

Klimafreundlich kochen

vegan, regional, saisonal - Essen gegen den Klimawandel



Kochbuch zur Facharbeit
„Der anthropogene Klimawandel - Ursachen, Folgen und Lösungen“

Johanna Emilia Renard

Inhaltsverzeichnis

.....

Vorwort

Frühling

Kartoffelsalat	8
Spargelcremesuppe	10
Knödel mit Rotkohl	12
Rucola-Apfel-Möhre Salat	14

Sommer

Sommersalat	18
Tomatensuppe	20
Ofengemüse	22
gegrilltes Gemüse	24
Himbeerschaum	26

Herbst

Feldsalat mit Austernpilzen und Walnüssen	30
Schupfnudeln mit Pilzen	32
Dampfnudeln	34
Hefezopf	36
Apfelkuchen	38

Winter

Möhrensuppe	42
Linseneintopf	44
Rübchenpfanne	46
Grünkohl mit Birne	48
Möhrenkuchen	50

.....

Vorwort



Dies ist das Ergebnis meiner Bemühungen ein klimafreundliches Kochbuch zu erstellen. Was da auf mich zugekommen ist, habe ich am Anfang ganz schön unterschätzt. Zuerst einmal war ich sehr überrascht davon, wie wenige, der alltäglichen und sogar traditionell deutschen Gerichte Zutaten enthalten, die nicht regional angebaut werden. Gerade Vanille, Mandeln, Olivenöl, Zitrone und Knoblauch scheinen aus der heutigen deutschen Küche nicht wegzudenken zu sein. Von Gewürzen einmal ganz zu schweigen. Kurz vor der Fertigstellung dieses Kochbuches, habe ich festgestellt, dass man doch Knoblauch aus Deutschland kaufen kann, da ich aber keinen gefunden habe, ist es vielleicht gar nicht so schlecht, dass er in meinem Kochbuch nicht essenziell ist.

Meine Frage war: Wie balanciere ich Umweltbewusstsein, Natürlichkeit und Geschmack aus? Viele Gerichte schmecken mit Olivenöl schon anders als mit Sonnenblumenkernöl, doch da der Ersatz keine physikalischen Unterschiede mit sich brachte, was zum Beispiel die Konsistenz angeht, habe ich auf Olivenöl verzichtet.

Bei Süßspeisen war vor allem die Vanille ein Problem. Sollte ich natürliche, echte Vanille nehmen, die aus Madagaskar stammt oder mit dem synthetisch hergestellten Vanillin arbeiten? Ich habe mich für letzteres entschieden. Komplet auf Vanille zu verzichten, schien mir mit der deutschen Zunge nicht vereinbar.

Ein weiteres Problem ist, dass viele Zutaten in Deutschland angebaut werden könnten, in der Regel aber, wohl aus Effizienzgründen, aus dem europäischen Ausland kommen, Beispiele dafür sind Tomaten oder Soja. Wenn man die Zeit und Lust dazu hat, ist natürlich der heimische Garten ein Garant für Regionalität und Saisonalität. Und alte Traditionen, wie das Einwecken wiederzubeleben, ist sicher auch eine gute Idee. Beides macht aber viel Arbeit und passt für viele Menschen nicht in ihren Alltag - auch nicht in meinen. Deswegen habe ich probiert, beim Einkaufen sehr genau auf die Herkunftsländer zu achten und möglichst frische und nicht eingepackte Lebensmittel zu kaufen.

Frische Lebensmittel zu kaufen war ehrlich gesagt etwas schwierig, da ich ja auch Sommer und Herbstgerichte kochen wollte und das im Winter. Dementsprechend habe ich leider nicht besonders klimafreundlich gekocht, hoffe aber, dass sich das wieder aufwiegt, wenn andere Menschen, durch dieses Kochbuch etwas regionaler und saisonaler essen.

Der Großteil der Gerichte soll als Anregung verstanden werden, mit anderen Obst- und Gemüsesorten, die gerade Saison haben, zu experimentieren und die Gerichte so den Gegebenheiten und auch dem eigenen Geschmack anzupassen.

Manchmal mag die Einteilung in die Jahreszeiten etwas willkürlich wirken. Das liegt daran, dass viele Gerichte auch mehrere Jahreszeiten lang saisonal hergestellt werden können. Dies trifft vor allem auf Gerichte zu, deren Zutaten auch im Winter aus Deutschland kommen.

Herzlichen Dank an die Bands „Von Wegen Lisbeth“, „Kraftklub“, „Queen“, „Die Ärzte“, „AnnenMayKantereit“ und „Zaches und Zinnober“ für die musikalische Untermalung meiner Kochaktionen.

Viel Vergnügen und guten Appetit!

.....



Kartoffelsalat



Anders als bei uns im Norden wird im Süden Kartoffelsalat nicht mit Mayonnaise hergestellt und bietet sich somit perfekt für ein veganes Grillgericht an. Die Inspiration zu diesem Gericht habe ich aus dem (sehr unvegane(n)) Kochbuch „Heimat“ von Starkoch Tim Mälzer. Da mein Papa großer Fan von diesem Kochbuch ist, probiere ich immer wieder, seine Rezepte zu veganisieren.

Zutaten:

- 800g festkochende Kartoffeln
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 250g Gewürzgurken
- 300ml Gemüsebrühe
- 8 EL Weißweinessig
- 1 TL Zucker
- 1 El Senf (mittel oder scharf)
- 4-6 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für 6 Personen | 40 Minuten Arbeit

1. Zuerst die Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20-30 Minuten garen lassen. Sie sollten gut durch sein, aber nicht matschig.
2. Währenddessen die Zwiebeln schälen, würfeln und mit etwas Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf andünsten.
3. Wenn die Zwiebeln glasig sind, werden sie mit der Gemüsebrühe abgelöscht und zusammen mit Essig und Zucker ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Nun die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
5. Wenn die Kartoffeln gar sind, müssen sie etwas abkühlen, damit das schneller geht kann man sie mit kaltem Wasser abschrecken.
6. Wenn die Kartoffeln so kalt sind, dass man sie anfassen kann, werden sie in Scheiben geschnitten.
7. In die heiße Essig-Zwiebel-Brühe den Senf einrühren und das Gemisch über die Kartoffeln gießen.
8. Die Gewürzgurken hinzugeben, den Salat mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Sonnenblumenöl unterrühren.

Spargelcremesuppe



Diese wunderbare Frühlingssuppe hatte meiner Familie (sofern sie Spargel mag) vorzüglich geschmeckt. Ebenso meiner portugiesischen Großcousine, die mit Veganismus überhaupt nicht vertraut ist. Menschen, die gerne mit Wein kochen, können sie sicher mit etwas Weißwein verfeinern.

Zutaten:

- 500 g weißer geschälter Spargel
- 1 mittlere weiße Zwiebel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Für 6 Personen | 15 Minuten Arbeit, 20 Minuten Garzeit

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Die Zwiebel in dem Öl andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
3. Den Spargel in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 3 cm) und 400 g davon zu der Brühe geben und 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Spargelstücke gar sind.
4. Nun die Suppe pürieren, die Hafersahne dazugeben und das ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Den restlichen Spargel dazugeben und weitere 5-7 Minuten kochen, sodass er bissfest, aber gar ist.
6. Die Suppe schmeckt gut und sieht auch hübsch aus, wenn sie mit frischem Schnittlauch serviert wird.

Knödel mit Rotkohl



Vor traditionell deutschen Gerichten habe ich immer ein bisschen Respekt, denn dass meine Knödel beim ersten Mal nicht so gut sein werden, wie die von Oma oder aus einem altdeutschen Gasthaus, ist mir klar. Doch mit ein wenig Übung und Experimentieren gelingt das Rezept doch sehr gut.

Durch die vielen unterschiedenen Aromen ist dieses Gericht auch ohne Fleisch ein echter Klassiker.

.....

Zutaten:

- 6 mittlere Kartoffeln
 - 200g Kartoffelmehl
 - 2 EL Grieß
 - 1 großes Glas Rotkohl
 - 1 Zwiebel
 - 1/2 Möhre
 - 1/2 Stange Lauch
 - 40g Sellerie
 - 1 TL Tomatenmark
 - 1 EL Mehl
 - 80 ml Rotwein
 - 400ml Gemüsebrühe
 - 2 Lorbeerblätter
 - etwas Sonnenblumenöl
-

Zubereitung:

Für 6 Personen | 90 Minuten Arbeit

1. Zuerst die Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen und zu einem glatten Teig pressen.
 2. Die Masse salzen, Grieß und Kartoffelmehl dazugeben und kräftig durchkneten.
 3. Nun aus der noch warmen Masse ca. 12-16 Knödel formen und in sprudelndem Salzwasser 20-25 Minuten kochen. Wichtig ist, dass die Knödel nicht zu lange im Wasser bleiben, da sie sonst hart werden.
 4. Während die Klöße kochen, die Soße anfertigen. Dazu das Gemüse grob zerkleinern und zuerst die Zwiebel in etwas Öl anrösten. Wenn die Zwiebel bräunlich ist, das restliche Gemüse dazugeben.
 5. Wenn das Gemüse Farbe angenommen hat, kommen Mehl und Tomatenmark dazu und rösten ca. 3 Minuten mit an.
 6. Das Ganze mit Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einziehen lassen.
 7. Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zugeben und das ganze 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Rotkohl aufwärmen.
 8. Nun die Lorbeerblätter rausfischen und den Rest fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Schnittlauch servieren.
-

Rucola-Apfel-Möhre Salat



Deutsche Möhren kann man problemlos das ganze Jahr über kaufen und auch Äpfel können, wenn man sie an einem kühlen Ort lagert, bis in den Frühling hinein vorzüglich schmecken. Darum kann man Apfel-Möhren Salat fast das ganze Jahr über machen, wichtig ist nur zu beachten, dass eventuell eine andere Salatsorte ausgewählt werden sollte.

Zutaten:

- 150g Rucola
- 3 mittelgroße Möhren
- 3 Äpfel
- 50g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 El Apfelessig

Zubereitung:

Für 4 Personen | 20 Minuten Arbeit

1. Den Rucola waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit der Salatschleuder leicht trocknen.
2. Nun die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl unter ständigem Rühren anrösten und danach abkühlen lassen.
3. Die Möhren schälen und raspeln. Die Äpfel je nach Vorliebe schälen oder nur waschen und entkernen. Danach ebenfalls raspeln.
4. Nun alle Zutaten zusammengeben und gut umrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und in kleinen Schüsseln servieren.



Sommersalat



Aus mangelnder Kreativität und auch, weil er uns so lecker schmeckt, gibt es bei uns eigentlich fast immer den selben Salat (obwohl das dann nach saisonalen Kriterien leider nicht immer passt). Hier ist er ! Und er gehört eigentlich in den Sommer. Da Kopfsalate bei Erstellung des Buches noch nicht Saison hatten, habe ich Rucola für das Foto genommen.

Zutaten:

- 1/2 roter Eichblattsalat oder anderer Salat der Saison
- leckere, reife Tomaten
- 1/2 Schlangengurke
- 1/2 Dose Mais
- Himbeeressig
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für 4 Personen | 15 Minuten Arbeit

1. Den Salat putzen, waschen und schleudern, dann in mundgerechte Stückchen zerpfücken.
2. Tomaten und Gurke ebenfalls waschen und klein schneiden und zu dem Salat geben.
3. Den Mais abgetropft auch hinzugeben.
4. Öl und Essig vorsichtig mit Gefühl in feinem Faden darübergießen und anschließend noch salzen und pfeffern.
5. Nach Lust und Laune können natürlich noch fein geschnittene rote Zwiebeln oder Paprika zugefügt werden oder aber Rucola, der dem Ganzen eine schärfere Note gibt.

Tomatensuppe



Mit Dosentomaten ist diese Suppe eine Ganzjahressuppe und auch prima schnell in wirklich großen Mengen, z. B. für eine Party herstellbar. Nachhaltiger ist es natürlich, sie im Sommer, mit möglichst überreifen frischen Tomaten, die dann aber auch gepellt werden müssen, herzustellen. Soll sie reichhaltiger sein, kann man Croutons oder verschiedene Gemüseeinlagen dazugeben.

Zutaten:

- 1 gr. Dose geschälte Tomaten (ca. 500 g)
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 große Zwiebel
- 200 g Sojasahne oder Soja-Schmandersatz
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Gemüsebrühe als Pulver
- ggf. Zucker oder Rübensirup

Zubereitung:

Für 6 Personen | 20 Minuten Arbeit

1. Die Zwiebel würfeln und in dem Öl andünsten.
2. Anschließend die geschälten und passierten Tomaten zugeben und aufkochen. Gegebenenfalls noch vorhandene Strünke und Schalenreste entfernen.
3. Nachdem die Tomaten ca. 5 Minuten gekocht haben, die Sojasahne hinzufügen und das Ganze mit dem Pürierstab pürieren.
4. Zum Schluss mit ca. 1 EL Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken, und ggf. auch etwas Zucker oder Rübensirup hinzufügen, was die Säure der Tomaten abmildert.
5. Die Suppe mit Basilikumblättchen oder Petersilie servieren und evtl. noch mit Sojasahne einen weißen Kringel in die Suppe „malen“.

Ofengemüse



Im Prinzip ist dieses Rezept auf sehr viele Gemüsearten anwendbar. Der Kreativität sind sowohl bei der Gemüsewahl als auch bei den Gewürzen keine Grenzen gesetzt. Im Herbst zum Beispiel kann man auch sehr gut Kürbis verwenden. Zu beachten sind dabei nur die verschiedenen Garzeiten.

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 200g Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 kleiner Brokkoli
- 200g Champignons
- 100g Kräuterseitlinge
- 150 ml Sonnenblumenöl
- 250g Sojajoghurt
- frischer Schnittlauch
- diverse Kräuter (z. B. Rosmarin + Oregano) oder Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander und Chayennepfeffer)

Zubereitung:

Für 6 Personen | 30 Minuten Arbeit, 45 Minuten Ofen

1. Zuerst die Kartoffeln, Möhren und den Strunk vom Brokkoli schälen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Den Backofen währenddessen auf ca. 220° Umluft vorheizen.
 2. In einer Schüssel die Hälfte des Öls mit Salz, Pfeffer und den Kräutern anrühren und Kartoffeln, Möhren und Brokkoli im Öl umrühren. Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech füllen und für ungefähr 45 Minuten im Ofen lassen.
 3. Das übrige Gemüse ebenfalls in Stücke schneiden und mit Öl und Kräutern vermengen. Da die Garzeit allerdings kürzer ist, sollte diese Mischung erst 15 Minuten später auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech in den Ofen geschoben werden.
 4. Während das Gemüse im Ofen ist, aus Sojajoghurt, Salz, Pfeffer und kleingeschnittenem Schnittlauch einen Dip anrühren.
 5. Zwischendurch sollte das Gemüse etwas bewegt werden und kurz vor Ende der 45 Minuten mit einer Gabel oder durch Probieren überprüft werden, ob das Gemüse schon gar ist.
-

Gegrilltes Gemüse



Sommerzeit ist Grillzeit. Doch entgegen der Vorstellung vieler omnivorer Menschen kann man noch viel mehr auf den Grill legen als vegetarische/vegane Würstchen. Neben dem Grillgemüse, welches ich immer mit „Duft der Macchia“ von „Herbaria“ würze, kann man auch hervorragend Getreide- oder Bohnenbällchen herstellen. Das Internet ist voll von leckeren Rezepten.

Zutaten:

- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 200g Champignons
- 2 El Sonnenblumenöl
- Diverse Kräuter, beispielsweise:
 - Oregano
 - Thymian
 - Salbei
 - Rosmarin
- jedes weitere leckere Gemüse

Zubereitung:

Für 4 Personen (Beilage) | 15 Minuten Arbeit, 20 Minuten Grill

1. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben, vermischen und dann etwas schwenken, so dass sich nicht das ganze Öl am Boden sammelt.
3. Das Gemüse in die Schüssel geben und mit dem Öl vermischen.
4. Das Gemüse nun in eine grillfeste (Metall-) Schale geben und nicht direkt über dem Feuer, sondern am besten etwas abseits indirekt grillen.
5. Nach ca. 15 bis 20 Minuten sollte das Gemüse fertig sein und kann vorsichtig vom Grill genommen werden. Zusammen mit dem Kartoffelsalat hat man ein wunderbares Grillgericht.

Himbeerschaum



Dieses Gericht stammt ursprünglich aus Finnland und ist somit quasi regional und trotzdem international. Wie viele der Gerichte, die ich koche, kenne ich auch den finnischen Himbeerschaum von meiner Freundin Marieke. Natürlich kann man auch Erdbeeren oder andere Beerenfrüchte zu einem leckeren Nachtisch verarbeiten.

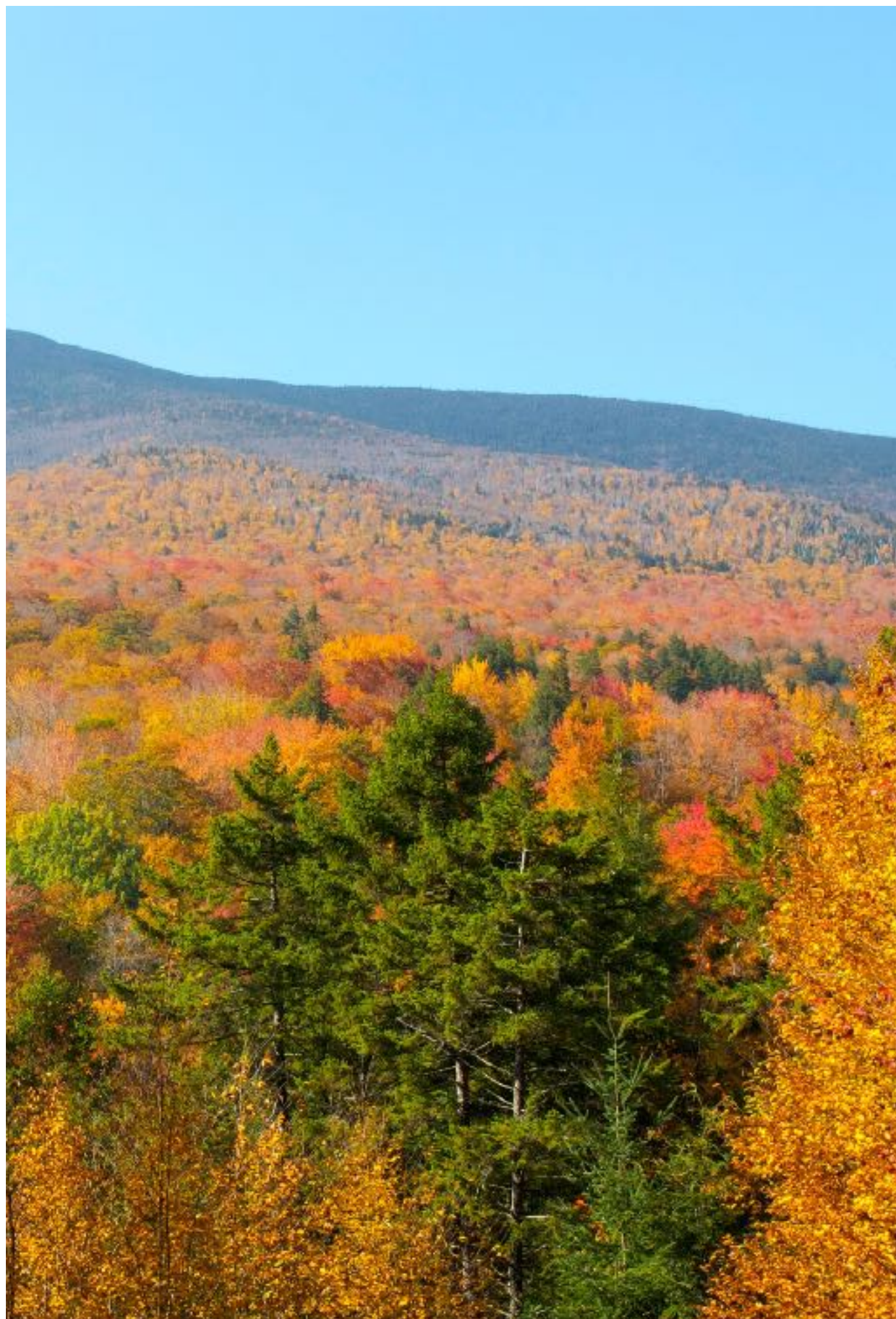
Zutaten:

- 600g Himbeeren
- 1 L Wasser
- 150 g feiner Weizengries
- 150g Zucker

Zubereitung:

*Für 10 Personen | 20 Minuten Arbeit, 90 Minuten Ruhe +
Kochen*

1. 550g Himbeeren waschen, mit ca. 100 ml Wasser pürieren und dann mit dem restlichen Wasser aufkochen.
2. Während das Himbeermus aufkocht, Grieß und Zucker vermischen und dann zu der Himbeermischung geben. Alles zusammen ca. 7-10 Minuten köcheln lassen, damit sich der Zucker auflöst.
3. Die Masse anschließend in einem Wasserbad abkühlen lassen und dann mit dem Rührgerät luftig schlagen. Das dauert mehrere Minuten.
4. Wenn die Masse schön schaumig geworden ist, kann man den Himbeerschaum auf kleine Schüsseln verteilen und in den Kühlschrank stellen.
5. Zur Verzierung noch ein paar Himbeeren oben drauf legen und kalt genießen.



Feldsalat mit Austernpilzen und Walnüssen



Auf die Idee zu diesem edlen Rezept bin ich durch die Lektüre des sehr besonderen Kochbuches „Regionale Winterküche“ von Miriam Emma und Daniela Friedel gekommen. Meines Wissens gibt es nur zwei vegan-regional-saisonale Kochbücher auf dem deutschen Markt, dieses ist eines davon. Und das vorliegende ist Nummer 3 :)

Zutaten:

- 4 Handvoll Feldsalat
- 150 g Austernpilze
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Walnusskerne
- Sonnenblumenöl
- Weißweinessig

Zubereitung:

Für 4 Personen | 20 Minuten Arbeit

1. Die Zwiebel fein hacken, die Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und beides zusammen in etwas Öl anbraten und dann abkühlen lassen.
2. Den Feldsalat sorgfältig waschen (hier liegt ein ungewisser zusätzlicher Zeitbedarf versteckt, je nachdem, wie sandig er ist) und schleudern.
3. Die Walnüsse grob hacken.
4. Den Salat individuell auf Tellern mit allen Zutaten schön anrichten und anschließend mit einem Dressing aus Weißweinessig und Sonnenblumenöl, sowie Salz und Pfeffer übergießen.

Schupfnudeln mit Pilzen



Dieses Rezept ist ein wenig komplexer und lässt die Küche auf jeden Fall nicht sauber. Es ist aber trotzdem eine willkommene Alternative zu „normalen“ Nudeln oder Kartoffeln. Lange Zeit habe ich mit Schupfnudeln nur den Tag in Verbindung gebracht, an dem ich meinen wackelnden Milchzahn in einer Schupfnudel in der Schulküche „verloren“ habe. Da ich das Ausfallen nicht bemerkt habe, ist der Zahn wohl in meinem Bauch gelandet.

.....

Zutaten:

- 600g mehlig Kartoffeln
- 60g Weizenmehl Type 405
- 30g Weizengrieß
- 10g Speisestärke
- 6 El Sonnenblumenöl
- Schnittlauch oder Petersilie
- 450g gemischte Pilze, z.B.:
- Champignons
- Pfifferlinge
- Steinpilze
- Samtkappen
- Morcheln

.....

Zubereitung:

Für 4 Personen | 3 Stunden Arbeit

1. Die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 20-30 Minuten weich kochen.
 2. Die weichen Kartoffeln zu einem glatten Teig pressen und komplett auskühlen lassen.
 3. Währenddessen Mehl, Grieß und Speisestärke vermischen und dann zu der erkalteten Kartoffelmasse geben. Alles rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und leicht salzen. (Wird zu lange gewartet oder zu sehr gesalzen, verliert die Masse an Bindung).
 4. Die Arbeitsplatte mit Mehl und Grieß bestreuen und aus dem Teig mit den Händen ca. 3-4 cm lange Schupfnudeln rollen.
 5. Die Schupfnudeln leicht in dem Grieß-Mehl-Gemisch wälzen und Portionsweise etwa 2-3 Minuten in siedendem Salzwasser garen, dann mit der Schaumkelle herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken.
 6. In einer Pfanne 2 El Öl erhitzen und die Schupfnudeln darin goldbraun braten.
 7. Die Schupfnudeln im Ofen bei 60° Umluft warm stellen
 8. Die Pilze putzen und mit 3 El Öl in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 9. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und untermengen. Schupfnudeln und Pilze anrichten und direkt servieren.
-

Dampfnudeln



Dieses traditionelle Rezept schmeckt mir wunderbar mit heißen Kirschen. Manche finden allerdings auch eine Vanillesoße unerlässlich. Auf diese habe ich verzichtet, da echte Vanille aus Madagaskar stammt. Sicher lässt sich aber eine Soße auf Basis von synthetischem Vanillin herstellen. Je nach Jahreszeit kann man jede Art von Obst dazu essen, ggf. eingewecktes Obst.

Zutaten:

- 250 g Weizenmehl Type 405
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 500 ml Hafermilch
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 500 g Kirschen aus dem Glas
- 2 Päckchen Vanillinzucker
- 1 TL Speisestärke
- etwas Puderzucker

Zubereitung:

Für 4 Personen | 20 Minuten Arbeit, 80 Minuten Gehen + Garen

1. Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Nach und nach 125 ml lauwarme Hafermilch und das Sonnenblumenöl einarbeiten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.
3. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen und anschließend 4 gleichmäßige Kugeln daraus formen, die auf einem Brettchen weitere 15 Minuten gehen.
4. In eine tiefe Pfanne die restliche Hafermilch geben und den Vanillinzucker darin auflösen. Nun die 4 Kugeln in die Hafermilch setzen und bei zugedeckter Pfanne 20-25 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Kirschen abgießen, den Saft auffangen und etwa 200 ml davon mit den Kirschen aufkochen.
6. Die Speisestärke mit ca. 2 EL Kirschsaff oder Wasser anrühren und unter Rühren zu den Kirschen geben und aufkochen lassen.
7. Die fertigen Dampfnudeln in einem tiefen Teller mit Hafervanillemilch und heißen Kirschen servieren und etwas Puderzucker darüberstreuen.

Hefezopf



Sehr lecker ist es auch, wenn man in den noch frischen Zuckerguss geröstete Haselnussblättchen oder aber Hagelzucker einstreut und ihn dann mit Marmelade genießt.

Die Anregung zu diesem Rezept stammt aus dem schönen Kinderkochbuch „Kochen mit Pettersson und Findus“. Ob Findus wohl die vegane Variante gefallen würde?

Zutaten:

- 500 g Weizenmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 1 Päckchen Backpulver
- 50 g Zucker
- 2 TL Zimt
- 90 ml Sonnenblumenöl
- 250 ml Hafermilch
- 5 EL Puderzucker
- 1-2 EL Wasser

Zubereitung:

Für 6 Personen | 25 Minuten Arbeit, 90 Minuten Ruhe + Ofen

1. Das Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Hefe, Backpulver, Zucker, Zimt und einem halben Teelöffel Salz vermischen.
2. Nach und nach die handwarme Hafermilch und das Öl mit Knethaken einarbeiten.
3. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
4. Nach dem Gehen den Teig nochmals durchkneten und drei gleich große Stränge formen und zu einem Zopf flechten. Den Hefezopf auf ein eingefettetes Blech legen und nochmal kurz gehen lassen.
5. Anschließend bei 200° ca. 20 min. backen.
6. Aus dem Puderzucker und dem Wasser einen Zuckerguss anrühren und auf den etwas erkalteten Zopf streichen.

Apfelkuchen



Da der Teig relativ flüssig und meine Form nicht ganz dicht ist, hat die Form getropft. Sollte dies der Fall sein, empfiehlt es sich, ein Backblech unter den Kuchen zu schieben, da man dies leichter säubern kann.

Meinem Freund hat der Kuchen so gut geschmeckt, dass er bestimmt die Hälfte davon aufgegessen hat ;)

Zutaten:

- 300g Weizenmehl Type 405
- 150g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- ggf. 1 Päckchen Vanillinzucker
- 100ml Sonnenblumenöl
- 250ml Wasser
- 1 TL Apfelessig
- 5 Äpfel
- etwas Puderzucker

Zubereitung:

Für 1 Kuchen | 30 Minuten Arbeit, 60 Minuten Ofen

1. Mehl, Zucker, Backpulver und Vanillinpulver in einer Rührschüssel vermischen.
2. Nach und nach Öl, Wasser und Essig hinzufügen und solange rühren bis ein glatter Teig entstanden ist.
3. Die Äpfel je nach Vorliebe entweder schälen oder nur waschen und anschließend entkernen.
4. 2 Äpfel in kleine Stücke schneiden und in den Teig einrühren. Die restlichen Äpfel in Scheiben schneiden.
5. Nun den Teig in eine runde Kuchenform geben und mit den Apfelscheiben bedecken.
6. Den Kuchen bei ca. 160° Umluft für ca. 1 Stunde backen. Gegen Ende der Garzeit die Stäbchenprobe nicht vergessen.
7. Der Kuchen kann abgekühlt mit Puderzucker bestreut serviert werden.



Möhrensuppe



Diese Suppe ist in Portugal sehr typisch und in vielen Varianten wirklich in jedem Haushalt und jedem Restaurant jederzeit erhältlich. Je nach Saison werden in die pürierte Grundlage noch Spinatblätter, fein geschnittene grüne Bohnen, Weißkohl oder Lauch als Einlage gegeben. Wer mag, kann in die Grundsuppe im Sommer auch noch einige geschälte reife Tomaten geben. Ich mag es auch gerne, sie mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Petersilie zu servieren.

Zutaten:

- 500 g Möhren
- 500 g Kartoffeln
- 1 mittlere oder große Zwiebel
- 2-3 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Für 6 Personen | 15 Minuten Arbeit, 20 Minuten Garzeit

1. Das Gemüse schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Anschließend alles in ca. 1 l Wasser kochen, bis es gar ist.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen sowie das Öl unterrühren.
4. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, kann sie leicht mit heißem Wasser verlängert und nachgewürzt werden.

Linseneintopf



Klassisch deutscher Linseneintopf wird in meiner Familie sehr gerne gegessen und mal mehr mal weniger nach dem „Kochbuch für die deutsche Hausfrau“ von 1937 gekocht. Es gehörte meiner Uroma. Damals war Veganismus wirklich nicht in Mode, sondern es kam im Gegenteil jede Menge Fleisch hinein. Das lässt sich aber einfach weglassen und dann schmeckt es anders, aber auch sehr gut.

Zutaten:

- 250 g braune Tellerlinsen
- 4-5 Möhren
- 1 gutes Stück Sellerie
- 1 Wurzelpetersilie
- 1 Stange Lauch
- 5-6 mittlere Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- Petersilie
- Sonnenblumenöl

Zubereitung:

*Für 6 Personen | 45 Minuten Arbeit, ca. 2 Stunden Garzeit,
1 Nacht Einweichzeit*

1. Über Nacht die Linsen in 1,5 l Wasser ohne Salz (!) einweichen. Das muss laut Packung zwar nicht sein, ist aber immer noch sicherer, um sie wirklich weich zu kriegen, außerdem keimen sie dann leicht und sind noch reichhaltiger.
2. Möhren, Sellerie und Wurzelpetersilie schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Dann zu den Linsen geben.
3. Den Lauch längs halbieren, waschen und in kleine Streifen schneiden und ebenfalls zu den Linsen geben.
4. Die Suppe nun 1,5 Stunden kochen und noch immer nicht salzen!
5. Die inzwischen auch geschälten und klein gewürfelten Kartoffeln nun auch hinzugeben und alles noch ca. 20 Minuten kochen.
6. Die Zwiebel grob gewürfelt in reichlich Öl andünsten und samt dem Öl zum Eintopf geben.
7. Zum Schluss den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie nach Geschmack zugeben.
8. Wer möchte kann auch mit einem Schuss Weißweinessig, Senf oder sogar Backpflaumen (Tradition einer anderen Uroma) verfeinern.

Rübchenpfanne



Die Rübchenpfanne löst in mir immer sehr starke Kindheitsgefühle aus, da mein Papa sie früher auch immer gemacht hat. Tatsächlich war dies auch mein erster Kontakt mit Tofu, schon viele Jahre bevor ich Vegetarierin geworden bin. Diese Pfanne ist von Grund auf fast vegan, eigentlich gehört noch ein bisschen Schmand hinein. Wenn man auf diesen nicht verzichten möchte, findet man im (Bio-) Supermarkt auf jeden Fall vegane Alternativen.

Zutaten:

- 200g braune Tellerlinsen
- 1 Kilo Rübchen (Möhren, rote Beete, gelbe Beete)
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300g Räuchertofu
- Basilikum, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

Für 4 Personen | 45 Minuten Arbeit, 12 Stunden einweichen

1. Die Linsen über Nacht oder ca. 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Linsen ungefähr eine halbe Stunde lang kochen, bis sie bissfest sind.
3. In der Zwischenzeit die Rübchen und die Zwiebel schälen und waschen, dann in mundgerechte Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit Öl kurz andünsten.
4. Die Gemüsebrühe anrühren und damit die Rübchen ablöschen und 6-8 Minuten garen.
5. Dann den Tofu in kleine Würfel schneiden, die abgetropften Linsen und den Tofu zu dem Gemüse geben und erhitzen.
6. Schlussendlich das Gemüse mit Kräutern, Salz und Pfeffer verfeinern und mit Basilikum bestreut servieren.

Grünkohl mit Birne



Dass Grünkohl traditionell nicht mit Birnen gekocht wird, habe ich erst während der Herstellung dieses Kochbuchs erfahren. Für mich war die Birne immer schon ein Muss! Um den Grünkohl noch aromatischer zuzubereiten, kocht mein Papa ihn immer schon am Vortag und stellt ihn über Nacht raus, damit er nochmal gefriert und wärmt ihn am nächsten Tag wieder auf. Wird so verfahren, werden die Punkte 1-3 am ersten Tag gemacht und die Punkte 4-8 am zweiten.

Zutaten:

- 1 Kg frischer Grünkohl
 - 300g Zwiebeln
 - 3 El Gemüsebrühe als Pulver
 - 50 ml Sonnenblumenöl
 - 2 EL mittelscharfer Senf
 - 6 Birnen
 - 1 Kg festkochende Kartoffeln
 - 200g Zwiebeln
 - 3-4 El Sonnenblumenöl
 - ggf. 400g Räuchertofu
-

Zubereitung:

Für 6 Personen | 80 Minuten Arbeit

1. 300g Zwiebeln fein würfeln und in 30 ml Öl in einem großen Topf glasig anschwitzen. Den Grünkohl waschen, hacken und zusammen mit den Zwiebeln leicht anrösten.
 2. 400ml Wasser mit der Gemüsebrühe vermischen und zum Grünkohl geben. Das Ganze ca. 60 Minuten kochen lassen.
 3. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser kochen.
 4. Wer mit Tofu kocht kann währenddessen den Tofu in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 20ml Öl anbraten.
 5. Wenn die Kartoffeln gar sind, müssen sie noch ein wenig abkühlen und können danach in Scheiben geschnitten werden.
 6. Die 200g Zwiebeln mit dem Sonnenblumenöl und den Kartoffeln in einer Pfanne anbraten, bis die Kartoffeln goldbraun sind. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
 7. Wenn die 60 Minuten vergangen sind, können die Birnen und der Tofu hinzugegeben werden und ca. 15 Minuten mitkochen.
 8. Den Grünkohl mit Salz, Pfeffer und Senf verfeinern.
-

Möhrenkuchen



Als ich das erste Mal Möhrenkuchen machen wollte, bin ich nicht so schnell fündig geworden, da ich nicht mit Google gesucht habe und mir meine Suchmaschine fast keine Ergebnisse liefern konnte. Als ich dann Karottenkuchen eingegeben habe, kamen plötzlich ganz viele. Ich finde allerdings, dass Möhre viel schöner klingt als Karotte und bleibe deswegen bei Möhrenkuchen.

Zutaten:

- 400g Möhren
 - 175 ml Sonnenblumenöl
 - 400g Weizenmehl Type 405
 - 190g Zucker
 - 100g gehackte Haselnüsse
 - 1 TL Apfelessig
 - 1 Packung Backpulver
 - 5 EL Puderzucker
 - 1-2 EL Apfelsaft oder Wasser
 - ggf. 1 Päckchen Vanillinzucker
-

Zubereitung:

Für 1 Kastenform | 30 Minuten Arbeit, 60 Minuten Ofen

1. Zuerst die Möhren schälen, fein raspeln und zusammen mit Öl und Essig in eine Schüssel geben und vermengen.
 2. In einer anderen Schüssel Mehl, Haselnüsse, Backpulver und ggf. Vanillinzucker vermischen.
 3. Nun die Möhren-Öl-Mischung in die andere Schüssel geben und gut durchrühren.
 4. Den Teig in eine mit Öl eingefettete Kastenform geben und bei 165° Umluft ca. eine Stunde im Ofen backen. Kurz vor Ende der Backzeit schon einmal die Stäbchenprobe anwenden.
 5. Den Kuchen, wenn er fertig ist, etwas abkühlen lassen und aus Puderzucker und Apfelsaft einen Zuckerguss herstellen. Den Guss über den Kuchen gießen und erkalten lassen.
-