Unser veganes Kochbuch

Gutes Essen

Gutes Klima

Von Julia Herrmann und Anne Rademacher

Der **Klimawandel** ist ein Problem, was **uns alle** betrifft. Die industrielle Tierhaltung spielt bei der Erwärmung des Klimas, aufgrund der hohen Menge an Treibhausgasemissionen, die durch diese produziert werden, eine extrem wichtige Rolle.

Doch muss direkt jeder vegan werden?

Oft hört man auch Leute sagen:

„Ist das nicht **zu** ***extrem***, **kompliziert**, **teuer** und **zeitaufwändig**?"

„Vegan schmeckt doch nicht!"

In diesem veganen Kochbuch stellen wir euch verschiedene Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen und Nachtische vor, die jeden davon überzeugen können, dass eine tierleidfreie und nachhaltigere Ernährung weder schwierig noch unappetitlich sein muss.

Lasst euch inspirieren und lasst es euch schmecken!

Waffeln

Zutaten für etwa 20 Stück:

-500g Weizenmehl
-150g Zucker
-2 EL Backpulver
-1 TL Salz
-3 EL Sonnenblumenöl
-500ml Pflanzenmilch
-100ml Mineralwasser
-etwas Margarine oder neutrales Öl, um das Waffeleisen zu fetten

Rezept:

1. Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen

2. Das Öl, die Pflanzenmilch und das Mineralwasser dazugeben, gut verrühren und den Teig etwa 10 min stehen lassen

3. Den Teig portionsweise in das leicht gefettete Waffeleisen geben und ausbacken lassen

(vor jeder neuen Waffel das Waffeleisen neu einfetten)

fertig!

Tipps:

Die Waffeln schmecken gut mit Puderzucker, Marmelade, Schokoaufstrich oder anderen süßen Toppings

Gnocchi-Pfanne

Zutaten für 3-4 Portionen:

-400g (vegane) Gnocchi
-etwa 200g Brechbohnen (gekocht)
-1 rote Zwiebel
-1 Knoblauchzehe
-1 Paprika
-1-2 EL Öl
-50ml Sojasoße
-Paprikapulver
-Salz
-Pfeffer

Rezept:

1. Zwiebel, Knoblauch und Paprika kleinschneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.

3. Die Paprika und die Bohnen dazugeben und alles etwa 5 min anbraten.

4. Sojasoße, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben und gut umrühren.

5. Nun die Gnocchi hinzugeben und alles für ein paar min weiter anbraten.

fertig!

Tipps:

Natürlich können die Brechbohnen und die Paprika mit anderen Hülsenfrüchten und anderemGemüse ausgetauscht werden, z.B. mit Erbsen und Blumenkohl.

Kroketten

Zutaten für 20 Kroketten:

-750g Kartoffeln (mehlig kochend)
-Wasser
-4 EL Mehl
-2 TL Margarine
-Salz
-Pfeffer
-Muskat
-ca. 200g Paniermehl
-ca. 150ml Pflanzenmilch
-ca. 100g Mehl
-Öl

Rezept:

1. Die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in einen Topf geben. Diesen Topf nun mit kaltem Wasser auffüllen, so dass alle Kartoffeln bedeckt sind, das Wasser salzen und zum Kochen bringen.

2. Sind die Kartoffeln weich geworden, diese abtropfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu Kartoffelstampf zerdrücken.

4. Die 4 EL Mehl, die 2 TL Margarine einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Mit den Händen kleine Kroketten aus dem Kartoffelstampf formen und diese zuerst im Mehl, dann in der Pflanzenmilch und zuletzt im Paniermehl wenden.

6. Nun die Kroketten entweder in einem Topf mit viel erhitztem Öl frittieren oder auf ein leicht eingeöltes Backblech geben und für 20 min bei 180°C backen, wobei sie öfters gedreht werden müssen.

fertig!

Tipps:

Kroketten sind mehr eine Beilage, als ein Hauptgericht, und sie passen sehr gut zu veganen Fleischalternativen, Salat und Gemüse.

Mit diesem Rezept muss kein Tiefkühlfertigprodukt mehr gekauft werden.

Focaccia

Zutaten für zwei Focaccia:

-500g Weizenmehl
-330ml warmes Wasser
-1 Päckchen Trockenhefe
-1 gute Prise Salz
-1 EL Zucker
-1 EL Olivenöl
-1 Prise Tomatensalz
-Kirschtomaten
-schwarze Oliven
-Rosmarin
-Oregano
-Basilikum

Rezept:

1. Mehl, Trockenhefe, Salz und Zucker in eine Schüssel geben und vermischen.

2. Das Olivenöl und das warme Wasser dazu geben, alles zu einem Teig vermengen und für eine Stunde zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

3. Den Teig leicht durchkneten, zu einem etwa 1 cm dicken länglichen Fladen ausrollen und nochmal für etwa 20 min gehen lassen.

4. Mit dem Stiel von einem Kochlöffel (oder den Fingerspitzen) leichte Vertiefungen in den Teig drücken.

5. Die Kirschtomaten und die Oliven kleinschneiden und leicht in den Teig hineindrücken.

6. Den Teig mit Olivenöl bestreichen und mit den Gewürzen bestreuen.

7. Bei 200°C für 15-20 min in den Backofen. **fertig!**

Tipps:

Die Focaccia ist ein italienischer Hefeteigfladen.

Man kann sie auch verschieden belegen, wie es einem schmeckt. Zum Beispiel eignen sich auch Zwiebeln, Knoblauch und Paprika oder sogar Birnen und Ahornsirup für eine süße Variante.