



# Lasagne mit Linsen-Bolognese



25 Min. Vorbereitungszeit +  
90 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

## Zutaten

- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schalotte
- 75g Möhren
- 75g Knollensellerie
- 2 mittelgroße Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Tomatenmark
- 150ml Gemüsebouillon (zubereitet)
- 1 Flasche (660g) Passata
- 100g Berglinsen
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 45g Margarine
- 40g Weizenmehl Type 405
- 500ml Haferdrink
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Hefeflocken
- 2 Prisen Muskatnuss
- 9 Lasagne-Platten

## Zubereitung

**1. Zutaten vorbereiten:** Knoblauch, Schalotte, Möhre und Sellerie schälen. Knoblauch und Schalotte fein hacken. Die Möhrenenden abschneiden und Möhre sowie Sellerie ½cm groß würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und ebenfalls ½cm groß würfeln.

**2. Gemüse anbraten:** Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Möhren- und Selleriestücke darin bei hoher Hitze unter ständigem Rühren 2 Min. scharf anbraten, für 1 Min. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, dann das Tomatenmark zufügen und unter ständigem Rühren nochmals 2 Min. anbraten.

**3. Bolognese kochen:** Mit Gemüsebrühe und Passata ablöschen, die Linsen und Kräuter zugeben und bei geschlossenem Deckel und kleiner Hitze zunächst 30 Min. garen, zwischendurch umrühren. Dann den Deckel abnehmen und weitere 15 Min. sämig einkochen. Anschließend die Tomatenstücke dazugeben und nochmals 2 Min. köcheln lassen.

**4. Béchamel kochen:** Inzwischen 40g Margarine in einem Topf zerlassen, das Mehl unter ständigem Rühren dazugeben, bis eine zähe Masse entsteht.

Dann den Haferdrink in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazugeben. Mit dem Schneebesen glatt rühren, die Hitze reduzieren und die Sauce offen ca. 8 Min. köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Dann von der Platte nehmen und Salz, Pfeffer, Hefeflocken sowie Muskatnuss einrühren.

**5. Lasagne in die Form schichten:** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Auflaufform (ca. 16 x 24cm) mit der restlichen Margarine fetten. 3 Lasagneplatten auf den Boden der Form legen, darauf 1/3 der Bolognese verteilen, wieder 3 Lasagneplatten darüber geben, dann 1/3 der Bolognese und die Hälfte der Béchamelsauce darauf glatt streichen. Noch einmal so verfahren, mit der Béchamelsauce abschließen.

**6. Lasagne backen und servieren:** Die Lasagne im vorgeheizten Ofen (Mitte) 45-50 Min. backen, bis die Oberfläche leicht bräunt und die Lasagneplatten beim Einstechen mit einem scharfen Messer weich sind. Aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.





# Buntes Wurzelgemüse aus dem Ofen



20 Min. Vorbereitungszeit +  
40 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

## Zutaten

- 1 ½ kg gemischtes Wurzelgemüse
- 3 kleine Zwiebeln
- 10 Zweige Thymian
- 100ml Olivenöl
- 1 TL Salz
- 3 Prisen Rohrzucker
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

**Tipp**

Für dieses leckere Ofengericht eignen sich Rote, Gelbe und Orange Bete sowie Möhren, junge Sellerieknollen und Petersilienwurzeln perfekt. Wer mag, kann das gegarte Gemüse mit gutem Balsamico-Essig und gerösteten Pinienkernen verfeinern, dazu passt dann auch gut ein Rucola- oder Feldsalat.

## Zubereitung

**1. Gemüse putzen:** Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Beten waschen, ggf. bürsten und in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Sellerie dünn schälen, waschen und ebenfalls in ca. 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln putzen, waschen, ggf. bürsten und längs halbieren. Zwiebeln schälen und in breite Ringe schneiden.

**2. Gemüse im Ofen garen:** Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer sowie dem Thymian mischen. Dann auf einem Backblech verteilen und für ca. 40 Min. im Backofen garen. Bei Bedarf nachwürzen. Das Gemüse noch warm servieren.



**KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN**



# Rotkohl-Orangen-Salat mit Preiselbeerdressing



10 Min. Vorbereitungszeit +  
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

## Zutaten

- 1 Kopf (800g) Rotkohl
- 2 TL Salz
- 6 EL Sonnenblumenkerne
- 2 Orangen
- 6 EL Preiselbeeren (Konserven)
- 4 EL Kürbiskernöl
- 4 EL Rotweinessig
- 4 TL mittelscharfer Senf
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

**Tipp**

Dazu passt Roggenbrot oder ein frisches Baguette.

## Zubereitung

**1. Rotkohl putzen und zubereiten:** Rotkohl waschen, Strunk und ggf. äußere Blätter entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Diese in eine Schüssel geben, salzen und mit den Händen gut durchkneten. Das macht den Kohl weicher.

**2. Sonnenblumenkerne rösten:** Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, bis sie zu duften beginnen, und beiseitestellen.

**3. Orange schälen und Dressing mischen:** Orange schälen, in kleine Stücke schneiden und zum Kohl geben. Aus Preiselbeeren, Öl, Essig und Senf ein Dressing mischen und gründlich mit dem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 30 min ziehen lassen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und servieren.



**KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN**



# Rote-Linsen-Burger mit Tortilla-Chips und Grillgemüse



20 Min. Vorbereitungszeit +  
15 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

## Zutaten

- 1 kleine Avocado
- 1 EL Limettensaft
- ¼ TL Salz
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 8 Cocktailtomaten
- 4 Brötchen
- 4 Rote-Linsen-Burger
- 30g Tortilla-Chips

**Tipp**

Für ein rauchigeres Aroma passt statt dem Linsen-Burger auch der Alnatura Black-Bean-Cashewburger auf diesem mexikanischen Burger.

## Zubereitung

- 1. Avocadocreme zubereiten:** Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel auslösen. Das Fruchtfleisch mit dem Limettensaft und dem Salz in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Bis zur Verwendung abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- 2. Paprika vorbereiten:** Die Paprika waschen, den Deckel und den Boden abschneiden. Paprika auf die Arbeitsplatte stellen und von oben nach unten aufschneiden, sodass die Paprika aufgeklappt werden kann. Aufgeklappte Paprika auf die Arbeitsfläche legen und mit einem scharfen Messer Kerngehäuse und weiße Trennhäute entfernen. Paprika längs halbieren und beide Teile quer vierteln, sodass acht flache Paprikastücke entstehen.
- 3. Paprika und Brötchen grillen:** Die Tomaten

waschen, trocknen und halbieren. Die Brötchen ebenfalls quer halbieren. Den Backofen mit der Grillfunktion vorheizen. Die Paprika auf ein Blech legen und 3-4 Min. grillen, bis sie Blasen werfen, dann wenden, weitere 2-3 Min. grillen und auf einen Teller beiseitestellen. Eine (Grill-)Pfanne auf mittlere Hitze erhitzen und die Brötchen 30-60 Sek. bei direkter Hitze mit der Schnittseite nach unten kross grillen, dann die Avocadocreme auf den Schnittseiten verteilen.

**4. Burger anrichten und servieren:** Die Rote-Linsen-Burger-Patties mit 1 EL Öl in der vorgeheizten Pfanne von beiden Seiten 3-4 Min. kross braten. Auf die Unterseite der Brötchen legen, Paprika und je vier Tomatenhälften darüber verteilen, die Tortilla-Chips darauf anrichten, mit der oberen Brötchenhälfte be-



**KLIMA-CLEVER  
HANDELN**



# Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Limette und Koriander



12 Min. Vorbereitungszeit +  
18 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

## Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 EL Bratöl
- 2 Süßkartoffeln
- 2 EL Currypulver
- 1 l Gemüsebouillon (zubereitet)
- 2 Limetten
- 2 Bund Koriander
- 2 EL Erdnussmus
- 800 ml Kokosmilch
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer

### Tipp

Als Beilage passen die Alnatura Origin Black-Tiger-Garnelen perfekt zu der Suppe. Dazu die Garnelen nach Packungsanweisung vorbereiten und vor dem Anbraten in Zitronensaft, Knoblauch und Öl marinieren. Für eine vegane Variante 200 g Naturtofu in 1,5 cm große Würfel schneiden und wie zuvor marinieren und in der Pfanne 10 Min. bei mittlerer Hitze rundherum kross anbraten.

## Zubereitung

- 1. Gemüse klein schneiden und anbraten:** Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in einem großen Topf auf mittlerer Stufe mit Öl anbraten.
- 2. Gemüse waschen, vorbereiten und anbraten:** Süßkartoffeln gründlich waschen, schälen, klein würfeln, zusammen mit dem Curry in den Topf geben und 5 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. ohne Deckel köcheln lassen. Derweil Limette

auspressen, Koriander waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.

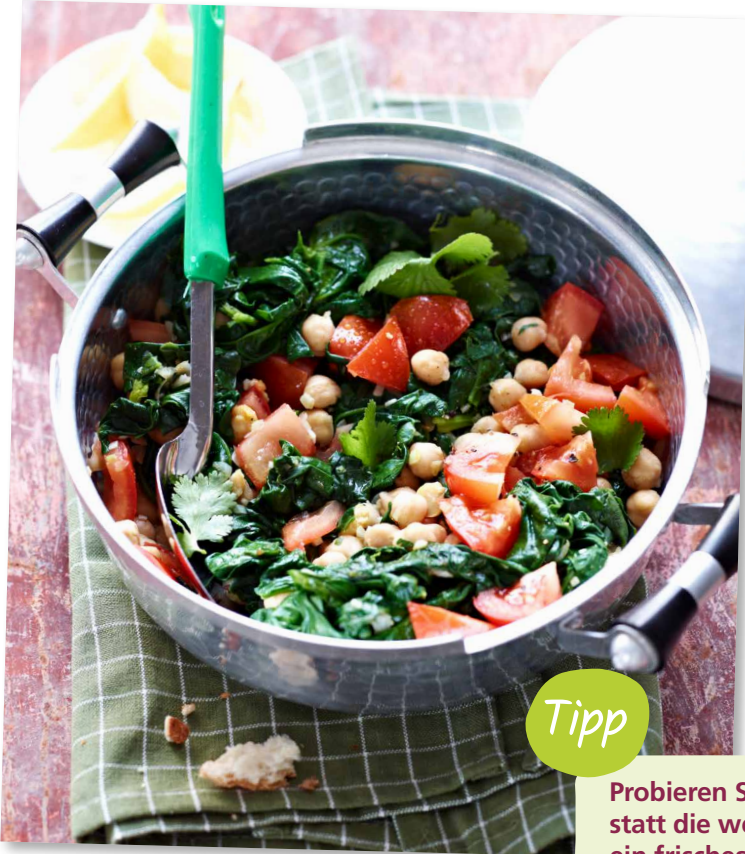
- 3. Weitere Zutaten hinzugeben und alles pürieren:** Erdnussmus und Kokosmilch zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- 4. Abschmecken und Servieren:** Limettensaft unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander bestreuen und servieren.



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN



# Spinat-Kichererbsen-Eintopf



20 Min. Vorbereitungszeit +  
10 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

## Zutaten

- 2 Gläser (430 g) weiße Kichererbsen (Konserven)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL gemahlener Kümmel
- 5 Tomaten
- 1 kg Blattspinat
- 3 Stiele Koriander
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 2 Msp. gemahlener schwarzer Pfeffer

### Tipp

Probieren Sie für ein nussigeres Aroma die braunen statt die weißen Kichererbsen. Zum Eintopf passt ein frisches Fladenbrot.

## Zubereitung

**1. Kichererbsen garen:** Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken, in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig dünsten. Kichererbsen und Kümmel hinzufügen und erhitzen.

**2. Gemüse vorbereiten und Eintopf fertig garen:** Tomaten waschen und würfeln, dabei den

Stielansatz entfernen. Spinat waschen, trocken schleudern und die Blätter kleiner zupfen. Mit den Tomaten zu den Kichererbsen geben. Bei schwacher Hitze ca. 5 Min. garen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen, mit dem Zitronensaft unter die Kichererbsen-Gemüse-Mischung rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN



# Apfel-Marzipan-Muffins mit Kokos



15 Min. Vorbereitungszeit +  
90 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

## Zutaten

- 125 g dunkle Kuvertüre
- 100 g Marzipan
- 175 ml Vanille-Sojadrink
- 40 g neutrales Kokosöl
- 75 g Apfelmark mit Banane
- 1 EL Agavendicksaft
- 125 g Weizenmehl Type 405
- 2 TL Backpulver
- 75 g Kokosraspel

Tipp

Das Apfelmark mit Banane können Sie nach Belieben gegen jedes andere Apfelmark austauschen und statt den Kokosflocken können Sie auch gehackte Nüsse über die Muffins streuen.

## Zubereitung

- 1. Muffinteig zubereiten:** Die Hälfte der Kuvertüre raspeln. Marzipan klein würfeln. Sojadrink, Marzipan, Kokosöl, Apfelmark und Agavendicksaft in eine Schüssel geben und durch Quirlen mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig vermengen. Mehl, Backpulver und die geraspelte Kuvertüre zügig unterheben.
- 2. Muffins backen:** Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig in kleine ofenfeste

Gläser oder ein gefettetes Muffinblech füllen. Die Muffins im Ofen (Mitte) ca. 25-30 Min. backen. Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**3. Muffins verzieren:** Inzwischen die restliche Kuvertüre über dem Wasserbad schmelzen. Die Muffins dünn damit bestreichen und mit Kokosraspeln bestreuen. Den Guss ca. 60 Min. im Kühlschrank fest werden lassen, dann servieren.



KLIMA-  
CLEVER  
HANDELN