

# Kichererbsensalat (vegan)

150 g Kichererbsen  
1 kleiner Eisbergsalat  
je 1 Möhre und kleine Rote Bete  
150 g Weintrauben  
2 Tomaten  
1 Zwiebel  
1 EL Apfelessig  
3-4 EL Olivenöl  
2 TL zuckerfreier Senf  
Salz, weißer Pfeffer  
Zimtpulver

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und in frischem Wasser ca. 30-40 Minuten gar kochen. Übriges Wasser abgießen und Kichererbsen abkühlen lassen. Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Teile zupfen. Möhre und Rote Bete waschen, anschließend fein raffeln. Weintrauben waschen und halbieren. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alle Zutaten mit den Kichererbsen mischen. Aus Essig, Öl, Senf und Gewürzen ein Dressing rühren, über den Salat gießen und  $\frac{1}{2}$  Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

---

**Curryreis**

**mit**

# Champignonrahmsauce

Die Champignonsauce für den Curryreis kommt ohne Milchprodukte aus, ist also wieder vegan. Schneller geht es, wenn statt des Naturreises geschälter Reis verwendet wird. Die Kochzeit verkürzt sich enorm. Er ist allerdings nicht mehr so wertvoll, weil er den größten Teil der Mineralstoffe und Vitamine verloren hat.

60 g Rosinen  
400 g Naturreis oder Naturbasmatireis  
1l Wasser  
1 TL Steinsalz  
80 g Mandelblättchen  
3-4 TL Currypulver  
Salz

Sauce:

1 Zwiebel  
Sonnenblumenöl  
400 g Champignons  
Kräutersalz  
200 ml Wasser  
1-2 EL Cashew- oder Mandelmus

Rosinen in etwas lauwarmem Wasser eine Stunde einweichen. Reis mit dem Wasser und Salz 40 Minuten auf niedriger Hitze köcheln, dann 20 Minuten quellen lassen. Rosinen abtropfen lassen. Mandeln fettfrei in einer Pfanne rösten. Rosinen, Mandeln und Gewürze unter den gegarten Reis geben und abschmecken. Zwiebel schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Champignons säubern, in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mitbraten. Kräutersalz darüber streuen. Wasser mit dem Nussmus mixen und zu den Champignons geben. Abschmecken und bei Bedarf

nachwürzen.

Curryreis auf Tellern anrichten, die Champignonrahmsauce darübergießen.

---

## **Linsensuppe (vegan)**

Hier ein Rezept für eine Linsensuppe, die mit Räuchertofu serviert lecker und vegan ist. Die Zutaten für dieses Rezept bekommst du auch ganzjährig. Möhren und Kartoffeln sind dann aus dem Lager.

### **Zutaten für die Linsensuppe**

300 g braune Linsen  
2-3 Möhren  
100 g Zwiebeln  
1,3l Wasser  
300 g Kartoffeln  
4 TL Gemüsebrühpulver  
3 TL Steinsalz  
3 TL Kräuter der Provence  
5 EL Apfelessig  
5 EL Olivenöl

Möhren putzen, Zwiebeln schälen, beides in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen 30 Minuten im Wasser kochen. Kartoffeln mit Schale fein zu den Linsen reiben, mit Gemüsebrühe, Salz und Kräuter würzen und weitere 15 Minuten leicht kochen. Essig und Öl unterrühren. Bei Bedarf die Linsensuppe nachwürzen.

---

## **Lauchcremesuppe (vegan)**

Eine schnelle und leckere Lauchcremesuppe, die ganz ohne tierische Produkte auskommt. Statt die Cashewkerne einzuweichen und zu pürieren, kann man auch fertige Cashewcreme aus dem Glas nehmen.

50 g Cashewkerne

150 ml Wasser

2 Lauchstangen

2 Kartoffeln

1 Zwiebel

1l Gemüsebrühe

1-2 EL Zitronensaft

Steinsalz, Muskatnuss, Petersilie oder Kresse fein gehackt

Für die Nussmilch Cashews in Wasser ca. 20 Minuten einweichen, dann pürieren. Lauch waschen, dann in schmale Streifen schneiden. Kartoffeln und Zwiebel schälen und würfeln. Mit Lauch in der Brühe 10-15 Minuten köcheln. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazugeben und pürieren. Mit den Kräutern garnieren.

---

## **Kürbissuppe (vegan)**

Eine leckere und vegane Kürbissuppe, die schnell zubereitet ist. Besonders lecker, wenn sie mit Kürbiskernöl und gerösteten Sonnenblumenkernen serviert wird.

2 Zwiebeln  
Sonnenblumen- oder Olivenöl  
1 Hokkaido-Kürbis (kann mit Schale verwendet werden)  
5-6 Kartoffeln  
1l Gemüsebrühe  
Steinsalz, Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss  
gerieben

Zwiebeln schälen und würfeln. Zwiebelwürfel in wenig Öl andünsten. Kürbis waschen, auseinander schneiden, Kerne mit einem Löffeln herausholen und das Kürbisfleisch würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Kürbis- und Kartoffelstücke zu den Zwiebeln geben und kurz andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und in 15-20 Minuten gar kochen. Anschließend die Suppe pürieren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

---

## **Zucchini-Carpaccio (vegan)**

1-2 Zucchini  
rote und gelbe Cocktailtomaten in beliebiger Anzahl

Dressing:

1-2 Knoblauchzehen  
1 cm frischer Ingwer  
2 TL zuckerfreier Senf  
Salz, weißer Pfeffer  
2-3 Datteln, entsteint  
3 EL weißer Balsamico  
8 EL Olivenöl

1 Orange, Saft

schwarze Oliven, entsteint  
frisches Basilikum, gehackt

Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln und in einer flachen Schale oder einem großen Teller auslegen. Die Tomaten halbieren. Um die Zucchini-scheiben herum die Tomatenhälften legen. Dressing zubereiten und löffelweise über das Carpaccio geben. Mit halbierten Oliven und gehacktem Basilikum dekorieren.

---

## Auberginen a la Provençale

Auberginen und Tomaten kommen im Sommer aus dem Kalttreibhaus, in günstigen Lagen sogar aus dem Freiland. Die Gelegenheit sollte man nutzen, ein typisch provençalisches Gericht zu kochen. Das Gericht kann als eigenständiges Gericht mit Brot oder als Füllung für Omelette serviert werden.

Für 4 Personen.

3 Auberginen  
grobes Salz  
reichlich Olivenöl

Für die Tomatensauce:

1 kg Tomaten  
3-5 Knoblauchzehen  
Olivenöl  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer  
je nach Geschmack 2 EL feingehackte Petersilie

Die ungeschälten Auberginen der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf eine Platte legen, an der Oberfläche ein paarmal einritzen, mit grobem Salz bestreuen und 30 Minuten ziehen lassen, damit sie ihren Saft absondern. Dann mit einem Tuch trocknen und das restliche Salz entfernen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginenscheiben, ganz mit Öl bedeckt, darin goldbraun und weich braten. Die Auberginen herausnehmen und auf saugfähigem Papier wenden, damit das Fett aufgenommen wird.

Für die Tomatensauce die Tomaten ca. 2 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, abziehen, entkernen und grob hacken. In Olivenöl anschwitzen und auf kleiner Flamme mit Knoblauch und Petersilie 45-50 Minuten einkochen.

Die Auberginenscheiben auf einer Platte anordnen, dick mit der Tomatensauce bedecken und entweder erst im Backofen aufwärmen oder kalt servieren.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

---

## Ratatouille Provençale

Ratatouille ist nicht nur ein lustiger Film, sondern auch ein leckeres Essen, das sich leicht zubereiten lässt. Alle Zutaten gibt es im Sommer frisch und meistens auch aus der Region. Wer sagt denn, dass die französische Küche keine leckeren veganen Gerichte kennt? ☐

Für 4 bis 5 Personen.

500 g Auberginen, geschält entkernt und in Stücke geschnitten

250 g Zucchini, in Stücke geschnitten

250 g Paprikaschoten grün, in kleine Stücke geschnitten

1-2 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten  
375 g reife Tomaten, geschält, entkernt und grob gehackt  
1 Kräutersträußchen: Thymian, Lorbeerblatt, Petersilie,  
Estragonzweig  
1 ganze Knoblauchknolle, die Zehen schälen und fein mörsern  
2 EL Estragon, fein gehackt  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

In einem großen schweren Topf oder Pfanne eine dünne Schicht Olivenöl verlaufen lassen und die Zucchini, Paprikaschoten und Auberginen nacheinander darin anbräunen, herausnehmen und beiseite stellen. Das verbliebene Öl weggießen und den Topf oder die Pfanne auswischen, damit die Gemüsereste darin nicht verbrennen. Eine neue Schicht Olivenöl hineinfüllen, das Gemüse wieder dazugeben und Zwiebeln, Tomaten, Kräutersträußchen, Knoblauch, Pfeffer und etwas Salz hinzufügen. Zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde schmoren lassen. Ab und zu umrühren und achtgeben, dass das Gemüse nicht anbrennt. Wenn das Gemüse anzubrennen droht, etwas Olivenöl und kochendes Wasser dazugeben, aber nicht unnötig verdünnen. Nach einer halben Stunde das feingehackte Estragon unterrühren. Das Ratatouille heiß oder kalt servieren. Dazu Baguette, Reis oder als Füllung für ein Omelette.

Quelle: Louissette Bertholle, Die geheimen Rezepte der besten Restaurants Frankreichs. Hallwag Verlag. Bern und Stuttgart, 1977.

---

# Blumenkohl-Quiche

Ein etwas anspruchsvolleres Rezept für den Sommer. Wenn man die Füllung zubereitet, während der Boden vorgebacken wird, kühlt der Ofen nicht aus und man kann die Wärme noch zum Backen der Quiche nutzen. Für 4 bis 6 Personen.

## Für den Teig:

175 g Weizenmehl  
5 EL Sonnenblumenöl  
1-2 EL Wasser  
1 MS Salz

## Für die Füllung:

1 EL Olivenöl  
1 rote Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
1 großer Blumenkohl, geputzt und in kleine Röschen zerteilt, 5 Minuten gedämpft  
2 EL Dijon-Senf  
2 EL Weizenmehl  
2 Eier verschlagen  
175 ml entrahmte Kuhmilch oder Sojamilch  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver

## Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Auf einem bemehlten Backblech kurz durchkneten. Mit den Fingern in eine gefette Backform (23 cm Durchmesser) drücken, den Boden mit einem Backpapier belegen, mit getrockneten Bohnen füllen und 20 Minuten bei 200°C backen. Das nennt man „blind backen“. Ofen ausschalten, Papier und Bohnen entfernen und den Boden noch weitere 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen durchbacken lassen. Die Bohnen sind danach nicht mehr genießbar, sollten aber für das nächste

mal aufgehoben werden.

Das Olivenöl in in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelscheiben darin bei schwacher Hitze 6-7 Minuten weich dünsten. Die Blumenkohlröschen dazugeben und unter Rühren weitere 2-3 Minuten dünsten. Anschließend auf dem vorgebackenen Boden verteilen.

Senf und Mehl in einer Schüssel verrühren, die Eier nach und nach dazu geben, die Milch vorsichtig dazugießen und glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung über den Blumenkohl gießen und bei 180°C im Ofen 35-40 Minuten backen bis die Füllung gestockt ist. Die Quiche mit dem Paprikapulver bestäuben und servieren.

Quelle: Rosamond Richardson. Vegetarische Rezepte. Christian Verlag München 1997.

---

## **Spaghetti mit Frühlingsauce**

Obwohl es „Spaghetti mit Frühlingsauce“ heißt, ist das Rezept eher für den Sommer geeignet, da erst dann die Bohnen, Erbsen und der Sellerie reif sind. Es ist ein schnelles Rezept ist für vier bis sechs Personen.

Zutaten:

500 g Spaghetti

150 g grüner Spargel

170 g dicke Bohnen (Puffbohnen, Ackerbohnen)

150 g grüne Erbsen

1 Stange Staudensellerie

40 g Butter

300 ml Sahne

50 g frisch geriebener Parmesan

Salz

Pfeffer

Für ein veganes Gericht kann man die Butter durch Öl oder Margarine und die Sahne durch Sojasahne ersetzen. Parmesan muss dann aber ersatzlos gestrichen werden.

Zubereitung:

Die Nudel in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und wieder in den Topf geben. In der Zwischenzeit den Spargel in kleine Stücke schneiden und in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die dicken Bohnen ebenfalls kurz in kochendem Wasser blanchieren und anschließend abschrecken. Die Schale der Bohnen entfernen. Butter in eine Pfanne erhitzen. Den Sellerie unter Rühren 2 Minuten braten. Erbsen und Sahne dazugeben und 3 Minuten kochen. Spargel, Bohnen, Parmesan, Salz und Pfeffer hinein geben und zum Kochen bringen. 1 Minute kochen.

Die Sauce über die die Nudeln gießen und sofort servieren.

Quelle: Das große Buch der vegetarischen Küche. Könemann Verlagsgesellschaft, Köln (1997).