



Einleitung

Die vegetarische, bzw. vegane Küche ist längst kein Trend mehr. Ein Großteil der Bevölkerung genießt regelmäßig pflanzenbetonte Gerichte.

Ob Flexitarier, also Menschen die auch Fleisch und Fisch essen, oder auch Vegetarier und Veganer.

Durch ein überzeugendes pflanzenbetontes Angebot kann der Einsatz von tierischen Zutaten reduziert werden. Hierdurch wird der CO2 Ausstoß, den die Küche verursacht gesenkt und bei Beachtung der DGE-Richtlinien die Gesundheitsförderlichkeit gesteigert.

Der Mehr-Einsatz von pflanzlichen Zutaten führt ebenfalls zu Kosten Ersparnissen.

Während meiner langjährigen Erfahrung als Leiter in der Gemeinschaftsgastronomie habe ich meine Arbeit vor allem dem Thema vegetarisch vegane Speisenangebote gewidmet.

Diese Erfahrung möchte ich mit Ihnen teilen, in Form einer Sammlung an Rezepten, mit denen Sie Ihr bestehendes Angebot sinnvoll ergänzen können und so längerfristig den Anteil pflanzlicher Zutaten zu steigern.

Viel Spaß damit!

Stefan Brandel

Zu den Rezepten:

In den Rezepten verzichte ich auf Mengen Angaben wie Teelöffel oder Esslöffel, da dies in der Gemeinschaftsverpflegung eher ungünstig ist, wenn in großen Mengen gekocht wird. Somit werden auch Kräuter und Gewürze in Gramm bemessen, was auch besser zu kalkulieren ist. Eine hilfreiche Umrechnungstabelle ist die „Monica Liste“:

<https://www.ble-medienservice.de/0654/MONICA-Mengenliste>

Bei den Portionsangaben handelt es sich um Kita Kinder Portionen (Alter 3-6), werden Erwachsene, oder Jugendliche bekocht so gilt eine Erwachsenen Portion gleich 2 Kita Kinder Portionen, für Grundschul Kinder die Mengen mal 1,2 rechnen, das hat sich in der Praxis, wie auch Theorie immer bewährt und entspricht auch den Empfehlungen der DGE für die Kita und Schulverpflegung.

Bei Verweisen zu anderen Rezepten aus der Sammlung steht ein → davor.

Inhaltsverzeichnis

Thailändischer Glasnudelsalat Karibischer Nudelsalat Ofengemüsesalat mit Feta Marokkanischer Möhrensalat Möhrensalat Hummus Süßer Linsenaufstrich Räuchervischcreme Zitronenjoghurt Ketchup Mayonnaise Spinat Dipp Kinder Cocktail Dressing Kichererbsen Eintopf Linsensuppe Orientalische Linsensuppe Chili sin Carne Moros y Cristianos (Reis mit Bohnen) Cremiger Spitzkohl mit Kichererbsen Blumenkohl Buffalo Wings Traybake Reis Soße Bologneser Art mit roten Linsen (Feijoes) Lentes com Queijo Bohnen in Tomatensoße Linsensoße	Falafel Algen Bällchen Türkische Linsenfrikadelle (Merkimeklim) Pilz-Nuss Bratlinge Kartoffel Gemüse Plätzchen Knusper-Tofu „Gyros mit Grillgemüse“ Sandwich Baukasten Bowl Baukasten Gefüllte (Ofen-)Kartoffel Pizzakuchen Rote Linsen Pfannekuchen Fladenbrot Schokoladen Mus Brownies Schokomuffins Saftiger Karottenkuchen Omas Brotpudding Extras aus dem biospeiseplan.de: - Lasagne mit roten Linsen - Bratensoße
---	--

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Tailändischer Glasnudelsalat vegan

5 Portionen

Allergene: Nuss, Sellerie, Soja

200	g	Glasnudeln, gegart
100	g	Sonnenblumenkerne, gehackt, geröstet
250	g	Möhren, in feinen Streifen
100	g	Staudensellerie, mit Blättern, geschnitten
80	g	Frühlingszwiebeln, geschnitten
200	g	Tempeh, zerbröseln
10	ml	Kokosöl, oder Bratöl
2		Kafir Limettenblätter
1	g	Wakame Alge, gehackt (kann auch weggelassen werden)
30	ml	Limettensaft
50	ml	Sojasoße
50	ml	Apfelessig
30	g	Zuckerrübensirup
10	g	Ingwer, gehackt (oder 3g Pulver)
1	Bd.	Koriander, gehackt
40	ml	Rapsöl
0,1	g	Cayennepfeffer
1	g	Currypulver
0,1	g	Korianderpulver

1. Glasnudeln, Sonnenblumenkerne und Gemüse in eine große Schüssel geben.
2. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, den Tempeh mit den Limettenblättern und der Alge darin anbraten.
3. Limettensaft, Sojasoße, Apfelessig und Rübensirup gut verrühren, den Tempeh damit ablöschen und vom Herd nehmen, auskühlen lassen.
4. Alle Zutaten miteinander gut vermengen, am besten geht das mit beiden Händen.

Tipp: Anstelle der Sonnenblumenkerne können sehr gut auch Cashew-, oder Erdnüsse verwendet werden, Tempeh gibt es auch aus Süßlupine, oder Bohnen. Die Alge kann auch weggelassen werden. Statt der Limettenblätter 20 ml mehr Limettensaft nehmen. Statt der Gewürze einfach nur Currypulver verwenden.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Karibischer Nudel Salat vegan

5 Portionen

Allergene: Gluten, Senf

100	g	Apfel, klein gewürfelt
5	g	Bratöl
50	g	Schwarze Linsen, gegart
100	g	Vollkorn Spaghetti, gekocht
200	g	Zucchini, in Streifen
200	g	rote Paprika, in Streifen
1	Bd.	Zitronenmelisse, in Streifen
50	g	Rosinen
0,5	g	Nelkenpulver
0,5	g	Piment Pulver
3	g	Salz

1. Apfel in Bratöl leicht anbraten.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und nochmals abschmecken.

Für das Dressing

50	g	Zwiebel, gewürfelt
30	g	Apfelessig
10	g	Senf
10	g	Zuckerrübensirup
0,05	g	Pfeffer
3	g	Salz
50	ml	Rapsöl

1. Alle Zutaten, bis auf das Öl in einen hohen Messbecher geben. Mit dem Pürierstab pürieren.
2. Das Öl langsam unter ständigem Pürieren zu den restlichen Zutaten geben.
3. Ggf. nochmal abschmecken.
4. Das Dressing mit den anderen Zutaten vermengen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Ofengemüse Salat mit Feta Käse vegetarisch

5 Portionen

Allergene: Sellerie, Milch

90	g	Zucchini, haselnussgroß geschnitten
50	g	Lauch, haselnussgroß geschnitten
90	g	Möhre, haselnussgroß geschnitten
50	g	Zwiebel, in Würfel geschnitten
20	g	Sellerie, haselnussgroß geschnitten
5	g	Knoblauch, gehackt
4	g	Salz
0,5	g	Pfeffer
20	ml	Olivenöl
100	g	Sonnenblumenkerne
15	g	Balsamico Essig, hell
0,5	g	je Rosmarin getr., Oregano getr.
3	g	gehackte Petersilie
160	g	Feta Käse

1. Den Ofen auf 160°C, Heißluft vorheizen.
2. Das Gemüse bis auf den Lauch, die Zucchini und Knoblauch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren.
3. Auf ein Backblech geben und 15 Minuten in den Ofen schieben. Dann den Lauch, die Zucchini, Knoblauch und die Sonnenblumenkerne drüber geben und nochmals zusammen für 15 Minuten im Ofen lassen.
4. Anschließend mit Essig und den Kräutern abschmecken.
5. Wenn das Gemüse abgekühlt ist, den Feta Käse grob bröseln und vorsichtig mit unterrühren.

Tipp: Im Winter Zucchini durch Rosenkohl, oder Kürbis ersetzen.

Als vegane Variante →Knuspertofu anstelle des Feta Käses verwenden.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Marokkanischer Möhrensalat vegan

Für 5 Portionen

Allergene: Sesam

500	g	Möhren, längliche Scheiben
50	g	Zwiebel, Streifen
10	g	Ingwer, gerieben
2	g	Currypulver, mild
4	g	Salz, jodiert
5	ml	Olivenöl
15	g	Rosinen
0,05	g	Pfeffer
30	ml	Zitronensaft
20	ml	Olivenöl
10	g	Sesamsaat

1. Möhren, Zwiebel, Ingwer, Curry, Salz und Olivenöl in einer Schüssel gut vermengen.
2. Bei 200°C, Umluft 25 Minuten backen. (160°C im Kombi Dämpfer)
3. Die Möhren mit den restlichen Zutaten vermischen.

Tipp: frisch gehackte Minze oder Zitronenmelisse mit unter den Salat mischen.

Möhrensalat

5 Portionen

Allergene: Milch

250	g	Joghurt
25	ml	Olivenöl
5	g	gemischte Kräuter gehackt
0,5	g	Kräutersalz
500	g	Möhren, grob gerapselt

1. Joghurt, Olivenöl, Kräuter und Kräutersalz miteinander vermischen.
2. Die Möhren untermengen.

Tipp: Je nach Jahreszeit können hier auch andere Gemüsesorten eingesetzt werden. Anstelle des Olivenöls Rapsöl verwenden.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Hummus vegan

für 400 g, 10 Portionen zum Dippen

Allergene: Sesam

220	g	Kichererbsen, gegart
30	ml	Zitronensaft
50	g	Kochwasser v. Kichererbse (Aqua Faba), alternativ Wasser
40	g	Olivenöl
30	g	Tahin (Sesam Mus)
3	g	Knoblauch, gehackt
3	g	Salz, jodiert
0,1	g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,05	g	Pfeffer, gemahlen

1. Alle Zutaten, außer Pfeffer gut pürieren und mit dem Pfeffer abschmecken.

Tipp: 100 g gekochte Möhre, Rote Beete oder Sellerie unter den Hummus pürieren sorgt für Abwechslung, dann nochmals abschmecken.

Süßer Linsenaufstrich vegan

10 Portionen

Allergene: Schalenfrucht

50	g	Möhre, gewürfelt
35	g	Trockenaprikosen, gewürfelt
75	g	rote Linsen
1	g	Salz, jodiert
200	ml	Wasser
50	g	Mandelmus, hell Orangen- oder Zitronenabrieb, bzw. Saft

1. Die Möhren, Linsen, Salz und 200 ml Wasser im geschlossenen Topf 20 Minuten köcheln. Alles pürieren.
2. Mandelmus einrühren.
3. Mit dem Abrieb, bzw. Saft abschmecken.

Tipp: ein wenig Butter unterrühren macht den Aufstrich vollmundiger, dann Allergene Beachten.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Räucherschreme vegan

Für 5 Portionen – 250 g

Allergene: Soja

150	g	Räuchertofu, zerbröselt
20	ml	Leinöl mit Algen DHA (oder Olivenöl)
3	g	Salz
140	ml	Hafersahne
0,02	g	Pfeffer, gemahlen
30	g	Bratöl
2	ml	Zitronensaft

1. Alle Zutaten zusammen pürieren.

Tipp: mit frischen Kräutern, wie Schnittlauch, Petersilie, oder Dill verfeinern.

Zitronenjoghurt vegetarisch

4 Portionen

Allergene: Milch

100	g	Joghurt, 3,8%
3	g	Zitrone, Abrieb
25	ml	Zitrone, Saft
3	g	Salz
0,05	g	Pfeffer
10	g	Rapsöl

1. Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.

Tipp: Für eine vegane Variante einfach Sojajoghurt nutzen, über Nacht durch ein Passiertuch geseiht erhält er eine weniger wässrige Konsistenz, die abgeseigte, flüssige Molke zum Backen, oder für Soßen verwenden.

Ketchup

für 550 g 10 Portionen zum Dippen

Allergene: /

250	g	Tomaten, grob gewürfelt (oder Dose, stückig)
25	g	Zwiebel, grob gewürfelt
100	g	Apfel, grob gewürfelt
100	g	Tomatenmark
20	g	Honig (vegane Alternativ: Zuckerrübensirup)
3	g	Salz, jodiert
0,05	g	Pfeffer
0,05	g	Zimt
150	ml	Wasser
10	g	Apfelessig

1. Alle Zutaten in einen Topf geben und bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze aufkochen und 10 Minuten leicht köcheln.
2. Anschließend weitere 10 Minuten ohne Deckel leicht köcheln, dabei ab und zu umrühren.
3. Zum Schluss wird der Ketchup mit einem Pürierstab fein püriert und nochmals abschmecken.

Wird der Ketchup heiß in saubere Schraubgläser abgefüllt, hält er sich ca. 3 Wochen im Kühlschrank.

Tipp: Mit Kreuzkümmel, oder Garam Masala verfeinern.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Mayonnaise vegan

für 450 g 10 Portionen zum Dippen

Allergene: Soja, Senf

15	g	Apfelessig
125	ml	Sojadrink, gekühlt
5	g	Senf, mittelscharf
220	ml	Bratöl (Sonnenblume und Oliven 50/50), gekühlt
4	g	Salz, jodiert
0,05	g	Pfeffer

1. Apfelessig mit dem Sojadrink verrühren und 10 Min. im Kühlschrank stehen lassen.
2. Den Senf hinzugeben.
3. Anschließend das Bratöl nach und nach unter pürieren und die Mayonnaise hochziehen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipps: Für eine Aioli 1 – 2 Knoblauchzehen mit hinein pürieren.

Als Basis für eine Remoulade verwenden.

Als Grundlage für vegane Dressings.

Die Mayonnaise lässt sich genauso gut mit herkömmlicher Milch herstellen.

Eine Messerspitze Xanthan, oder Johannisbrotkernmehl fördert die Stabilität und cremige Konsistenz.

Eine Prise Kala Namak (Schwefelsalz) sorgt für ein Ei ähnliches Aroma in der veganen Variante.

Für eine Limetten Mayonnaise Limettensaft anstelle des Apfelessigs nutzen.

Mayonnaise nur selten servieren, da sie einen hohen Fettgehalt hat.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Spinat Dipp vegetarisch

Für 350 g, 7 Portionen

Allergene: Milch

5	g	Knoblauch, gepresst
25	g	Blattspinat
20	g	Olivenöl
50	g	Saure Sahne
250	g	Quark vollfett
3	g	Salz, jodiert
5	g	Zitronensaft
0,05	g	Muskat
0,1	g	Kreuzkümmel
0,05	g	Pfeffer

1. Knoblauch, Spinat und Olivenöl mit der Sauren Sahne fein pürieren.
2. Mit den restlichen Zutaten verrühren und abschmecken.

Tipp: Statt saurer Sahne vegane Frischkäsealternative nutzen. Statt Magerquark vegane Quarkalternative nutzen.

Kinder Cocktail Dressing

für 5 Portionen

Allergene: Ei

60	g	Mayonnaise
5	ml	Olivenöl
30	g	Ketchup
25	ml	Orangensaft
1	g	Salz, jodiert
0,05	g	Pfeffer gemahlen

1. Alle Zutaten glatt miteinander verrühren.

Tipp: Schmeckt besonders gut zu Eisbergsalat. Für die vegane Variante einfach vegane → Mayo kaufen oder selber machen. Anstelle des Pfeffers frisch geriebenen Meerrettich dazu geben.

Kichererbsen-Eintopf vegan

für 1,6 l, 6 Portionen

Allergene: evtl. Sellerie in der Brühe

300	g	Kichererbsen, getrocknet
10	ml	Bratöl
100	g	Zwiebeln, gewürfelt
10	g	Knoblauchzehen, gehackt
100	g	Paprika, rot, gewürfelt
200	g	Zucchini, gewürfelt
400	g	Dosentomaten gewürfelt
150	ml	Gemüsebrühe
0,05	g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,05	g	Thymian, getrocknet
0,005	g	Pfeffer, gemahlen
4	g	Salz, jodiert
10	g	Petersilie, gehackt
		Chiliflocken (nach Geschmack)

1. Die Kichererbsen über Nacht in genügend Wasser einweichen, ca. 3fache Menge.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen, mit der 3-4fachen Menge kaltem Wasser, incl. Einweichwasser, in einem Topf aufsetzen und mit geschlossenem Deckel ca. 1 Stunden garköcheln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin dünsten. Das Gemüse mit dazu geben und leicht anbraten.
4. Mit den Tomaten und der Brühe aufgießen und mit den Gewürzen, bis auf die Chiliflocken abschmecken. Nun noch die Kichererbsen dazu geben und alles zusammen bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Wer möchte, kann sich den Eintopf noch mit Chiliflocken nachwürzen, einfach ein Schälchen mit Chiliflocken dazu servieren.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Linsensuppe vegan

6 Portionen

Allergene: Sellerie, Senf, Sesam

40	ml	Bratöl
50	g	Zwiebel, gewürfelt
150	g	Lauch, gewürfelt
100	g	Sellerie, gewürfelt
250	g	Möhren, gewürfelt
100	g	Apfel, gewürfelt
500	g	Kartoffeln, fk, gewürfelt
200	g	Tellerlinsen
2	L	Gemüsebrühe
50	g	Sesam Mus (Tahin)
5	g	Salz
10	g	Senf
10	g	Tomatenmark
20	g	Apfelessig
0,1	g	Liebstöckel
0,1	g	Thymian
0,05	g	Muskat

1. Das Bratöl erhitzen und alle Zutaten bis zu den Linsen darin anschwitzen.
2. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 25 – 30 Minuten köcheln.
3. Das Sesam Mus unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Orientalische Linsensuppe vegan

5 Portionen

Allergene: -

5	g	Ingwer, geschält
50	g	Zwiebel, gewürfelt
5	g	Knoblauchzehe, gehackt
0,2	g	Currypulver
0,2	g	Curcuma, gemahlen
0,2	g	Senfkörner
0,2	g	Kreuzkümmelsamen
4	g	Salz
0,05	g	Pfeffer, gemahlen
0,05	g	Chiliflocken
5	ml	Bratöl
200	g	rote Linsen
750	ml	Wasser

1. Alle Zutaten bis auf Öl, Linsen und Wasser glattpürieren.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Gewürzpaste darin anschwitzen.
3. Die Linsen dazu geben und noch einmal kurz mit anschwitzen.
4. Mit 750 ml Wasser aufgießen und für ca. 15 – 20 Minuten köcheln, bis die Linsen leicht zerfallen. Evtl. nochmals abschmecken.

Tipps: Die Suppe mit Nan Brot oder Tortilla servieren.

Ein Löffel Sojaghurt, oder Joghurt obendrauf rundet die Suppe sehr gut ab.

Jugendliche mögen es manchmal gerne scharf, in der Kita kommt eine milde Variante meist besser an. Dafür evtl. weniger scharfe Gewürze einsetzen, oder Einfach ein Schälchen mit Chili-Ingwer Öl für den individuellen Geschmack mit servieren. Ingwer und Chili in Öl pürieren.

[Hier eingeben]

Chili sin Carne vegan

12 Portionen

Allergene: Sellerie

20	ml	Bratöl
50	g	Zwiebel, gewürfelt
10	g	Knoblauchzehe, gewürfelt
5	g	Kreuzkümmel Samen
5	g	Paprika edelsüß
2	g	Oregano, getrocknet
400	g	Paprika, rot gewürfelt
90	g	Möhre, gewürfelt
60	g	Pastinake, gewürfelt
60	g	Staudensellerie, gewürfelt
150	g	Sonnenblumenkerne, geröstet u gehackt
800	g	Bohnen/Mais gemischt, gegart (Kidney- und weiße Bohnen, Mais)
800	g	Tomaten, Dose, stückig
300	ml	Wasser
690	g	Tomaten Passata
50	ml	dunkler Balsamico Essig
12	g	Salz
50	g	Kakaopulver
10	g	Vollrohrzucker/Zuckerrübensirup

1. Alle Zutaten von Zwiebel bis Staudensellerie in dem heißen Bratöl anbraten.
2. Die restlichen Zutaten unterrühren und Alles zusammen 30 Minuten köcheln.

Tipp: Hierzu passt Joghurt als Topping und Tortilla dazu.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Moros y Cristianos (Reis mit Bohnen) vegan

6 Portionen als Beilage

Allergene: -

50	g	Zwiebel, gewürfelt
10	g	Knoblauchzehe, gehackt
100	g	Paprika, rot, gewürfelt
20	g	Kokosöl
100	g	Langkorn Vollkornreis
0,1	g	Zimt, Pulver
0,1	g	Piment, gemahlen
0,1	g	Kurkuma, gemahlen
0,1	g	Koriandersaat, gemahlen
0,1	g	Paprika Pulver, geräuchert
0,05	g	Pfeffer
400	ml	Wasser
5	g	Salz
250	g	Bohnen schwarz, gegart

1. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Paprika kurz darin anschwitzen, Reis dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen.
2. Alle Gewürze, bis auf Salz hinzugeben und abermals anschwitzen, dann mit der Flüssigkeit aufgießen, einmal umrühren und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 40 Minuten garen.
3. Zum Schluss das Salz und die Bohnen unterrühren, einmal erhitzen.

Tipp: Eignet sich super als Füllung für Burritos. Die Bohnen selber garen und Geld sparen, oder aus der Dose.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Cremiger Spitzkohl mit Kichererbsen vegan

10 Portionen als Soße zu Vollkornnudeln, Vollkornreis, oder →Ofenkartoffel

Allergene: %

20	ml	Bratöl
50	g	Zwiebel, gewürfelt
1	kg	Spitzkohl, grob geschnitten
880	g	Tomate gewürfelt, Dose
440	g	Kichererbsen, gegart
250	ml	Kokosmilch
350	ml	Brühe
5	g	Salz, jodiert
0,5	g	Kreuzkümmel, gemahlen
3	g	Knoblauch, gehackt
0,5	g	Curry, mild

1. Bratöl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten.
2. Den Spitzkohl kurz mit andünsten und die restlichen Zutaten dazu geben.
3. 20 Minuten ohne Deckel garen und ggbf. nochmals abschmecken.

Tipp: Die Kokosmilch durch Sahne ersetzen (Allergene beachten). Spitzkohl durch Weißkohl, oder Wirsing ersetzen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Blumenkohl Buffalo Wings vegan

4 Portionen als Beilage, bzw. Hauptkomponente

Allergene: Gluten, Soja

800	g	Blumenkohl, in kleinen, mundgerechten Röschen
100	g	Dinkelvollkornmehl
180	ml	Sojadrink
5	g	Knoblauch, gepresst
4	g	Paprikapulver, edelsüß
3	g	Salz, jodiert
60	ml	Wasser
30	ml	Olivenöl
100	g	Vollkorn-Paniermehl
250	ml	→Buffalo Soße
120	g	vegane →Mayonnaise
5	g	Dill, gehackt
5	g	Petersilie, gehackt

1. Dinkelvollkornmehl und die Sojamilch in eine Schüssel geben und gut verrühren.
2. Die Knoblauchzehe Schälen und pressen, dann mit dem Paprikapulver, Salz, dem Wasser und Olivenöl zur Mehlmischung geben und gut mit verrühren.
3. Das Vollkorn-Paniermehl in eine Schüssel geben.
4. Die Blumenkohl Röschen erst durch den Teig ziehen, dann mit dem Paniermehl panieren und auf ein Blech geben.
5. Die Wings werden bei 180°C, Umluft für 25 Minuten gebacken.

Zum Servieren :

Die vegane →Mayonnaise Mit den Kräutern zu einer Soße verrühren, diese zusammen mit der →Buffalo Soße zu den Wings servieren.

Tipp: Anstelle des Blumenkohl Sellerie verwenden. Für eine milde Variante die Buffalo Soße einfach weglassen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Traybake Reis

5 Portionen

Allergene: Milch, Sellerie

200	g	Kartoffeln fk, haselnussgroß gewürfelt
50	g	Zwiebel, gewürfelt
5	g	Knoblauchzehe, gehackt
50	g	Tomatenmark
200	g	Risottoreis
200	g	Kidneybohnen, gegart
200	g	weiße Bohnen, gegart
200	ml	Sahne
200	ml	Milch
500	ml	Gemüsebrühe, gesalzen

1. Alle Zutaten zusammen verrühren und in eine hohes GN Blech füllen.
2. Bei 140°C Umluft 60 Minuten backen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Soße Bologneser Art mit roten Linsen vegan

für 10 Portionen

Allergene: Sellerie

100	g	rote Linsen
180	g	Möhren, gewürfelt
50	g	Sellerie, gewürfelt
60	g	Lauch, gewürfelt
100	g	Zwiebel, gewürfelt
10	g	Knoblauch, gehackt
20	ml	Olivenöl
10	g	Vollrohrzucker
10	ml	Balsamico Essig, dunkel
500	g	Passierte Tomaten
400	ml	Gemüsebrühe
125	g	Tomatenmark
5	g	Salz
0,05	g	Pfeffer
0,1	g	Oregano

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, das Gemüse, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
2. Die Rote Linsen, Rohrohrzucker und 50 g Tomatenmark hinzugeben und alles zusammen anbraten.
3. Mit dem Essig ablöschen und der Gemüsebrühe aufgießen. Die passierten Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4. 20 Minuten köcheln
5. Restliche Tomatenmark unterrühren und gegebenenfalls nochmal abschmecken.

Tipp: Mit Vollkorn Spaghetti servieren. Eignet sich auch sehr gut als Burrito Füllung.

Für 150 g **Cashew Parmesan**: 150 g Cashew Bruch,
 10 g Hefeflocken
 1 TL Salz, jodiert
 in der Küchenmaschine fein mixen.

Tipp: An Stelle der Cashew Kerne können auch geröstete Sonnenblumenkerne verwendet werden.

[Hier eingeben]

(Feijoes) Lenten com Queijo – aus Brasilien

10 Portionen

Allergene: Milch

20	g	Butter
50	g	Zwiebel, gewürfelt
5	g	Knoblauch, gehackt
120	g	Möhren, geraspelt
1	g	Paprika, edelsüß
10	g	Tomatenmark
120	g	Berglinsen
600	ml	Wasser
0,1	g	Lorbeer
2	g	Salz
120	g	Halloumi, grob gewürfelt
10	g	Koriander, gehackt

1. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Möhre darin anschwitzen.
2. Paprika, edelsüß und Tomatenmark dazu geben und kurz mit anschwitzen.
3. Berglinsen unterrühren und mit Wasser ablöschen, Lorbeerblatt dazu geben.
4. 40 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln.
5. Salz und Halloumi dazu geben, verrühren und 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.
6. Nach Wunsch mit Koriander servieren.

Bohnen in Tomatensoße vegan

für 320 g, 5 Portionen

Allergene: %

200	g	Bohnen, weiß, gegart
100	g	Tomaten, gewürfelt (oder Dose, stückig)
5	g	Zwiebel, gewürfelt
10	g	Apfelessig
10	g	Olivenöl
2	g	Knoblauch, gehackt
0,05	g	Zimt, gemahlen
0,1	g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,1	g	Koriandersaat, gemahlen
0,05	g	Pfeffer
2	g	Salz, jodiert

1. Alle Zutaten außer der Bohnen pürieren und 10 Minuten köcheln.

2. Die Bohnen unter die Soße rühren und einmal aufkochen.

Tipp: Bohnen selber garen, statt Konserve spart Geld! Wie das geht findet ihr auf dem Biospeiseplan.de

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Linsensoße vegan

10 Portionen

Allergene: Milch

50	g	Linsen, rot
30	g	Zwiebel , gewürfelt
5	g	Knoblauch gehackt
60	g	Möhre gewürfelt
10	g	Butter
10	g	Tomatenmark
0,5	g	Garam Masala oder Currypulver
4	g	Salz, jodiert
450	ml	Milch/Haferdrink
50	ml	Sahne

1. Linsen, Zwiebel, Knoblauch und Möhren in Butter anschwitzen.
2. Tomatenmark Garam Masala und Salz dazugeben und kurz mit anschwitzen mit der Milch aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Fein pürieren und die Sahne unterrühren.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Falafel vegan

10 Stück

Allergene: %

200	g	Kichererbsen, getrocknet
30	g	Zwiebel, geschält und gewürfelt
5	g	Knoblauch, geschält
2	g	Koriandersaat, gemahlen
3	g	Backpulver
1	g	Kreuzkümmel
10	ml	Einweichwasser
3	g	Salz, jodiert
0,01	g	Pfeffer
		Bratöl

1. Kichererbsen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser (gut bedeckt) einweichen.
2. Absieben und Wasser aufheben.
3. Kichererbsen, Zwiebel und Knoblauch durch einen Fleischwolf geben, alternativ pürieren.
4. Mit den restlichen Zutaten gut verkneten.
5. 10 Falafel formen und in Bratöl stehend je Seite 4 Minuten braten.

Tipp: Alternativ können die Falafel im Ofen gebacken werden, dann mit Bratöl einpinseln. Im Original werden sie frittiert, was gesundheitlich nicht empfehlenswert ist und nur alle Zwei Wochen eingesetzt werden sollte. Die Masse eignet sich auch als Bratlingsmasse.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Algen Bällchen vegan

5 Portionen

Allergene: Gluten, Soja, Senf

5	g	Kombu Algen
5	g	Ingwer, gerieben
50	g	Möhre, fein gewürfelt
50	g	Zwiebel, fein gewürfelt
2	g	Knoblauch, gehackt
60	g	Margarine
140	g	Vollkornsemmelbrösel
200	g	Seidentofu
200	g	Tofu
2	g	Salz
0,5	g	Pfeffer
2	g	Zitrone, Abrieb
15	g	Senf, mittelscharf
20	ml	Bratöl

1. Algen in kaltem Wasser einweichen.
2. Margarine in einem Topf erhitzen. Ingwer, Möhre, Zwiebel und Knoblauch darin vorsichtig anschwitzen.
3. Semmelbrösel dazu geben und unter Rühren alles zusammen leicht rösten. Bei Seite stellen.
4. Algen fein würfeln. Seidentofu und Tofu in einer Schüssel verkneten. Die Semmelbrösel Masse und die Algen unter den Tofu kneten und alles noch einmal gut durchkneten.
5. Mit den restlichen Zutaten, bis auf das Öl würzen.
6. 10 Bratlinge formen und im heißen Öl braten. Nur wenig Öl benutzen, die Pfanne muss nur benetzt sein, ansonsten fallen sie auseinander.

Tipp: Die Bratlinge lassen sich auch gut im Ofen backen, dann einfach mit etwas Öl einpinseln und bei 180°C Umluft 15 Minuten backen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Türkische Linsenfrikadelle (Merkimeklim) vegan

5 Portionen

Allergene: Gluten, Lupine

125	g	Berglinsen
450	ml	Wasser
60	g	Bulgur
20	g	Möhre, fein gewürfelt
30	g	Zwiebel, fein gewürfelt
10	g	Petersilie, gehackt
5	g	Thymian, gehackt
5	g	Knoblauch, gehackt
50	g	Süßlupinenmehl
5	g	Salz
0,05	g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,5	g	Pfeffer
		Bratöl

1. Linsen in dem Wasser mit Deckel 40 Minuten köcheln, bis sie weichgekocht sind, dann vom Herd nehmen, den Bulgur unterrühren und mit Deckel 15 Minuten ziehen lassen.
2. Möhre, Zwiebel, Petersilie, Thymian und Knoblauch unter die Masse geben.
3. Süßlupinenmehl mit 50 ml Wasser verrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer unter die Masse geben, alles kräftig verkneten und nochmals abschmecken.
4. Aus der Masse 10 Frikadellen formen und in wenig Bratöl von beiden Seiten auf mittlerer Hitze jeweils 4 Minuten braten.
5. Die Frikadellen schmecken kalt besonders gut. Mit Joghurt genießen.

Tipp: Anstelle des mit Wasser verrührten Lupinenmehls kann ein Ei eingesetzt werden.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Pilz-Nuss Bratlinge vegan

5 Portionen

Allergene: Gluten, Nüsse, Sellerie

50	g	Zwiebel, rot, gewürfelt
5	g	Knoblauch, gehackt
50	g	Haselnüsse, gehackt
100	g	Haferflocken, fein
300	g	Champignons, braun, gewürfelt
20	ml	Olivenöl
5	g	Salz
0,5	g	Selleriesamen
0,5	g	Bockshornklee
0,5	g	Schabziger Klee, gemahlen
0,5	g	Majoran, getrocknet
		Bratöl

1. Zwiebel und Knoblauch mit den Haselnüssen und den Haferflocken in eine Auflaufform geben und bei 180°C Umluft 10 Minuten rösten.
2. Die Champignons mit allen anderen Zutaten, bis auf das Bratöl grob mixen, oder durch den Fleischwolf drehen.
3. Aus der Masse 8 Bratlinge formen und diese kurz von beiden Seiten knusprig braten.

Tipp: Als Gewürz Alternativen schmeckt, Thymian, Rosmarin, oder auch Oregano sehr gut. An Stelle der Gewürze und dem Salz einfach mit einem Kräutersalz arbeiten.

Kartoffel Gemüse Taler

16 Stck. a 50 g

Allergene: Dinkel, Milch, Senf

230 g	Kartoffeln, vfk, geschält, gewürfelt und gegart
250 g	Kartoffeln, vfk, geschält und geraspelt
50 g	Dinkelmehl 1050er
85 g	Quark
6 g	Salz, jodiert
0,005 g	Pfeffer, gemahlen
1 g	Currypulver
200 g	TK Gemüse: Erbsen, Möhren, Mais (gedämpft)
30 ml	Bratöl

1. Die gegarten Kartoffeln stampfen und mit den geraspelten Kartoffeln gut vermengen.
2. Die restlichen Zutaten, bis auf das Gemüse gleichmäßig unterkneten.
3. Zum Schluss das Gemüse untermengen. 4. In etwas Bratöl von beiden Seiten anbraten.
4. 10 Minuten im Ofen bei 180°C Umluft fertig backen.

Tipp: Die Taler können gut eingefroren werden und anschließend wieder aufbacken.
Hierzu passt → Spinat Dipp.

Knusper-Tofu vegan

5 Portionen als Einlage

Allergene : Gluten, Soja, Sesam

400 g	Tofu, natur, gewürfelt
30 g	Sojasoße
15 g	Zuckerrübensirup
10 g	Sesamöl, geröstet
2 g	Paprikapulver, geräuchert
15 g	Vollkornmehl

1. Den Tofu mit der Sojasoße, Zuckerrübensirup, Sesamöl und Paprikapulver marinieren und mindestens 30 Minuten ziehen lassen
2. Mit dem Mehl bestäuben und bei 180°, Heißluft, 15 Minuten leicht knusprig backen.

Tipp: Gebraten schmeckt der Tofu auch sehr gut.

„Gyros“ mit Grillgemüse vegan

Für 250 g, 5 Portionen

Allergene: Gluten

200	g	Seitan, in feine Schnitzel geschnitten
80	g	Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
10	g	Knoblauch, fein gehackt
15	ml	Olivenöl
2	g	Kreuzkümmelsamen, frisch gemörsert
2	g	Bockshornklee, frisch gemörsert
0,005	g	Zimt
0,5	g	Paprika edelsüß
3	g	Salz, jodiert
0,05	g	Pfeffer, gemahlen

1. Alle Zutaten miteinander vermischen und mindesten 30 Min. ziehen lassen. Am besten über Nacht.
2. die „Gyros“ Mischung in Bratöl leicht kross anbraten.

Für das Grillgemüse

150	g	Zucchini, in Scheiben geschnitten
150	g	Aubergine, in Scheiben geschnitten
100	g	Paprika (rot), in grobe Stücke geschnitten
		Salz, Pfeffer, Harissa, Olivenöl
15	g	Zuckerrübensirup

1. Das Gemüse mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel für 25 Min. marinieren. Gemüse im Ofen bei 180 °C, (Kombi Dämpfer 160°C) Heißluft ca. 25 Minuten backen. Bis es etwas Farbe genommen hat und gar ist.

Tipp: Das Gyros und das Grillgemüse können sehr gut zusammen mit dem →Zitronenjoghurt in einem Vollkorn →Fladenbrot serviert werden, oder alles zusammen als Tellergericht anbieten, z.B. mit etwas Krautsalat.

Sandwich Baukasten

Für 5 Sandwiches

Allergene: je nach Zutaten

Brot 300g	Aufstrich 150g	Gemüse 200g	„Aufschnitt“ 150g	Extras 50g
10 Scheiben Vollkorntoast	Frischkäse	Spinat	Räuchertofu	Röstzwiebeln
10 Scheiben Vollkornbrot	→Hummus	Salatblätter	Kross gebratene Seitan Scheiben	Senf
10 Scheiben anderes Brot	→süßer Linsenaufstrich	Möhrenraspel	Feta Käse	→Ketchup
5 →Fladenbrote	→Spinat Dipp	→“Gyros“ mit Grillgemüse	→“Gyros“ mit Grillgemüse	Mandelmus
5 Bagel	Avocadocreme	Getrocknete Tomaten	→Räuschervisch-creme	Salsa
5 Tortilla	→Bohnen in Tomatensoße	→Coleslaw	→Knusper-Tofu	Pesto

1. Aus den Zutaten 5 Sandwiches herstellen.
Kreativität und Abwechslung ist Trumpf!

Tipp: Wichtig ist jede einzelne Zutat gut ab zu würzen, das macht ein Sandwich spannend, sonst kann es fad und langweilig schmecken. Gerne auch zwei Extras und Gemüse Bunt und vielfältig, was die Saison hergibt.

Gewürztipp: Ras el Hanout, Currypulver, Kräuter der Provence, Oregano, frische Kräuter, oder Sprossen.

Wenn Fleisch, oder Fisch gewünscht ist, dann bitte Bio und nachhaltig gefangen. Möglichst natürliche Wurstwaren, wie z.B. Bratenaufschnitt.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Bowl Baukasten

Für 5 Bowls

Allergene: je nach Zutaten

Getreide 300g	Gemüse 200g	Eiweiß 150g	Dipp/Aufstrich 150g	Extras/Topping 50g
Vollkorn Bulgur	→Grillgemüse	Räuchertofu	→Spinat Dipp	Röstzwiebeln
Vollkorn Couscous	→Zucchini- Spaghetti	Feta Käse	→Hummus	Sonnenblumen- kerne
Vollkorn Nudeln	→Coleslaw	Mozzarella	→süßer Linsenaufstrich	Getrocknete Tomaten
Natur Reis	Spinat	→"Gyros" mit Grillgemüse	Avocadocreme	Frische Kräuter
Dinkel gekocht	Blattsalat	Berglinsen	→Räuschervisch- creme	Salsa
Vollkornbrot	Möhrenraspel	→Bohnen in Tomatensoße	Kräuterquark	Geröstete Erdnüsse

1. Aus den Zutaten 5 Bowls herstellen.
Kreativität und Abwechslung ist Trumpf!

Tipp: Wichtig ist jede einzelne Zutat gut ab zu würzen, das macht eine Bowl spannend, sonst kann es fad und langweilig schmecken. Einzelne Komponenten wie Blattsalate, oder Getreide einfach mit etwas Olivenöl, Salz und Essig marinieren, das bringt Spannung und einen runden Geschmack in die Bowl.

Gewürztipps: Ras el Hanout, Currypulver, Kräuter der Provence, Oregano, frische Kräuter und Sprossen

Wenn Fleisch, oder Fisch gewünscht ist, dann bitte Bio und nachhaltig gefangen. Möglichst natürliche Lebensmittel, wie z.B. gekochte Hähnchenbrust, oder gedünsteter Fisch.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Gefüllte (Ofen)-Kartoffel

5 Portionen

Allergene: je nach Füllung

750 g Kartoffeln (5 Stck.), ganz mit Schale
 3 L Wasser
 2 g Salz, jodiert

1. Kartoffeln in dem gesalzenem Wasser 25 Minuten köcheln.
2. Gartest mit einem kleinen Messer machen.

Zum Servieren:

Kartoffel halb aufschneiden und füllen, z.B. mit:

- →Marokkanischer Möhrensalat und →Hummus
- →Ofengemüsesalat mit Feta Käse
- →Spinat Dipp
- →Cremiger Spitzkohl mit Kichererbsen
- →Soße Bologneser Art mit roten Linsen
- →Bohnen in Tomatensoße

Tipp: Die Kartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 40 Minuten bei 160°C im Ofen backen. Auf die Füllung geriebenen Käse streuen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Pizzakuchen vegan (Aus den LEFA Rezepten, proveg.com)

Für 10 Portionen

Allergene: Gluten

275	g	veganer Vollkornblätterteig
250	g	weiße Bohnen, gegart
100	g	Zwiebel, gewürfelt
5	g	Knoblauch, geschält u. gehackt
200	g	Kartoffeln, grob geraspelt
100	g	TK Erbsen
400	g	stückige Tomaten, Dose
50	g	Tomatenmark
100	g	Spinat
20	g	Vollkorn Paniermehl
1	g	Oregano
5	g	Salz, jodiert
0,05	g	Pfeffer
0,005g		Muskat

Für den Schmelz

5	g	Hefeflocken
20	g	Dinkelvollkornmehl
20	ml	Olivenöl
3	g	Salz
10	g	Senf
150	ml	Wasser

1. Den Backofen auf 220 °C Heißluft vorheizen.
2. Den Blätterteig ausrollen und ein gefettetes ½ GN-Blech oder Backblech damit auslegen, sodass der Teig den Rand abdeckt. Mit einer Gabel den Teig ganzflächig einstechen und anschließend die weißen Bohnen darauf verteilen.
3. Den Teig mit den Bohnen im vorgeheizten Backofen für 5 Minuten vorbacken. Danach den Ofen auf 160 °C runterstellen.
4. Für die Füllung: Die Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln vermengen.
5. Die Erbsen blanchieren und zusammen mit den restlichen Zutaten zur Kartoffel-Mischung geben. Kräftig abschmecken.
6. Für den Schmelz Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Für eine Minute leicht köcheln lassen.
7. Die Füllung für den Kuchen auf den Blätterteig geben und den Schmelz darüber verteilen.
8. Den Kuchen bei 160 °C für 40 Minuten backen. Vor dem Servieren den veganen Pizzakuchen etwas ruhen lassen, so lässt er sich besser schneiden.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Rote Linsen Pfannekuchen vegan

5 Portionen

Allergene: Gluten

125	g	rote Linsen
220	ml	Wasser (Einweichwasser)
50	g	Dinkel Vollkornmehl
10	ml	Olivenöl
3	g	Salz, jodiert
0,5	g	Kreuzkümmel gemahlen
		Bratöl

1. Rote Linsen mindestens 12 Stunden in reichlich Wasser (gut bedeckt) einweichen.
2. Rote Linsen absieben (Einweichwasser aufheben).
3. Rote Linsen mit 200 ml Wasser (Einweichwasser) gut pürieren.
4. Die restlichen Zutaten mit dem Schneebesen unterrühren.
5. In wenig Bratöl 5 Pfannkuchen backen.

Tipp: An Stelle des Dinkel Mehles Reismehl verwenden, für eine flexiblere Alternative und glutenfrei.

Fladenbrot vegan

500 g

Allergene: Gluten

400	g	Weizen Vollkornmehl
½	Wrfl.	Hefe (21g)
5	g	Salz
20	ml	Olivenöl
250	ml	Wasser
8	g	Schwarzkümmel

1. Alle Zutaten bis auf den Schwarzkümmel zu einem geschmeidigen Teig verkneten, 20 Minuten gehen lassen.
2. In acht Stücke teilen, diese flach ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
3. Mit der Hand die Fladen etwas befeuchten und den Schwarzkümmel darauf verteilen.
4. Die Fladen in den kalten Ofen schieben und bei 180 °C, Umluft, 20 Minuten backen.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Schokoladen Mousse vegan

5 Portionen

Allergene: evtl. Schalenfrüchte, oder Nüsse (in der Schokolade)

100	g	Dunkle Schokolade, mind. 75 %
130	g	Aqua Faba, Kichererbsen Kochwasser (z.B. Glas)
10	g	Vollrohrzucker
10	g	Haselnussöl

1. Schokolade im Wasserbad schmelzen.
2. Aqua Faba wie Eischnee aufschlagen. Zum Schluss Zucker mit unterrühren.
3. Schokolade (etwas abgekühlt) und Öl vorsichtig unter den „Schnee“ heben.
4. Die Mousse auf 5 Gläschen verteilen und kühl stellen, oder in einer Form kühlen und nachher Nocken ausstechen.

Tipp: Die Mousse schmeckt sehr gut mit Kirsch Grütze und gerösteten Mandelsplittern. Die Mousse kann auch sehr gut in Gläser portioniert werden.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Brownies vegan

10 Stück

Allergene: Gluten, Schalenfrüchte

110	g	gegarte Kidneybohnen
25	g	Haferflocken, fein
5	g	Weinsteinbackpulver
20	g	Kakaopulver, schwach entölt
1	g	Vanille, gemahlen
25	g	Hafercuisine
25	g	Apfelmark
50	g	Vollrohrzucker
20	g	Chia-Samen
50	g	vegane dunkle Schokolade, gehackt
15	g	Mandeln, gehackt

1. Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Haferflocken im Standmixer fein mahlen, mit Weinsteinbackpulver, dem Kakaopulver und der Vanille vermischen.
3. Die Bohnen mit der Hafercuisine und dem Apfelmus und dem Zucker fein pürieren, die Chia-Samen mit 3 El Wasser kurz quellen lassen.
4. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
5. Das Haferflockenmehl mit der Bohnenmasse zu einem geschmeidigen Teig verrühren, die Chiasamen, die Schokolade und die Mandeln unterziehen.
6. Den Teig auf ein gefettetes 1/8-GN-Blech geben und 30-40 Minuten backen.

Tipp: Anstelle der Chiasamen gemahlene Leinsaat, oder Flohsamen Schalen verwenden, diese beiden Zutaten sind auch regional vertreten.
Die Hafercuisine kann durch Sahne ersetzt werden (Allergene beachten).
Hierbei handelt es sich laut DGE Empfehlung um eine Süßigkeit.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Schokomuffins

Allergene: Gluten, Dinkel, Milch

150	g	Milchschokolade, gehackt
100	g	Vollkorn Dinkelmehl
100	g	Dinkelmehl 630er
8	g	Weinstein Backpulver
30	g	Kakao
200	g	Butter
80	g	Vollrohrzucker
0,005	g	Vanillepulver
100	g	Eier, m
75	ml	Milch

1. Schokolade, Vollkorn Dinkelmehl, E-Mail 630er, ein Backpulver, und Kakao in einer Schüssel vermischen.
2. Zweitens die restlichen Zutaten erst langsam dann schnell unterrühren
3. Die Masse in 1/2 GN füllen das vorher einfetten und melieren
4. Bei 160°C Heißluft 25 Minuten backen.

Tipp: Die Masse lässt sich auch gut auf einem Blech als Brownies backen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Saftiger Karottenkuchen vegan

für ¼ GN Blech, 5 Portionen

Allergene: Gluten, Soja

200	g	Weizenmehl, Vollkorn
100	g	Vollrohrzucker
1	g	Vanille, gemahlen
17 g	(1Pckg.)	Weinstein Backpulver
2	g	Zimt
2	g	Salz, jodiert
80	g	Karotten, fein geraspelt
200	g	Sojajoghurt
100	g	Bratöl
		gefettete Kastenform bzw. 1/4 GN

Für das Frosting:

200	g	Soja Quarkalternative
40	ml	Zitrone, Saft
15	g	Vollrohrzucker

1. Mehl, Vollrohrzucker, Vanille, Backpulver, Zimt und Salz in einer Schüssel gut vermischen.
2. Karotten mit Joghurt und Öl gut vermengen.
3. Die trockenen Zutaten vorsichtig zu den anderen Zutaten rühren, den Teig in die Form geben und bei 150°C, Umluft 30 Minuten backen.

Für das Frosting :

1. Soja Quark Alternative, Zitronensaft und Vollrohrzucker verrühren und auf den abgekühlten Kuchen streichen.

Tipp: Für die nicht vegane Alternative Soja Quarkalternative durch Joghurt ersetzen und das Bratöl durch Butter.

Omas Brotpudding

5 Portionen

Allergene: Gluten, Nuss, Milch, Ei

300	g	Brot/Brötchen altbacken, haselnussgroß gewürfelt
75	g	Haselnüsse, gemahlen
8	g	Vanillezucker
0,5	g	Zimt
350	ml	Vollmilch
200	g	Ei
50	g	Rohrohrzucker
20	g	Rosinen
10	g	Butter

1. Brotwürfel, Haselnuss, Vanillezucker und Zimt vermischen.
2. Milch, Eier, Zucker verquirlen, mit der Brotmasse vermengen und 15 Minuten ziehen lassen.
3. In ein gefettetes hohes 1/3 GN Blech füllen.
4. Bei 140°C 45 Minuten backen.
5. Etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.

Tipp: Dazu passt Marmelade, Vanillesoße, oder Rote Grütze.

Dies ist eine Abwandlung des klassischen Kabinettpuddings, hierzu werden altbackene Croissants statt Brot verwendet.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Der biospeiseplan.de

Die folgenden Rezepte wurden von Edith Gätjen und Stefan Brandel für den Biospeiseplan entwickelt. Dies ist ein kostenfreies Online Tool zur Speisenplanung in Kita und Schule. www.biospeiseplan.de

Lasagne mit roten Linsen

5 Portionen

Allergene: evtl. Sellerie im Gemüse, Milch, Gluten

350	g	Tomaten, Stückig, Konserve
35	g	Tomatenmark
25	ml	Olivenöl, nativ
350	ml	Wasser
4	g	Salz, jodiert
0,5	g	Oregano, getrocknet
350	g	Suppengemüse, TK, gewürfelt, aufgetaut
5	g	Knoblauch, gepresst
90	g	Rote Linsen getrocknet
60	g	Bergkäse
160	g	Schmand 24% Fett
200	g	Vollkorn Lasagne Blätter

1. Stückige Tomaten, Tomatenmark, Olivenöl, Wasser, Salz, Oregano, Suppengemüse, Knoblauch, Linsen und die Hälfte des Käses miteinander vermischen.
2. Den restlichen Käse mit dem Schmand verrühren.
3. Den Boden einer tiefen Form mit 1/4 der Tomatenmasse bestreichen.
4. Mit einer Schicht Lasagneblätter bedecken. Erneut 1/4 der Tomatenmasse darübergeben.
5. Schritt 4 noch 2x wiederholen und mit einer Schicht Lasagneplatten abschließen.
6. Den Ofen auf 140°C, Umluft vorheizen.
7. Die Schmand-Käse-Masse auf den Lasagneblättern verstreichen.
8. Die Lasagne 90 Minuten backen. Vor dem Portionieren etwas stehen lassen, so lässt sie sich besser schneiden.

Tipp: für die Fischvariante, 200 Thunfisch aus der Konserve und 150 ml Wasser anstelle von 350 ml nehmen.

[Hier eingeben]

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Bratensoße

5 Portionen

Allergene: Gluten, Soja

125	g	Champignons, braun, halbiert
50	g	Zwiebeln, grob geschnitten
10	g	Tomatenmark
7	g	Weizenvollkornmehl
5	ml	Bratöl
10	ml	Apfelessig
15	ml	Sojasoße
140	ml	Wasser
0,2	g	Paprika geräuchert, gemahlen

1. Den Ofen vorheizen.
2. Champignons, Zwiebeln, Tomatenmark, Vollkornmehl und Bratöl in einer Schüssel vermischen, auf einem Blech flach verteilen und backen.
3. Apfelessig, Sojasauce und Wasser verrühren. Das Gemüse damit ablöschen. Mit einem Spachtel den Ansatz und das Gemüse vom Blech lösen, alles in einen Topf geben, einmal aufkochen und pürieren.
4. Die Bratensoße mit dem Paprikapulver würzen.

Vegetarische Speisenangebote - Rezepte

Nützliche Links:

Ichkannkochen.de

Eine Initiative für die praktische Ernährungsbildung für Kinder der Sarah Wiener Stiftung.

Familienkueche.de

Hier wurde IchKannKochen! für zu Hause entwickelt, unter anderem mit einem kostenfreien digitalen Kochbuch mit Wochenplänen und tollen Rezepten nicht nur für zu Hause.

Proveg.com

Verein für pflanzenbetonte Ernährung, toller Rezepte Pool.

<https://www.ble-medienservice.de/>

Bestellshop mit vielen kostenpflichtigen, aber auch kostenlosen Materialien, wie z.B. die Qualitätsstandards der DGE

www.ugb.de

Verband für unabhängige Gesundheitsberatung, tolle Fortbildungen, Materialien und mehr

www.biospeiseplan.de

Online Tool zur Planung der Speisenverpflegung in Schulen und Kitas, mit Rezepten und Wochenplänen und vielen anderen nützlichen Materialien und Inhalten, komplette Neufassung mit Lehrvideos, neuen vollwertigen Rezepten und vielem Mehr. Die Rezepte hierfür haben Edith Gätjen und ich entwickelt und fotografiert.

www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2022-12/rezeptbroschure_brotaufstriche_0.pdf

Hier gibt es bei der Verbraucherzentrale noch ein paar schöne Anregungen für Brotaufstriche und die Umsetzung mit Kindern.

www.biologischverpacken.de/

Hier gibt es alle möglichen Verpackungen, nachhaltig, ökologisch bis hin zu individuell bedruckten Pfandbehältern.

www.das-macht-schule.net

Hier gibt es tolle Anregungen, Materialien und Vorlagen rund ums Thema Projekte in der Schule, auch zum Thema Essen und Ernährung.

www.dkjs.de

Auf der Seite der deutschen Kinder und Jugendstiftung findet sich unter anderem auch eine Anleitung zum Aufbau einer Schülerfirma, ein tolles pädagogisches Konzept um z.B. einen Kiosk oder ein Café zu führen.

www.kitaschulessen.de

kontakt@kitaschulessen.de

0176 819 843 08

[Hier eingeben]