



One-Pot-Pasta



Tipp

Toll dazu: veganer Parmesan-Ersatz aus Cashewkernen. Dafür 100g Cashews mit 4 EL Hefeflocken und ½ TL Knoblauchpulver und 1 Prise Salz im Hochleistungsmixer fein mahlen. Wie Parmesan über das Gericht streuen und genießen.



30 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 eingelegte Peperoni (Konserve)
- 20 Kalamon-/Kalamata-Oliven
- 20 Cocktailtomaten
- 15 Blätter Basilikum
- 600ml Wasser
- 400g Spaghetti No. 3
- 700g Passata
- 1 EL Kapern
- 2 TL Oregano gerebelt
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 EL Natives Olivenöl extra
- 1 TL Meersalz
- 3 Prisen Schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten: Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Peperoni in einem Sieb abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Oliven halbieren, den Stein entfernen und Oliven in Streifen schneiden. Cocktailtomaten waschen, die Hälfte davon halbieren, den Rest in feine Würfel schneiden. Basilikumblätter waschen und trocken tupfen. Vier Blätter beiseitelegen, den Rest grob hacken.

2. One-Pot-Pasta zubereiten: Wasser in einen großen Topf geben und mit Zwiebel- und Knoblauch-

würfeln sowie Peperoniringen, Olivenstreifen, halbierten Cocktailtomaten, gehacktem Basilikum, Spaghetti, passierten Tomaten, Kapern, Oregano, italienischen Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 12 Min. köcheln lassen.

3. One-Pot-Pasta anrichten: Die Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vier Teller verteilen und gehackte Tomaten darübergeben. Mit ganzen Basilikumblättern garnieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Fächerbaguette mit zweierlei Aufstrich



10 Min. Vorbereitungszeit +
15 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 1 Baguette
- 60g Streichcreme Rote-Bete-Meerrettich
- 100g Margarine
- 60g Aufstrich Spinat-Walnuss

Tipp

Die Brotaufstriche können nach Belieben ausgetauscht werden. Zu den Fächerbaguettes passt ein grüner Salat.

Zubereitung

1. Baguette einschneiden und Aufstriche verrühren: Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Baguette quer alle 1,5cm einschneiden, aber nicht durchschneiden. Rote-Bete-Meerrettich-Streichcreme mit der Hälfte der zimmerwarmen Margarine in eine Schüssel geben und mit einer Gabel vermengen. Spinat-Walnuss-Aufstrich mit der restlichen Margarine vermengen.

2. Baguette bestreichen und backen: Aufstriche jeweils zur Hälfte oder abwechselnd mit einem Messer in die Einschnitte des Baguettes füllen. Fächerbaguette im vorgeheizten Ofen 15Min. knusprig braun backen.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**



Feldsalat mit Senf-Vinaigrette und Granatapfel



Tipp

Der Salat lässt sich beliebig verfeinern, etwa mit Ziegenkäse, gegrillter Aubergine oder gerösteten Haselnüssen.

 20 Min. Vorbereitungszeit

vegan

Zutaten

- 1 Granatapfel
- 500 g Feldsalat
- 125 ml weißer Balsamicoessig
- 2 EL körniger Senf
- 250 ml Walnussöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Granatapfel entkernen: Den Granatapfel quer halbieren. Eine Hälfte mit der Schnittseite nach unten über eine Schüssel halten und mit der Hand leicht zusammendrücken. Mit einem Nudelholz außen auf den Granatapfel schlagen, dabei diesen zusammendrücken und immer ein kleines Stück im Uhrzeigersinn drehen, sodass die Kerne in die Schüssel fallen. Mit der zweiten Hälfte ebenso verfahren.

2. Feldsalat und Dressing zubereiten: Feldsalat waschen, putzen und in einer Salatschleuder trocken schleudern. Essig und Senf in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneebesen verquirlen. Das Öl langsam einlaufen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Salat anrichten und servieren: Den Feldsalat zu den Granatapfelkernen geben, das Dressing drüber und gründlich vermengen. Salat auf Tellern anrichten und servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Vegane Karottentortilla



10 Min. Vorbereitungszeit +
40 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 125 g Kichererbsenmehl
- 230 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 500 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 75 ml Olivenöl
- ½ TL Zitrone (Abrieb)

Tipp

Statt Karotten können Kartoffeln für eine klassische Tortillavariante verwendet werden. Wer die Tortilla klassisch mit Eiern zubereiten möchte, kann statt Kichererbsenmehl, Wasser, Zitronenschale und Kurkuma einfach 5 Eier aufschlagen, mit etwas Salz verquirlen und dann mit den ausgekühlten Karottenscheiben vermischt ausbacken.

Zubereitung

1. Teig und Gemüse vorbereiten: Kichererbsenmehl mit Wasser, Salz, Zitronenschalenabrieb und Kurkuma glatt rühren und mindestens 10 Min. quellen lassen. Inzwischen Karotten schälen, Enden abschneiden und Karotten schräg in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.

2. Gemüse andünsten: Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, Karotten zugeben und unter gelegentlichem Wenden garen, aber nicht rösten. Zwiebeln für 2 Min. dazugeben und glasig dünsten. Alles durch ein feines Sieb abgießen und abkühlen lassen, dabei das Öl auffangen.

3. Tortilla backen: Karotten- und Zwiebelscheiben mit dem Kichererbsenteig mischen. 2 EL des aufgefangenen Bratöls in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Tortillateig in die Pfanne geben und 8 Min. backen. Einen Teller auf die Pfanne legen, die Pfanne umdrehen und die Tortilla erst auf den Teller und anschließend mit der ungebackenen Seite nach unten zurück in die Pfanne gleiten lassen. In weiteren 6 Min. fertig backen.

Nach Belieben die Tortilla mit Gartenkresse bestreuen. Sie schmeckt auch erkaltet in Stücke geschnitten sehr gut.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Tomatensuppe mit Pasta & Pesto-Topping



Tipp

Die Einlagen für die Tomatensuppe lassen sich nach Belieben ersetzen – Backerbsen, Oliven, Grillgemüse, Kichererbsen, Mozzarella oder Basilikumtofu sind nur ein paar weitere Ideen.



10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 800ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 800g Passata
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 TL Salz
- 4 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 160g Suppenudeln (z. B. Bauernhof-Nudeln)
- 4TL Basilikumpesto (vegan)

Zubereitung

1. Suppe kochen: Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Min. anschwitzen. Passata und Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und 15 Min. köcheln lassen.

2. Pasta zubereiten: Für die Pasta Bauernhof-Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, in einem Sieb abgießen und mit Wasser abbrausen.

3. Suppe fertigstellen und mit Pesto-Topping anrichten: Suppe fein pürieren, italienische Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Pasta & dem Basilikumpesto anrichten.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**



Deftiger Sauerkraut-Eintopf



Dazu passt Brot. Und zur Abrundung kann man noch einen Klecks Schmand oder vegane Frischcreme auf jeden Teller geben.

Tipp



30 Min. Vorbereitungszeit +
35 Min. Kochzeit

vegan, glutenfrei

Zutaten

- 450g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 500ml Gemüsefond
- 2 rote Paprika
- 1 Dose Tomatenstücke
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Paprikapulver
- ½ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 10 Wacholderbeeren
- 200g Sauerkraut

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten: Kartoffeln schälen und waschen. Zwiebel schälen und wie die Kartoffeln klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Mit Gemüsefond ablöschen. Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen, würfeln und mit den Tomatenstücken in den Topf geben.

2. Suppe würzen und garen: Knoblauch abziehen und durch die Knoblauchpresse drücken. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren zur Suppe geben und alles ca. 10 Min. garen. Sauerkraut hinzufügen und die Suppe noch ca. 20 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**



Vegane Mini-Marmor-Gugelhupfe



Tipp

Statt dem Kakaopulver kann der dunkle Teig auch mit 2 EL löslichem Kaffee abgewandelt werden. Die übrigen Kichererbsen können als Suppeneinlage für die Tomatensuppe oder im Feldsalat mit Granatapfelkernen verwendet werden. Auch im Sauerkraut-Eintopf können Sie die Hälfte der Kartoffeln ersetzen.



20 Min. Vorbereitungszeit +
25 Min. Kochzeit

vegan

Zutaten

- 10g Ei-Ersatz
- 1/2 Päckchen Backpulver
- 1 Glas weiße Kichererbsen
- 150g Margarine
- 125g Rohrzucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50ml Dinkeldrink
- 150g Dinkelmehl Type 630
- 100g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kakaopulver (schwach entölt)

Zubereitung

1. Ei-Ersatz anrühren: Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Abtropfwasser auffangen (die Kichererbsen anderweitig verarbeiten). Abtropfwasser mit veganem Ei-Ersatz und der Hälfte des Backpulvers in einem hohen Rührbecher mischen und 10Min. quellen lassen.

2. Margarine mit Zucker schaumig schlagen: Inzwischen 125g Margarine mit Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes in einer Schüssel schaumig schlagen. Dinkeldrink vorsichtig unterrühren.

3. Teig zubereiten: Mehl, Speisestärke und restliches Backpulver in einer zweiten Schüssel vermischen und über die aufgeschlagene Margarine sieben. Salz zugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgerätes zügig verrühren. 1/3 der Masse abnehmen und in einer separaten Schüssel mit dem Kakaopulver vermischen.

4. Ei-Ersatz unterheben: Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den gequollenen Ei-Ersatz mit den Quirlen des Handrührgerätes zu einem standfesten Eischnee-Ersatz aufschlagen und zu 2/3 auf die helle und zu 1/3 auf die dunkle Masse geben. Mit einem Esslöffel vorsichtig unterheben.

5. Mini-Gugelhupf-Backform mit Teig befüllen: Backform fetten und jede Mulde zu 2/3 mit Teig befüllen. Dazu abwechselnd je 1 EL weiße Teigmasse und 1 TL dunkle Teigmasse in immer dieselbe Ecke einer jeden Mulde geben. Der Teig fließt von selbst zusammen: dadurch bildet sich die typische Marmorierung. Zum Schluss die Form vorsichtig auf die Arbeitsplatte klopfen, damit der Teig sich gleichmäßig in den Mulden verteilt.

6. Mini-Gugelhupfe backen: Die Mini-Gugelhupfe 15Min. im Ofen (Mitte) backen. Anschließend 10Min. in der Form auskühlen lassen, vorsichtig herauslösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN