

vegetarische & vegane

REZEPTTE

“Climate Meets Food”

2D

Lasagne mit Tomatensauce

Zutaten

- 750g Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Dose Pelati
- 1 TL Salz
- einige Blätter Basilikum
- 1/16 l Rotwein
- 350g Lasagneblätter
- 500g Ricotta
- 1 EL Butter
- 80g Parmesan, gerieben

Eine flache Backform von etwa 35cm Länge und 25cm Breite leicht mit 2 EL Olivenöl auspinseln. Die Hälfte der Tomatensauce gleichmäßig darin verteilen und ein Drittel der gekochten Nudeln darüber legen. Darauf die Hälfte des Ricottakäses streichen und mit etwas Basilikum garnieren.

Die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 175 °C etwa 30-40min zugedeckt backen und anschließend servieren.

Tomatensauce

Die frischen Tomaten 2-3min in kochendes Wasser tauchen, unter fließendem Wasser abziehen, entkernen und grob hacken. In einem mittelgroßen Topf 3 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel mit den Knoblauch rösten. Wenn sie Farbe angenommen haben, die gehackten Tomaten und die Pelati vermengen, Salz, Basilikum sowie den Wein zufügen und alles unter gelegentlichem Rühren etwa 25min köcheln lassen, bis eine Sauce entstanden ist.

Béchamelsauce

Butter bei mittlerer Hitze zerlassen und Mehl so lange darin unter Rühren andünsten, bis es goldgelb ist. Die Milch unter ständigem Rühren zugeben. Bei schwacher Hitze etwa 10min köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Béchamelsauce

- 50g Butter
- 50g Mehl
- 1/2 l Milch
- Salz, Pfeffer
- Muskatruss

Eine zweite Lage Nudeln einschichten, mit der restlichen Tomatensauce und dem restlichen Ricotta bedecken und wieder mit etwas Basilikum garnieren. Darauf kommt eine dritte Schicht Nudeln. Zum Abschluss mit Béchamelsauce bedecken und etwas Butter und Parmesan darüber verteilen.

Kartoffelpuffer

Zutaten:

Ei - 1 Stück

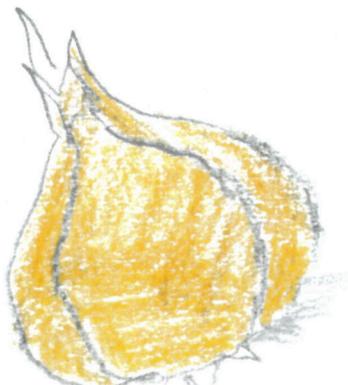
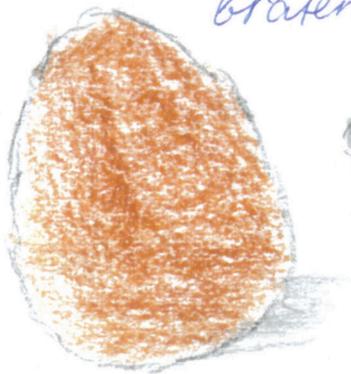
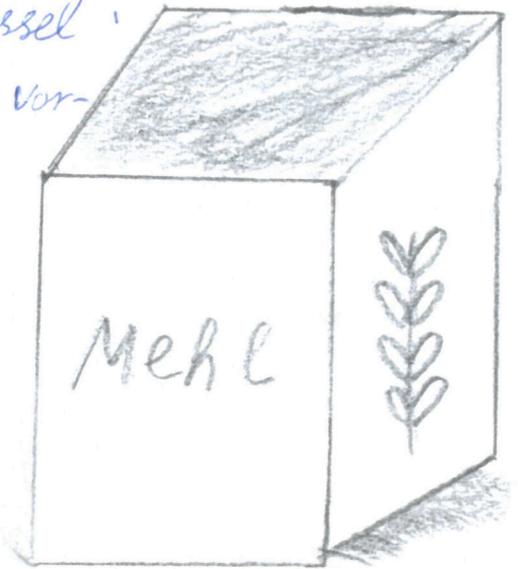
Kartoffeln - 5 Stück

Zwiebeln - 1 Stück

Mehl - 4 Esslöffel

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel und die Kartoffeln schälen.
Dann mit einer Reibe - nicht zu fein, aber auch nicht zu groß. Zwiebeln, Kartoffeln, Eier, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Falls nötig Kartoffeln vorher ausdrücken. Öl in der Pfanne erhitzen, Masse portionsweise hineingeben und beidseitig 6-8 Minuten goldbraun braten.



• 1 Zwiebel

• 2 Knoblauchzehen

• Butter

• Kartoffel

• 250 g rote Linsen

• 1 1/4 l Gemüsebrühe

• 1 Dose Kidneybohne

• 1 Dose Mais

• 1 Pck. passierte Tomaten

• Salz Pfeffer

• Paprikapulver
schälen

• Currypulver
großen
Chillipulver

Topf in etwas Butter

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und anschwitzen. Die Kartoffeln und dazugeben. Die roten Linsen kurz abbrausen und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und c.a. 20-25 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln müssen durch sein und die Linsen schön weich zerfallen.



CHILI SIN CARNE

KIDNEYBOHNEN UND

Mais



heiß werden lassen.

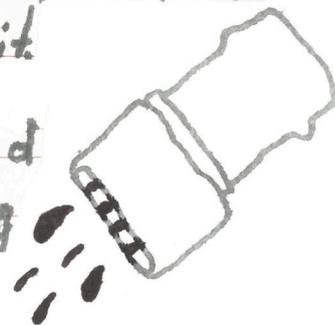


unterrühren und gut

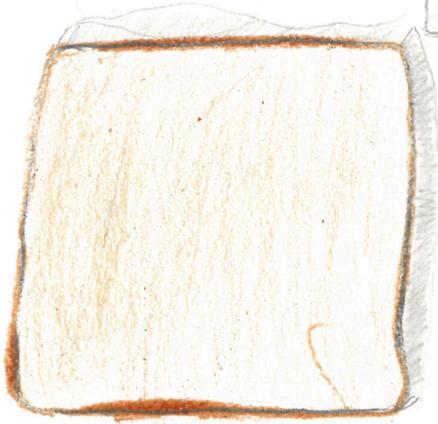


Nach BELIEBEN DIE SUPPE mit den passierten Tomaten strecken. DIE SUPPE mit

etwas Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Chillipulver nach Geschmack kräftig würzen.



TOAST-CHURROS

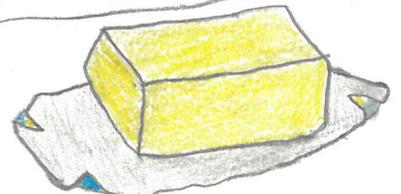
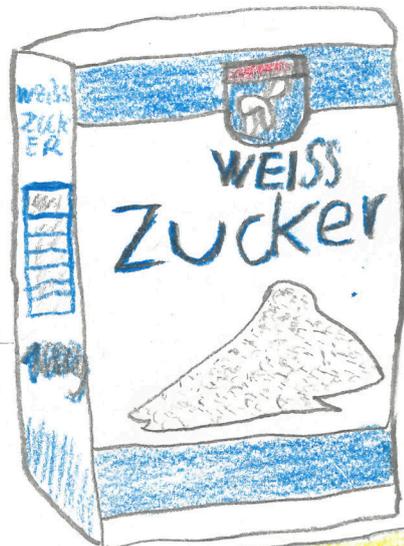


ZUTATEN

- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Esslöffel Zimt
- 2 Esslöffel Zucker
- 1 Stück Butter

REZEPT

Zuerst muss man die 4
Scheiben Brot in kleine
Stücke schneiden. Dann
gibt man 1 Stück Butter
in die Pfanne. Dann braten
man die Stücke auf mittlerer
Temperatur. Danach mischt
man Zucker mit Zimt
in ein Gefäß. Am Ende
put man die Toastchurros in das
Gefäß und mischt
es mit dem Zucker
und Zimt.



Nudeln mit Basilikum Pesto

Du brauchst

- frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Parmesan
- Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 20g Pinien-Kerne
- Nudeln



Mixen in dieser Reihenfolge:

1. Knoblauch
Parmesan
Pinien-Kerne

- Mixen
Basilikum
Olivenöl
- Mixen
Salz

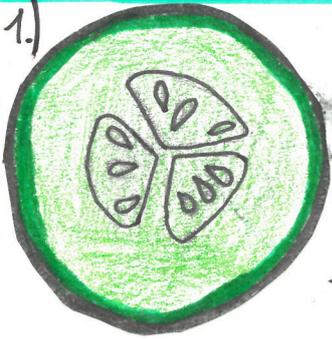


Jetzt das Pesto
mit etwas Nudel-
wasser und den
Nudeln vermischen



Rezept Gurkensalat mit Knoblauchsauce

1.)



Die Gurke waagrecht
halben und in
schöne lange
dünne Streifen
schellen mit dem
Scheller.

2.)

und die
Streifen in
eine große
Schüssel
legen.



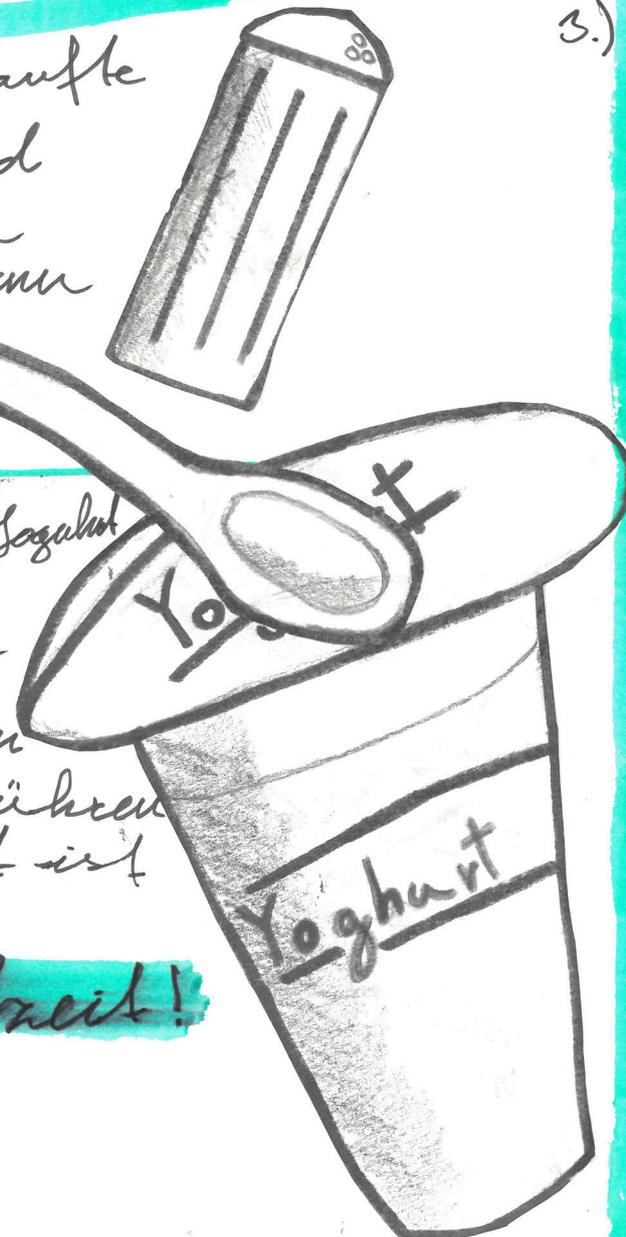
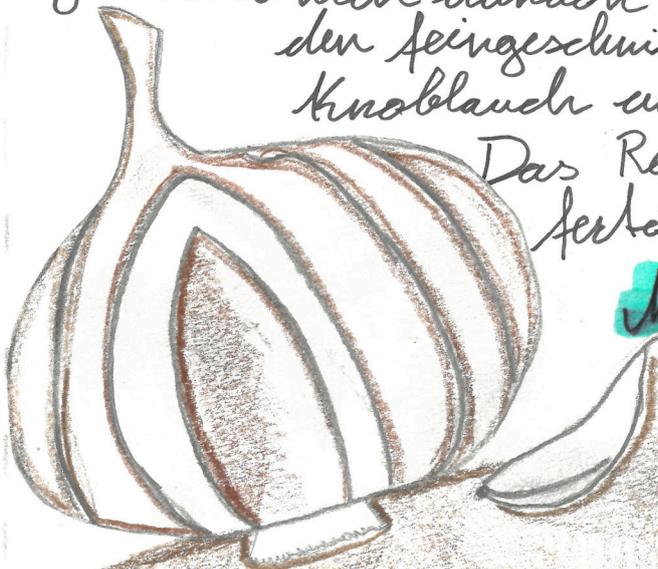
Jetzt eine gekaufte
Knoblauchsauce und
Pfeffer und Salz
rein schütten wenn
ihm wollt.

3.)

4.) Knoblauchsauce Zutaten: den Jogurt
mit Mayonnaise, Sauerrahm,
Senf und ein Schuss Essig
gut verrühren danach
den feingeschnittenen
Knoblauch unterrühren.

Das Rezept ist
fertig.

Mahlzeit!



EIERSPEISE



Mhhh...

Eierspeise

Vorbereitung: Schüssel, 4-6 Eier, Salz - 1 Teelöffel, Pfanne, Bund Rapsoöl, Kochlöffel

Die Eier in eine Schüssel geben und Salz hinzufügen. Gut umrühren bis das Eigelb zerfließt. Die Pfanne auf den Herd stellen und auf 9 aufdrehen. Die Eier von der Schüssel in die Pfanne gießen. So lange rühren bis die Eierspeise fest und goldgelb ist. Wenn man möchte noch Schnittlauch hinzufügen. Tomaten und Gurken schneiden. Wenn Bedarf Brot, Baguette dazu essen.

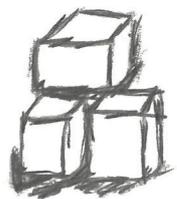
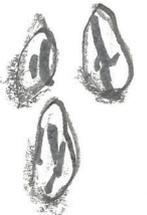
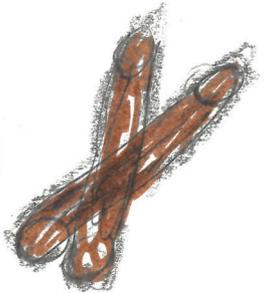
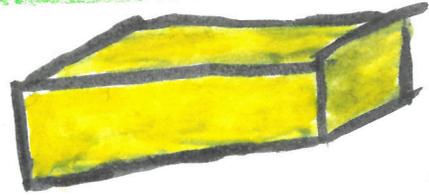
Süßer Reis mit Zimt

Rezept

1) Die Mandeln überbröhen und häuten.

2) Die Butter im Topf erhitzen und die Mandeln darin leicht rösten. Reis und Zimt dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht mit rösten. Der Reis wird dann glasig. Vorsichtig das Wasser dazugießen und dann Rosinen dazugeben.

3) Noch die Prise Salz dazu und bei schwacher Hitze ca. 20 min köcheln lassen bis das Wasser weg ist. Nach Belieben mit Zucker süßen.



L50

Siptauer Rezept

Zutaten:

- Gewürs 2 kleine Packertl
- 7-6g Butter (weich)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Senf (englischer)
- 1 TL Ketchup
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Kümmel (gemahlen)



L50

IRANISCHES SMOOTIE



Als erstes braucht man
Milch, Zucker, Himbeeren
Eis (Saffron eis) und ein
Mixer

1. Schritt

Dann tut man alles
in den Mixer geben
und es mixen.

2. Schritt

Danach wenn alles
gemixt ist tust du es
in ein Glas reingeben

3. Schritt

Zuletzt gibst
du drauf einen
Löffel Eis und kannst
es dekorieren

4. Schritt

Tadaa!

End

Ergebnis





FLAMMKUCHEN

Veggie

Zutaten

- Teig:
- 200 g Mehl
 - 2 EL Öl
 - 125 ml Wasser

- Belag:
- Creme fraiche oder Topfen oder Frischkäse
 - Äpfel in dünne Scheiben geschnitten
 - Mozzarella
 - evt. Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

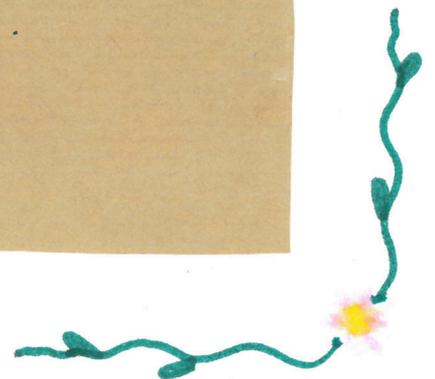


Mein Tipp für einen flachen Bauch:
Nur flache Sachen essen z.B. Pizza Flammkuchen, eine Tafel Schokolade...



Zubereitung

Backofen auf 220° Ober- / Unterhitze oder 220° Umluft
Mehl, Öl, Wasser in eine Schüssel schütten und verkneten.
Danach ausrollen und mit Belag belegen. Dann für Minuten in den Backofen stellen. Zum Schluss noch in kleinere Stücke schneiden, und genießen.



Guacamole Wrap

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Avocado
- 1 kleine rote Zwiebel
- 6 Stück Cocktail Tomaten
- 1 Zitrone
- 2 weichgekochte Eier
- 2-3 Stangen Koriander
- Salz, Pfeffer, schwarzen Sesam, chili-flocken



Zubereitung:

Avocados halbieren, Kern entfernen das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den geschnittenen Zwiebel mit dem halbierten Tomaten vermischen. Die Eier zusammen mit dem Gewürzen ebenfalls in die Schüssel mischen. Dazu frisch geschnittenen Koriander mit Gewürze und einer Zitrone verfeinern. Diese Mischung kommt in einen Dinkel Wrap, die dann gerollt in Scheiben geschnitten wird.

HWACHE

H W A C H A E

Zutaten:

Früchte deiner Wahl!

Zum Beispiel: Erdbeeren, Äpfel,

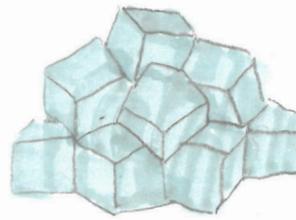
Trauben, Wassermelonen.

1 Flasche Sprite.

1 Flasche Erdbeermilch

1 Schüssel

2 ganze Gläser mit Eiswürfel



Zubereitung

Früchte in Würfel schneiden

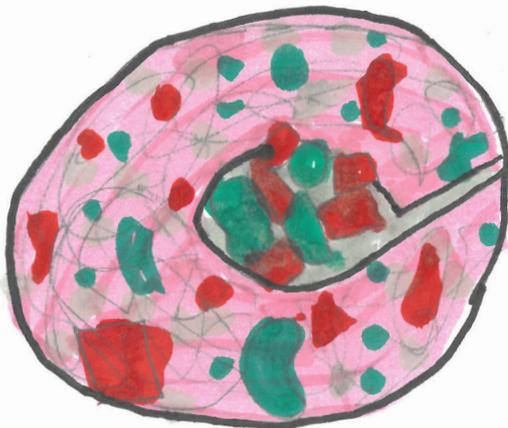
und mit 1 Flasche Sprite and

1 Erdbeermilch in eine

Schüssel geben. Am Schluss

noch 2 ganze Gläser Eiswürfel

hinzufügen and genießen.



Käse-Karfiol-Laibchen

Zutaten

- Karfiol, 1 kleiner Kopf
- Kartoffeln, 2x (je nach Größe)
- Eier, 2x
- Semmelbrösel, ca. 100g
- Haferflocken, ca. 100g
- Käse, 150g gerieben
- Salz, Pfeffer (je nach Geschmack anpassen)
- Majoran (1 Teelöffel)
- Petersilie (1-2 Esslöffel)

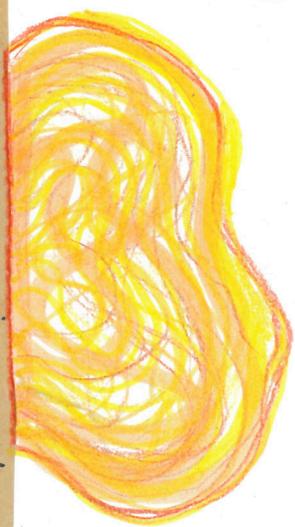


← Salz ♥



Zubereitung

1. Karfiol in kleine Röschen schneiden und in einem großen Topf mit Wasser weich kochen.
 2. Kartoffeln schälen und kochen
 3. Karfiol und Kartoffeln grob zerkleinern
 4. Alle Zutaten in eine Schüssel geben: Karfiol, Kartoffeln, Salz, Pfeffer, Majoran und Petersilie. Alles gut vermengen.
 5. Aus der Masse kleine Laibchen formen.
 6. Die Laibchen in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun und knusprig anbraten.
- Tipp:** Diese Menge sollte für etwa 8-10 Laibchen reichen. Natürlich kannst du nach Belieben mehr oder weniger der Zutaten verwenden.



Bananen - Nuss - Creme

Zutaten:

- 1 große oder 2 kleinere Bananen, ca. 140g
- 20g Haselnussmus oder Mandelmus
- 3 EL Pflanzendrink
- 50g gefrorene Beeren



Bananen schälen und in grobe Scheiben schneiden - dabei ca. 4cm der Banane für die Deko zurücklegen. Die Scheiben in einen Gefrierbeutel oder ein anderes Behältnis füllen und min. 4 Stunden einfrieren. Die gefrorenen Bananenstücke mit dem Nussmus und dem Pflanzendrink in einem leistungstarken Standmixer zu einer Creme mixen. Am Ende die gefrorenen Beeren hinzufügen. Auf Dessertschalen verteilen und mit den restlichen Bananenscheiben garnieren.



Burger Bowl

Zutaten für 2 Portionen

Als aller erstes richte dir alles für die Ofenpommes her:

1kg Erdäpfel
1EL Olivenöl
Etwas Salz



Schneide sie cirka so



Nun die Kichererbsen:

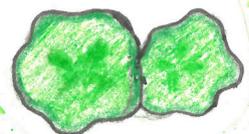
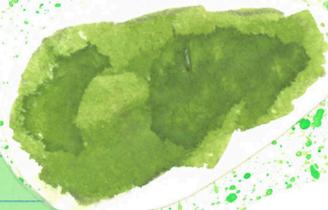
230g Kichererbsen
1EL geröstetes Sesamöl
1EL Burger Gewürz
Etwas Salz
Etwas Pfeffer schwarz

Erdäpfel schälen und zu Wedges schneiden. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Ofenblech - bestenfalls mit etwas Abstand zueinander - verteilen und mit Olivenöl und Salz vermengen. Im Ofen bei ca. 200°C Umluft (oben) goldbraun backen.

Für die Bowl:

1/2 Salat
1 Handvoll Cherrytomaten
1 rote Zwiebel
2-3EL Burgersauce
Essiggurkel

Kichererbsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mit einem Fleischklopfer "smashen", also zerstören. Mit Sesamöl und Burger-Gewürz sowie etwas Salz vermischen und in einer Pfanne ca. 6-8 min. anbraten.

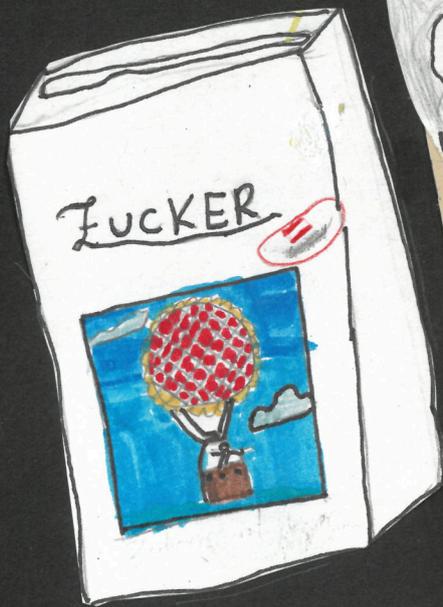


Gesmasht

Salat und Tomaten in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Zupfe den Salat etwas. Halbiere die Tomaten und die Zwiebel in Ringe schneiden. Essiggurken schneiden. Alles mit Burger-Sauce in eine Schüssel geben.

Dutch Baby



Zubereitung

1. Die Ofenfeste Pfanne in den Ofen stellen und auf 220 Grad bei Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Während dessen den Teig zubereiten. Dafür die Eier mit dem Salz, Zucker, Vanillezucker und Milch vermischen.
3. Mehl hinzufügen.
4. Die Pfanne mit Butter einölen und den Teig reingeben.



Zutaten

- 2 Eier
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1-2 Esslöffel Zucker
- 1 Packung Vanillezucker
- 170 ml Milch
- 90 gr Mehl
- 1,5 Esslöffel Butter

Topping-Ideen

- Speck und Ei
- Erdbeeren und Nutella



Topping ↓



Gutes Gelingen!



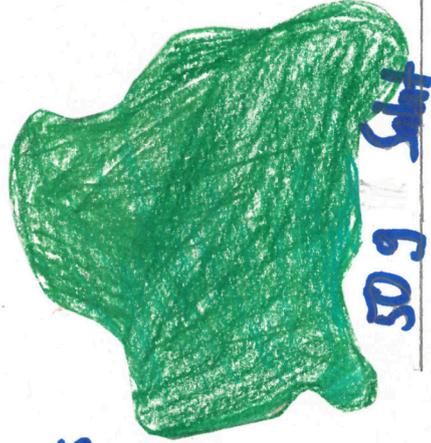
300g Vegetarische
Hefeflocken Laibchen



2x Burgerpat jeweils
70g



50g Käse



50g Salat



75g Tomatenscheiben

Der fertige Burger



Laibchen 250g Hefeflocken } quellen lassen
250 ml / 1/4 l Wasser

Sösaauce
Krautler
1 gehackte Zwiebel
1 Knoblauch-Zweig
1 Ei
ausbacken

Falsche Forelle

Zutaten für die Palatschinken:

- 150g Mehl
- 300ml Milch (oder Pflanzenmilch)
- 2 Eier (oder vegane Ei-Alternative)
- Eine Prise Salz
- Etwas Öl zum Braten

Zutaten für die Füllung:

- 200g gekochte grüne Bohnen
- 1 kleine Zwiebel, feingehackt
- 1 Knoblauchzehe, feingehackt
- 1 Karotte, gerieben
- 1 Stange Sellerie, feingehackt
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Öl zum Anbraten

Wow!

sieht super aus!

Zum Panieren:

- 100g Mehl
- 2 Eier (oder vegane Ei-Alternative)
- 100g Semmelbrösel

Lecker!



Fortsetzung ->

Ich krieg Hunger!

Zubereitung:

1. Palatschinken zubereiten: Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz in einer Schüssel glatt rühren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dünne Palatschinken backen. Beiseite stellen.
2. Füllung vorbereiten: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und einige Minuten mitbraten. Gehackte Linsen, Tomatenmark, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen. Braten, bis die Mischung gut durchgegart ist.
3. Füllen und panieren: Die Palatschinken mit der Gemüsfüllung füllen und aufrollen. Jede gefüllte Palatschinke zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schließlich in Semmelbröseln wenden.
4. Anbraten: Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die panierten Palatschinken goldbraun und knusprig anbraten.
5. Genießen!

Guten Appetit!

Käsespätzle

für 4 Personen

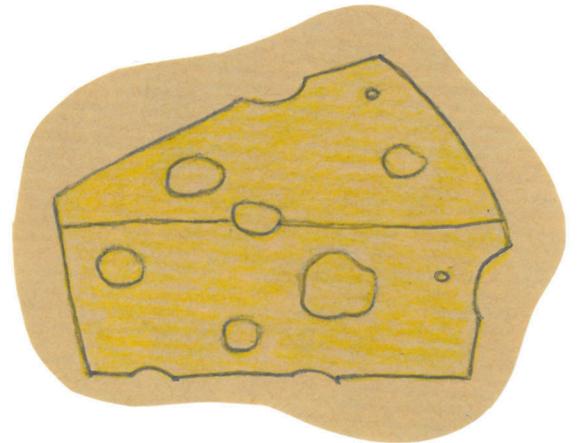
ZUTATEN:

für die Spätzle

- 400g Mehl Type 550
- 4 Eier Größe M
- 1TL Salz
- 200ml kaltes Wasser

Sonstige Zutaten:

- Käse nach Wahl
- Öl oder Butter
- Zwiebel (bei Bedarf)



ZUBEREITUNG:

Zutaten für die Spätzle in eine Schüssel geben, vermischen - zähflüssig, Gewürze nach Wahl hinzufügen, 10 Minuten ruhen lassen - Öl oder Butter in der Pfanne schmelzen + Zwiebel anbraten - kochendes Salzwasser in großen Topf gießen, Teig durch Spätzlesieb, Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen, Spätzle mit Käse in die Pfanne geben, Sobald die Spätzle "Fäden" (der Käse zieht Fäden) ziehen, sind sie fertig.

Spiegelei

Toast

Zutaten:

Zwei Scheiben Toast.

eine Scheibe Tomate

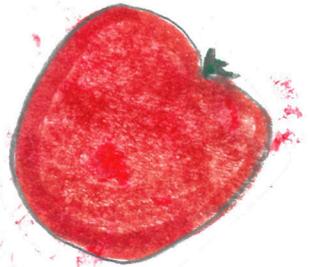
eine Scheibe Käse.

ein Ei.

Mach ein Loch in eine Scheibe Toast.

Gib die Sachen auf die andere Scheibe.

Gib den fertig Toast bei 180° in den Air Fryer.



Cheesecake



Für den Boden

- 200 g Kekse
- 100 g Butter

Für die Creme

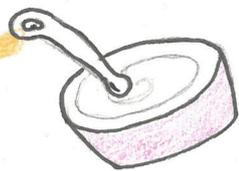
- 600 g Frischkäse
- 150 g Zucker
- 3 Eier
- 200 ml Sahne (30%)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Speisestärke

1. Zubereitung

Die Kekse mit einem Mixer oder Nudelholz zu feinen Krümeln mahlen. Mit geschmolzener Butter vermengen. Die Masse in eine Springform (20-22 cm Durchmesser) geben und gleichmäßig andrücken. Für 15-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

2. Die Creme zubereiten

In einer großen Schüssel den Frischkäse mit Zucker cremig rühren. Die Eier einzeln hinzugeben und nach jedem gut verrühren. Sahne, Vanilleextrakt und Speisestärke dazugeben und nochmals mischen.



3. Den Käsekuchen backen

Die Käsemasse auf den vorbereiteten Boden gießen. Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Form in eine tiefe Backform stellen und heißes Wasser hinzufügen (bis zur Hälfte der Springform). Den Käsekuchen 60-70 Minuten backen.

Spinatknödel

Zutaten:

500g Semmelwürfel

150g Mehl

3 Zwiebeln

250g Käse (Mozzarella)

600g Cremspinat aufgetaut

240g Milch

3 ganze Eier

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

• Zwiebeln & Knoblauch in Öl anrösten. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, gut würzen und ca. 1 Stunde ziehen lassen. Anschließend Knödel formen. Ca. 8 min. in Salzwasser kochen lassen. Am besten schmecken die Spinatknödel mit zerlassene Butter und geriebene Parmesan.

[Tipp]

Dazu passt ein gemischter Salat.