

# Tu was! SPONTAN VEGAN

» Kochend die  
Welt verbessern mit  
Estella Schweizer

greenpeace  
magazin.

ÜBER 75  
SMARTE  
REZEPTE  
Ganz ohne  
Gewissensbisse



## MEIN LIEBLINGS-GREEN-SMOOTHIE

*Petersilie, Zitrone und Ingwer verwende ich für meine Smoothies immer. Die anderen Zutaten ändern sich je nach Jahreszeit, Angebot auf dem Wochenmarkt und meinem Geschmack.*

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

30 g Petersilie (1-2 Bund)  
50 g junger Spinat  
ein paar Blätter Rucola  
200-300 ml Wasser  
200 g Apfel (z. B. 2 kleine)  
1 Bio-Zitrone  
1-2 cm frischer Ingwer

### ZUBEREITUNG

- » Petersilie, Spinat und Rucola waschen, abtropfen lassen und mit maximal 300 ml Wasser in den Hochleistungsmixer geben. Die Greens 1-2 Minuten mixen.
- » Die Äpfel waschen und nach Geschmack das Kerngehäuse entfernen (ich lasse es drin, denn in kleinen Mengen ist die Blausäure aus den Apfeln sogar gesund).
- » Die Zitrone waschen und schälen, dabei ein kleines Stück Schale dranlassen. Den Ingwer waschen und klein schneiden. Alles mit in den Mixer geben und weitere 1-2 Minuten mixen. Den Smoothie gegebenenfalls mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen und sofort trinken.





» Und natürlich schmecken die meisten Pastagerichte mit einem würzigen Nussparmesan dazu noch besser. Das Grundrezept dafür gibt's auf » S. 47.

## KLEINE PASTAKUNDE

*Wir sind alle mit klassischer italienischer Hartweizenpasta oder Eiernudeln aufgewachsen. Klar, Hartweizennudeln sind vegan, aber trotzdem gibt es für Fans der Pflanzenküche inzwischen viele noch vollwertigere und ebenso leckere Alternativen.*

Seit einiger Zeit finden sich im Teigwarenregal auch Nudeln aus Kichererbsen, Lupinen, Bohnen, Erbsen und Linsen. Sie sind geniale Proteinlieferanten und halten lange satt.

Pasta aus Dinkelvollkornmehl beispielsweise übertrifft helle Pasta in Sachen Mikronährstoffgehalt um ein Vielfaches. Reis- oder Buchweizenpasta werden darüber hinaus auch von glutensensitiven Mägen vertragen. Nicht nur Zöliakie-betroffene freuen sich heutzutage über das vielfältige Alternativangebot zur klassischen Hartweizenpasta.

*Die folgenden Rezepte funktionieren mit jeder Pastasorte – entscheiden Sie einfach nach Lust und Laune! Wie man sie al dente bekommt, steht jeweils auf der Packung.*





## WÄRMENDE WINTER-BOWL

Wenn es draußen kalt wird, macht es richtig Spaß, mit Freunden oder Familie gemeinsam zu kochen. Wenn alle eine Kleinigkeit zubereiten, wird eine bunte Bowl daraus!

Für 4 Portionen

### CAMARGUE-REIS

2 Tassen	roter Camargue-Reis (alternativ anderer Vollkornreis)
4 Tassen	Wasser
1 Prise	Salz

- » Den Reis gründlich waschen und mit Wasser und Salz im Reiskocher oder Kochtopf aufsetzen. Aufkochen, 30 Minuten köcheln, dann den Herd ausschalten und den Reis weitere 10-15 Minuten ruhen lassen.

### ROTE BETE IN MANDELSAHNE

2	große Knollen Rote Bete
50 g	Mandelmus
200 g	Reismilch
1 Prise	gemahlene Muskatnuss
½ TL	Salz
	frisch gemahlener Pfeffer
1 TL	Hefeflocken

- » Die Rote Bete putzen, schälen und in Würfel schneiden. Mit etwas Wasser im geschlossenen Topf aufkochen und in ca. 30 Minuten weich dämpfen.
- » Mandelmus mit Reismilch, Muskat, Salz, Pfeffer und Hefeflocken glatt mixen. Falls nötig, mit etwas Rote-Bete-Kochwasser verdünnen.
- » Sobald die Rote Bete gar ist, das übrige Kochwasser abgießen, die Mandelsahne darübergeben und abschmecken.

### LILA SÜSSKARTOFFELN VOM BLECH

4	kleine lila Süßkartoffeln (alternativ lila Kartoffeln)
2 EL	Bratöl
1 EL	Apfeldicksaft
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	Salz

- » Die Süßkartoffeln gut abscrubben und in Scheiben schneiden. Mit allen übrigen Zutaten in einer Schüssel schwenken. Die Süßkartoffelscheiben auf einem Backblech verteilen und bei 200 °C (Ober-/Unterhitze; bei Umluft 180 °C) 20 Minuten backen (Kartoffeln brauchen evtl. etwas länger).

### ROTKOHLROHKOST

¼ Kopf	Rotkohl
4 EL	Walnussöl (alternativ Rapsöl oder Olivenöl)
½ TL	Salz
1	Apfel
1	Bio-Orange
1-2	Prisen Zimt
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Anissamen
1 EL	Bratöl
	etwas Ahornsirup

- » Den Rotkohl waschen und fein hobeln. Mit Öl und Salz einige Minuten von Hand kneten – so wird er schön zart.
- » Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und raspeln oder fein würfeln. Die Orange heiß abwaschen, trocknen und 1 EL Schale abreiben (den Rest der Frucht anderweitig verwenden). Apfel, Orangenschale und Zimt mit dem Rotkohl vermengen.
- » Fenchel und Anis in einer Pfanne in Öl anrösten, bis sie duften. Ahornsirup zugeben und karamellisieren lassen. Die Mischung unter den Rotkohlsalat heben.



### PFLANZENSAHNE NACH WAHL | ABSCHMECKEN

Statt Mandelmus und Reismilch können Sie für die Rote Bete in Mandelsahne auch eine beliebige Pflanzensahne verwenden. Zum Abschmecken falls nötig etwas Süße oder Säure hinzugeben, z. B. etwas Apfeldicksaft, 1 TL Ume Su oder Zitronensaft.

### TRAUBEN-RAITA

200 g	dunkle Trauben
1 TL	Schwarzkümmel
400 g	Sojajoghurt
	Salz
	gemahlene Muskatnuss
1 Spritzer	Zitronensaft (optional)



### RÖSTEN FÜRS AROMA

Wer möchte, kann den Schwarzkümmel zuvor auch etwas anrösten.

- » Die Trauben waschen und halbieren. Nach Belieben einige zur Dekoration ganz lassen. Mit dem Schwarzkümmel unter den Sojajoghurt heben. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken.



### ANRICHTEN

Einige Rosa Pfefferbeeren (Schinus)

- » Reis, Rote Bete, Süßkartoffeln, Rotkohl und Raita auf vier Bowls verteilen. Die Rote Bete mit Rosa Pfefferbeeren und ggf. beiseitegelegten Weintrauben garnieren.



Wer geröstete, aber ungesalzene Erdnüsse zu Hause hat, kann die natürlich auch nehmen. Dann einfach eine großzügige Prise Salz mit dazugeben.

## PEANUTBUTTER-BARS

Schokolade und Erdnuss – diese Traumkombi muss man definitiv nicht den industriellen Schokoriegel-Produzenten überlassen!

### ZUTATEN FÜR 12-15 STÜCK ZUBEREITUNG

- |   |   |
|---|---|
| <p>100 g Datteln, entsteint (über Nacht in kaltem Wasser einweichen)<br/>         100 g Buchweizen<br/>         100 g Kokosöl<br/>         100 g Erdnussmus<br/>         100 g Haferflocken<br/>         100 g geröstete, gesalzene Erdnüsse<br/>         200 g Zartbitterschokolade (mindestens 70 %, besser 85 % Kakaoanteil)</p> | <p>» Die Datteln mindestens 8 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Vergessen? Dann einfach mit kochendem Wasser übergießen und nur 1 Stunde abwarten.<br/>         » Den Buchweizen auf einem Backblech ausbreiten und im Backofen bei 120 °C (Ober-/Unterhitze; bei Umluft 100 °C) 20–30 Minuten rösten, bis er duftet, dabei zwischendurch wenden. Vor dem Weiterverarbeiten 15 Minuten auskühlen lassen. Das Kokosöl bei geringer Hitze schmelzen.<br/>         » Die eingeweichten Datteln abgießen. Im Mixer pürieren, das Erdnussmus und die Hälfte des Kokosöls hineinmixen. Wenn sich alles gut verbunden hat, die Haferflocken und die gerösteten Erdnüsse dazu geben und etwas salzen. Mit der Pulsfunktion einarbeiten. Zuletzt den gerösteten Buchweizen unterheben. Die Masse in eine mit Butterbrotpapier ausgekleidete Kastenform (30 cm) geben und glatt streichen. Die Schokolade über dem Wasserbad erwärmen und die zweite Hälfte Kokosöl hineinrühren. Auf der Erdnussmasse verteilen und im Kühlschrank auskühlen lassen. Zum Servieren in längliche (Bars) oder kleine quadratische Stücke (Bites) schneiden.</p> |
|---|---|



## CASHEW-GRIESSCREME MIT BRATAPFELCHUTNEY

Eines meiner Lieblingsdesserts – nicht nur in der Weihnachtszeit.

### ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN ZUBEREITUNG

- |   |   |
|---|---|
| <p>150 g Trockenpflaumen<br/>         200–250 ml Wasser<br/>         400 g Cashewkerne<br/>         100 ml Apfeldicksaft<br/>         ½ TL gemahlener Ingwer<br/>         50–100 ml Pflanzenmilch (falls nötig)<br/>         1 TL Zimt<br/>         2 große oder 3 kleine saftige, leicht süßliche Äpfel<br/>         3 EL Zitronensaft<br/>         100 g Rosinen oder Datteln<br/>         1–2 EL Rohrzucker (nach Geschmack)<br/>         1 Prise Lebkuchengewürz (optional)<br/>         2 EL gemahlener Mohn</p> | <p>» Am Vorabend die Pflaumen knapp mit Wasser bedecken (ca. 200 ml) und über Nacht einweichen.<br/>         » Die Cashewkerne ebenfalls 4–8 Stunden in Wasser einweichen. Abgießen, abspülen und im Mixer oder mit dem Pürierstab zusammen mit Apfeldicksaft und Ingwer zu einer Creme verarbeiten, die an Grießpudding erinnert. Gegebenenfalls den Stößel einsetzen. Falls die Masse zu fest wird, die Pflanzenmilch dazugeben.<br/>         » Die Pflaumen mitsamt Einweichwasser zu einer glatten Creme mixen, evtl. noch Wasser zugeben. Mit Zimt würzen.<br/>         » Die Äpfel waschen, entkernen, fein würfeln und mit Zitronensaft, Rosinen, Zucker und Lebkuchengewürz (falls verwendet) in einen Topf geben. Einmal kurz aufkochen. Sobald sie zusammenfallen, den Topf vom Herd nehmen und den Mohn unter die Apfelmasse heben.<br/>         » Die Cashew-Grießcreme auf 8 Dessertgläser verteilen. Das warme Bratapfelchutney daraufgeben und jedes Glas mit einem Klecks Zimtpflaumencreme toppen.</p> |
|---|---|