Piment und Ingwerpulver unterrühren. Zusammen mit den Linsen so fein oder grob pürieren, wie du deine Leberwurst eben gerne hast.
4. Zuletzt Apfelessig, Zuckerrübensirup und Liquid Smoke unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen, in dicht verschließbare Gläser füllen und mindestens 2 Stunden kühl stellen
5. Brote bestreichen und nach Lust und Laune mit Radieschen, Gurke, Tomate etc. garnieren

<https://www.eat-this.org/vegane-leberwurst/>



Babaganoush-Baguette (6 Portionen)

2 Auberginen (ca. 600 g)

4 EL Tahin (60 g)

2 Knoblauchzehen

3 EL Zitronensaft oder Apfelessig

½ TL Salz

Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel

Zum Garnieren: Olivenöl, Paprika- oder Chilipulver, Petersilie, Minze, Sesam, Granatapfel

1. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Auberginen halbieren, Fruchtfleisch mit der Messerspitze leicht rautenförmig einritzen und mit etwas Olivenöl bepinseln. Mit der Schnittseite nach unten zeigend auf das vorbereitete Backblech legen und ca. 35 Minuten backen, bis das Innere zart ist und die Haut zusammenfällt (dies kann länger dauern, wenn man eine große Aubergine verwendet).
3. Anschließend die Auberginen einige Minuten abkühlen lassen. Danach die Auberginen umdrehen, das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel ausschöpfen und in eine Schüssel geben.
4. Tahin, Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzugeben und cremig pürieren
5. Den Auberginen-Dip nach Belieben mit Olivenöl, Paprika- oder Chilipulver, Petersilie, Sesam, Granatapfelkernen und Minze garnieren.
6. Mit Baguette, Fladenbrot, Gemüse oder Crackern servieren

<https://biancazapatka.com/de/baba-ghanoush/>



Frikadellen (5 Portionen)

1 Dose Kidneybohnen (à 400 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie
50 g Mehl
2 TL Senf
1–2 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer

1. Kidneybohnen im Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen
2. Zwiebeln und Knoblauchzehe schälen und mit Petersilie fein hacken, Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch mit Mehl, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verkneten
3. Teigmasse etwa 1 Stunde quellen lassen
4. 5 flache Frikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Stufe ca. 3 bis 4 Minuten pro Seite braten

aus: GU „Snacks Natürlich und Gesund“

Schnitzel von Kohlrabi und Aubergine (4 Portionen)

1 Aubergine, 2 Kohlrabi
100 g Mehl
160 ml pflanzliche Milch
200 g Semmelbrösel/Paniermehl
6 EL Hefeflocken
2 TL süßes rotes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer
Salz nach Bedarf
Öl zum Braten

1. Kohlrabi in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, diese 6 Minuten lang in kochendem Wasser blanchieren, Aubergine in Scheiben schneiden
2. Mehl und Milch in einer Schüssel vermischen. In einer anderen Schüssel Paniermehl, Hefeflocken, rotes Paprikapulver und Pfeffer, (Salz) vermischen.
3. Zuerst die Gemüsescheiben in die Mehl-Milch-Mischung eintauchen, dann in der Paniermehlmischung wälzen und gut andrücken, so dass sie gleichmäßig mit Paniermehl bedeckt sind, 2 bis 3 Minuten stehen lassen
4. Schnitzel in einer Pfanne mit Öl für ca. 6 Minuten von jeder Seite goldbraun knusprig braten

in Anlehnung an:

<https://biancazapatka.com/de/gebackene-auberginen-schnitzel-mit-cremiger-pasta/#recipe>



Grüne Quiche – das Beste aus drei Rezepten

Teig

150 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
100 g Hafermehl oder Haferflocken (zart)
100 g kalte vegane „Butter“
je ½ TL gemahlener Koriander, Kreuzkümmel (Cumin) und Piment
1 TL Salz
6–8 EL Wasser

Sauce

200 g Cashews oder Sonnenblumenkerne, eingeweicht
500 ml Wasser
100 g Kartoffelmehl
20 g Hefeflocken
1 Knoblauchzehe
2 TL Apfelessig
schwarzer Pfeffer
Muskat

Füllung

350 g Mangold (oder Spinat oder gemischte Kräuter, z. B. Grüne Sauce)
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Packung veganer Feta
ca. 20 Cherrytomaten, halbiert
Salz, Pfeffer, Geräuchertes Paprikapulver

1. Backofen vorheizen (**220 Grad** Ober-/Unterhitze)
2. Für den Teig die kalte Margarine in kleine Würfel schneiden, mit den übrigen Zutaten zügig verkneten und den Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank legen
3. Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, Ränder einfetten, Form mit dem Teig auskleiden, Rand 5 cm hochziehen, Teig mit der Gabel mehrmals einstechen, **15 Minuten vorbacken**
4. Für die Sauce alle Zutaten bis auf Pfeffer und Muskat mit Stabmixer fein pürieren, bis sie cremig ist. Anschließend kräftig mit Pfeffer und Muskat würzen.
5. Mangold gründlich waschen und abtropfen lassen, grob hacken, Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und glasig dünsten, Mangold hinzufügen und mitdünsten, bis er zusammengefallen ist, mit Salz, Pfeffer und geräuchertem Paprika würzen
6. Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen, Sauce drüber geben und mit zerbröseltem „Feta“ bestreuen, zum Abschluss die Tomatenhälften darauf verteilen
7. Etwa 50 Minuten bei **200 Grad** backen, bis die Sauce schnittfest ist, ca. 30 Minuten setzen und abkühlen lassen



Süßkartoffelsuppe (8 Portionen)

2 Zwiebeln
1 Apfel
4 große Süßkartoffeln
1 Bund Möhren
1 kleines Stück Ingwer
1 Dose Kokosmilch
2 rote Paprika
Curry, Kreuzkümmel, Koriander
Salz, Pfeffer

1. Zwiebeln würfeln, Süßkartoffeln und Möhren schälen und klein schneiden, Apfel klein schneiden
2. Zwiebeln in etwas Öl glasig dünsten, dann Curry dazugeben und kurz mit andünsten
3. danach Apfel und Gemüse dazu geben und mit Wasser und etwas Salz aufkochen und ca. 20 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich ist, dann alles pürieren
4. Kokosmilch dazu gießen und mit den übrigen Gewürzen abschmecken
5. Rote Paprika würfeln und in Olivenöl leicht anbraten – als Einlage zum Anrichten auf die Suppe legen (bzw. in ein Schälchen daneben stellen zur Selbstbedienung)

aus Claudias kreativer Alltagsküche



Linsensalat (4 Portionen)

- 3 kleine Zwiebeln
- 200 g rote Linsen, trocken
- 4 TL Olivenöl
- 500 ml Wasser
- 2 Paprikaschoten
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Essig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ½ TL Zucker oder Agavendicksaft

1. Zwiebeln klein schneiden und die Hälfte in 1 TL Olivenöl glasig dünsten
2. Linsen im Sieb abspülen, zu den Zwiebeln geben und kurz anschwitzen, dann mit Wasser aufgießen, aufkochen und 10 bis 12 Minuten köcheln
3. Paprika und Stangensellerie klein schneiden, Petersilie hacken
4. Linsen abtropfen lassen
5. Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren, 3 TL Olivenöl darunter schlagen, restliche Zwiebeln, Gemüse, Petersilie und Linsen mit dem Dressing mischen
6. 15–20 Minuten ziehen lassen, anschließend salzen und pfeffern

<https://www.weightwatchers.com/de/rezept/linsensalat/562a9b19c82276e52f530e06>

Blattsalat mit Vinaigrette

Zutaten für Vinaigrette

- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto balsamico
- 1 TL Senf
- 1 TL Konfitüre (Feige)
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten verrühren oder in einem Glas schütteln, bis sie sich gut zu einer homogenen Sauce verbunden haben.