

#KLIMAL

[bdkj-freiburg.de/klimal](https://bdkj-freiburg.de/klimal)



# VEGANE REZEPTE FÜR DIE LAGERKÜCHE

Erprobte Lieblings-Rezepte  
aus der Katholischen Jugendarbeit in der Erzdiözese Freiburg



# Inhaltsverzeichnis

## Grundlagen

	5
Wichtige Planung	8
Saisonkalender Tipps für die vegane Küche	10
Wiegen ohne Waage	11
Grundmengen pro Person	12

## Rezepte

### SALATE

Gurkensalat	15
Kartoffelsalat	16
Linsensalat	17
Nudelsalat	18
Risoni-Salat mit veganem Feta und Oliven	19

### AUFSTRICHE

Basilikum-Aufstrich	20
Guacamole	21
Hummus Tahini	22
Karotten Aufstrich	23
Mediterraner Käseaufstrich	24
Paprikacreme	25



# Inhaltsverzeichnis

## FINGER FOOD

Bananenbrot	26
Blätterteigschnecken mit Tomaten-Pesto	27
Bruschetta	28
Naan Brot	29
Party-Bällchen	30
Pizza-Schnecken	31
Stockbrotteig	32

## KUCHEN UND DESSERTS

Apfelkuchen mit Streuseln	33
Brownies	34
Karottenkuchen	35
Marmorkuchen	36
Schokokuchen	37
veganer Milchreis	38

## HAUPTGERICHTE

Asia Nudeln	39
Barszcz - Rote Beete Suppe	40
Biryani	41
Black Bean Burger	42



# Inhaltsverzeichnis

## HAUPTGERICHTE

Blumenkohl-Wings	43
Chili sin Carne	44
Falafel-Burger	45
Grünkern-Bolognese	46
Kartoffelsuppe	47
Kaschmir-Curry	48
Kichererbsen-Eintopf	49
Knödel mit Pilzsauce	50
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Reis	51
Linsen-Bolognese	52
Linsen-Eintopf	53
Maultaschen Burger	54
One Pot Quinoa Chili	55
Pilzragout mit Reis	56
Pilz-Risotto	57
Rührtofu (veganes Rührei)	58
Schupfnudeln mit Sauerkraut	59
Shepperds Pie	60
Spaghetti Bolognese	61
Tomaten-Couscous mit veganem Hirtenkäse	62
Tortellini mit Gemüse-Sahne-Soße	63
Vegane Lasagne	64
Vegane Wraps	66



# GRUNDLAGEN



# Wichtige Planung



## Informationen über die Gruppe:

### **MENGEN:**

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene brauchen ganz unterschiedliche Essensmengen, um satt zu werden. Das muss natürlich bei der Planung berücksichtigt werden. Ebenso muss beachtet werden, dass im Teenageralter diese Unterschiedlichkeit besonders groß ist, abhängig von der Körpergröße, vom Wachstum und von vielen weiteren individuellen Faktoren, aber z.B. auch vom Wetter, und davon wie viel man sich bewegt. Besonders bei alters-gemischten Freizeiten sollten diese sehr unterschiedlichen Bedürfnisse beim Einkauf und bei der Planung bedacht werden.

### **ERNÄHRUNGSTYPEN, UNVERTRÄGLICHKEITEN UND ALLERGIEN:**

Die Gründe, warum Personen bestimmte Lebensmittel nicht verzehren dürfen oder wollen, sind sehr vielseitig. Erkundigt man sich rechtzeitig bei den Teilnehmer\*innen danach, kann man sich bei der Essensplanung gut darauf einstellen. Auch die Rücksprache mit den Eltern z.B. bei Teilnehmer\*innen mit Zöliakie ist hilfreich für die Planung. Es ist sinnvoll solche Informationen schon bei der Anmeldung abzufragen.

## Informationen über die Küche:

### **AUSSTATTUNG:**

Was muss ich alles mitnehmen um in einer Lagerküche zu kochen?

- Töpfe und Pfannen in verschiedenen Größen
- verschiedene Messer, um Gemüse oder Brot zu schneiden
- Frischhaltedosen für Angebrochenes
- dicht schließende Dosen für Salz, Zucker, Mehl, usw.
- Messbecher und Küchenwaage
- Kühltaschen und Kühlakku

- Schneidbretter in verschiedenen Größen
- Knoblauchpresse
- Pürierstab
- Schneebesen
- Formen: Auflaufformen, Kuchenformen usw. je nach Planung
- Küchenreibe
- wenn vorhanden, ist eine Küchenmaschine sehr hilfreich

### Programm und Aufgabenverteilung:

#### **TAGESABLAUF:**

Bei den meisten Jugendveranstaltungen gibt es festgelegte Essenszeiten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen, drum herum wird das Programm geplant. Immer wieder gibt es jedoch Ausnahmen von diesem festen Tagesablauf z.B. bei Ausflügen. Auch bei Regen oder extremer Hitze kann es sinnvoll sein, sich abzustimmen und die warme Mahlzeit eventuell zu verlegen. Ist dies vorher bekannt, kann entsprechend geplant werden. Darüber hinaus ist ein ständiger Austausch mit dem Leitungsteam wichtig, da sich das Programm ja immer auch zeitlich verschieben kann.

#### **SONDERWÜNSCHE:**

Zum Discoabend soll es Cocktails geben, beim Spieleabend kleine Süßigkeiten als Preise, am Motto-Tag möglichst motto-typische Speisen und ein Restaurantabend ist auch geplant. Das Leitungsteam bzw. die Verantwortlichen sollten unbedingt darauf achten, dass die Küche solche Sonderwünsche rechtzeitig weiß, um sich darauf einstellen zu können.

### Informationen über die Einkaufsmöglichkeiten:

- Welche Einkaufsmöglichkeiten (z.B. regionale Märkte, Einkaufen bei Erzeuger\*innen, Weltläden, Bioläden usw.) gibt es vor Ort?
- Wie kann ich am besten regional einkaufen (regionale Bäckereien, auf dem Bauernhof usw.)?
- Ist eine Einkaufserlaubnis nötig, die beantragen werden muss (z.B. Einkaufen auf dem Markt, beim Bauern -> evtl. ohne Kassenzettel)?
- Wo ist der nächste Getränkemarkt?

## Essenspläne entwerfen:

Sind die Rahmenbedingungen klar, geht es an das Entwerfen der Essenspläne. Dazu liefert diese Broschüre leckere Rezeptideen, die ausschließlich vegan sind. Alle Rezepte wurden an #KLIMAL eingeschickt mit dem Hinweis, dass dieses Rezept bei den Teilnehmer\*innen auf der Jugendveranstaltung besonders gut angekommen ist und viel Lob bekommen haben. Wenn ihr auch solche Lieblings-Rezepte entdeckt, die noch nicht in dieser Broschüre aufgeführt sind, schickt die Rezepte gerne an [klimal@bdkj-freiburg.de](mailto:klimal@bdkj-freiburg.de) dann können wir die Broschüre noch erweitern.

### **MERKPUNKTE:**

- Gemüse oder Salat werden zu jeder Hauptmahlzeit angeboten.
- Sättigungsbeilagen abwechseln.
- Wie können anfallende Reste weiterverwertet werden?
- Gibt es Feiertage, an denen die Läden geschlossen sind und nichts eingekauft werden kann?















































### **WIE VIEL IST ZU WENIG - WIE VIEL IST ZU VIEL?**

Das lässt sich natürlich nicht pauschal beantworten. Der Appetit der Teilnehmer\*innen kann je nach Tagesaktivität, Wetter, Schlaf und Vorrat an Süßigkeiten schwanken (siehe oben). Sind es zum Mittagessen 35°C, wird der Hunger sich in Grenzen halten - dafür wird dann oft abends, wenn es kühler wird, mehr gegessen. Die angegebenen Mengen in den Rezepten können daher immer nur Anhaltspunkte sein und müssen an die eigene Gruppe und Situation angepasst werden. Die folgende Übersicht zu den Grundmengenliste pro Person auf S. 12 dieser Broschüre kann hier Orientierung geben. Es empfiehlt sich, wenn möglich, nicht den ganzen benötigten Lebensmittel auf einmal einzukaufen, sondern einzuplanen, schnell verderbliche Lebensmittel (z.B. Salate) frisch einzukaufen. Das hat auch den Vorteil, dass mit der Planung auf die verzehrten Essensmengen der ersten Tage reagiert werden kann.

# Saisonalenkalender

Hauptsaison


























Nebensaison

Gemüse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Artischocke 												
Aubergine 												
Blattspinat 												
Blumenkohl 												
Brokkoli 												
Buschbohnen 												
Chinakohl 												
Dicke Bohnen 												
Erbsen 												
Fenchel 												
Frühlingszwiebel 												
Grünkohl 												
Karotte 												
Kartoffel 												
Kohlrabi 												
Kürbis, Butternut, Hokkaido 												
Lauch/ Porree 												
Mangold 												
Meerrettich 												
Pak Choi 												
Paprika 												
Pastinake 												
Petersilienwurzel 												
Radieschen 												
Rettich 												
Rhabarber 												
Rosenkohl 												
Rote Bete 												
Rotkohl 												
Salatgurke 												
Schwarzwurzel 												
Sellerieknollen 												
Spargel 												
Spitzkohl 												
Stangensellerie 												
Stangenbohnen 												
Steckrübe 												
Süßkartoffel 												
Tomate 												
Topinambur 												
Weißkohl 												
Wirsing 												
Zucchini 												
Zuckermals 												
Zuckerschote 												
Zwiebel 												

# Saisonkalender

Hauptsaison

Nebensaison

Obst & Nüsse	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Apfel 												
Aprikose 												
Birne 												
Brombeere 												
Erdbeere 												
Hagebutte 												
Haselnuss 												
Heidelbeere 												
Himbeere 												
Holunderbeere 												
Holunderblüte 												
Johannisbeere 												
Kirsche 												
Marone 												
Maulbeere 												
Mirabelle 												
Nektarine 												
Preiselbeere 												
Quitte 												
Reneklode 												
Schlehe 												
Stachelbeere 												
Walnuss 												
Weintraube 												
Zwetschgen 												

Quelle: 1)



# Tipps für die vegane Küche



Gerade bei der veganen Lagerküche ist es empfehlenswert, viel selbst zu machen um verpackte und teure vegane Produkte zu vermeiden. Hierzu gibt es Rezepte für einige tolle vegane **Aufstriche** in dieser Broschüre, die ihr mit nur wenigen Zutaten schnell auch für eine große Gruppe günstig machen könnt.

Die **klassische deutsche Küche** ist stark am tierischen Produkt als Hauptelement ausgerichtet. Hier ist Vielfalt angesagt! Z.B. gebratene Nudeln kommen sehr gut bei jüngeren Teilnehmer\*innen an. Wraps, Burritos oder Bowls können leicht in vegan umgewandelt werden, wenn man das Fleisch durch Gemüse ersetzt.

Hackfleisch ist generell sehr gut durch **Tofu** zu ersetzen. Beim Anbraten braucht es aber mehr Öl in der Pfanne, sonst brennt das Tofu an.

Zu den **Milchalternativen** ist es wichtig zu wissen, dass generell die ungesüßten Varianten empfehlenswert sind. Hafermilch für Müsli und ähnliches wird gut angenommen. Fürs Kochen empfehlen wir, eher auf Soja oder Mandel auszuweichen, da diese etwas fetter ist und daher oft in Rezepten besser passt.

**Veganer Speck** wird so richtig lecker, wenn ihr ihn anbratet und mit Sojasauce ablöscht.

**Veganer Reibekäse** schmilzt oft nicht gut. Für den besseren Schmelz mischt ihr den Käse mit Öl (1 EL Raps-, Sonnenblumenöl pro Pack Käse) und knetet ihn gut, dann klappt das Schmelzen gut.

Generell gilt: Rezepte immer **ausprobieren**, bevor man sie gleich für eine große Gruppe auf dem Lager kocht!

**Küchenutensilien**, die euch das Leben sicherlich leichter machen, sind der Pürrierstab, der Häcksler, die Küchenmaschine und das Handrührgerät.



# Wiegen ohne Waage



## FLÜSSIGKEITEN:

1 Esslöffel = ca. 15ml  
1 Teelöffel = ca. 5ml  
in 1 Tasse passen = ca. 125ml



## FETTE/ÖL:

1 TL Margarine oder Öl = ca. 5g  
1 EL Margarine oder Öl = ca. 10g  
1 gehäufter EL Margarine oder Öl = ca. 20-25g



## GEWÜRZE:

1 TL Gewürze = ca. 2g



## REIS:

1 EL = ca. 12g  
1 Tasse = ca. 120g

## BROT/BRÖTCHEN:

1 Scheibe Brot = ca. 40g  
1 Brötchen = ca. 45g



## OBST:

Apfel/Birne/Banane = ca. 150g  
Orange = ca. 180g  
Pfirsich = ca. 100g

## GEMÜSE:

Tomate = ca. 50-100g  
Gurke = ca. 400-500g  
Zwiebel = ca. 50g  
Aubergine = ca. 450g  
Eisbergsalat = ca. 900g  
Kartoffel = ca. 150g  
Kohlrabi = ca. 300-400g  
Karotte = ca. 120g  
Paprika/Zucchini = ca. 150-200g



# Grundmengen pro Person

## NUDELN:

als Beilage, Rohgewicht = 50-75g  
als Hauptgericht, Rohgewicht = 75-100g



## REIS:

als Beilage, Rohgewicht = 40-70g  
als Hauptgericht, Rohgewicht = 75-100g

## KARTOFFELN:

als Beilage, ungeschält = 150-200g  
als Hauptgericht, ungeschält = ca. 300g



## GEMÜSE:

ungeputztes Gemüse als Beilage = 250-300g  
geputztes Gemüse als Rohkost = 80-100g  
geputzte Blattsalate = 50-75g

## SOSSE:

Nudelsoße = 125ml



## BROT:

Frühstück oder Brunch = 150-200g  
kaltes Abendessen = 200g  
Grillparty = 100-150g



# REZEPTE

# GURKEN- SALAT



10 Portionen



20 Minuten



Zutaten

- 4 Gurken
- 300g Sojajoghurt
- 200g Creme vega
- 1/2 Bund Dill

von: BDKJ Karlsruhe

Die Menge Gurkensalat ist empfohlen wenn der Gurkensalat Beilage zu einem Hauptgericht ist.

Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Dill hacken, mit Sojajoghurt und Creme vega verrühren.

Hellen Essig dazugeben (ca. 5 EL) und Salatsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurken unterheben und etwas ziehen lassen.

# KARTOFFEL SALAT



10 Portionen



30 Minuten



Zutaten

- 1,2 kg Kartoffeln
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/4 rote Zwiebel
- 175ml Essig
- 200ml Öl
- 200ml Gemüsebrühe

von: BDKJ Karlsruhe

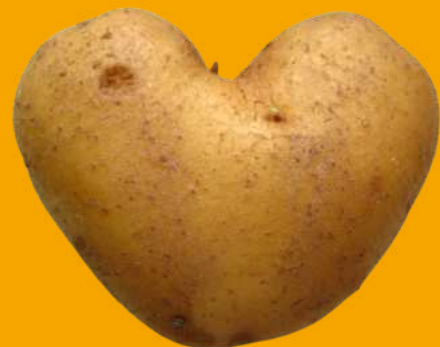
Das Rezept ist für die Menge Kartoffelsalat pro Person gerechnet, wenn der Kartoffelsalat die Beilage ist, nicht das Hauptgericht.

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, ggf. schälen und in Scheiben schneiden.

Rote Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit Essig, Öl und Gemüsebrühe mischen und das Dressing über die Kartoffeln geben.

Gut durchziehen lassen, ggf. mit weniger Dressing starten und nochmal nachgeben, damit der Salat gut "schlonzig" wird.

Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Salat mischen



# LINSEN- SALAT



10 Portionen



50 Minuten



Zutaten

- 500g Pardinalinsen
- 200g Karotten
- 250g Paprika
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Gurke
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 5 EL Traubensirup
- 1 Zitrone
- 6 EL Weißweinessig



von: BDKJ Karlsruhe

2,5l Wasser in einen Topf geben, 2 TL Kurkuma und 1 TL Kreuzkümmel und die Linsen dazugeben und alles zum Kochen bringen. Wenn es kocht, die Karotten im Ganzen mit ins Wasser geben.

Für etwas 25 Minuten kochen, die Linsen sollten noch etwas Biss haben.

Paprika, Sellerie und Gurke waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie fein hacken.

Die garen Linsen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen. Die garen Karotten in kleine Würfel schneiden.

Alles in eine Schüssel geben.

Für die Salatsoße Traubensirup, Saft einer Zitrone, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Kreuzkümmel und das Öl solange schlagen, bis sie sämig wird.

Nun die Salatsoße über alles geben, umrühren und ziehen lassen.



# NUDEL- SALAT



10 Portionen



20 Minuten



## Zutaten

- 1,6kg Farfalle
- 800g Tomaten
- 200g getrocknete Tomaten
- 200g Rucola
- 200g passierte Tomaten
- 1 Zitrone
- Balsamico Essig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

von: BDKJ Karlsruhe

Die Menge Nudelsalat ist empfohlen wenn der Gurkensalat Beilage zu einem Hauptgericht ist.

Pasta kochen.

Tomaten und getrocknete Tomaten in Würfel schneiden.

Rucola waschen und etwas kleiner schneiden oder rupfen.

Alles in eine Schüssel geben und zusammen mit den passierten Tomaten und dem Saft der Zitronen mischen.

Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

# RISONI SALAT



10 Portionen



80 Minuten



Zutaten

- 40g Gemüsebrühe
- 1kg Risoni-Nudeln
- 200g schwarze Oliven
- 800g veganer Feta
- 400g rote Paprika
- 400g Gurke
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 40g frischer Basilikum
- weißer Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Gemüsebrühe in kochendes Wasser einrühren. Risoni-Nudeln nach Packungsangaben in diesem Wasser kochen und abgießen.

Oliven, veganen Feta, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden.

Nudeln, Oliven, Paprika, Gurke und Feta in eine Schüssel geben und gut umrühren.

Für das Dressing Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden. Basilikum abzupfen, waschen und klein hacken. Knoblauch, Zwiebel und Basilikum mit Olivenöl und Balsamico-Essig mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Dressing zum Salat geben und alles gut vermischen. Im Kühlschrank für min. eine Stunde ziehen lassen.



# BASILIKUM AUFSTRICH



15 Portionen



20 Minuten



## Zutaten

- 200g Sonnenblumenkerne
- 100ml Wasser
- 70g Basilikum
- 6 EL Öl
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

von: BDKJ Karlsruhe

Sonnenblumenkerne über Nacht in kaltem Wasser oder 30-60 min in heißem Wasser einweichen, anschließend abgießen.

Dann die Sonnenblumenkerne mit den anderen Zutaten zusammen pürieren, bis die Konsistenz passt.

Achtung, der Aufstrich hält sich nur 2 bis 3 Tage im Kühlschrank, daher am besten nur so viel zubereiten, dass er gleich verbraucht werden kann.

# GUACA-MOLE



10 Portionen



10 Minuten



## Zutaten

- 5 Knoblauchzehen
- 2,5 Zitronen
- 10 reife Avocados
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Chiliflocken (optional)



Knoblauchzehen schälen und pressen.

Zitronen pressen.

Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben.

Knoblauch, den Zitronensaft und das Olivenöl mit den Avocado-Fruchtfleisch vermengen und alles zu einer feinen Creme zerdrücken.

Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken (nach Geschmack) abschmecken.



# HUMMUS TAHINI



10 Portionen



50 Minuten



## Zutaten

- 1,7kg gekochte Kichererbsen oder 874g getrocknete Kichererbsen
- 2 Lorbeerblätter
- 2,5 TL Backnatron
- 2,5 Zitronen
- 5 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 250g Tahin (Sesampaste)
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer



Getrocknete Kichererbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen, dann waschen, bis nur noch klares Wasser kommt.

In frischem Wasser und mit den Lorbeerblättern ca. 30-60 Minuten köcheln, bis die Kichererbsen sehr weich sind und fast zerfallen. Bei Schaumbildung: Schaum mit einem Löffel abschöpfen.

Bei bereits gekochten Kichererbsen: Flüssigkeit abgießen und Kichererbsen gut abspülen.

Die abgekühlten Kichererbsen in ein möglichst hohes Gefäß geben und Tahin, Olivenöl, Zitronensaft und geschälten und gepressten Knoblauch dazugeben und mit einem Pürierstab cremig pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.



# KAROTTEN AUFSTRICH



20 Portionen



20 Minuten



## Zutaten

- 200g Tomatenmark
- 125g Margarine
- 200g Karotten
- 100g Zwiebeln
- Kräutersalz
- 1/2 Bund Basilikum

von: BDKJ Karlsruhe

Karotten weich kochen, dann mit den anderen Zutaten zusammen pürieren, bis die Konsistenz passt.

Die Zwiebeln können optional auch mitgekocht oder gedünstet werden, dann sind sie etwas milder.

Achtung, der Aufstrich hält sich nur 2 bis 3 Tage im Kühlschrank, daher am besten nur so viel zubereiten, dass er gleich verbraucht werden kann.

# KÄSE- AUFSTRICH



10 Portionen



40 Minuten



Zutaten

- 250g veganer Feto
- 250g veganer Frischkäse
- 6 getrocknete Tomaten
- 2-3 EL Tomatenmark
- Basilikum
- Olivenöl
- Knoblauch



Getrocknete Tomaten ggf. in heißem Wasser einweichen bis sie weich sind (ca. 30 Min). Dann fein hacken.

Feto grob zerbröseln und mit allen anderen Zutaten in einer großen Schüssel mit einer Gabel oder mit den Händen gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# PAPRIKA- CREME



20 Portionen



10 Minuten



Zutaten

- 500g Sonnenblumenkerne
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 700g Paprika
- 5 EL Tomatenmark
- Kräuter nach Belieben
- Salz, Pfeffer nach Belieben



Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten und mit dem Öl in einer Schüssel pürieren.

Paprika in kleine Würfel schneiden. Paprika, Tomatenmark und gehackte Kräuter unter die Masse heben, Paprika höchstens kurz pürieren (wird sonst bitter).

Mit Kräutern und Gewürzen nach Belieben abschmecken.



# BANANEN- BROT



1 Bananenbrot



60 Minuten



## Zutaten

- 3,5 reife Bananen
- 250ml Kokosmilch
- 120g Margarine
- 2 TL Apfelessig
- 1 EL Vanille
- 250g Mehl
- 120g Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zimt
- Backpulver

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen und Kuchenform einfetten.

Die Bananen zerstampfen und die nassen Zutaten hinzugeben, vermischen.

Die trockenen Zutaten dazugeben, zusammen zu einem Teig verrühren und in die Form geben.

50 Minuten backen und in der Form auskühlen lassen.

# BLÄTTERTEIG SCHNECKEN



10 Portionen



35 Minuten



Zutaten

- 100g Cashewkerne
- 400g getrocknete Tomaten
- 2 TL Rosmarin
- 2 EL Balsamico-Essig
- etwas Olivenöl
- 2 Pck. veganer Blätterteig

Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Tomatenpesto die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht bräunen. Tomaten abtropfen, aber das Öl auffangen. Cashewkerne, Tomaten, Rosmarin, Balsamico-Essig und Öl zu einer homogenen Masse pürieren.

Den Blätterteig ausrollen und mit dem Tomatenpesto bestreichen.

Von der langen Seite her aufrollen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech verteilen.

Die Blätterteigschnecken ca. 15 Minuten backen.

# BRUSCHETTA



20 Scheiben



80 Minuten



Zutaten

- 13 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer nach Bedarf
- Ciabatta (20 Scheiben)
- Basilikum

Tomaten waschen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein hacken oder pressen. Beides mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ciabatta mit Olivenöl beträufeln. Ciabatta im Ofen für 10-15 Minuten goldbraun backen.

Basilikum waschen, trocken schütteln, zupfen und unter die Mischung geben.

Die warmen Ciabatta-Scheiben mit der Tomaten-Mischung belegen.





# NAAN BROT



30 Fladen



50 Minuten



Zutaten

- 1,5kg Dinkelmehl
- 15g Trockenhefe
- 1,5 TL Reissirup  
oder Zucker
- 250g Sojajoghurt
- Meersalz
- 5 EL Rapsöl

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Alle Zutaten zusammen mit 1l lauwarmem Wasser vermengen und mit der Küchenmaschine 10 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

Teig anschließend portionieren und zu 0,5cm dicken Fladen ausrollen.

In eine heiße, beschichtete Pfanne geben und bei hoher Hitze etwa 2 Minuten pro Seite backen.

Anschließend mit etwas Öl bestreichen und im Backofen warm halten.

# PARTY BÄLLCHEN



40 Portionen



20 Minuten



Zutaten

- 500g Tofu
- 1 rote Zwiebel
- 1 weiße Zwiebel
- 5 Cornichons
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Senf
- 120g Semmelbrösel
- Gewürze nach Belieben



Tofu in einer Schüssel mit den Händen zerdrücken.

Zwiebeln vierteln, Cornichons und Petersilie in den Mixer füllen und klein häckseln. Die Mischung zum Tofu geben und nach Geschmack mit Senf, Semmelbröseln und Gewürzen abschmecken.

Den Teig zu kleinen, runden Bällen formen und für ca. 10 Minuten in einer heißen Pfanne anbraten.



# PIZZA- SCHNECKEN



10 Portionen



30 Minuten



Zutaten

- 2 vegane Pizzateige
- 300g Tomatensoße oder veganes Pesto
- Gemüse jeglicher Art
- Veganer Streukäse

von: KjG St. Michael Freiburg

Den Ofen auf 220°C vorheizen.

Den veganen Pizzateig ausrollen und mit einem Nudelholz noch etwas dünner rollen.

Mit der Tomatensoße oder dem veganen Pesto bestreichen.

Das Gemüse klein schneiden und auf dem Pizzateig verteilen.

Den Teig von der langen Seite aus zusammenrollen.

Dann in etwa 1-2 cm dicke Schnecken schneiden.

Auf ein Backblech mit etwas Abstand verteilen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

# STOCKBROT TEIG



10 Portionen



70 Minuten



Zutaten

- 1 kg Mehl
- 2 Hefewürfel
- 2 EL Zucker
- 3,5 TL Salz
- 4 EL Öl
- 500ml lauwarmes Wasser

Trockene Zutaten mischen und unter Zugabe von Wasser und Öl zu einem glatten Teig verkneten (lange und gut kneten).

Mindestens 1 Stunde gehen lassen (abgedeckt und warm) - bis die doppelte Größe erreicht ist.



# APFEL- KUCHEN



1 Kuchen



60 Minuten



Zutaten

- 200g Mehl
- 100g Zucker
- 100g vegane Butter
- 1 Prise Salz
  
- 750g Äpfel
- 4 EL Zitronensaft
- 1,5 TL Zimt
  
- 100g Mehl
- 50g kalte Margarine
- 50g Zucker
- 1 Prise Salz

von: BDKJ Karlsruhe

Alle Zutaten für Mürbteig schnell verkneten, Teig eine halbe Stunde kühl stellen.

Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Springform einfetten mit veganer Butter oder Öl.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Zimt vermischen.

Mürbteig gleichmäßig in der Springform verteilen und 2 cm hohen Rand bilden. Äpfel darauf verteilen.

Die Zutaten für die Streusel schnell mit einer Gabel oder den Händen vermengen und über Kuchen bröseln.

Kuchen bei 180° O/U 40-45 min backen. Abkühlen lassen und aus der Form lösen.

# BROWNIES



16 Brownies



40 Minuten



Zutaten

- 240g dunkle Schokolade
- 90g Margarine
- 250g Puderzucker
- 160ml Wasser
- 180g Mehl
- 60g Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- Backpulver

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Backofen auf 160°C vorheizen.

Schokolade und Margarine schmelzen lassen. Separat Zucker im Wasser schmelzen, dann beide Massen miteinander verrühren.

Trockene Zutaten vermischen, zu den anderen rühren und in die Form geben.

Für 30 Minuten backen.

# KAROTTEN- KUCHEN



1 Kuchen



120 Minuten



## Zutaten

- 200g Mehl
- 60g Zucker
- 1 Pack Vanillezucker
- 2 TL Zimt
- 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 150g Apfelmark
- 150ml Rapsöl
- 100g geraspelte Karotten
- 50g Walnüsse
  
- 200g veganer Frischkäse
- 80g Puderzucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- gemahlene Vanille



von: BDKJ Karlsruhe

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen. Springform mit veganer Butter oder Öl einfetten.

Trockene Zutaten vermengen, flüssige Zutaten unterrühren, Karotten und Walnüsse unterheben.

Bei 180 °C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft für 40-45 min backen.

Den Teig in die Springform füllen, glatt streichen und auf mittlerer Schiene 35-40 Minuten backen. Anschl. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Springform lösen und weiter abkühlen lassen.

Wenn der Kuchen vollständig abgekühlt ist, veganen Frischkäse, Puderzucker, Zitronensaft und gemahlene Vanille zu einer Creme verarbeiten und auf den Kuchen streichen. Nach Belieben verzieren.

# MAMOR- KUCHEN



1 Kuchen



60 Minuten



Zutaten

- 320g Mehl
- 20g Speisestärke
- 1 Pck. Backpulver
- 150g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- etwas Zitronensaft
- 160ml Öl
- 300ml Mandelmilch
- 20g Backkakao

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine kleine (25cm) Kastenform gut einfetten.

Das Mehl in eine Rührschüssel füllen. Speisestärke, Zucker, Vanillezucker und Backpulver hinzufügen und alles mit einem Schneebesen gut vermengen.

Die Mandelmilch auf die trockenen Zutaten gießen, danach das Öl und den Zitronensaft hinzufügen.

Alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Kastenform gießen. Das Kakaopulver unter den restlichen Teig rühren und dann den Schokoteig auf den hellen geben. Mit einer Gabel den Teig einmal durchmarmorieren.

Den Marmorkuchen im vorgeheizten Backofen 45-50 Minuten backen.

# SCHOKO- KUCHEN



1 Kuchen



60 Minuten



Zutaten

- 160g Mehl
- 220g Zucker
- 40g Kakaopulver
- 1 TL Natron
- 1 Pack Vanillezucker
- 80ml Rapsöl
- 200ml Pflanzenmilch
- 100g dunkle, vegane Schokolade

von: BDKJ Karlsruhe

Backofen auf 175°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kuchenform einfetten mit veganer Butter oder Öl.

Trockene Zutaten vermischen, mit Öl und Pflanzenmilch zu einem Teig verrühren.

Vegane Schokolade hacken und unterheben.

Teig in eine ausgefettete Form geben und im Ofen bei 175° O/U 35-40min backen.

# VEGANER MILCHREIS



10 Portionen



30 Minuten



Zutaten

- 625 g Milchreis
- 2,5l Haferdrink
- Vanilleschotenmark
- Salz

von: DPSG Opfingen

Alle Zutaten zusammen aufkochen, danach unter regelmäßigem Rühren für ca. 25 min. köcheln lassen.

# ASIA NUDELN



10 Portionen



30 Minuten



Zutaten

- 1,5 kg Nudeln
- Süß-Sauer Soße
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- Ingwer
- Knoblauch
- 7 rote Paprika
- 1 kg Champignons
- Sojasoße
- 800ml Kokosmilch
- Sesam
- Limetten
- Tofu
- Gewürze nach Belieben



von: Dekanat Endingen-Waldkirch

Nudeln kochen.

Währenddessen Gemüse schneiden. Den weißen und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Paprika und Champignons in Scheiben schneiden.

Öl in der Pfanne erhitzen und die weißen Frühlingszwiebeln, Ingwer und Knoblauch in der Pfanne andünsten. Paprika, Champignons und Tofu hinzugeben und alles anbraten.

Nudeln dazugeben und verrühren.

Mit Sojasoße ablöschen und Kokosmilch dazugeben. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Asia-Nudeln servieren. Mit Limetten, grünen Frühlingszwiebeln und Sesam bestreuen.



# BARSZCZ



10 Portionen



25 Minuten



Zutaten

- 5 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- etwas Petersilie
- 1 Sellerieknolle
- 5 rote Beete
- 3,3l Gemüsebrühe
- 2 Dosen weiße Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Pimentkörner
- 2 EL Zitronensaft



von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

In einem großen Topf Zwiebeln anbraten, dann Karotten, Petersilie, Sellerie dazugeben und ca. 3 Minuten anbraten.

Rote Beete sowie Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen.

Bohnen und die Flüssigkeit der Dose hinzugeben, sowie der geschälte Knoblauch und die Gewürze.

Hitze etwas runterdrehen und köcheln lassen.

Den Zitronensaft dazugeben und servieren.



# BIRYANI



10 Portionen



40 Minuten



Zutaten

- 440g Basmatireis
- 150g rote Linsen
- 2 Lorbeerblätter
- 15 Kardamomkapseln
- 2 EL Kurkuma
- 15 Gewürznelken
- 2 EL Kreuzkümmel
- 2 Stangen Zimt
- 2 Zwiebeln
- 560g Blumenkohlröschen
- 3 Karotten
- 250g Erbsen (TK)
- 150g Rosinen
- 1,5l Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Reis, Linsen, Lorbeerblätter, Gewürze, Zwiebeln, Blumenkohlröschen, Karotten, Erbsen und Rosinen in einen großen Topf geben und gut vermischen.

Die Gemüsebrühe dazugießen und alles aufkochen.

Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten leicht kochen, bis der Reis weich ist. Dabei ab und zu umrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen, damit der Reis die Brühe aufsaugt.

# BLACK BEAN BURGER



10 Burger



50 Minuten



Zutaten

- 8 EL Leinsamen
- 625g gekochte schwarze Bohnen
- 175g Haferflocken
- 2 TL dunkle Misopaste
- 2 TL Thymian
- 2 TL Kreuzkümmel
- 375g Champignons
- 10 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 rote Zwiebel
- 100g Walnüsse
  
- 5 TL vegane Mayonnaise
- 2 TL mittelscharfer Senf
- 40g Cashewkerne
- 1 rote Chili
- 12 EL Sojamilch
  
- 5 Tomaten
- 5 Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 10 Salatblätter
- 15 Streifen veganer Bacon

42

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

## Für die Patties:

Leinsamen mit 3 EL Wasser 10 Minuten quellen lassen. 2/3 der Bohnen zusammen mit Haferflocken, Misopaste und den Gewürzen fein pürieren. Champignons fein hacken. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Champignons bei mittlerer bis hoher Hitze 6 Minuten braten. Mit Salz würzen. Zwiebel reiben und gut ausdrücken. Gebratene Champignons, geriebene Zwiebel, die restlichen Bohnen, Leinsamen und Walnüsse zur Pattymasse geben. 10 Patties formen und mit etwas Öl anbraten.

## Für die Burgersoße:

Cashews mindestens 4 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Alle Zutaten fein pürieren.

## Burger zusammenbauen:

Tomaten, Gurken und die restliche Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Veganen Bacon halbieren. Burger Buns aufschneiden. mit der Schnittstelle nach unten in einer heißen Pfanne ohne Öl aufwärmen. Jeweils mit Burgersoße, einem Salatblatt, einem Black-Bean-Walnuss-Patty, Salzgurken, veganem Bacon, Tomaten und Zwiebelscheiben belegen.



# BLUMENKOHL- WINGS



10 Portionen



50 Minuten



## Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 140g Mehl
- 160ml Hafermilch
- 160ml Wasser
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Zwiebelpulver
- 1 Messerspitze Kreuzkümmel
- 1 Messerspitze Paprikapulver
  
- vegane BBQ Sauce

von: BDKJ Karlsruhe

Blumenkohl in Röschen aufteilen.

Mehl, Hafermilch, Wasser und Gewürze mischen und zu einem glatten Teig verrühren.

Blumenkohlröschen nacheinander in den Teig tunken, etwas abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Blumenkohl im Ofen bei 180° C 15 min backen. Dann herausnehmen und Röschen mit BBQ-Sauce einpinseln.

Nochmal für 10-15 min backen bis der Blumenkohl weich ist und die BBQ-Sauce etwas karamellisiert ist.

Zusammen mit einem Dip und restlicher BBQ-Sauce servieren.



# CHILI SIN CARNE



10 Portionen



30 Minuten



## Zutaten

- 1 kg veganes Hack
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 800g rote Bohnen
- 500g Mais
- 450g passierte Tomaten
- etwas Brot
- Gemüsebrühe
- Gewürze nach Belieben

Brot schneiden.

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.  
Lauch in feine Ringe schneiden.

Veganes Hack mit Zwiebeln und Salz anbraten.

Lauch, Bohnen, Mais und passierte Tomaten dazugeben.

Mit Chiligewürz, Paprikapulver, Pfeffer, Salz und Gemüsebrühe würzen.



# FALAFEL- BURGER



20 Portionen



20 Minuten



Zutaten

- 250g Kichererbsen
- 50g Kichererbsenmehl
- 25g Semmelbrösel
- Petersilie
- 8 Burgerbrötchen
- Salatblätter
- Avocadocreme
- vegane BBQ-Soße
- Tomatenscheiben
- Gewürze nach Belieben



Kichererbsen, Kichererbsenmehl, Semmelbrösel, Petersilie und Gewürze nach Belieben zu einer Masse verarbeiten.

Die Masse in kleine Patties formen und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Zum Schluss die Burger-Patties belegen.



# GRÜNKERN BOLOGNESE



10 Portionen



50 Minuten



Zutaten

- 250g Grünkern, geschrotet
- 500ml Wasser
- 5 TL Gemüsebrühe
- 2 Zwiebeln
- Knoblauch
- 2 Karotten
- 1 Stück Sellerie
- 1/2 Lauch
- Olivenöl
- 2,5 Flaschen passierte Tomaten

von: PSG DV Freiburg

Grünkern in einer Pfanne anbraten.

Wasser mit Gemüsebrühe vermischen und den gerösteten Grünkern damit aufgießen.

Einmal kurz aufkochen und auf geringer Stufe quellen lassen, bis die ganze Brühe aufgesogen ist.

Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Lauch in kleine Würfel schneiden. Öl im Topf erhitzen und zuerst die Zwiebel und den Knoblauch, dann das Gemüse andünsten.

Den gequollenen Grünkern zugeben und gut verrühren.

Passierte Tomaten und etwas Wasser aufgießen, gut verrühren und 30 Minuten köcheln lassen.



# KARTOFFEL- SUPPE



10 Portionen



50 Minuten



Zutaten

- 2kg mehlig kochende Kartoffeln
  - 2 1/2 Möhren
  - 2 1/2 Knoblauchzehen
  - 240g Zwiebeln
  - 120g Margarine
  - 2l Gemüsebrühe
  - 2 Lorbeerblätter
  - 300ml vegane Sahne
  - Salz
  - Pfeffer
- 
- 3 Scheiben Brot

von: BDKJ Karlsruhe

Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.

Möhren und Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Lorbeerblatt hinzufügen und die Suppe 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen und die Zutaten pürieren. Sahne hinzugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Brot in Würfel schneiden, in einer trockenen Pfanne rösten lassen bis es knusprig ist, immer wieder umrühren. Ggf. noch etwas Öl, Salz, Pfeffer und Knoblauch dazugeben und abschmecken.

# KASCHMIR CURRY



10 Portionen



60 Minuten



## Zutaten

- 8 EL Cashewkerne
- 12 Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- 35g Ingwer
- 2 rote Chilis
- 2 TL Salz
- 2 Zwiebeln
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 8 Kartoffeln
- 5 EL Rapsöl
- 1 TL Kardamom
- 1 TL Zimt
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Kreuzkümmel
- 3 TL Koriandersamen
- 2 TL Garam Masala
- 300ml Kokosmilch
- 8 EL Zitronensaft

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Cashewkerne mindestens 10 Minuten in warmen Wasser einweichen.

Tomaten, Cashews, Knoblauch, Ingwer, Chili, Salz und 150ml Wasser im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer sämigen, glatten Paste pürieren.

Zwiebeln, Karotten, Aubergine, Zucchini und Kartoffeln klein schneiden.

Öl in einen heißen Topf geben, auf mittlere Hitze schalten und Gewürze darin unter Rühren etwa 2 Minuten anschwitzen.

Zwiebeln hinzufügen, auf niedrige Hitze schalten und 8 Minuten karamellisieren lassen. Ab und zu umrühren.

Tomatenpaste und restliches Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 20 Minuten garen lassen.

Mit Kokosmilch und Zitronensaft aufgießen, erneut kurz aufkochen und mit Basmatireis servieren.

# KICHERERBSEN EINTOPF



10 Portionen



80 Minuten



Zutaten

- 250g Kichererbsen
- 500g Zucchini
- 250g Karotten
- 375g Tomaten
- 250g Spinat
- 250g Ciabatta
- 4 Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer
- 1,5l Gemüsebrühe
- Petersilie



von: BDKJ Karlsruhe

Kichererbsen am Vorabend in doppelter Menge Wasser über Nacht einweichen.

Absieben, spülen und 60-90 Minuten in ausreichend Wasser kochen.

Karotten, Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben bzw. Würfel schneiden. Spinat waschen und verlesen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Dann 2 Minuten in einem großen Topf mit Öl und etwas Kreuzkümmel anbraten.

Karotten für 2 Minuten mit-dünsten, dann Zucchini, Tomaten und das Lorbeerblatt dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen.

Kichererbsen hinzugeben und 2 Minuten köcheln, dann den Spinat unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit glatter Petersilie und Ciabatta servieren.

# KNÖDEL MIT PILZSAUCE



10 Portionen



50 Minuten



## Zutaten

- 7 trockene Brötchen
- 1 große Zwiebel
- 150ml Hafermilch
- 40g vegane Butter
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
  
- 1kg Pilze
- 1l vegane Sahne
- Zwiebeln nach Geschmack
- Petersilie nach Geschmack
- evtl. Öl
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- evtl. Speisestärke

von: Pfadfinder Opfingen

Brötchen (vom Vortag, am besten Weißbrötchen, ggf ein kleiner Teil Laugenbrötchen) in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebel anschwitzen. Hafermilch mit veganer Butter erhitzen. Etwas Petersilie hacken.

Brötchen, angeschwitzte Zwiebel, Hafermilch-Butter-Mischung und Petersilie mit Salz und Pfeffer gut durchkneten und mit viel Druck zu Knödeln formen. Es ist wichtig, die Knödel wirklich gut aneinanderzudrücken, da ohne Ei weniger Bindung da ist. Wenn fest genug drückt wird, hält es.

Wasser zum Kochen bringen, salzen, Knödel in Wasser geben. Das Wasser darf jetzt nicht mehr kochen, ca 20min ziehen lassen.

### Vegane Pilz-Sahne-Sauce:

Pilze in Stücke schneiden, gut anbraten (wenig bis gar kein Öl), Zwiebeln anschwitzen, mit veganer Sahne abgießen, köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Sollte die Sauce zu flüssig sein, etwas Speisestärke mit Flüssigkeit anrühren und die Sauce abbinden.

# KÜRBIS- CURRY



10 Portionen



30 Minuten



Zutaten

- 2,5 kg Hokkaido Kürbis
- Kokosöl
- 3 rote Zwiebeln
- 7 EL gelbes Currypulver
- 7 Knoblauchzehen
- 500g frischer Spinat
- 4 Dosen Kichererbsen
- 4 Dosen Kokosmilch
- 2 Dosen passierte Tomaten
- Zitronensaft
- Cashews
- Kürbiskerne
- 1,5 kg Reis

von: Dekanat Endingen-Waldkirch

Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und Kürbis- und Zwiebelwürfel anbraten.

Currypulver und Knoblauch hinzufügen und ca. 1-2 Minuten anschwitzen.

Die Kokosmilch hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze wieder etwas reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Den Spinat und die Kichererbsen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Das Curry mit Salz, Chili und Pfeffer würzen.

Den Reis kochen.

Das Curry mit dem Reis servieren und nach Belieben mit Cashews und Kürbiskernen bestreuen.



# LINSEN-BOLOGNESE



10 Portionen



120 Minuten



Zutaten

- 170g Zwiebeln
- 170g Karotten
- 170g Stangensellerie
- 170g braune Champignons
- 13 EL Olivenöl
- 5 EL Tomatenmark
- 3 TL Ahornsirup
- 250g Berglinsen
- 1 kg geschälten Tomaten
- 170ml Rotwein
- 330ml Gemüsebrühe
- 3 TL Salz
- 5 Knoblauchzehen
- 1-2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Rosmarin
- Hefeflocken



von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Zwiebel, Karotten, Sellerie und Champignons in ca. 5mm große Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Gemüse dazugeben, mit Salz würzen und bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten sanft braten und gelegentlich umrühren.

Tomatenmark und Ahornsirup dazugeben, 2 Minuten unter häufigem Rühren anrösten.

Linsen hinzufügen, mit geschälten Tomaten, Wein und Gemüsebrühe ablöschen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Lorbeerblättern und dem Rosmarin im Topf geben.

Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel 1,5 Stunden köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken.

Die vegane Linsenbolognese z.B. mit Tagliatelle servieren und mit Bio-Hefeflocken toppen.

# LINSEN- EINTOPF



10 Portionen



45 Minuten



Zutaten

- 375g rote Linsen
- 375g rote Paprika
- 875g Tomaten
- 3 Schalotten
- Knoblauch
- 250g Fladenbrot
- Apfelessig



Rote Linsen in doppelter Menge Wasser mit Salz und einem Lorbeerblatt ca. 10 Minuten kochen, bis das Wasser komplett aufgesaugt ist.

Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Beides in Rapsöl ca. 2 Minuten anschwitzen.

Paprika und Tomaten waschen, entkernen, vierteln und hinzugeben.

Zucker einrühren und 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die fertigen Linsen dazugeben, mit etwas Wasser auffüllen, falls die Konsistenz noch zu bissfest ist. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Apfelessig würzig abschmecken.

3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Den Eintopf mit Fladenbrot servieren.

# MAULTASCHEN BURGER



10 Portionen



20 Minuten



Zutaten

- 10 Brötchen (am besten Laugenbrötchen)
- 10 vegane Maultaschen
- Öl

Menge nach Geschmack:

- Gurke
- Tomate
- Salat
- Ketchup
- vegane Mayonnaise
- vegane Käsescheiben
- Röstzwiebeln
- weiteres nach Geschmack

von: KoKreis Rhein-Neckar

Vegane Maultaschen in etwas Öl anbraten.

in jedes Brötchen eine Maultasche zusammen mit Gurke, Tomate, Salat (hier kann man experimentieren, Rucola schmeckt auch sehr gut), Ketchup, vegane Mayonnaise, vegane Käsescheiben, Röstzwiebeln usw. belegen.

# ONE POT QUINOA CHILI



10 Portionen



40 Minuten



## Zutaten

- 2,5 kg Hokkaido Kürbis
- Kokosöl
- 3 rote Zwiebeln
- 7 EL gelbes Currypulver
- 7 Knoblauchzehen
- 500g frischer Spinat
- 4 Dosen Kichererbsen
- 4 Dosen Kokosmilch
- 2 Dosen passierte Tomaten
- Zitronensaft
- Cashews
- Kürbiskerne
- 1,5 kg Reis



von: DPSG St. Sebastian, Kuppenheim

Für die schnell eingelegten Zwiebeln:  
Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden.  
Mit Essig, Salz und Zucker vermengen.  
Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Chili:

Zwiebeln in Würfel schneiden. Olivenöl in einen heißen Topf geben, die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Karotten und Paprika kleinschneiden, das Kerngehäuse der Jalapeño entfernen und die Schote fein hacken. Zusammen mit Tomatenmark in einen Topf geben, mit Salz würzen und 5 Minuten schmoren. Gut würzen und mit den gehackten Tomaten ablöschen.

Kidneybohnen, Mais und Quinoa unterrühren. Mit 150ml Wasser aufgießen, mit Salz würzen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach Belieben Koriander und Kakaopulver hinzugeben und ziehen lassen.



# PILZ- RAGOUT



10 Portionen



35 Minuten



Zutaten

- 1,5 kg Champignons
- 2 rote Paprika
- 3 Zwiebeln
- etwas veganen Weißwein
- 1l Sojacreme
- 1 kg Reis
- Gewürze nach Belieben

Zwiebeln, Champignons und Paprika kleinschneiden. Reis kochen, dabei immer mal wieder umrühren.

Champignons mit Zwiebeln und etwas Salz anbraten, nach ca. 5 Minuten die Paprika dazugeben und anbraten.

Mit Weißwein ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Sojacreme angießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Paprikapulver und wenn nötig mit Gemüsebrühe abschmecken.



# PILZ- RISOTTO



10 Portionen



40 Minuten



Zutaten

- 60g getrocknete Steinpilze
- 2l heißes Wasser
- 1 kg braune Champignons
- 80g vegane Butter
- 12 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 100g vegane Butter
- 1 kg Risottoreis
- 800ml veganer Weißwein
- 1,6l Steinpilzbrühe
- 1/4 Bund Thymian

Die getrockneten Steinpilze in eine Schüssel geben und mit 2l heißem Wasser übergießen. Die Steinpilze sollten mindestens 30 Minuten ziehen.

Die braunen Champignons putzen, vierteln und in einer Pfanne mit veganer Butter etwa 7 Minuten anbraten.

Steinpilze über einem Sieb abgießen, die Brühe auffangen, sie wird später für das Risotto benötigt.

Steinpilze ggf. klein schneiden und zu den Champignons in die Pfanne geben. Kurz mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.

Für das Risotto Schalotten und Knoblauchzehen fein würfeln. In einem großen Topf die vegane Butter zerlassen und Schalotten darin anbraten. Dann den Knoblauch hinzufügen.

Reis in den Topf geben und ca. 6 Minuten unter regelmäßigem Umrühren mit anschwitzen, bis er leicht glasig wird.

Alles mit Weißwein ablöschen, gut durchrühren und dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Weißwein ganz aufgesogen ist.

Steinpilzbrühe mit 4 TL Salz würzen. Nun etwas von der Brühe in den Topf geben, den Reis gut durchrühren und warten, bis der Reis die Brühe ganz aufgesogen hat. Das wird solange wiederholt, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis eine cremige, weiche Konsistenz hat.

Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen und mit Thymian servieren.



# RÜHR- TOFU



10 Portionen

10 Minuten



Zutaten

- 625g Tofu, natur
- 2 Zwiebeln
- 3 Tomaten
- 2 Paprika
- Schnittlauch

Tofu mit der Gabel zerdrücken.

Anschließend mit Kurkuma und Salz vermischen, in Öl anbraten bis der Tofu bräunlich ist.

Zwiebeln würfeln und mit andünsten.

Gemüse in Würfeln oder dünnen Scheiben dazugeben und noch eine Weile braten. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch klein hacken und darüber streuen.



# SCHUPF- NUDELN



10 Portionen



25 Minuten



## Zutaten

- 2,8kg Schupfnudeln
- 500g Sauerkraut
- 240g Räuchertofu
- 300g Zwiebeln
- Salz
- Pfeffer
  
- 600g Apfelmus

von: BDKJ Karlsruhe

Räuchertofu klein schneiden und knusprig anbraten.

Mit etwas Sojasauce ablöschen und kurz einziehen lassen.

Tofu aus der Pfanne nehmen, danach Schupfnudeln anbraten.

Zwiebeln klein schneiden und mit zu den Schupfnudeln geben und glasig braten.

Räuchertofu und Sauerkraut dazugeben und alles erwärmen (ggf. noch etwas Wasser dazugeben, damit nichts verbrennt).

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. mit Apfelmus servieren. Dazu schmeckt z.B. Grüner Salat gut.

# SHEPERD'S PIE



10 Portionen



50 Minuten



Zutaten

- 625g Champignons
- 500g Räuchertofu
- 250g Linsen
- 250g Erbsen
- 2 Scheiben Sellerie
- 8 Karotten
- 2 Lauchstangen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 8 EL Sojasoße
- 2 EL Thymian
- 5 TL Dijonsenf
- 1 TL Paprika
- 1 TL Cayennepfeffer
- Schuss Rotwein
- 2 Pck. Kartoffelpüreepulver
- 2 EL Margarine
- Muskat

von: Roadtrip WBK, DPSG Freiburg

Die Linsen mit ausreichend Flüssigkeit in Salzwasser garen, bis sie weich sind. Danach abgießen und beiseitestellen. Sellerie, Karotten, Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln, die Lauchstangen in Scheiben schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze und Räuchertofu zerkleinern, in die Pfanne geben und braten, bis das Pilzwasser verkocht ist. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Lauch hinzugeben und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig werden. Dann die Linsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Schuss Rotwein hinzugeben und alles weiter braten, bis die Flüssigkeit komplett verkocht ist. Sojasoße, Senf, Thymian, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Pfeffer unterrühren. Alles noch einen Moment weiter köcheln lassen und zum Schluss mit Salz abschmecken.

Kartoffelpüree mit heißem Wasser und 2 EL Margarine anrühren und nach Geschmack würzen.

Alles in eine Auflaufform geben und im Backofen (200°C) 25 Minuten backen.

# SPAGHETTI BOLOGNESE



10 Portionen



50 Minuten



## Zutaten

- 1,2 kg Spaghetti
- 250g feines Sojagranulat
- Gemüsebrühe
- 7 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Sojasoße
- 5 EL Tomatenmark
- 5 EL Agavendicksaft
- 250ml Rotwein (optional)
- 1 kg stückige Tomaten
- 1l passierte Tomaten
- Veganer Parmesan

von: PSG DV Freiburg

Sojagranulat in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit reichlich heißer Gemüsebrühe bedecken. Etwa 10 Minuten stehen lassen und gelegentlich umrühren.

Karotten putzen und grob raspeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sojagranulat in einem feinen Sieb abgießen und kräftig ausdrücken, damit es so viel Flüssigkeit wie möglich verliert.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Sojagranulat ca. 5 Minuten scharf anbraten. Danach die Hitze reduzieren und Sojasoße, Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben. Alles vermengen und 2-3 Minuten weiter anbraten. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Minuten braten.

Mit Rotwein ablöschen und einköcheln lassen. Stückige und passierte Tomaten hinzugeben und die Soße mindestens 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Oregano und Basilikum dazugeben und die Bolognese mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

# TOMATEN- COUSCOUS



10 Portionen



35 Minuten



## Zutaten

- 670g Couscous
- 10 EL Öl
- 5 Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 EL Tomatenmark
- 1,3 kg Kirschtomaten
- 500g veganer Hirtenkäse
- frische Petersilie
- frische Minze

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten halbieren, veganen Hirtenkäse zerkrümeln und Petersilie- und Minzblätter fein hacken.

Den Couscous in einer Schüssel mit Salz vermischen und mit 1l kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 10 Minuten quellen.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten anbraten.

Dann das Tomatenmark und den gepressten Knoblauch hinzufügen und gut anbraten.

Die halbierten Tomaten und etwas Salz dazugeben und nochmal anbraten.

Zum Schluss den Couscous und den Hirtenkäse dazugeben und mit Petersilie und Minze servieren.

# TORTELLINI MIT SOSSE



10 Portionen



25 Minuten



Zutaten

- Vegane Tortellini
- 10 Becher Sojasahne
- 3 Paprika
- 3 Karotten
- 3 Zucchini
- 3 Zwiebeln
- Champignons nach Belieben
- Tomatenmark
- Knoblauchzehe
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Gewürze nach Belieben

von: DPSG Opfingen

Die Tortellini kochen.

Das Gemüse (abgesehen von den Champignons) schneiden und im erhitzten Öl für ca. 8 Min garen.

Dann die Champignons dazu und weitere 3 Min anbraten.

Die Sojasahne und das Tomatenmark hinzufügen und würzen.

Abschließend die Knoblauchzehe in die Soße pressen.

Die Soße so lange köcheln lassen, bis sie cremig genug ist.

Soße mit den Tortellini servieren.



# VEGANE LASAGNE



10 Portionen



120 Minuten



## Zutaten

- 800g Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 550g veganer geriebener Käse
- 220g Sojagranulat (Trockengewicht)
- Gemüsebrühe
- Öl
- 800g Zwiebeln gewürfelt
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 1,25kg stückige Tomaten
- 1,25kg passierte Tomaten
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Basilikum, getrocknet
- Oregano, getrocknet
- evtl. Zucker

weiter geht es auf Seite 65



von: KjG Müllheim

### Soja-Bolognese:

Sojagranulat nach Packungsanweisung in heißer Gemüsebrühe einweichen.

Anschließend gut abtropfen lassen und überschüssige Brühe ausdrücken. Das eingeweichte Granulat in reichlich Öl kräftig anbraten, bis es rundum Farbe bekommen hat. Gewürfelte Zwiebeln zugeben und weiterbraten, bis Zwiebeln glasig sind. Anschließend gehackten Knoblauch zugeben und kurz mit anbraten. Stückige und passierte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano würzen und etwa 30 Min. köcheln lassen. Zum Schluss noch abschmecken mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker.

### Béchamelsauce:

Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Wenn die Butter vollständig geschmolzen ist, das Mehl mit einem Schneebesen einrühren und unter ständigem Rühren etwas anschwitzen. Die Sojamilch nach und nach zugeben, dabei ständigiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Unter Rühren Aufkochen lassen. Ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Sauce dicklich ist. Dabei gelegentlich umrühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

weiter geht es auf Seite 65



# VEGANE LASAGNE

Fortsetzung von Seite 64

- 150g vegane Margarine oder Pflanzenöl
- 150g Mehl
- 1,5l ungesüßte Sojamilch
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskatnuss, gemahlen



von: KjG Müllheim

## Lasagne

Wenn beide Saucen zubereitet sind, kann mit dem Schichten der Lasagne begonnen werden:

Den Boden einer großen, leicht gefetteten Auflaufform mit einer Schicht der Soja-Bolognese bedecken. Darauf eine Lage Lasagneplatten legen. Diese sollten nicht überlappen. Ggf. die Platten in kleinere Stücke brechen. Auf die Lasagneplatten kommt eine Schicht Soja-Bolognese. Darauf gibt man eine Schicht der Béchamelsauce. Nun folgt wieder eine Schicht Lasagneplatten, gefolgt von Soja-Bolognese und Béchamelsauce. In dieser Reihenfolge füllt man Schicht für Schicht die Form. Die oberste Schicht sollte Béchamelsauce sein.

Die geschichtete Lasagne mit geriebenem Käse bestreuen.

Die Lasagne bei 180° C Umluft ca. 40-50 Min backen, bis der Käse goldbraun ist und die Nudelplatten weich sind. Bei Bedarf zu Ende der Backzeit mit Alufolie abdecken, damit der Käse nicht zu dunkel wird.



# VEGANE WRAPS



10 Portionen




20 Minuten



Zutaten

- 10 Tortillas
- etwas Öl
- 400g Tofu (Räuchertofu)
- 2 Dosen stückige Tomaten
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Mais
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Eisbergsalat
- 2 Becher vegane Crème fraîche
- nach Geschmack würzen mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Gemüsebrühpulver u.a.



Den Tofu abdröcknen und grob mit einer Gabel zerdrücken. In etwas Öl kross anbraten.

Mit den Dosentomaten ablöschen, Tomatenmark, Gewürze und Petersilie nach Geschmack dazugeben und einköcheln lassen.

Salat schneiden, waschen, trocknen. Mais und Kidneybohnen abgießen und in einem Sieb gut abrausen.

Tortillas im Backofen aufwärmen: Einfach gleich mehrere Tortillas in ein feuchtes Küchentuch packen und für 10 Minuten im 50 Grad Celsius warmen Ofen erhitzen.

Tortillas auf einer Seite mit der veganen Crème fraîche bestreichen, dann mit Tofu, Mais, Bohnen, Salat u.a. belegen. Mit den gewünschten Gewürzen abschmecken, anschließend zusammenrollen.

Variante: Tortilla-Chips zerbröseln und zugeben.

## Quellen:

- 1) Saisonkalender: <https://www.huk.de/gesundheit-vorsorge-vermoegen/ratgeber/kochrezepte/saisonkalender.html>
- 2) Grundlagen: <https://www.kja-morpf.de/media/download/integration/1314152/rezeptsammlung-jpt-morpf.pdf>

## Dank:

Die hier gesammelten Rezepte wurden größtenteils bei Veranstaltungen der Katholischen Jugendarbeit in der Erzdiözese Freiburg ausprobiert und als "Lieblings-Rezepte" an #KLIMAL geschickt, für den Abdruck und die weitere Verbreitung von veganen Rezepten für die Lagerküche. Die Veranstaltungen wurden durch den KLIMA-Euro gefördert.

Danke an alle, die sich mit Rezept-Empfehlungen beteiligt haben und allen, die bei der Zusammenstellung geholfen haben!

## #KLIMAL - Jugendarbeit und Klimaschutz:

Das Projekt #KLIMAL des BDKJ Freiburg wird aus Mitteln des Klimaschutz-Fonds der Erzdiözese Freiburg finanziert und bietet der gesamten Katholischen Jugendarbeit in der Erzdiözese Freiburg Bildung, Beratung, Förderung und Vernetzung rund um die Themen Klimaschutz, Nachhaltigkeit und Klimagerechtigkeit in den Jahren 2022 bis 2027.

Weitere Informationen unter [www.klimal.bdkj-freiburg.de](http://www.klimal.bdkj-freiburg.de)



# Impressum

**Hrsg.:**

BDKJ Freiburg

#KLIMAL - Jugendarbeit & Klimaschutz  
Okenstr. 15, 79108 Freiburg

im Selbstdruck erschienen

Freiburg, Januar 2025

