



Beanball-Spaghettini



8 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch

Zutaten

- 100g Lupinenschrot
- 720g Kidneybohnen (Glas)
- 2 Medjoul-Datteln
- 100g Haferflocken Feinblatt
- 4 EL Sojasauce Shoyu-Art
- 500g Dinkel-Spaghettini
- 700ml Tomatensauce Basilikum
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Bratöl

Tipp

Übrig gebliebene Bällchen schmecken auch am nächsten Tag noch im Salat, mit Salsa Dip, Kräuterquark oder im Wrap.

Zubereitung

1. Lupine zubereiten: Geschrotete Lupine nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Datteln hacken, mit den Kidneybohnen und Haferflocken mischen und zerdrücken: Kidneybohnen abgießen und abtropfen lassen. Datteln fein hacken, zusammen mit Kidneybohnen und Haferflocken in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerdrücken.

3. Lupine dazugeben, abschmecken: Gequollene Lupine dazugeben und gut vermischen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Bällchen formen, anbraten oder backen: Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl 4-5 Min. von allen Seiten knusprig anbraten. Alternativ 10 Min. im Ofen bei 180°C backen.

5. Spaghettini kochen, Tomatensauce erwärmen, zusammen servieren: Spaghettini nach Packungsanweisung zubereiten, Tomatensauce erwärmen und mit den Beanballs zur Pasta servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Schwedische Fächerkartoffeln mit Tomaten-Kapern-Hummus



30 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 1 kg kleine vorw. festkochende Kartoffeln
- 6 EL Sesamöl
- 6 EL Gewürzmischung Kartoffeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 20 g weiße Kichererbsen (Konserve)
- 90 g Kapern
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Statt Kartoffeln können Sie die Fächerkartoffeln auch mit kleinen Süßkartoffeln zubereiten.

Zubereitung

1. Kartoffeln fächern, würzen und im Backofen backen: Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kartoffeln waschen und vorsichtig fächerartig fast bis zum Boden einschneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und vorsichtig mit 2 EL Öl und Kartoffelgewürz bestreuen. Für 20 Min. im Ofen (Mitte) backen.

2. Hummus zubereiten: Währenddessen für den Hummus Knoblauch schälen, halbieren und in ein

hohes Gefäß geben. Kichererbsen und Kapern abtropfen lassen – dabei 2 EL vom Kapernwasser auffangen – und zum Knoblauch geben. Tomatenmark, 1 EL Sesamöl und die 2 EL Kapernwasser hinzufügen und zu einer glatten Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln mit Hummus servieren: Die fertigen Kartoffeln mit einem Klecks Hummus servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Schichtsalat mit Kichererbsen-Spirelli



25 Min. Vorbereitungszeit +
40 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 200g Kichererbsen-Spirelli
- 1 TL Salz
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 kleine Avocados
- 1 Zitrone (30g)
- 4 EL Olivenöl
- 200ml Wasser
- 8 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 350g Kidneybohnen (Konserve)
- 2 Möhren
- 200g geröstete Cashews Thai-Curry
- 100g Rucola

Tipp

Der Salat lässt sich leicht vorbereiten und ist der perfekte Begleiter fürs Büro

Zubereitung

1. Nudeln und Dressing zubereiten: Kichererbsen-Spirelli in Salzwasser ca. 9 Min. garen. Inzwischen für das Dressing Knoblauch schälen und grob hacken. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen, dann mit dem Knoblauch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Zitrone auspressen, Saft zur Avocado-Knoblauch-Mischung geben, Öl und Wasser untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Nudeln in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und

abtropfen lassen. Dann ca. 30 Min. auskühlen lassen. Kidneybohnen ebenfalls in ein Sieb geben, dann abbrausen und abtropfen lassen. Möhren schälen, putzen und mit dem Sparschäler in dünne, lange Streifen schneiden. Von unten nach oben in die beiden Gläser (à 650ml Inhalt) einfüllen: Dressing, Kidneybohnen, Spirelli, Karottenstreifen und Cashewkerne. Zum Schluss Rucola verlesen, waschen, grobe Stiele entfernen und den Rucola in die Gläser geben. Bis zum Verzehr kühl stellen.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Vegane Pfannkuchen mit Himbeer-Kokos-Füllung



Tipp

Pfannkuchen gelingen besonders gut in einer beschichteten Pfanne mit möglichst niedrigem Rand.



80 Min. Vorbereitungszeit +
35 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 1 ½ Packungen Ei-Ersatz
- 225 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 16 TL Fruchtaufstrich Himbeere
- 9 TL Zitronensaft
- 9 TL Wasser
- 525 ml Kokosdrink
- 110 g Margarine
- 210 g Weizenmehl Type 405
- 3 TL Rohrohrzucker
- 4 Prisen Salz
- 8 TL Bratöl
- 8 TL Kokosraspel

Zubereitung

1. Ei-Ersatz 10 Minuten quellen lassen: Veganen Ei-Ersatz und Mineralwasser gründlich verrühren und 10 Min. abgedeckt quellen lassen.

2. Fruchtaufstrich glatt rühren: Fruchtaufstrich mit Zitronensaft und Wasser in einem Schälchen mit dem Schneebesen glatt rühren.

3. Teig zubereiten, 1 Stunde quellen lassen: Kokosdrink, Margarine, Mehl, Zucker und Salz mit dem gequollenen Ei-Ersatz in eine Schüssel geben und durch Quirlen mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Diesen bei Raumtemperatur abgedeckt 1 Std. quellen lassen.

4. Pfannkuchen ausbacken: Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. 1 TL Bratöl mit einem Backpinsel auf dem Pfannenboden verteilen. 1/2 Schöpfkelle Teig zügig in die Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. Ausbacken, bis der Pfannkuchen am Rand zu bräunen beginnt, sich vom Pfannenboden löst und in der Mitte Blasen bildet. Wenden und 1 Min. weiterbacken. Die übrigen Pfannkuchen ebenso backen.

5. Pfannkuchen mit Fruchtsauce und Kokosraspeln servieren: Pfannkuchen jeweils auf einer Hälfte mit 1 TL Fruchtsauce bestreichen, mit Kokosraspeln bestreuen, zuklappen und servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Brokkoli-Haselnuss-Suppe



5 Min. Vorbereitungszeit +
25 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch

Zutaten

- 2 Brokkoli
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 2 Bund Petersilie
- 2 TL Reissirup
- 4 EL gehackte Haselnüsse
- 2 EL Haselnussmus
- 2 EL Bratöl
- 4 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 800ml Wasser
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

Tipp

Die Suppe lässt sich nach Belieben auch mit jedem anderen Nussmus und Nüssen zubereiten.

Zubereitung

- 1. Brokkoli, Knoblauch, Zwiebeln und Petersilie waschen, schneiden und beiseitestellen:** Brokkoli waschen, Röschen zerteilen, Strunk in kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen, fein hacken und beiseitestellen.
- 2. Brokkoli, Knoblauch und Zwiebelstücke andünsten, mit Brühe und Reissirup ablöschen:** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Brokkoli, Knoblauch und Zwiebelstücke hineingeben und 5 Min. bei $\frac{3}{4}$ Hitze andünsten. 2 EL Gemüsebrühpulver und Reissirup hinzufügen, umrühren und mit 400ml heißem

Wasser ablöschen. 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

3. Haselnüsse anrösten: Inzwischen Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne bei $\frac{3}{4}$ Hitze anrösten, bis sie sich braun färben und zu duften beginnen.

4. Suppe pürieren, abschmecken und servieren: Brokkolisuppe vom Herd nehmen und das Nussmus sowie $\frac{3}{4}$ der Petersilie einrühren. Mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 2 Teller verteilen und mit den gehackten Nüssen und Petersilie garniert genießen.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Deftiger Sauerkraut-Eintopf



30 Min. Vorbereitungszeit +
35 Min. Kochzeit

vegan, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 450g Kartoffeln
- 0,25 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 10 Wacholderbeeren
- 200g Sauerkraut
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsefond
- 2 rote Paprika (400 g)
- 1 Prise Salz
- 1 Dose Tomatenstücke (400 g)
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 TL Paprikapulver
- 0,5 TL Salz

Tipp

Das Gericht lässt sich gut vorbereiten.
Wärmen Sie den Eintopf am nächsten
Tag einfach nur auf.

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebel schälen und wie die Kartoffeln klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, würfeln und mit den Tomatenstücken in den Topf geben.

2. Suppe würzen und garen: Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren zur Suppe geben und alles ca. 10 Minuten garen. Sauerkraut hinzufügen und die Suppe noch ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Vegane Mousse au Chocolat



20 Min. Vorbereitungszeit +
6 Std. Kühlen

vegan

Zutaten

- 400g Seidentofu
- 200ml Kokoscreme Cuisine
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Pk Sahnesteif
- 225g Zartbitter-Kuvertüre

Tipp

Mit je 1 EL tiefgekühlten Beeren serviert bekommt die Mousse eine fruchtige Note und sieht zudem gut aus.

Zubereitung

- 1. Tofu vorbereiten:** Seidentofu in einem feinen Sieb abtropfen lassen.
- 2. Kokos-Cuisine aufschlagen:** Gekühlte Kokos-Cuisine mit Vanillezucker und Sahnesteif in einen hohen Rührbecher geben und durch Quirlen mit dem Handrührgerät luftig aufschlagen. Im Kühlschrank kalt stellen.
- 3. Kuvertüre schmelzen:** Kuvertüre in grobe Stücke hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasser-

bad schmelzen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist, die Schüssel vom Wasserbad nehmen und etwas auskühlen lassen.

- 4. Mousse zubereiten, anschließend 6 Stunden kühlen:** Den abgetropften Seidentofu mit einem Schneebesen unterrühren, dabei dickt die Masse bereits etwas ein. Mit einem Spatel die aufgeschlagene Kokos-Cuisine unterheben und die Mousse im Kühlschrank für 6 Std. kühl stellen, damit sie fest wird.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**