

UNSER PERSÖNLICHES

Rezeptbuch



DIE GRÜNEN ERKELENZ

UNSER PERSÖNLICHES

Rezeptbuch

DIE GRÜNEN ERKELENZ

Inhalt

	Seite
Vorwort	
Hans Josef Dederichs	09

Vorspeisen	
Möhren-Zucchini Frittate - Hans Josef	12
 Mediterrane Dips mit Fladenbrot - Andreas	14
 Veganer Erbseneintopf - Sybille	18
 Veganes Dinkelvollkornbrot - Inga	20
 Wilder Kartoffelsalat - Maria	22
Paprikasuppe - Christel	24
Spargelcremesuppe - Christel	26

Hauptgerichte	
Spargelspitzen mit Kartoffelbrei - Beate	30
Spargelrisotto - Beate	32
 Bulgur mit grünem Spargel - Beate	34
 Vegane Bolognese - Petra	36
 Veganer Kartoffelsalat mit Sellerieschnitzel- Burger - Veronika	38
Nudelpfanne mit Hummus und Tomaten - Inga	42

Desserts	
Erdbeeren in Gelee - Beate	46
 Veganer „Käse“-Kuchen - Sybille	48
 Vegane Kraftkugeln - Sybille	50
Weiche Cookies - Inga	52
Erdbeerkuchen - Manoj	54
 Oreo-Shake - Lena	56

Vorwort



Vorwort

Liebe Erkelenzer Mitbürgerinnen und Mitbürger,

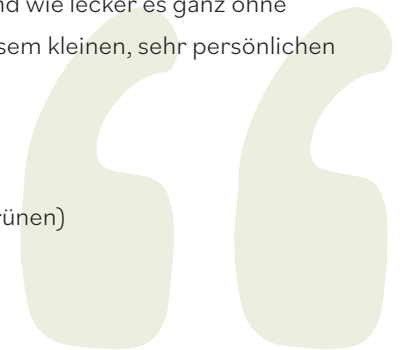
„Man soll dem Leib was Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“ so sagte Winston Churchill einmal. Gerade in dieser für uns so ungewohnten Krisenzeit, haben viele Mitbürger den Genuss der regionalen Kost wiederentdeckt.

Gemüse aus dem eigenen Garten, Kräuter vom Balkon und auch Einkaufen auf dem Hofladen sind im Trend. Jeder von uns spürt den Zusammenhang zwischen gesundem Essen und gesundem Leben.

Sicherlich muss man kein Vegetarier sein, um gesund zu leben, aber der Unterschied zwischen Massentierhaltung und verantwortungsvoller bäuerlicher Viehzucht ist eigentlich jedem bewusst.

Weniger ist ebenfalls „mehr“ und wie lecker es ganz ohne Fleisch geht, zeigen wir mit diesem kleinen, sehr persönlichen Rezeptbuch.

Euer Hans Josef Dederichs
(Bürgermeisterkandidat der Grünen)



Vorspeisen

Möhren-Zucchini Frittate

Hans Josef Dederichs

Ich bin Hans Josef Dederichs, bin nicht mehr so schlank wie noch in den Achtzigern und esse gerne Low Carb. Perfekt dafür ist die Möhren-Zucchini Frittata. Die Hauptbestandteile, Zucchini und Möhren, wachsen in jedem heimischen Garten, gesund, weil bio und ökologisch, weil regional. Außerdem kinderleicht und lecker und: in der Hauptsache Grün!



Zutaten

400 g Zucchini
400 g Möhren
4 - 5 Bio- Eier
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
100 g Parmesan (gehobelt)
2 Esslöffel Salz, Pfeffer, Muskat

So geht's

Als erstes den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Anschließend Zucchini und Möhren raspeln, Zwiebel würfeln und Knoblauch in dünnen Scheiben schneiden. Danach die Eier mit Parmesan verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel in die Pfanne geben und glasieren. Knoblauch ebenfalls in die Pfanne geben. Möhren und Zucchini zugeben und alles ca. 5 Minuten anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Herd ausschalten, die Eier Masse über das Gemüse geben und stocken lassen. Dann die Griffe der Pfanne mit Alufolie abdecken und in den Backofen schieben. 20 Minuten aufbacken, bis der Parmesan goldgelb ist. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, an den Seiten etwas lösen und dann auf einen Teller stürzen.

Die Frittate schmeckt warm und kalt.



Mediterrane Dips mit Fladenbrot

Andreas Schufitz

Es entspannt mich ungemein, nach einer stressigen Woche bei Musik und einem Glas Wein in der Küche zu stehen und dort etwas Außergewöhnliches zu kochen. Irgendwann bin ich über die Köche Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi gestolpert, deren Kreationen faszinierend sind.

Als Israeli bzw. Palästinenser sind beide in Jerusalem aufgewachsen, bevor sie gemeinsam nach London gingen und dort ein Restaurant eröffneten.

Das hier ist einer meiner Favoriten:

Für 4 Personen

1 Fladenbrot

Zutaten Muhammara

Paprika-Walnuss-Dip

- 110 g Walnusskerne
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 7 rote Paprikaschoten
- 80 ml Olivenöl
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Chiliflocken
- 35 g Semmelbrösel
- 1 1/2 TL Granatapfelsirup
- 2 TL Zitronensaft
- 1 EL grob gehackte Petersilie
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer



So geht's

Die Walnüsse und die Pinienkerne bei 160°C (Umluft) auf dem mittleren Backblech 8 Min. rösten, dann beiseitestellen. Die Ofentemperatur auf 220°C erhöhen.

Die Paprikaschoten mit Öl einreiben und 40 Minuten auf einem Backblech rösten, bis sie geschwärzt sind. Abkühlen lassen, Haut und Kerne entfernen.

In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebel 7 Minuten anschwitzen, bis sie gebräunt und weich ist. Knoblauch, Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und unter ständigem Rühren 30 Sekunden mitbraten.

Den Pfanneninhalt in einen Mixer geben, Paprika, Semmelbrösel, Granatapfelsirup, Zitronensaft, 1 EL Öl, 1 TL Salz und Pfeffer hinzufügen und alles zu einer stickigen Paste verarbeiten.

Dann die Walnüsse dazugeben und weitere 20 Sekunden mixen. In eine Schüssel geben, mit Öl beträufeln und mit Petersilie bestreuen.



Mediterrane Dips mit Fladenbrot

Andreas Schufitz

Zutaten Rummaniyya

Linsen mit Granatapfel & Auberginen

- 2 Auberginen, in 3 cm große Würfel geschnitten (500 g)
- 70 ml Olivenöl
- 150 g grüne Linsen
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 2 rote Chilischoten, in dünne Ringe geschnitten
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 1/2 TL Fenchelsamen, grob zerstoßen
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 EL Speisestärke
- 2 große Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 4 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Tahin
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer



So geht's

Die Auberginenwürfel in einer großen Schüssel mit 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz und reichlich Pfeffer vermengen. Auf einem großen, mit Backpapier ausgelegten Blech bei 220°C (Umluft) 25 Min. rösten, dabei einmal wenden.

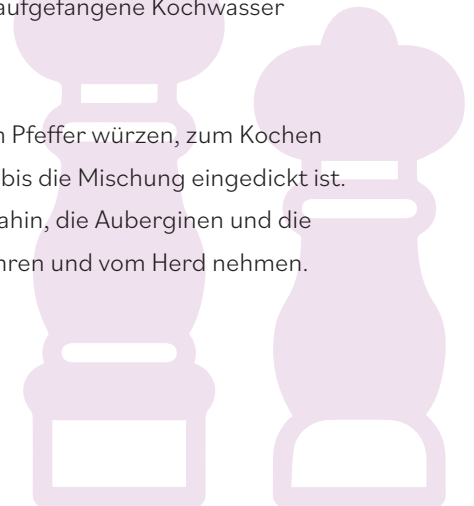
Die Linsen in 1 l Wasser 20 Min. kochen, abgießen, dabei 350 ml des Kochwassers auffangen. Die Zwiebelringe in einer großen Pfanne in reichlich Öl knusprig rösten und in eine Schüssel füllen.

Die Pfanne auswischen und 3 EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen, Knoblauch und Chiliwürfel zwei Minuten anschwitzen.

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Koriander 30 Sekunden mitbraten, dabei ständig umrühren. Die Speisestärke und nach einer Minute die Linsen und das aufgefangene Kochwasser dazugeben.

Alles mit 3/4 TL Salz und reichlich Pfeffer würzen, zum Kochen bringen und 5-6 Minuten garen, bis die Mischung eingedickt ist. Granatapfelsirup, Zitronensaft, Tahin, die Auberginen und die Hälfte der Röstzwiebeln unterrühren und vom Herd nehmen.

Abkühlen lassen.



Veganer Erbseneintopf

Sybille Horras

Zutaten

500 g grüne Schälervlsen

1 Zwiebel

150 g geräucherten Tofu (feste Qualität)

2 EL getrockneten Majoran

2 Lorbeerblätter

2 Karotten

2-3 dicke Kartoffeln

1 Stück (dicke Scheibe) Sellerie

Vegane Brühe/ Brühwürfel für 1,2 l

Wasser

Salz & Pfeffer



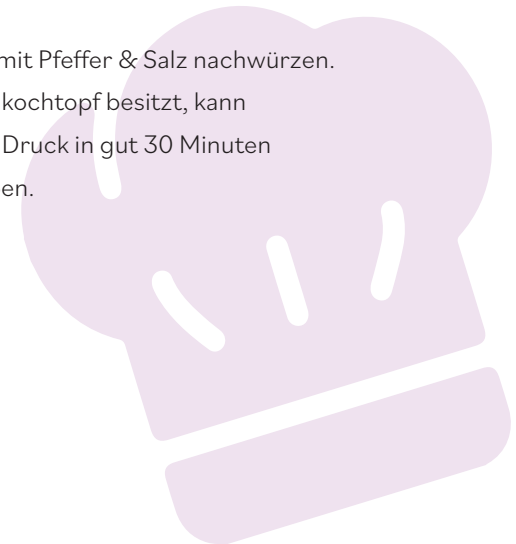
So geht's

Zwiebel kleinschneiden und andünsten, Schälervlsen und kleingewürfelten Tofu kurz mit andünsten und mit der Brühe (ca. 1,2-1,5 l) ablöschen.

Alles ca. 1 Stunde köcheln lassen, gelegentlich umrühren, dann Majoran, Lorbeerblätter, Karotten und Kartoffeln klein schneiden und dazu geben.

Den Eintopf weitere 30-40 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Erst zum Schluss mit Pfeffer & Salz nachwürzen. Wer einen Schnellkochtopf besitzt, kann den Eintopf unter Druck in gut 30 Minuten fertiggekocht haben.



Veganes Dinkelvollkornbrot

Inga Menzel

Lange dachte ich, dass Brot die Königsdisziplin in der Küche ist. Doch dieses Rezept hat mich eines Besseren belehrt – es geht super schnell und ist sogar für

Backeinsteiger sehr gut geeignet!

Besonders gerne esse ich das Brot frisch aus dem Ofen, mit Hummus und meinen selbstgezüchteten Tomaten.

Zutaten

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Weizenmehl

1 Würfel Hefe

150 g Körner/Nüsse (ich nehme z.B.

Haferflocken, Leinsamen, 5 Körner-Mischung, Sonnenblumenkerne etc.)

3 TL Salz

2 EL Obstessig

450 ml lauwarmes Wasser



So geht's

Die Hefe in das lauwarme Wasser bröseln. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Teichschaber mischen.

Die Wasser-Hefe-Mischung mit in die Schüssel geben. Mit dem Teichschaber lässt sich der Teig gut mischen, sonst mit einer Küchenmaschine.

Den Teig in eine gefettete Backform (ich nehme Margarine) geben.

Das Brot im NICHT vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze backen, je nach gewünschter Bräunung für 50-60 Minuten.

Das Brot direkt nach dem Backvorgang aus der Form lösen und bei Bedarf 10 Minuten im ausgeschalteten Ofen nachbacken.



Wilder Kartoffelsalat

Maria Sprenger

Ich bin seit 1983 grünes Mitglied und war von 1998 bis 2019

Sprecherin des Grünen Ortsverbandes Erkelenz.

Ich liebe meinen großen alten Bauerngarten in Granterath sehr.

Nach anstrengenden Tagen bietet er Entspannung und Erholung.

Da ich ihn naturnah halte, hält sich der Pflegeaufwand in akzeptablen Grenzen. So bleibt Zeit für ein kleines Gemüsebeet mit Kartoffeln, Bohnen, Rote Beete und vielen anderen alten Sorten, die robust und unempfindlich sind.

Die Wildkräuter für den Salat wachsen vom zeitigen Frühjahr an, ohne dass man sich anstrengen muss und sehen auch noch wunderschön aus!

Zutaten

festkochende Kartoffeln

1 rote Zwiebel

Sonnenblumenöl, Essig

Salz + Pfeffer

je eine Handvoll Giersch,

Gundermann, Vogelmiere

ein paar Blätter junger Löwenzahn

einige Gänseblümchenblüten

Tipp

Im Frühjahr die ganz frischen Brennesselspitzen pflücken. Sie ergeben, kurz abgebraust und in Salzwasser gekocht, ein superleckeres Gemüse. Kleingehackt mit ein bisschen Muskat, Salz und Pfeffer, z.B. mit Kartoffelpüree schmecken sie intensiver als Spinat und sind mindestens genauso gesund.

So geht's

Die Kartoffeln im Ganzen kochen, erkalten lassen und pellen.

Aus feingehackter Zwiebel, Öl, Essig und Gewürzen eine Vinaigrette anrühren, die Kartoffeln in Scheiben hineingeben und einige Stunden ziehen lassen.

Das frische Wildkraut abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Teile zupfen und kurz vor dem Servieren über den Kartoffelsalat geben. Die Kräuter geben dem Salat besondere Geschmacksnoten.

Beim Löwenzahn wirklich nur ganz junge und nur wenige Blätter nehmen, er dominiert sonst und ist bitter. Gut geht auch Wilde Rauke, die ab Ende Mai/Anfang Juni im Garten geerntet werden kann.

Kurz unterheben, ein paar Blüten als Deko darüber streuen, fertig!



Deftige Paprikasuppe

Christel Honold-Ziegahn

Gut zu essen bedeutet für mich Lebensqualität.

Wunderbar ist es, wenn ich nach Hause komme und die Wohnung duftet schon nach dem, was mein Mann für uns beide zubereitet hat. Er kocht wirklich gut: meist aus frischen Zutaten, salzfrei, dafür mit aromatischen Kräutern, die in unserem Hochbeet wachsen. Wenn ich selber koche, gibt es meistens eine Suppe.

Ich liebe Suppen jeder Art! Egal ob Bärlauch-, Sauerampfer-, oder Spargelsuppe. Meine Paprikasuppe wird auf Feiern immer gelobt.

Zutaten

100 g Parmesan
30 g Butter
30 g Mehl
2 rote Paprikaschoten
750 g Wasser
ca. 4 TL Gemüsebrühe
Pfeffer, Paprika,
Kräutersalz nach
Geschmack
50 g Sahne

So geht's

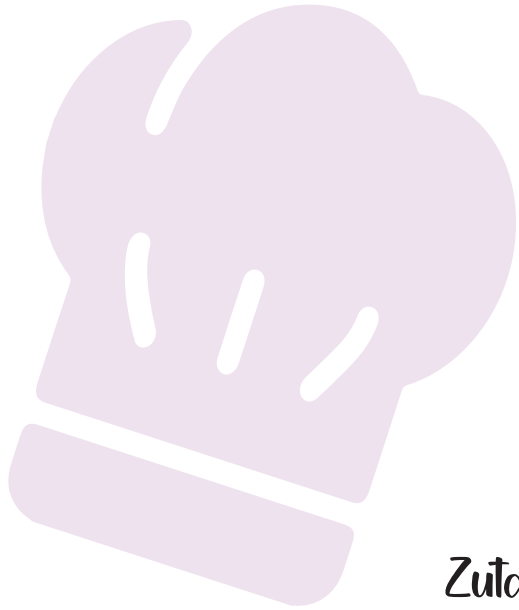
Gewaschene Paprikaschoten in Stücke schneiden und im Mixer pürieren. Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen. Das Mehl nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen hinzugeben. Paprikamus und Wasser langsam einrühren.

Gemüsebrühe, Pfeffer, Paprika und Kräutersalz zugeben und 10 Minuten garen. Sahne und geriebenen Parmesan zugeben und mit dem Stabmixer gut unterrühren.



Spargelcremesuppe

Christel Honold-Ziegahn



Zutaten

800 g Wasser
500 g frischen
geschälten Spargel
55 g Butter
40 g Speisestärke
70 g Orangensaft
140 g Weißwein, trocken
250 g Sahne
ca. 4 EL Gemüsebrühe
1 1/2 TL Zucker
1/4 TL Pfeffer
ca. 4 EL Gemüsebrühe

So geht's

Spargelschalen und Spargel ca. 15 Minuten kochen.
Spargelwasser auffangen.

Butter bei schwacher Hitze in einem Topf zerlassen.
Die Stärke nach und nach unter ständigem Rühren
mit einem Schneebesen hinzugeben. Spargelwasser
langsam einrühren. Pürierte Spargelstücke - außer
den Köpfen - zugeben, gut unterrühren und 8 min.
kochen lassen.

Zucker, Sahne, Orangensaft, Wein und Gewürze
zugeben und ca. 3 Minuten weiter erhitzen.
Spargelköpfe und Eigelb zugeben, verrühren und
3 Minuten erwärmen, nicht mehr kochen lassen.
Abschließend mit Petersilie verzieren.



Hauptspeisen

Spargelspitzen mit Kartoffelbrei

Beate Schirrmeister-Heinen

Und ist der Tag auch noch so lang gewesen, ein leckeres Abendessen und dazu ein guter Tropfen gehört zu meinem Feierabend. Ich koche einfach gerne: für meinen Mann, unsere Jungs, wenn sie vorbeischauen, gute Freunde aber auch für mich allein!

Dazu verwende ich am liebsten Produkte aus der Region und das was die Jahreszeit gerade präsentiert.

Im Wonnemonat Mai sind das natürlich Spargel und Erdbeeren. Dabei entstehen immer wieder neue Rezepte, köstlich und lecker. Vielleicht haben Sie Lust mal etwas auszuprobieren.

Zutaten

1 kg Spargelspitzen

1 kg Bruch

1 kg Kartoffeln /mehlig

125 g Butter

Salz und Zucker

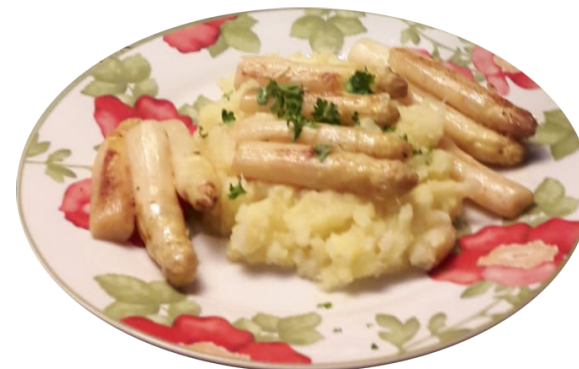
So geht's

Spargel und Kartoffeln schälen, holzige Enden abschneiden, Bruch in ein-Zentimeter-Scheiben schneiden, Spitzen auf gleiche Länge schneiden, eventuelle Reste zum Bruch geben.

Kartoffeln und Spargelbruch in wenig Wasser mit reichlich Salz und etwas Zucker weichkochen. Spargelspitzen in einer großen Pfanne mit Butter und etwas Salz 8 Minuten braten. Der Spargel sollte noch bissfest sein.

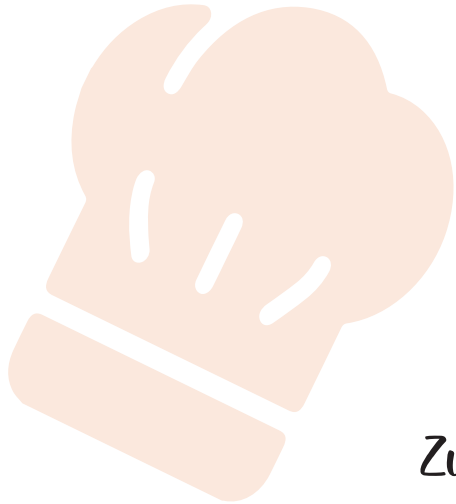
Kartoffeln und Spargelbruch abschütten und mit viel Butter zu Brei stampfen. Keine Milch und keinen Pürierstab verwenden.

Guten Appetit!



Spargelrisotto

Beate Schirrmeister-Heinen



Zutaten

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Bund grüner Spargel
1 große Tasse Risottoreis
125 g Butter
1 gutes Stück Parmesan
1/2 Pfund
Cocktailtomaten
1 Glas Weißwein
Curry, Salz, Zucker und Pfeffer

So geht's

Spargel schälen und Enden abschneiden. Aus den Schalen mit Salz und Zucker und reichlich zwei Tassen Wasser eine Brühe kochen. Durch ein feines Haarsieb abgießen.

Zwiebel fein würfeln und mit dem Knoblauch in etwas Butter anbraten. Spargel in kleine Stücke schneiden (Köpfe beseite legen) und mit dem Reis zu den Zwiebeln geben. Alles kurz anrösten.

Mit dem Weißwein ablöschen und ein Teil der Brühe abgießen. Kochen bis der Reis gar ist und immer wieder Brühe abgießen. Wenn er fertig ist - er sollte noch bissfest sein - fein geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargelspitzen in etwas Butter anbraten, ein wenig Wasser angießen und mit Curry bestäuben. Wenn das Wasser verkocht ist, sind die Spitzen fertig und können zum Risotto serviert werden.



Bulgur mit grünem Spargel

Beate Schirrmeister-Heinen

Zutaten

250 g Bulgur

2 TL gekörnte

Gemüsebrühe

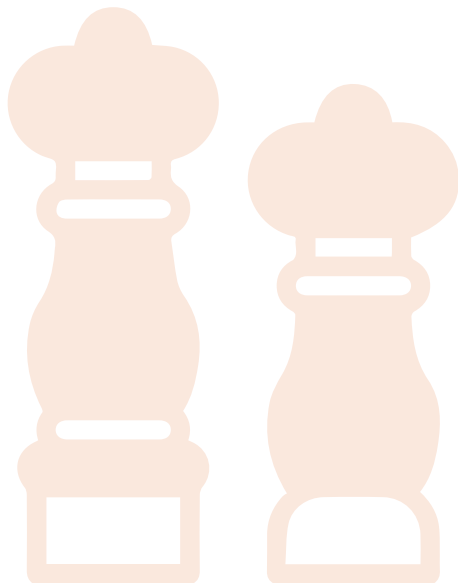
500 g grüner Spargel

2 Paprika

1 Bund Frühlingszwiebeln

250 g kleine Tomaten

Öl, Salz und Pfeffer



So geht's

Bulgur mit der doppelten Menge Wasser und der Gemüsebrühe aufkochen und quellen lassen. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und sie in Stücke schneiden. Köpfe separat halten.

Paprika in Würfel, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Spargel und Paprika anbraten, dann die Frühlingszwiebeln, die Spargelspitzen und die Tomatenhälften dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Ein paar Minuten weiter schmoren, dann den Bulgur unterheben.
Guten Appetit.



Vegane Bolognese

Petra Kanters

Ich wähle seit meiner Jugend grün und bin seit letztem Jahr endlich in die Partei eingetreten. Die Entwicklungen bei der Massentierhaltung machen mir schon lange große Sorgen. Daher leben wir in unserer Familie überwiegend vegetarisch und vegan. Bei mir muss es unter der Woche manchmal schnell gehen und ich möchte auch Reste verwerten, die vielleicht vom Vortag übrig sind. Die vegane Bolognese koche ich gerne auf Vorrat und gebe dann zum Essen alles rein, was ich im Kühlschrank finde. Mal ein paar unerwartete Gäste zusätzlich – kein Problem! Vorbereiten und später aufwärmen ist auch sehr gut möglich.

Zutaten

4-6 große oder 8 kleine Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
eine halbe Packung Berglinsen (rot oder braun)
Olivenöl
2 EL gekörnte Gemüsebrühe
Je 1 TL getrocknetes Basilikum und Oregano
1 Packung passierte Tomaten oder eine halbe Tube Tomatenmark
diverse Gemüsereste
gehackte Kräuter

36



So geht's

Zwiebeln und Knoblauch grob kleinschneiden. Mit den Berglinsen und einem großen Schuss Olivenöl eine Weile schmoren lassen. Die Zwiebeln dürfen gerne etwas braun werden. Hin und wieder rühren, nicht anbrennen lassen.

Mit Wasser ablöschen und zwei Löffel Pulver Gemüsebrühe, Basilikum und Oregano hinzugeben. Tomatenmark dazu geben. Alles mindestens eine halbe Stunde köcheln lassen, bei Bedarf hin und wieder Wasser hinzugeben.

Die Linsen dürfen gerne bissfest sein. Mit Salz und reichlich schwarzem, frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Fertig ist die Grundsoße.

Variationen: Viel kleingeschnittenes Gemüse, gerne aus Resten hinzugeben. Z. B. Karotten, Zucchini, Champignons, Paprika, Porree, Chili. Alles mit dem Gemüse nochmal kurz schmoren lassen (ca. 5 Minuten). Die gehackten Kräuter erst am Schluss darüber streuen. Klassisch mit Spaghetti servieren, schmeckt aber auch mit Reis oder Kartoffeln.

Veganer Kartoffelsalat mit Sellerieschnitzel

Veronika Ohlenforst

Ich hatte immer schon eine grüne Seele und bin jetzt seit 5 Jahren Mitglied! Da ich schon mal beim Kochen was vergesse, müssen meine Rezepte einfach sein und sich auch zur Resteverwertung eignen. Das Sellerieschnitzel mit veganem Kartoffelsalat ist ein gutes Beispiel dafür. Dass ich die Kräuter-Dekoration vergessen habe, ist mir erst aufgefallen, als ich schon alles aufgegessen hatte. Für den nächsten Tag gibt es dann mit den restlichen Sellerieschnitzeln belegte Brötchen.

Zutaten Kartoffelsalat

250 g Kartoffeln

¼ l Gemüsebrühe

Frühlingszwiebeln

½ Gurke

Radieschen

Öl, Essig, Senf

So geht's

Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Die Schale abpellen und die Kartoffeln in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln, Gurke und Radieschen ebenfalls in feine Scheiben schneiden.

Die Gemüsebrühe erwärmen, über die Kartoffeln gießen, vorsichtig unterheben und ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Gurke, Frühlingszwiebeln und Radieschen unter die Kartoffelscheiben heben. Öl, Essig und Senf miteinander verquirlen. Die Masse über den Kartoffelsalat gießen, vorsichtig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat im Kühlschrank 2 Stunden ziehen lassen.



Zutaten Sellerieschnitzel

150 g Sellerie

2 EL Mehl

Ca. 10 EL Wasser

1 TL mittelscharfer Senf

Ein Schuss Essig

Mais-Paniermehl

Salz und Pfeffer

Öl (z. B. Pflanzenöl oder Kokosöl)

So geht's

Diese leckeren Sellerieschnitzel sind vegan und bei Bedarf glutenfrei. Durch das Mais Paniermehl werden sie sehr knusprig. Außerdem sind sie in wenigen Minuten fertig.

Den Sellerie schälen und in ungefähr 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. Umso dünner, desto schneller sind die Sellerieschnitzel nachher gar. Mehl mit dem Wasser vermengen, sodass keine Klümpchen mehr bleiben. Mit Salz, Pfeffer und dem Senf abschmecken.

Es sollte schon recht kräftig gewürzt sein, damit man es nachher auch schmeckt.

Die Schnitzel durch die Panade ziehen, sodass der Sellerie von allen Seiten bedeckt ist. Anschließend in das Mais Paniermehl legen und von allen Seiten gut andrücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sellerieschnitzel von beiden Seiten für ungefähr 6 Minuten goldbraun braten. Am Anfang mit viel Hitze starten, aber bitte möglichst schnell stark reduzieren, damit nicht alles anbrennt.



Tipp

Die Sellerieschnitzel eignen sich auch zur Resteverwertung als Burger in einem Brötchen.

Vegane Nudelpfanne mit Hummus und Tomaten

Inga Metzel

Diese Nudelpfanne ist mein neuestes Gericht und wird seitdem jede Woche gekocht. Es eignet sich besonders gut zur saisonalen Anpassung, und wenn es nach einem langen Tag einmal schnell gehen soll, lässt sich der Hummus gut durch bereits fertigen gekauften ersetzen!

Zutaten

Für den Hummus

1 Dose Kichererbsen

2 EL Tahin

1 Knoblauchzehe

1/2 Zitrone

Oliveneröl

Für die Nudelpfanne

500 g Fusilli

300 g Kirschtomaten



So geht's

Die Kichererbsen abtropfen und mit dem Tahin in den Mixer geben. Den Saft einer halben Zitrone, den geschälten Knoblauch und 4 EL Olivenöl dazugeben. Nach eigenen Vorlieben glatt oder etwas grober pürieren.

Die Hummusgrundlage nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ich gebe gerne noch Koriander (frisch und gemahlen) oder Chili hinzu.

Nudeln nach Packungsangabe kochen und abtropfen. Während die Nudeln kochen, die Kirschtomaten vierteln. Wer möchte, kann hier auch anderes Gemüse hinzufügen, z.B. Zucchini oder was gerade im saisonalen Angebot ist. Dieses sollte vorher angeschwitzt werden.

Die fertigen Nudeln in die heiße Pfanne geben, den Hummus und die Tomaten unterrühren. Kurz anschwanken, abschmecken, und fertig!

Desserts

Erdbeeren in Gelee

Beate Schirrmeister-Heinen

Zutaten

500 g Erdbeeren

1 Piccolo

Holunderblütenlikör

Bio-Gelantine oder
ein vegetarisches

Geliermittel (z.B.

Apfelpektin)

200 g Sahne

Sahnesteif (wenn es nicht
direkt verzehrt wird)

1 kleiner Apfel

So geht's

Die Erdbeeren waschen, putzen und zwei Drittel von ihnen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Likör aromatisieren und dem Sekt auffüllen.

Etwas von der Flüssigkeit abnehmen und das Geliermittel nach Anweisung auflösen und unter die Sekt-Erdbeeren rühren. Auf die Gläser verteilen und in den Kühlschrank stellen.

Beginnt die Masse zu gelieren, bis auf 4 kleine Beeren die restlichen Erdbeeren und den Apfel in klitzekleine Stücke schneiden. Etwas Likör angießen, damit der Apfel nicht braun wird. Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und das Obst unterheben.

Ist die Sahne nicht süß genug, vorsichtig noch etwas Likör einrühren. Sahne auf das Erdbeergelee aufteilen und mit den kleinen Erdbeeren garnieren. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



Veganer "Käse"-Kuchen

Sybille Horras

Zutaten

125 g Margarine
210 g zarte Haferflocken
oder Dinkelflocken
85 g feiner Rohrzucker
1 EL Maisstärke
75 g Maisstärke
750 g - 1000 g Soja-
Vanille Jogurt (wenig
gesüßt)
1 TL Zimt
Zitronensaft



So geht's

Die Margarine in einem Topf schmelzen lassen.
Haferflocken, Rohrzucker und Maisstärke unterrühren.
In eine ungefettete 26 cm Backform mit einem Löffel
andrücken und am Rand leicht hochziehen.

Jogurt, Rohrzucker, 75 g von der Maisstärke und
ein wenig Zitronensaft nacheinander im gleichen,
geleerten Kochtopf rühren, gut abschmecken und auf
den Haferflockenboden geben.

Auf der untersten Schiene mit Ober-Unterhitze bei ca.
200 Grad 50-60 Minuten backen.

Wenn die Masse auch in der Mitte hoch geht, dann
ist der Kuchen fertig. Erst nach dem vollständigen
Erkalten erhält der Kuchen die Schnittfestigkeit.

Zarte Haferflocken, die grob gemahlen werden, lassen
den Boden noch knuspriger werden.

Nach Belieben mit Obst belegen und mit veganem
Tortenguss fertigstellen.

Vegane Kraftkugeln

Sybille Horras

Zutaten

200 g vegane Pflanzencreme

125 g feine Haferflocken

100 g Agavendicksaft

1 Vanilleschote

75 g grob gehackte Mandeln

oder Haselnüsse

75 g Rosinen

75 g Kokosflocken



So geht's

Die vegane Pflanzencreme in einem Topf leicht erwärmen. Feine Haferflocken dazu geben und zusammen erkalten lassen. Agavendicksaft unterrühren.

Die Vanilleschote auskratzen, grob gehackte Mandeln oder Haselnüsse, Rosinen und die Kokosflocken nacheinander unterrühren.

Anschließend mit nassen Händen ca. 12 Kugeln formen und jede Kugel in (50 g) Kokosflocken wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech ca. 30 Minuten bei 175 Grad backen.

Es lohnt sich, gleich das doppelte Rezept zu backen! Schmeckt zum Frühstück, zum Kaffee oder unterwegs.

(Pflanzencreme und Agavendicksaft kann durch Sahne und Honig ersetzt werden).

Weiche Cookies

Inga Menzel

Eigentlich bin ich kein süßer Esser, aber schon seit ich ein Kind war, wollte ich „mein Keksrezept“ entwickeln, dass ich meinen Kindern und Enkelkindern weitergeben kann. So ist dieses Cookie Rezept entstanden, dem sogar ich, als „Salzesser“ nicht widerstehen kann. Perfekt für einen gemütlichen Abend bei Regen mit einem heißen Tee.

Zutaten

300 g Mehl

190 g Butter/Margarine

150 g Zucker

2 TL Honig

2 Päckchen Vanillezucker

4 g Natron

1 Bio-Ei

1 Prise Salz

Schokotropfen (nach Bedarf)

So geht's

Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

Wer mag, kann hier auch Nüsse oder anderes hinzugeben.

Mit den Händen ca. tischtennisballgroße Kugeln formen und auf dem Blech ein bisschen plattdrücken.

Die Cookies für max. 15 Minuten im Ofen backen.

Die Backdauer entscheidet über den Bräunungsgrad und Konsistenz der Cookies.

Achtung! Die Cookies härten nach, wenn sie abkühlen. Wenn sie im Ofen also sehr weich erscheinen, ist das richtig.

Abkühlen lassen und genießen!



Erdbeerkuchen

Manoj Jansen

Mein fünfjähriger Sohn liebt Erdbeerkuchen über alles. Mein Sohn ist auch der Grund dafür, dass ich Mitglied bei den Grünen geworden bin. Die negativen Auswirkungen, angefangen von Umweltverschmutzung bis hin zum Rassismus sind offensichtlich in unserem Land. Ich sehe hier eine große Chance, aktiv mit zu arbeiten und die Zukunft meines Sohnes positiv zu beeinflussen.

Zutaten

Für den Boden:

- 1 Becher Schlagsahne**
- 1 Becher Zucker**
- 4 Bio-Eier**
- 1 Päckchen Vanillinzucker**
- 2 TL Zitronenschale**
- 2 Becher Mehl**
- 1 Päckchen Backpulver**

Für den Belag:

- 1000 g Erdbeeren**
- 2 Päckchen Vanillepudding**
- 1 l Bio-Milch**
- ½ l Apfelsaft**
- 2 Päckchen Tortenguss**

Die Menge reicht für ein Blech, für die Kuchenform nur die Hälfte verwenden.

So geht's

Alle Zutaten für den Boden mit dem Mixer vermischen. Mit Backpulver vermengtes Mehl zuletzt hinzugeben. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig darauf verteilen und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Erdbeeren putzen und halbieren. Pudding nach Anweisung zubereiten und auf dem Kuchen verteilen. Erdbeeren auflegen. Tortenguss nach Anweisung zubereiten und die Erdbeeren damit überziehen. Abkühlen lassen.



Oreo-Shake

Lena Lenz

Manchmal muss es auch mal schokoladig sein. Eigentlich mag ich es lieber herzhaft, aber dann hab ich doch mal Lust auf etwas Süßes. Der Shake geht schnell, ist vegan, dazu noch eine kleine Kalorienbombe und natürlich lecker.

Zutaten

1 Banane

4 Oreos

450 ml Vanilleeis (optional veganes)

Pflanzenmilch

So geht's

Es ist ganz einfach:

Die Banane, die Oreos, das Vanilleeis und die Pflanzenmilch (Ich habe jetzt Hafermilch verwendet) alles zusammen in einen Mixer oder mit einem Pürierstab mixen.

In ein Glas abfüllen und mit Oreo-Bröseln dekorieren.

Guten Appetit.



