

# Nudeln mit Mangold oder Spinat

Ein leckeres, veganes Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

500 g Bandnudeln

300 g gemischte Pilze (Austernpilze, Champignons)

300 g Mangold oder Spinat

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

30 g getrocknete Tomaten

Salz, Pfeffer

ca. 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Den Mangold/Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebel im heißen Öl andünsten. Pilze und den Mangold/Spinat dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Tomaten klein schneiden und zufügen. Würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen und die Nudeln unterheben.

Guten Appetit ;P

---

# Brokkoli-Möhren-Reis

Das Originalrezept findest du [hier](#), aber da man kaltgepresstes Rapsöl besser nicht zum Kochen und Braten verwendet und ich auch nicht alle Zutaten im Haus hatte, habe ich das Rezept etwas abgewandelt. Für 4 Personen.

400 g Langkornreis  
250 g Möhren  
400 g Brokkoliröschen  
1 Zwiebel  
etwas Lauch  
Petersilie nach Geschmack  
250 ml Bier  
2 EL Olivenöl  
1 EL Rapsöl  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
1 EL Erdnussmus

## Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und etwas Lauch in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel in dem Olivenöl glasig dünsten, dann Möhren, Brokkoliröschen und etwas Salz dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Anschließend die Lauchstreifen und das Bier dazugeben und noch einmal 5 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen und in etwa der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Wenn der Reis fertig ist, das Erdnussmus dazugeben und gut mischen.

Wenn das Gemüse fertig ist, mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Rapsöl abschmecken.

---

# Spitzkohl-Curry

Dieses vegane Essen lässt sich prima das ganze Jahr über kochen. Spitzkohl, Möhren, Zwiebeln und Kartoffel kommen als regional Waren direkt vom Feld oder lassen sich gut lagern. Das Spitzkohl-Curry ist leicht zubereitet und passt gut zu Reis oder Fladenbrot.

Für 4 Personen.

- 1 Spitzkohl, klein (ca. 600g)
- 3 Kartoffel, mittelgroß
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Öl
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100g Linsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Den Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chilischote ohne Kerne fein würfeln. Das Gemüse in Öl andünsten, Curry und Kreuzkümmel dazu geben und kurz dünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren und aufpassen, dass das Gemüse nicht anbrennt. Gegebenenfalls Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Quelle: [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de)

---

# Pasta e ceci

## Pasta mit Kichererbsen

Hier ein Klassiker der italienischen Küche, der ohne Fleisch auskommt. Und wenn man auf den Parmesankäse verzichtet, ist dieses Rezept sogar vegan. Sicherlich ist die Verwendung von Dosentomaten nicht ganz stilecht, aber besser als im Winter frische Tomaten aus dem Warmtreibhaus oder gar Übersee zu nehmen. Man kann aber auch die Tomaten weglassen und hat damit nochmal seinen Footprint verkleinert. Es schmeckt (mir) noch immer sehr lecker. Im Sommer dürfen es natürlich gerne frische Tomaten aus dem Garten sein.

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 200 g Pasta (Penne oder andere kurze Pasta)
- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 800 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

## Zubereitung:

Die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Nach etwa 12 Stunden das Wasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 1 Stunde lang weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Rosmarinzweige in dem Olivenöl andünsten bis die Zwiebeln weich sind. Den Knoblauch hinzufügen, eine halbe Minute andünsten, ggf. Tomaten dazugeben und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Rosmarinzweige entfernen. Zwei Drittel der weich gekochten Kicherebsen und das Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die übrigen Kichererbsen mit einer Gabel zermatschen und mit der Pasta in das kochende Wasser geben. Kochen lassen bis die Pasta weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan nach Belieben dazugeben.

---

# Chutney mit grünen Tomaten

Wer im Frühherbst nicht weiß, wohin mit den restlichen Tomaten, findet hier eine Möglichkeit, sie noch zu verwerten. Zu einem leckeren Chutney verarbeitet, lassen sie sich auch noch im Winter zu Reisgerichten genießen.

1,5 kg grüne Tomaten

500g Äpfel

1 gr. Zwiebel

Alle 3 Zutaten klein schneiden

1/2 liter Apfelessig

1-2 EL Currypulver

(1Teel. Chillipulver?)

ca. 50g frischen Ingwer

2EL Salz

350g Zucker  
150g Rosinen  
1 Teel. gem. Kardamon  
1/2 Teel. gem. Nelken

alles ca. 50 Min kochen und heiß in Gläser füllen.

---

# Zucchini Mixedpickles

## Mixedpickles für die Vorratshaltung

Im Sommer und Herbst wird man geradezu mit Zucchini überschüttet. Hier eine Möglichkeit, der Zucchini-Schwemme Herr zu werden und sie für den Winter zu konservieren. Die Mixedpickles schmecken lecker zu [Raclette](#) (großer Footprint) oder einfach so zwischendurch (kleiner Footprint).

4 große Zucchini (je ca. 1kg)  
1 Sellerieknolle  
je 1 roter, grüner, gelber Paprika  
4 große Karotten  
6 große Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
80-100g Salz  
1 Flasche Apfelessig 750ml  
300-350g Zucker  
1EL Currypulver  
2EL ganze Senfkörner

Das Gemüse klein reiben (z.B. mit einem V-Hobel), alles mischen, ca. 4Std. ziehen lassen, in Schraubgläser abfüllen und 10Min. in einem Einkochtopf (od. Backofen?) einkochen bei 80 Grad.

---

# Tomaten-Apfel-Marmelade aus grünen Tomaten

Wenn im Herbst die Tomaten nicht mehr reifen wollen, gibt es die Möglichkeit, sie mit Äpfeln zu einer Marmelade zu verarbeiten. Jede grüne Tomate enthält das giftige und hitzestabile [Solanin](#), doch mit Zucker und Äpfeln vermischt ist der Solanin Gehalt so gering, dass die Marmelade ohne Bedenken, dafür aber mit Genuss gegessen werden kann.

600 g grüne Tomaten  
600 g Äpfel

Tomaten und Äpfel waschen, bei letzterem das Kerngehäuse entfernen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann mit etwas Wasser ca 5 Minuten köcheln lassen und danach pürieren.

1 Päckchen 2zu1-Gelierzucker  
1TL Zimt  
 $\frac{1}{2}$  TL Nelken

Gelierzucker und Gewürze zugeben und die Marmelade unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse geliert. Anschließend die Marmelade heiß in saubere Schraubgläser füllen.

---

# 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.