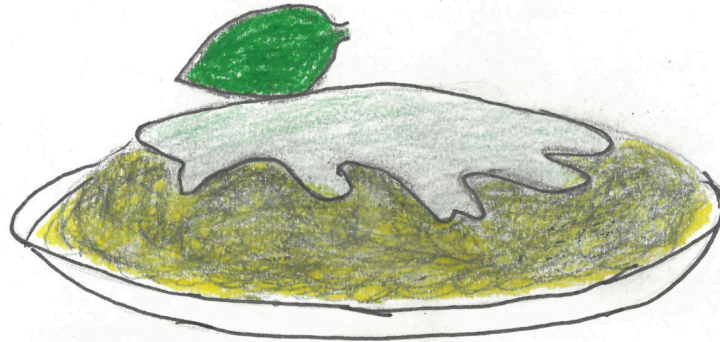


vegetarische & vegane

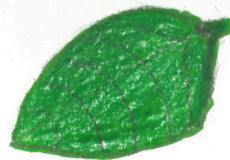
REZEpte

“Climate Meets Food”

4G



SPAGHETTI



PESTO

Portionen 4

350g Barilla Spaghetti

180g Barilla Pesto alla Genovese

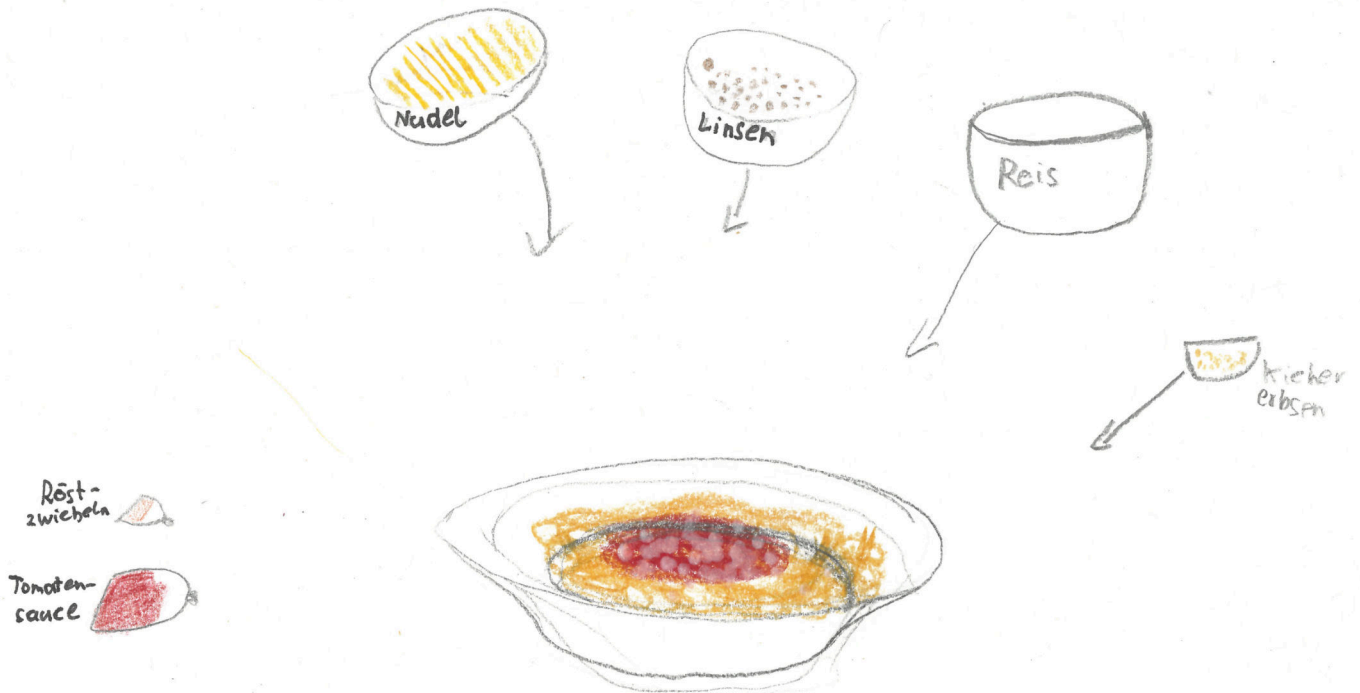
40g Pinenkerne

Basilikumblätter

Anleitung: Zuerst bringt man einen großen Topf mit Wasser zum kochen und gibt Salz hinzu. Dann gibt man die Spaghetti ins Wasser und ~~rührt~~ **rührt** gelegentlich um. Nach 8-12 Minuten gießt man sie durch ein Sieb ab. Und zum schluss lehrt man das Pesto Glas auf die fertig gekochten Nudeln.



KOSHARI



Tomatensauce: 4 Knoblauchzehen (zermahlen), in Pfanne, wenig Essig, 2el Tomatenmark, Kreuzkümmel, Coriander, Schnitt (Chili), $\frac{1}{4}$ el Zucker, wenig Wasser, Salz. Muss dickflüssig werden!

Nudel: kochen und Salz drauf geben

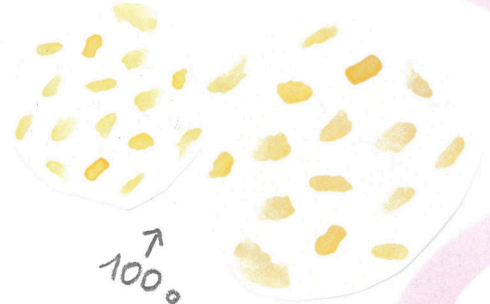
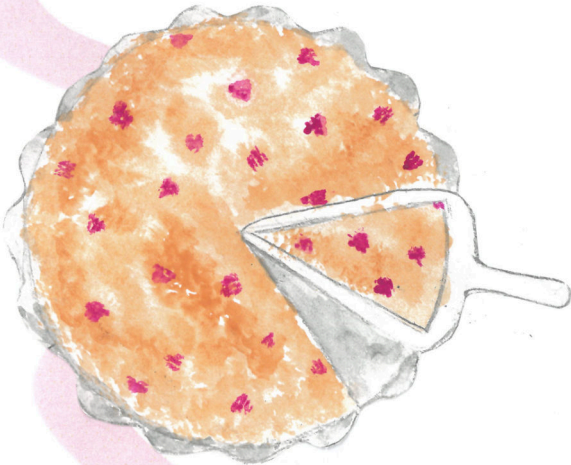
Reis : kochen und Salz drauf geben

Linsen: ~~Die~~ Dosen kochen und in lauwarmes Wasser waschen

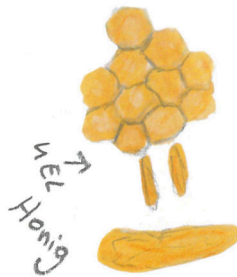
Kichererbsen: kalte Wasser geben die oben schwimmen weggießen, nochmal waschen, leicht kochen

Zubereitung: Zuerst Nudel, Reis, Linsen, Röstzwiebeln, Kichererbsen, Tomatensauce, genau diese Reihenfolge

Himbeer-Ofenporridge



↑
100g
Haferflocken



↑
1 EL
Honig



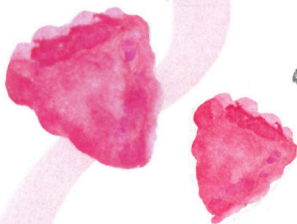
2 Eier
↓



→
100 ml
Milch



→ 1 EL
Zimt



← 125g
Himbeeren

50g
↓
Mager topfen



1. Alle Zutaten bis auf Himbeeren mischen
2. Teig in Aluform geben
3. Himbeeren reindrücken
4. Bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 25 min backen

KAISERSCHNITTEN

Mehl, Milch, Vanillezucker und Salz
verrühren, dann Dotter einrühren. Eischnee
mit Kristallzucker und dem Eiweiß machen,
Unter den Teig heben. Butter in der Pfanne
schmelzen und die Teigmasse eingießen. Im
Vorgeheizten Backrohr ca. 15 Minuten backen,
zunächst mit einer Backschaufel den Teig vierteln,
wenden und ca. 10 Minuten fertig backen.
Die Teilstücke zerreißen und mit Zucker
karamellisieren.

Backen: 200°C Ober-Unterhitze

Backdauer: 18-20 Minuten

Zutaten:

- 130 g Mehl
- 1/4 l Milch
- 1 EL Vanillezucker
- Prise Salz
- 4 Dotter
- 4 Eiweiß
- 50 g Kristallzucker
- 50 g Butter
- 30 g Kristallzucker (zum Karamellisieren)



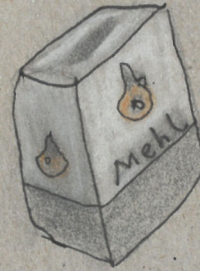
Ei



Milch

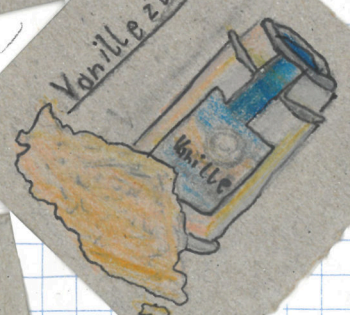


Kristallzucker



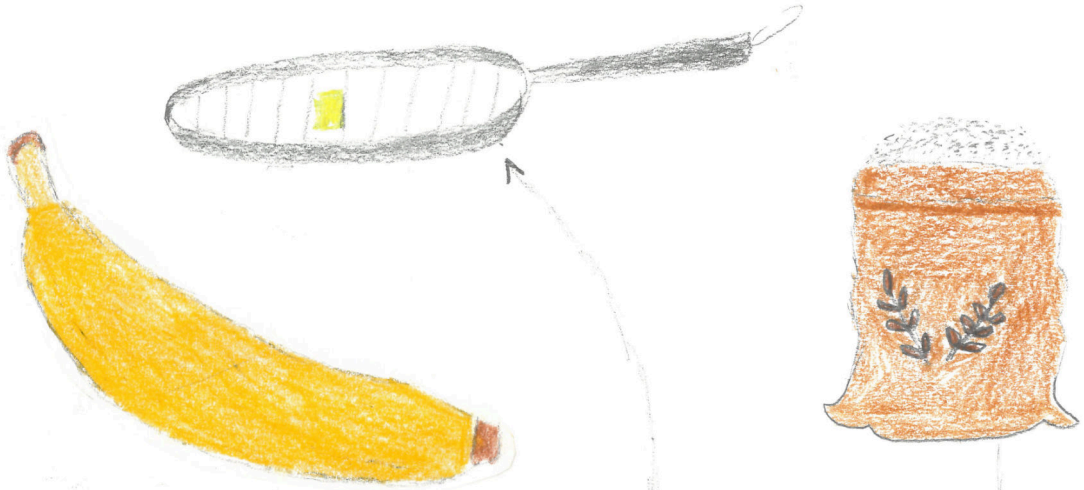
Mehl

Vanillezucker

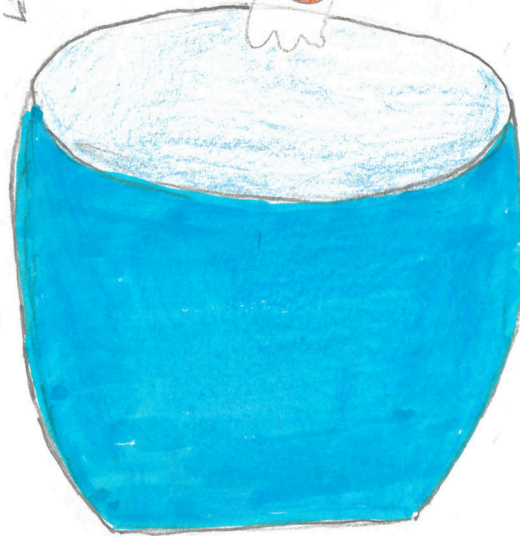


Butter

BANANEN PANCAKES



Zutaten:
2x Bananen
90g Mehl
2x Eier
Wenn man will:
Zimt
Vanillezucker
Streusel



Alle Zutaten
mischen und
dann in der
Pfanne den
Pancake goldbraun
braten



Vegetarische Blätterteig Taschen

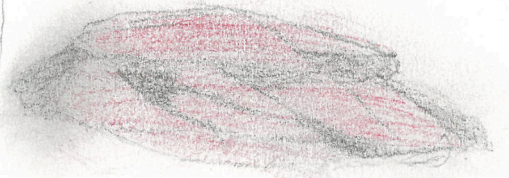
kleine rote
Zwiebel



Mozzarella



getrocknete
Tomaten



oregano



Pfeffer



Ei



Knoblauchzähle



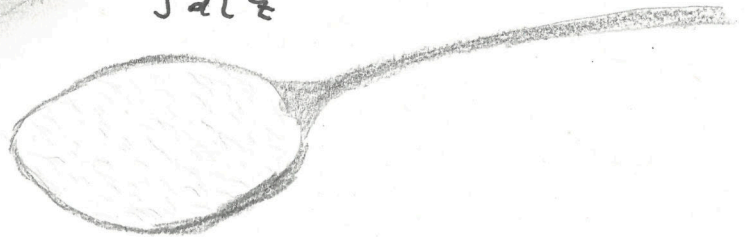
Kirschtomaten



Frischkäse



Salz



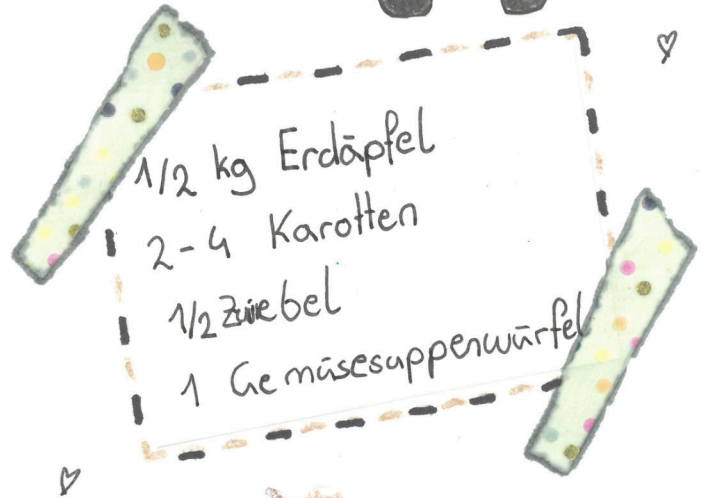
Blätterteig



frisches
Basilikum



Erdäpfelsuppe



1/2 kg Erdäpfel

2-4 Karotten

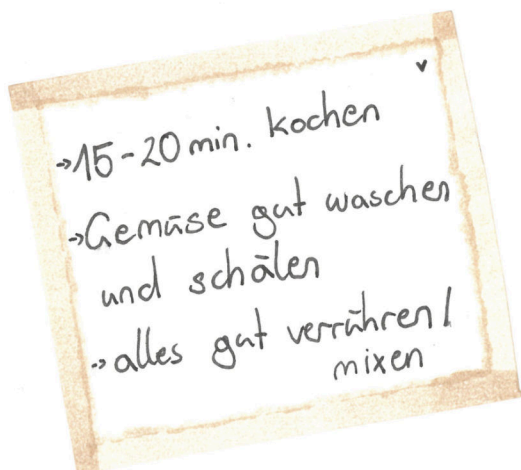
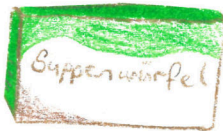
1/2 Zwiebel

1 Gemüsesuppenwürfel



1/2 Teelöffel Kümmelpulver

1 Teelöffel gehackter Majoran



→ 15-20 min. kochen

→ Gemüse gut waschen
und schälen

→ alles gut verrühren/
mixen

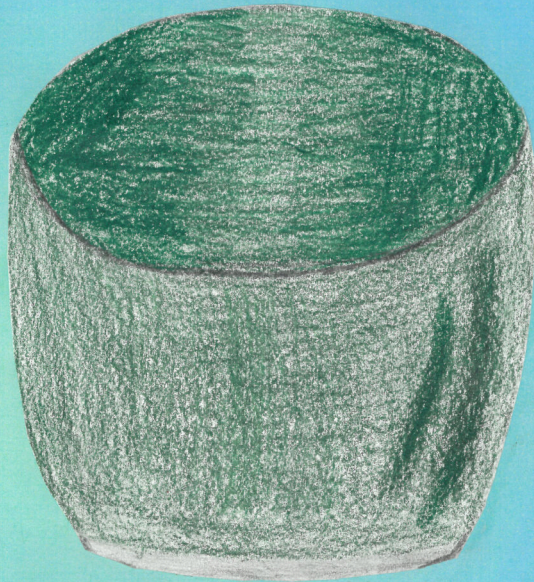


PALACINKE

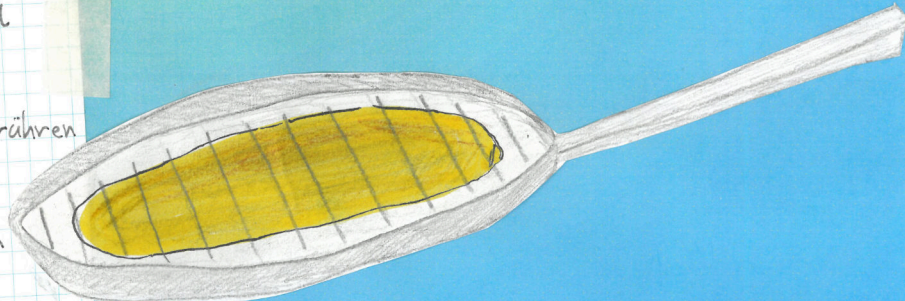


Zutaten:

- 3x Eier
- 250ml Mineralwasser
- 500ml Milch
- 2x Löffel Öl
- 250g Mehl



- I. Eier aufschlagen und verrühren
- II. Mineralwasser, Milch und Öl hinzufügen
- III. Mehl dazugeben und glatt rühren (keine Klümpchen)
- IV. Öl in der Pfanne erhitzen
- V. Teig portionsweise ausbacken
- VI. Nach jeder Palacinke die Pfanne leicht einfetten
- VII. Nach Wunsch belegen



RAVIOLI

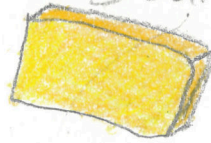


WAFFLES

2 Eier



50g butter



380 ml



60g Puderzucker



Messerspitz
salt



12g Backpulver



300g Weizenmehl



Fertig!



Umrühren

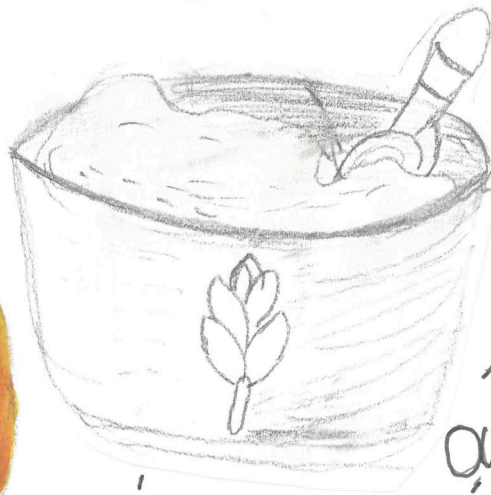


Waffeleisen



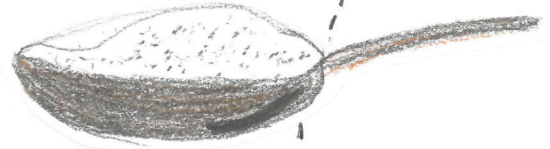


Eier
(4 Stk.)



400g
Hartweizenmehl

1 EL
Oliven-
öl



eine Prise
Salz

PASTA



1. Teig durchkneten
2. 20 min in den Kühlschrank
3. durch Nudelmaschine
4. 12 min in Wasser kochen



für den
Teig



Sauce:



Basilikum



Petersilie

Knoblauch



alles in die Pfanne geben
und anbraten





7
Limette

Köstlicher

VEGETARISCHER BURITO

Fertig

Avocado

Alles in den
Wrap geben



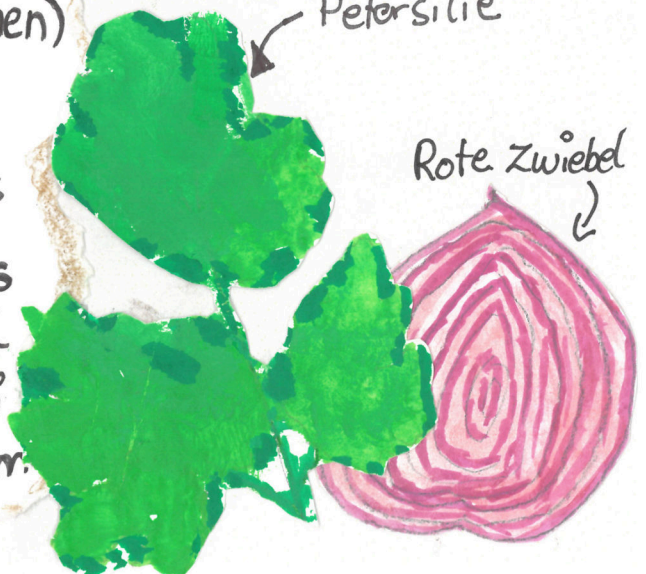
1. Alle Zutaten verkleinern
2. Limettensaft Auspressen
3. Pfanne mit Olivenöl erh
4. Zwiebelwürfel erhitzen
5. Tomatenmark zugeben
6. 150ml Wasser angießen & Paprikapulver & Gewürze zuge
7. Fertig wenn abgebraten

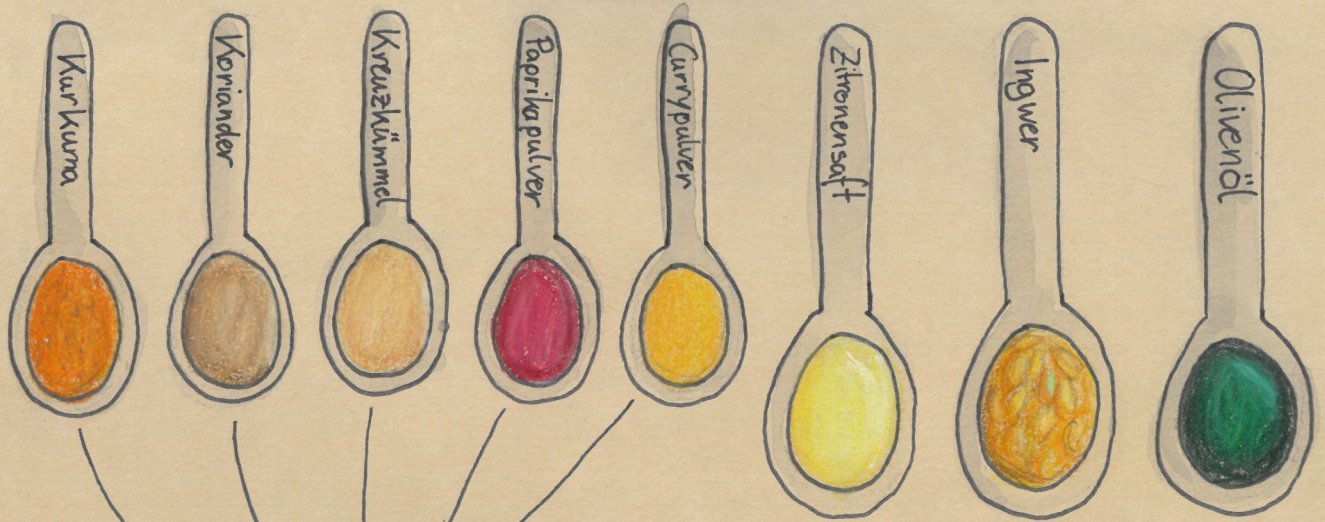
INGREDIENTS (4 Personen)

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. Zwiebel | 1. Karotte |
| 200g Bohnen | 1. Dose Mais |
| 1. Limette | 2. Avocados |
| 200g grüner Salat | 1. EL Olivenöl |
| 4. EL Tomatenmark | 8. Soft Torti |
| 1/2 TL Chilipulver | 4 TL Sauerrahm |

Petersilie

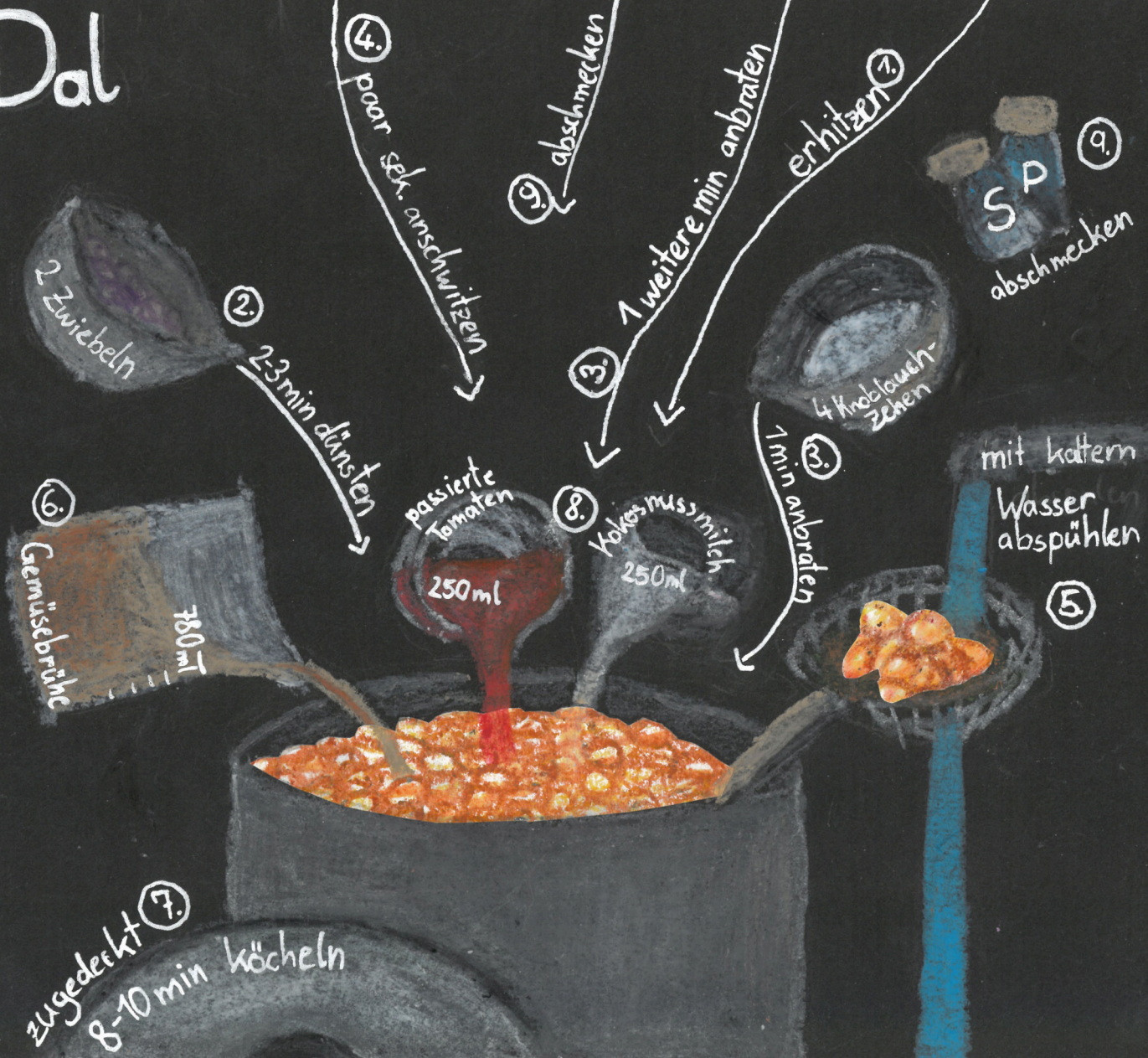
Rote Zwiebel





Linsen-

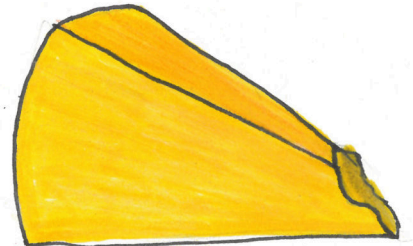
Dal



Schupfnudel Pfanne



Diese Schupfnudelpfanne
mit Tomaten, Sojaesobee,
Mozzorellol und Rucolol
ist vegetarisch.



Schritt 1

Für die Schupfnudelpfanne die Paprika in Viertel, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini längs in 3-4 Scheiben schneiden und würfeln. Zwiebel schälen und in breite Streifen schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.

Zutaten

- 1/2 rote Paprika
- 1/2 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Cherrytomaten
- 250g Schupfnudel
- 50g Speckstreifen
- 1/2 TL Salz



Schritt 2

3 EL Olivenöl | 1 EL Butter |
250g Schupfnudel (aus dem Kühlschrank) |
1 Prise Salz

Eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen und die Schupfnudeln für 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit einer Prise Salz würzen und in eine Schüssel geben und warmhalten.

Schritt 3

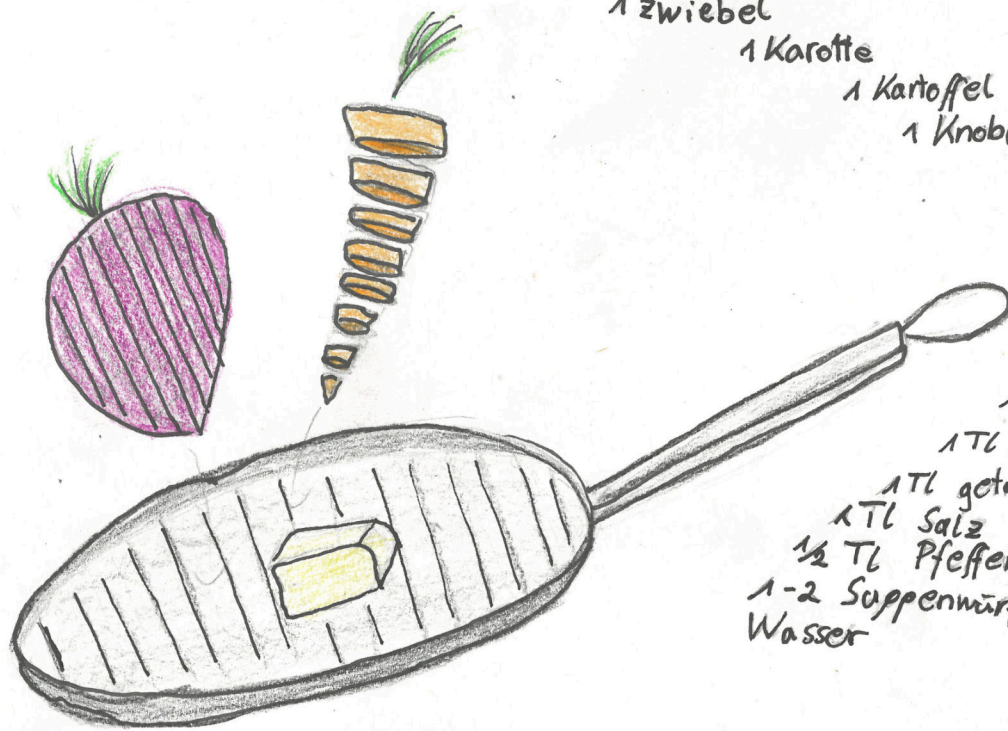
50g Speckstreifen | 1/2 TL Salz | Pfeffer aus der Mühle
Paprika mit Zwiebelwürfeln und Speck in der Pfanne anbraten. Nach 2 Minuten Zucchini, Knoblauch und Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere 3 Minuten braten.

Schritt 4

1/2 Bund frische Petersilie | frische Kräuter (z.B. Petersilie oder Oregano)
Schupfnudeln wieder in die Pfanne geben. Petersilieblätter von den großen Stielen abzupfen, hacken und ebenfalls hinzugeben. Mehrmals umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gehackten Kräutern bestreuen und servieren. Guten Appetit!

- Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 Bund frische Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- etwas frische Kräuter (z.B. Oregano)





LINSENBÖLOGNESE

1. Suppentopf
2. Koch Löffel
3. Sieb
4. Messer
5. Schneidebrett
6. Teelöffel
7. Zitronenpresse
8. Messer
9. Stabmixer



Ofenkartoffeln

Zutaten

- Kartoffeln
- Olivenöl
- Gewürze deiner Wahl (z.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver)
- Thymian
- Rosmarin



- I. Kartoffeln waschen
- II. Kartoffeln schneiden
- III. Backofen 220°C vorheizen
- IV. Kräuter und Gewürze zugeben
- V. auf Backblech mit Backpapier legen
- VI. 25-30 min garen

GEMÜSE

LASAGNE



Rahm

- Gemüse schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten
- mit Salz und Pfeffer würzen, 5 min.
- Rahm u. 150g Käse dazu

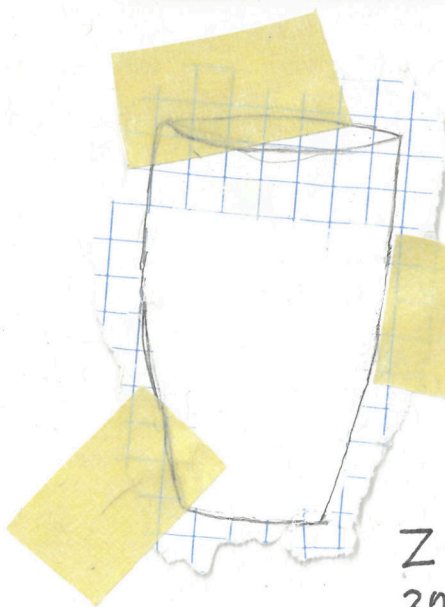
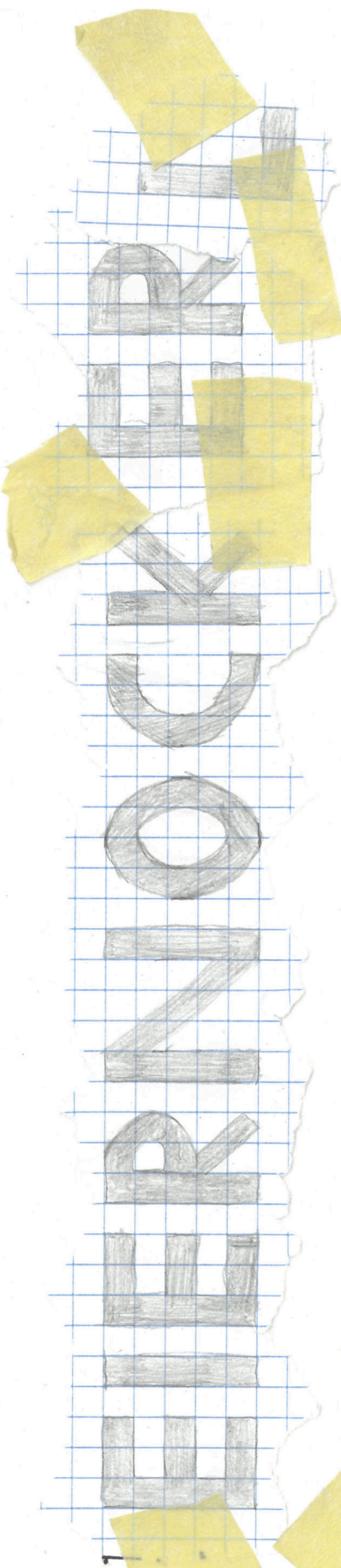
Auflaufform

- Gemüsemasse → Lasagneplatten →
- Tomatensauce abwechselnd schichten
- mit Tomatensauce abschließen
- restlichen Käse darüberstreuen
- Heißluft 180°C 30 min

- Sauce:
- 2 Knoblauchzehen,
 - 500 ml Tomaten passiert,
 - 3 EL Tomatenmark
 - 1 Handvoll Kräuter (z.B. Basilikum, Oregano, Petersilie)
 - Sellerieblätter

Tomatensauce

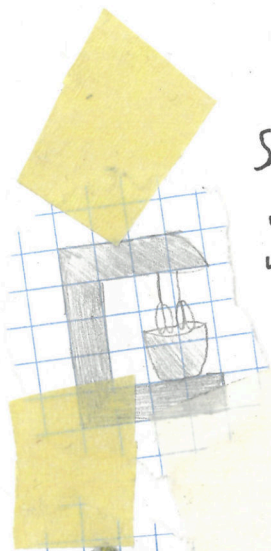
- Knoblauch fein kochen → andünsten
- passierte Tomaten dazu
- Tomatenmark dazu
- 10 min köcheln
- Kräuter und fein gekochte Sellerieblätter
- Salz, Pfeffer



Zutaten:
300 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
Etwas Öl
Butter
Salz

Schritt 1:

Mehl Im Mixer verkneten
Milch

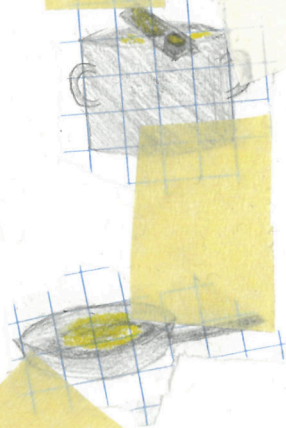


Schritt 2:

Den Teig mit dem Spatel in kochendes Wasser.

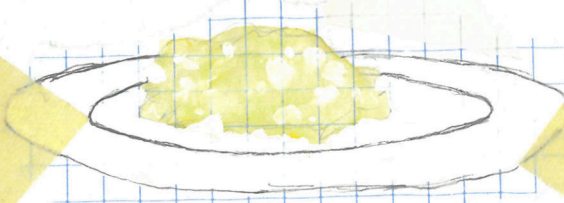
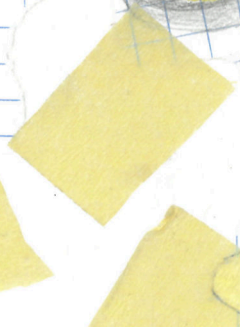
Schritt 3:

Wenn die Nockerl aufschwimmen
müssen sie abgeseiht werden

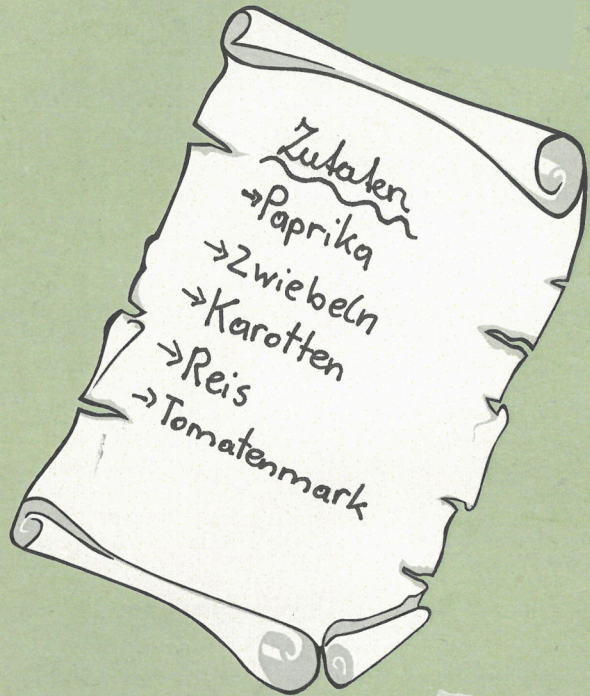


Schritt 4:

Topf mit Butter, Eiern, Salz und Öl
erwärmen und die Nockerl rein.
Umrühren bis nur noch die Nockerl
über sind und dann sind sie fertig.



PAPRIKA PFANNE



- ☐ Gemüse waschen & schälen
- ☐ Gemüse schneiden
- ☐ Pfanne heiß machen mit Olivöl
- ☐ Gemüse anbraten und würzen
- ☐ Reis kochen
- ☐ Alles vermischen

VEGAN Burgers



Zutaten: für 4 Burger

- 3 EL Wasser
- 3 EL Geschrotete Leinsamen
- 1x - Zwiebel
- 2x - Knoblauchzehe
- 80g - Haferflocken
- 265 - Schwarze Bohnen
- 2 EL Tomaten mark
- 2 EL Senf
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Chiliflocken
- 1/2 TL Salz & Pfeffer
- 4 EL vegane Mayonaisse
- 2 EL Ketchup
- 1/2 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer

Schritt 1

Geschrotete Leinsamen mit 3 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Zwiebel & Knoblauchzehen fein schneiden.



Schritt 2

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und für 1 Min braten. Die schwarzen Bohnen durch ein Sieb abgießen, abwaschen und tropfen lassen. Haferflocken in einem Mixer grob zerkleinern.

Schritt 3

~~Zutaten~~ Bohnen, Leinsamen, gebratene Zwiebel-Knoblauchmischung in einer Schüssel mit Tomatenmark, Senf und Gewürzen mischen, (Optional Mixer) und zu einer formbaren Masse verarbeiten.



Schritt 4

Die Patty-Masse abschmecken und nach Belieben nachwürzen. 4 gleich große Patties formen.

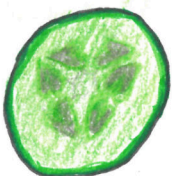


Schritt 5

Die veggie Patties bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie schön knusprig sind.

Schritt 6

Zum Servieren:
- Tomate und Gurke waschen & in Ringe schneiden.
- Zwiebel abziehen und ebenfalls in Ringe schneiden
- Salat waschen



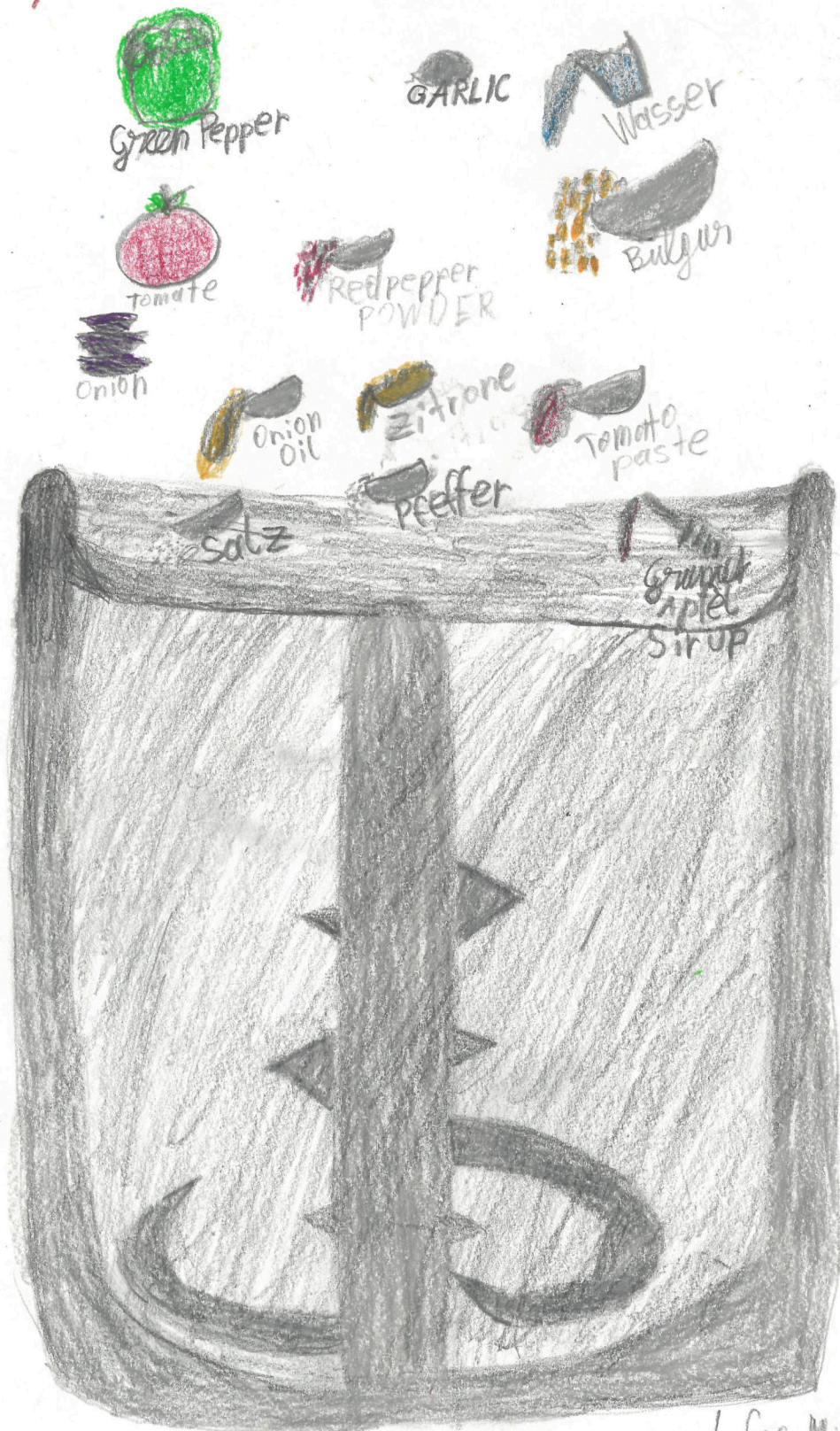
Schritt 7

Für die vegane-Sauce: vegane Mayonaisse, Ketchup und Paprikapulver verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken

Schritt 8

Burgerbrötchen in der Pfanne leicht anbraten.
Burgerbrötchen mit zutiefen Belegen und genießen!

ÇİĞ KÖFTE



Ergebnis:



Info: Mit Hand in Kofte
umformen
danach mit Eisberg-
salat und Zitrone
essen 😊!