



BESSERESSER:INNEN
PLANETARISCH KULINARISCH



WOCHENMENÜ

VEGAN

planetarisch-kulinarisch



Viele Menschen setzen sich bereits für den Schutz des Klimas ein, für die nachhaltige Nutzung von Ressourcen oder für den Erhalt der Artenvielfalt. Allem zugleich ist gedient, wenn wir unserer Ernährung mehr Aufmerksamkeit schenken.

Jeder Einkauf, jeder Bissen hat Effekt. Unsere Einkaufs- und Ernährungsgewohnheiten sind mit Auswirkungen verbunden, die weit über Deutschland hinausreichen und sich selbst in weit entfernten Regionen der Erde bemerkbar machen. Denn alles, was wir essen, kommt irgendwoher, wurde angebaut, gehalten, weiterverarbeitet, transportiert, gelagert und endet letztendlich bei uns auf dem Frühstücksbrot oder im Topf. Tatsächlich stellen die gegenwärtigen Ernährungssysteme – vom Acker bis zum Teller gedacht – unseren Planeten vor eine mächtige Herausforderung. Vor diesem Hintergrund hat die EAT-Lancet-Kommission, die die wissenschaftlichen Grundlagen für den Wandel der weltweiten Ernährungssysteme erarbeitet, Ernährungsempfehlungen herausgegeben, die sowohl gesund für uns als auch für den Planeten sind. Was dies für uns in Deutschland bedeutet, haben wir uns angeschaut (wwf.de/besseresserinnen).

Die hier in einem Wochenmenü zusammengestellten Rezepte sind Ergebnis dieser wissenschaftlichen Ernährungsempfehlungen. Sie zeigen beispielhaft, wie wir unseren Tisch decken sollten, nämlich nachhaltig, bunt, lecker und gesund. Wie empfehlen zudem, dass die zukünftige Ernährung möglichst bio, regional und saisonal sein sollte.

Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und Backen und guten Appetit!



Viele Jahre habe ich mich als Ernährungsberaterin damit beschäftigt, wie man durch Ernährung gesund und glücklich bleibt. Ich betrieb einen beliebten Blog mit Rezepten und Tipps für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Außerdem habe ich ein Buch darüber geschrieben, wie Ernährung zu einem positiven Lebensgefühl beiträgt.

Immer klarer wurde mir mit der Zeit, dass die Bedeutung von Ernährung über uns selbst hinausreicht und dass sie weit mehr Einfluss auf unsere Ökosysteme hat, als uns das bewusst ist. Ja, dass das gesamte System, dem wir unsere Nahrung verdanken, höchst komplex ist. Wirtschaft, Politik und unsere Gemeinwesen bestimmen darüber mit, ob und wie gesund wir uns ernähren, und vor allem: wie gesund unser Planet ist, dessen Ressourcen für uns lebenswichtig sind.

Dieser neue Blickwinkel hat mich verändert. Seitdem habe ich an vielen spannenden Projekten an der Seite des WWF Deutschland gearbeitet, über Themen wie Lebensmittelverschwendung, nachhaltige Landwirtschaft bis zur Plastikvermeidung. Nun freue ich mich, diesen Wochenplan mit Rezepten vorstellen zu können, die den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission folgen und mit denen wir am Herd und Küchentisch unsere Erde ein wenig besser machen können.

Ich wünsche euch guten Appetit und viel Inspiration auf den folgenden Seiten.

Eure
Stefanie Wilhelm

Wochenplan Vegan planetarisch-kulinarisch*

	Montag	Seite	Dienstag	Seite	Mittwoch	Seite	Donnerstag	Seite	Freitag	Seite	Samstag	Seite	Sonntag	Seite
Frühstück	Nussig-himbeerige Pfannkuchen	8	Scrambled Tofu & Kiwi	10	English Breakfast	12	Bananen-Birnen-Porridge	14	Waldbeer-Bowl	16	Gebackene Frühstücksriegel	18	Rösttomatenbrot mit frisch gepresstem Orangensaft	20
Vormittags-snack	Apfel mit crunchy Erdnussbutter-Dip	22	Traube-Nuss-Snack	24	Klassischer Schokoladenpudding	26	Getrocknete Aprikosen mit Mandelmus-Dip	28	Knäckebrot mit Schoko-Pflaumen-Creme	30	Süßfruchtiger grüner Smoothie	32	Apfelringe	34
Mittagessen	Grüne Soße mit Salzkartoffeln	36	Zoodles Verde	38	Fuego Bowl	40	Schupfnudeln mit Sauerkraut	42	Linsen-Ofengemüse-Salat	44	Penne Shiitake	46	Gelber Erbseneintopf mit Spinat	48
Nachmittags-snack	Antipasti-Tofu	50	Hafer-Beeren-Shake	52	Gebackene Bananen	54	Erdnuss-Krokant-Kracher	56	Obstsalat	58	Brotchips	60	Knusprige Tofu-Sticks mit würzigem Auberginen-Dip	62
Abendessen	Paprika-Tomaten-Linsen-Eintopf	64	Alblinsen-Burger	66	Gefüllte Paprika	68	Bunte Bowl	70	Rotkohlsteaks mit Semmelknödeln und Cremesoße	72	Zucchini-küchlein auf Salatbett	74	Kichererbseneintopf	76
Nützlich-Leckerer	Linsensprossen	78	Schoko-Pflaumen-Creme	80	Gemüsebrühe-Paste	82								

* Der Wochenplan „Vegan planetarisch-kulinarisch“ basiert auf den Empfehlungen der EAT-Lancet-Kommission mit Blick auf den maximal empfohlenen Verzehr von Molkereiprodukten und Ei. Anstelle von Molkereiprodukten werden auch pflanzliche Alternativen bei den Rezepten vorgeschlagen. Der Ersatz entspricht in diesem Fall nicht exakt den Vorgaben der EAT-Lancet-Kommission zur veganen Ernährung. „Flexitarisches Wochenmenü“ und „Vegetarisches Wochenmenü“ liegen bereits vor. Bereits erschienen:

Wochenplan Flexitarisch planetarisch-kulinarisch

Wochenplan Vegetarisch planetarisch-kulinarisch

**Pro Person

Bio ist die bessere Wahl

Der ökologische Landbau ist nach wie vor das einzige Landnutzungssystem mit gesetzlich klar definierten Richtlinien für die gesamte Pflanzenproduktion, Tierhaltung und Verarbeitung von Produkten. Als solcher verkörpert er eine der nachhaltigsten Formen der Landbewirtschaftung. Der Verzicht auf mineralische Stickstoffdüngemittel und chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel verringert Umweltbelastungen und befördert die Artenvielfalt. Ohne Gift isst es sich gesünder und frei von dem Beigeschmack, beim Essen Biodiversität, Umwelt und den Menschen zu schaden.

Mehr Informationen unter: landwirtschaft-artenvielfalt.de



Wusstest du schon?

Die Typenzahl bei Mehl gibt den Mineralstoffgehalt in mg je 100 g Mehl an. Die meisten Mineralstoffe befinden sich in der äußeren Schale des Korns. Je höher die Typenzahl, desto mehr Schalenbestandteile, desto höher der Mineralstoffanteil, desto gesünder (aber desto schwieriger zu verbucken).

NUSSIG- HIMBEE- RIGE PFANN- KUCHEN

ca. 685 kcal/Portion

ZUTATEN

- 150 g Dinkelmehl Type 630
- 220 ml Hafermilch
- 125 g Himbeeren
- 4 EL Mandelmus
- 1 EL Margarine
- 25 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 2 EL Sprudel
- etwas Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Mehl, Hafermilch und Sprudel zu einem glatten Teig verrühren, eine Prise Salz hinzutun und kurz stehen lassen.
2. Währenddessen Himbeeren mit Puderzucker und etwas Zitrone in eine Schüssel geben, grob mit einer Gabel zerdrücken oder fein pürieren. Beiseitestellen.
3. Etwas Margarine in einer Pfanne zergehen lassen, Teig hinzugeben und nach allen Seiten verlaufen lassen. Jede Seite ca. 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Der Teig reicht für 4 Pfannkuchen. Daher alles noch weitere 3 Mal wiederholen.
4. Jeden Pfannkuchen mit Mandelmus bestreichen, etwas von der süßen Himbeermasse hinzugeben und zusammenrollen.

TIPP

Anstelle der Himbeeren eignen sich auch andere Beeren. Außerhalb der Saison kann auf TK-Ware zurückgegriffen werden.



Wusstest du schon?

Die Sojabohne enthält rund 40 Prozent Eiweiß. Sie ist damit eine gute alternative Eiweißquelle. Soja zur Herstellung von Lebensmitteln ist gentechnikfrei, stammt zumeist aus Europa und trägt damit nicht zur Zerstörung der Regenwälder bei. Auch in Deutschland wird die Sojabohne zunehmend angebaut. Als Leguminose trägt die Sojapflanze zur Bodenfruchtbarkeit bei.

SCRAMBLED TOFU & KIWI

ca. 412 kcal/Portion

ZUTATEN

200 g Tomaten
100 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe
200 g Tofu
2 EL Rapsöl
1 EL Margarine
2 Scheiben Vollkornbrot
2 Kiwi
Salz
Pfeffer
Kala-Namak-Salz
Kurkuma

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen und in kleine Würfelchen schneiden. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Tofu mit den Händen fein zerbröseln. Spinat waschen.
2. Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Tomaten und Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Leicht salzen.
3. Nun Tofu und Spinat unterheben und bei niedriger bis mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kala Namak würzen, umrühren und nochmals ca. 2 Minuten köcheln lassen.
5. Mit zwei Scheiben Vollkornbrot und etwas Margarine servieren.
6. Dazu je eine Kiwi zum Auslöffeln.

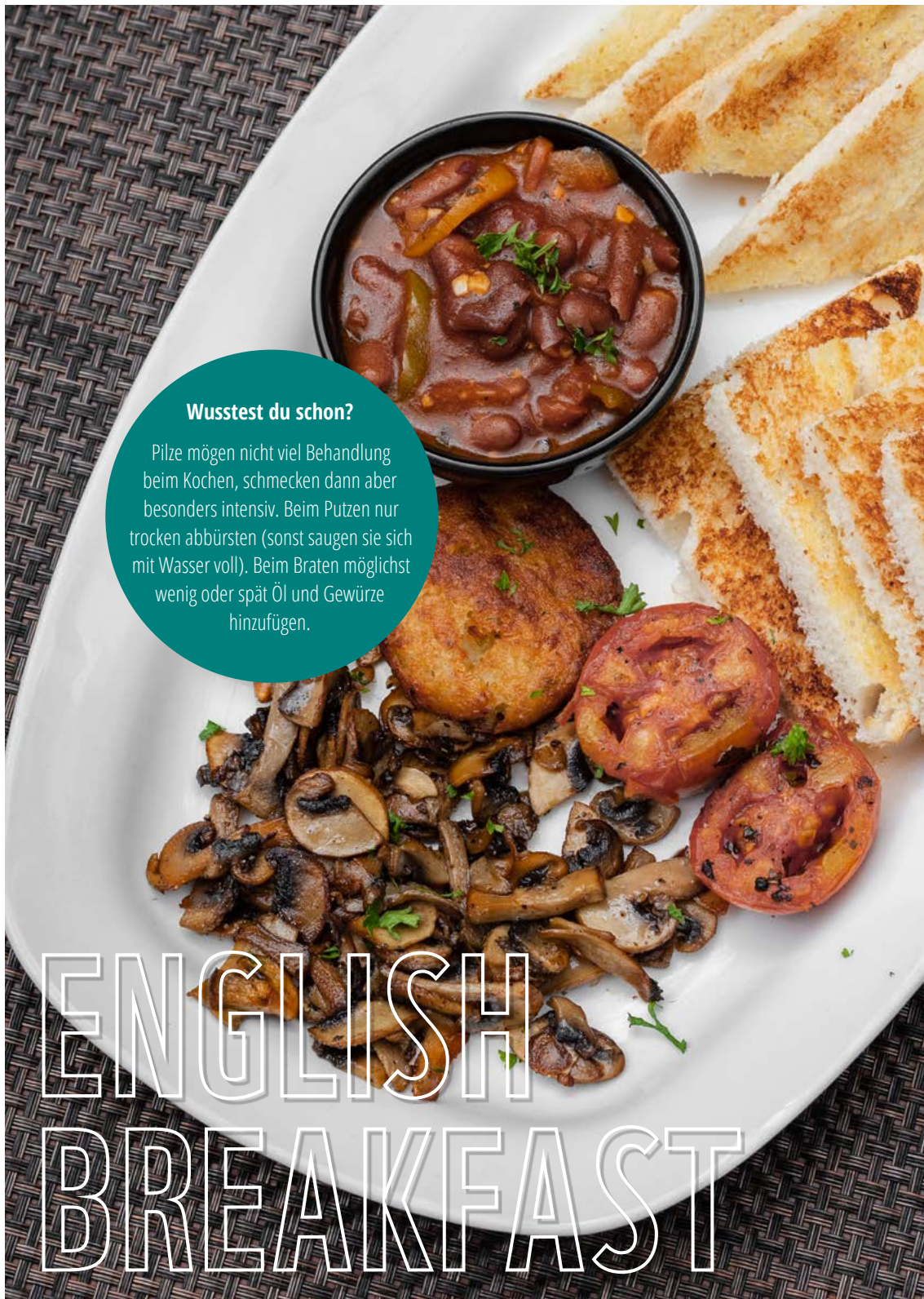
Kala Namak ist ein verarbeitetes Steinsalz, das einen schwefelartigen Geschmack hat. Zwar riecht es etwas unangenehm, aber es verleiht Lebensmitteln einen typischen „Eiergeschmack“.

TIPPS

Extra cremig wird der Scrambled Tofu mit einem Schuss Hafer- oder Sojasahne.

Spinat, Blattgemüse und andere dunkelgrüne Gemüsesorten sollten laut EAT-Lancet besonders häufig verzehrt werden.

Es können außerhalb der Tomatensaison auch getrocknete Tomaten verwendet werden.



Wusstest du schon?

Pilze mögen nicht viel Behandlung beim Kochen, schmecken dann aber besonders intensiv. Beim Putzen nur trocken abbürsten (sonst saugen sie sich mit Wasser voll). Beim Braten möglichst wenig oder spät Öl und Gewürze hinzufügen.

ca. 454 kcal/Portion

ZUTATEN

100 g weiße Bohnen
170 ml passierte Tomaten
20 g Zwiebel
180 g Kartoffeln
2 Tomaten
100 g braune Champignons
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Margarine
2 Scheiben Toast
1 Grapefruit
1/2 TL Zucker
Salz
Pfeffer
Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

1. Weiße Bohnen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag gut spülen und in ausreichend Wasser 60–90 Minuten kochen.
2. Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob raspeln. Gründlich mit Wasser spülen und anschließend im Sieb herauspressen.
3. Margarine in einer Pfanne erhitzen und die geraspelten Kartoffeln in kleinen Häufchen in die Pfanne geben. Flach drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze reduzieren und ein paar Minuten von jeder Seite braten, bis die sog. Hash Browns braun sind.
4. Champignons trocken abbürsten, Tomaten waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Zuerst die Champignons in der Pfanne in wenig Öl anbraten, herausnehmen, dann die Tomaten mit der Schnittfläche nach unten in etwas Öl braun anbraten.
5. Zwiebel schälen und klein hacken. 2–3 Minuten in 1 EL Öl glasig andünsten. Dann die passierten Tomaten und das Lorbeerblatt hinzugeben und nochmals 2–3 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen. Bohnen hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
6. Die herzhaften Zutaten auf zwei Teller verteilen. Toastbrot toasten, Grapefruit halbieren.
7. Klassischerweise beginnt man mit dem Auslöffeln der Grapefruit und genießt dann das warme, herzhaftes Frühstück.

TIPPS

Dazu passen auch hervorragend vegane Würstchen, z. B. auf Lupinen- oder Erbsenbasis.

Es können außerhalb der Tomatensaison auch getrocknete Tomaten verwendet werden.



Wusstest du schon?

Die Birne kann durch jegliches saisonale Obst ersetzt werden, ganz nach Geschmack. Auch Trockenfrüchte machen sich gut im Porridge.

BANANEN- BIRNEN- PORRIDGE

ca. 405 kcal/Portion

ZUTATEN

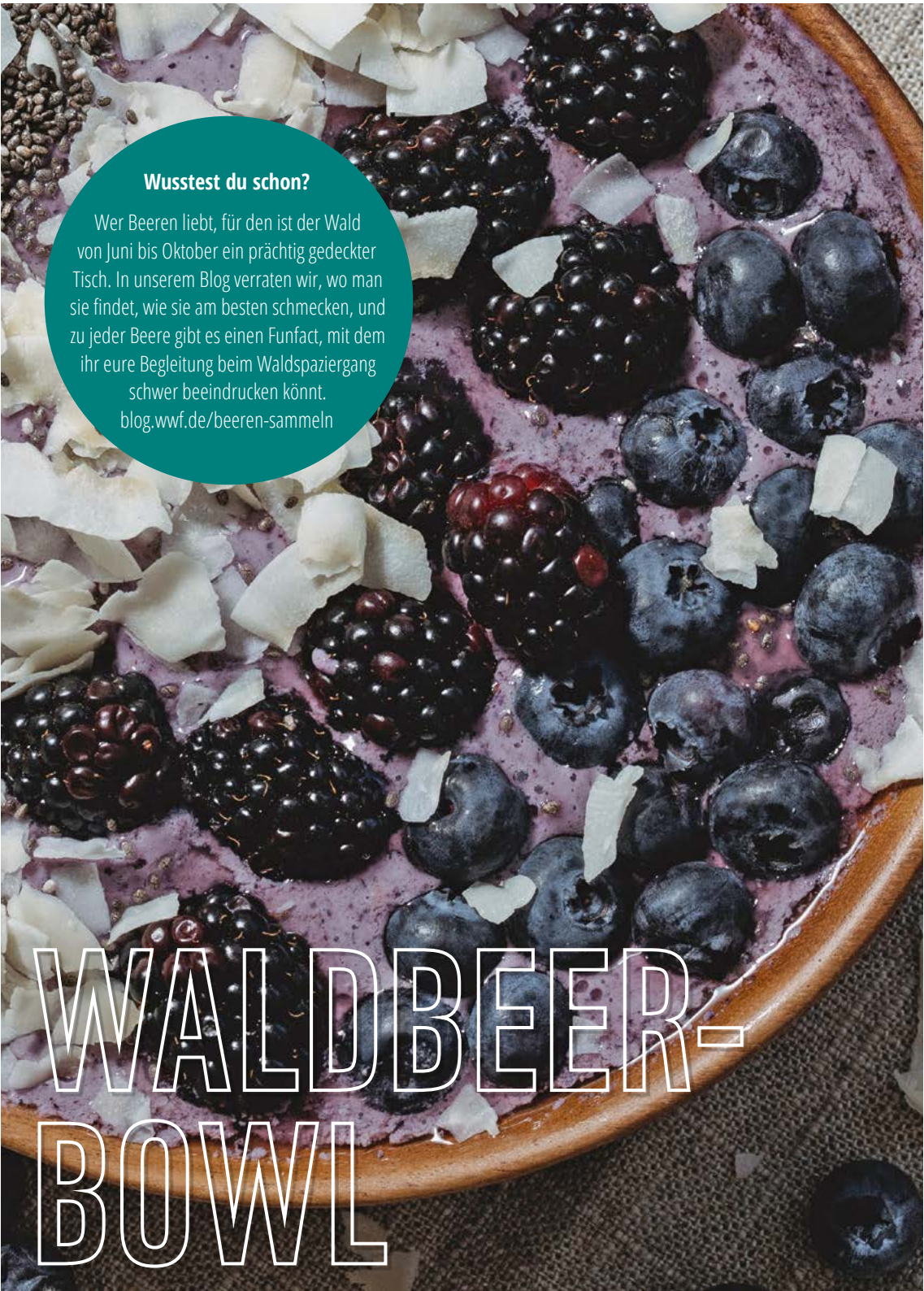
100 g Haferflocken
150 g Banane
150 g Birne
30 g Haselnussmus
1 EL Zucker
Zimt

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken in einen Topf geben und mit Wasser übergießen, sodass sie gerade bedeckt sind. Aufkochen und dann bei niedriger bis mittlerer Hitze langsam köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt ist.
2. Banane schälen und klein schneiden, zu den Haferflocken in den Topf geben. Mit etwas Zimt würzen und gut umrühren.
3. Birne waschen und in kleine Würfelchen schneiden.
4. Den fertig gezogenen Brei auf zwei Schüsselchen verteilen und das Haselnussmus unterrühren.
5. Birne darauf verteilen und mit etwas Zucker bestreuen.

TIPP

Haferflocken liefern nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch hochwertige Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Sie sind zudem eine ideale Quelle für die Spurenelemente Zink und Eisen sowie für Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.



Wusstest du schon?

Wer Beeren liebt, für den ist der Wald von Juni bis Oktober ein prächtig gedeckter Tisch. In unserem Blog verraten wir, wo man sie findet, wie sie am besten schmecken, und zu jeder Beere gibt es einen Funfact, mit dem ihr eure Begleitung beim Waldspaziergang schwer beeindrucken könnt. blog.wwf.de/beeren-sammeln

WALDBEER- BOWL

ca. 488 kcal/Portion

ZUTATEN

- 100 g Fünfkornflocken
- 300 g Waldbeeren
- 120 g Banane
- 20 g Kürbiskerne
- 30 g Sojajoghurt
- 60 g Zucker

ZUBEREITUNG

1. Zucker mit etwas Wasser in einer Pfanne aufkochen. Die Getreideflocken und Kürbiskerne darin schwenken, rühren und kurz karamellisieren. Beiseitestellen.
2. Waldbeeren und Banane mit Sojajoghurt im Mixer zu einer dicken, cremigen Masse verarbeiten, ggf. noch etwas Wasser hinzugeben.
3. Beerenmus auf zwei Schüsseln verteilen und die knusprigen Flocken und Kerne hinzugeben.

TIPPS

Mit etwas mehr Flüssigkeit wird das Mus auch zu einem leckeren Drink.

Anstelle von Sojajoghurt kann auch anderer pflanzlicher Joghurt verwendet werden, z. B. auf Lupinenbasis.

Wusstest du schon?

Haselnüsse kann man wunderbar selber sammeln. Die beste Zeit dafür: Mitte September bis Ende Oktober. Die gesammelten Haselnüsse 4–6 Wochen in luftdurchlässigen Behältern oder auf einem Tablett trocknen lassen und dabei mehrmals wenden. Danach in Säckchen füllen und trocken lagern. Sie können ein ganzes Jahr lang genossen werden. Standorte findet Ihr z. B. auf den Seiten von mundraub.org und dem Gelben Band.

GEBACKENE FRÜHSTÜCKS- RIEGEL

ca. 528 kcal/Portion

ZUTATEN

150 g Vollkorn-Haferflocken
20 g gemahlene Haselnüsse
50 g Sojajoghurt
40 g Rosinen
30 g Zucker
400 ml Wasser
200 g Pfirsich
1 Prise Salz
Abrieb einer Orangenschale
etwas Zitrone
frische Minze

ZUBEREITUNG

1. Am Vorabend Haferflocken mit Zucker und einer Prise Salz in Wasser aufkochen und einkochen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Dann gemahlene Haselnüsse und Rosinen unterheben.
2. Eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden und die Masse hineingeben. Mit einem Spatel flachstreichen (ca. 1–2 cm dick), bedecken und in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Tag im Ofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 50 Minuten backen. Nach der Backzeit herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in Riegel oder Stücke schneiden.
4. Je mit einem Klecks Sojajoghurt und etwas Abrieb einer Orangenschale garnieren.
5. Pfirsich waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit etwas Zitrone beträufeln und ein paar frische gehackte Minzblätter hinzugeben. Gut umrühren. Als Obstsalat zu den Riegeln servieren.
6. Dazu passt eine Tasse schwarzer Tee.

TIPP

Die Riegel kann man auch super (vorproduzieren und) einfrieren.

RÖST- TOMATEN- BROT MIT FRISCH GE- PRESSTEM ORANGENSAFT

Wusstest du schon?

Mit dem Zitrusprojekt wollen EDEKA und WWF den konventionellen Anbau von Zitrusfrüchten im spanischen Andalusien schrittweise verbessern. Die Region liegt im Gebiet des Flusses Guadalquivir, auch bekannt durch den Nationalpark Doñana. Das Projekt zielt insbesondere auf die Verbesserung der Wassernutzung, den Erhalt und die Förderung der biologischen Vielfalt sowie die Verringerung des Einsatzes von Pflanzenschutzmitteln ab. Mehr Infos unter: www.wwf.de/zusammenarbeit-mit-unternehmen/edeka-edeka-und-zitrusfruechte

ca. 445 kcal/Portion

ZUTATEN

4 Scheiben Sauerteigbrot
150 g Cocktailtomaten
1 EL Olivenöl
1 EL Margarine
400 ml Orangensaft
1 TL Zucker
Salz
Pfeffer
Thymian

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten in kleine Scheibchen schneiden und in 1 EL Olivenöl 2-3 Minuten anbraten. Mit etwas Zucker karamellisieren.
2. In der Zwischenzeit Brote tosten und mit Margarine bestreichen. Die Tomaten aus der Pfanne direkt auf die Brote verteilen und mit frischem Thymian, Salz und frisch gemahltem Pfeffer würzen.
3. Dazu je ein Glas frisch gepresster Orangensaft.

TIPPS

Der Belag kann beliebig verändert werden, z. B. mit Oliven, Kapern, Frühlingszwiebeln, mit anderen oder zusätzlichen Kräutern oder – wer es zum Frühstück mag – mit Knoblauch.

Es können außerhalb der Tomatensaison auch getrocknete Tomaten verwendet werden.



Wusstest du schon?

Äpfel sind zwar schön, sollten aber nicht zusammen mit anderem Obst in einer Schale auf dem Tisch stehen. Sie scheiden ein Reifehormon aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Äpfel sollten gesondert gelagert werden, am besten im Kühlschrank oder im Keller. Mehr Infos unter: mehrwert.nrw/richtiglagern

APFEL MIT CRUNCHY ERDNUSS- BUTTER-DIP

ca. 193 kcal/Portion

ZUTATEN

1 großer Apfel
2 EL crunchy Erdnussbutter

ZUBEREITUNG

1. Apfel waschen und ungeschält in Stücke schneiden.
2. Erdnussbutter im Glas cremig rühren. Je nach Konsistenz der Butter die Apfelstücke damit beträufeln oder direkt hinein dippen.

TIPPS

Es eignet sich hierfür auch jede andere Nussbutter, ganz nach persönlichem Geschmack.

Das Obst kann je nach Geschmack und Saison variiert werden.



Wusstest du schon?

Walnüsse haben unter den Nüssen den höchsten Wert an Omega-3-Fettsäuren, die für den Menschen essenziell und wichtig für das Gehirn sind. Hauptsächlich werden sie aus den USA importiert, es gibt jedoch auch Walnüsse aus der Region, von September bis Dezember haben sie in Deutschland Saison. Wo sie zu finden sind, zeigt zum Beispiel die Plattform mundraub.org an. Und: Gegenden, in denen Walnüsse wachsen, sind auch häufig Edelkastanien zu finden.

TRAUBE- NUSS-SNACK

ca. 157 kcal/Portion

ZUTATEN

- 250 g Weintrauben
- 20 g Walnüsse
- ein Spritzer Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Weintrauben waschen, halbieren und in eine Schüssel geben.
2. Walnüsse hacken und darüber geben.
3. Mit einem Spritzer Zitrone beträufeln und umrühren.

TIPP
Am besten schmecken selbst gepflückte Walnüsse oder Trauben oder andere Köstlichkeiten, die die Natur je nach Saison bietet.



KLASSISCHER SCHOKO- LADEN- PUDDING

Wusstest du schon?

Haferdrink gilt nicht nur als eine der beliebtesten Milchalternativen, sondern weist zudem eine sehr gute Ökobilanz aus. Du kannst Hafermilch auch leicht selbst herstellen, viele Rezepte dafür findest du im Internet.

ca. 383 kcal/Portion

ZUTATEN

- 500 ml Haferdrink
- 30 g Speisestärke
- 40 g Zucker
- 60 g Zartbitterschokolade mind. 50 %

ZUBEREITUNG

1. Speisestärke in eine kleine Schüssel geben und mit einem großzügigen Schuss des Haferdrinks verrühren.
2. Schokolade in Stücke brechen und mit dem Zucker im restlichen Haferdrink aufkochen. Gelegentlich rühren.
3. Wenn die Mischung kocht, Topf vom Herd nehmen und die Stärkemischung unterrühren.
4. Nochmals kurz aufkochen, dann direkt in Gläser füllen und kalt stellen.

TIPP

Für den klassischen Schokopudding kann man super Schokoladenreste verwenden, z. B. die von Ostern oder Weihnachten.



GETROCKNETE APRIKOSEN MIT MANDEL- MUS-DIP

ca. 324 kcal/Portion

ZUTATEN

- 180 g getrocknete Aprikosen
- 20 g Mandelmus

ZUBEREITUNG

Mandelmus im Glas gut umrühren, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt. Die getrockneten Aprikosen hinein dippen.

TIPP

Statt Aprikosen können auch andere Trockenfrüchte verwendet werden.



KNÄCKE- BROT MIT SCHOKO- PFLAUMEN- CREME

ca. 132 kcal/Portion

ZUTATEN

4 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
80 g Schoko-Pflaumen-Creme
(siehe Seite 80)

ZUBEREITUNG

Die Knäckebrote mit der Schoko-Pflaumen-Creme bestreichen.



Wusstest du schon?

Spinat, Blattgemüse und andere dunkelgrüne Gemüsesorten sollten laut EAT-Lancet besonders häufig verzehrt werden.

SÜSS-FRÜCH- TIGER GRÜNER SMOOTHIE

ca. 137 kcal/Glas

ZUTATEN

- 135 g Apfel
- 300 g Orange, geschält (ca. 2 Stück)
- 15 g Datteln (ca. 2 Stück)
- 50 g Spinat
- Wasser
- 1 Msp. Zimt

ZUBEREITUNG

1. Datteln entkernen und ca. 10 Minuten in etwas Wasser einweichen, sodass sie bedeckt sind.
2. Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Orangen schälen und vierteln.
3. Spinat waschen und verlesen.
4. Den Spinat nun mit 100 ml Wasser in den Mixer geben und ca. 1 Minute auf hoher Stufe mixen. So stellt man sicher, dass der Smoothie nicht faserig wird.
5. Nun die Datteln kurz mitmixen, dann Apfel, Orange und Zimt hinzugeben. So lange mixen, bis eine cremige Masse ohne Stückchen entstanden ist. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Auf zwei Gläser verteilen.

TIPPS

Anstelle des Spinats kann man z. B. auch Feldsalat verwenden und dessen Anteil an die eigenen Geschmacksvorlieben anpassen. Auch das Obst kann ganz nach Gusto und Saison ersetzt werden.

Äpfel sind zwar schön, sollten aber nicht zusammen mit anderem Obst in einer Schale auf dem Tisch stehen. Sie scheiden ein Reifehormon aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Äpfel sollten gesondert gelagert werden, am besten im Kühlschrank oder im Keller. Mehr Infos unter: mehrwert.nrw/richtiglagern



Wusstest du schon?
Informiere dich auf mundraub.org oder beim Gelben Band, wo in deiner Nähe Apfelbäume stehen, von denen jeder ernten darf.

APFELRINGE

ca. 280 kcal/Portion

ZUTATEN

- 200 g Apfelringe
- 1 Spritzer Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Zur Vorbereitung schneidet man entkernte Äpfel in dünne Scheiben (ca. 2 mm) und legt sie für 10 Minuten mit einem Spritzer Zitrone ins Wasserbad.
2. Nun kann man sie entweder für 1–3 Stunden in den Ofen geben (bei ca. 65 Grad Umluft mit leicht geöffneter Backofentür) ...
3. ... oder mehrere Stunden im Dörrautomat zubereiten.
4. Besonders energiebewusst, aber zeitintensiv ist das Trocknen der Ringe an der Luft. Dafür die Ringe auf eine Schnur fädeln und ca. 2–3 Wochen in Heizungsnähe oder am Kamin aufhängen und trocknen lassen.

Verlängert man die Trocknungszeiten der drei Methoden, erhält man Apfelchips.

TIPPS

Apfelringe kann man natürlich selbst herstellen. Dies lohnt sich aber nur, wenn man sehr viele davon macht, da der Energie- und Zeitaufwand ziemlich hoch ist.



Wusstest du schon?

Kresse schmeckt nicht nur lecker auf Brot oder in Suppen, sondern ist auch sehr gesund. Und sie lässt sich ganz einfach selbst anbauen. Kresse ist reich an vielen Vitaminen und Mineralien. Das Senföl, welches den scharfen Geschmack bewirkt, wirkt antibiotisch und stärkt das Immunsystem.

GRÜNE SOSSE MIT SALZ- KARTOFFELN

ca. 482 kcal/Portion

ZUTATEN

400 g Sojajoghurt
150 g Seidentofu
50 g Petersilie
50 g Schnittlauch
50 g Borretsch
50 g Pimpinelle
50 g Kerbel
50 g Kresse
50 g Sauerampfer

oder alternativ zu den einzelnen Kräutern
1 Päckchen frische „Grüne-Soße-Kräuter“

400 g Kartoffeln, (vorwiegend) festkochend

60 ml Zitronensaft
1 TL Zucker
1 TL Senf
1 TL Salz
1 TL Essig
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kräuter waschen und die groben Stiele entfernen.
2. Sojajoghurt und Seidentofu mit den Kräutern im Mixer aufmixen, bis keine Stückchen mehr drin sind.
3. Anschließend mit den restlichen Zutaten abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
4. Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und kochen.
5. Zusammen mit der etwas durchgezogenen Grünen Soße servieren.

TIPP

Dazu passt hervorragend frischer Spargel, wenn Saison dafür ist.



Wusstest du schon?

Getrocknete Erbsen enthalten fast doppelt so viel Eiweiß wie frische Erbsen und sind sehr lange haltbar.

ZOODLES VERDE

ca. 513 kcal/Portion

ZUTATEN

500 g Zucchini
120 g grüne Erbsen (frisch oder TK)
45 g Petersilie
1 Knoblauchzehe
25 g Zwiebel
20 g Walnüsse
5 EL Olivenöl
1 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
etwas Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, Strunk entfernen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu Nudeln bzw. „Zoodles“ verarbeiten.
2. Petersilie waschen und von den Stängeln befreien. Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Beides zusammen mit 5 EL Olivenöl im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
3. Erbsen 2–3 Minuten blanchieren. Eiskalt abschrecken und zur Seite stellen.
4. Walnüsse mit einem scharfen Messer in Scheibchen schneiden und ohne Öl in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht braun sind. Gut aufpassen, sie verbrennen schnell.
5. Zwiebeln 1–2 Minuten in etwas Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne anschwitzen, dann die Zoodles hinzugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.
6. Nun die Erbsen hinzugeben und gut verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Petersilien-Soße einrühren. Ggf. nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
7. Direkt servieren und mit den gerösteten Walnüssen garnieren.

TIPPS

Anstelle der Zucchini kann man auch Karotten oder Rote Bete für die Gemüsenudeln verwenden.

Erbsen liegen voll im Trend. Sie werden zunehmend nachgefragt, um Fleischersatzprodukte herzustellen. Erbsen sind nicht nur für uns eine gute Proteinquelle, sondern auch vorteilhaft für die Böden und das Klima.



Wusstest du schon?

Bohnen, Linsen und Erbsen haben einen hohen Proteingehalt und das ohne Fett und Cholesterin. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt. Mehr Infos unter: wwf.de/so-schmeckt-zukunft-die-proteinfrage

ca. 443 kcal/Portion

ZUTATEN

110 g Kidneybohnen (trocken)
320 g Kartoffeln, festkochend
200 g Cherrytomaten, bunt
100 g rote Paprika
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Salz
1 TL Zucker
Cayennepfeffer
Pfeffer
50 ml Wasser
Koriander, frisch

ZUBEREITUNG

1. Kidneybohnen über Nacht in dreifacher Menge Wasser einweichen. Am nächsten Tag gründlich abspülen und 60–90 Min kochen.
2. Kartoffeln gründlich abbürsten, dann mit Schale in schmale Spalten schneiden. In einer Schüssel mit 1 EL Öl, Paprikapulver und Salz gründlich vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 30 Minuten bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen geben.
3. Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden. Paprika waschen und in kleine Würfelchen schneiden. Beides zusammen 2 Minuten in der Pfanne anbraten.
4. Kidneybohnen hinzugeben, gut umrühren und etwas Wasser hinzugießen. Bei geschlossenem Deckel 3–4 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze andünsten.
5. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden. In die Pfanne dazugeben, zusammen mit 1 TL Zucker unterrühren und 1 Minute erhitzen.
6. Koriander waschen, hacken und unterrühren. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Gemeinsam mit den knusprigen Kartoffelspalten servieren.

TIPPS

Wer es noch schärfer mag, kann eine frische rote Chili hinzugeben.

Es können außerhalb der Tomatensaison auch getrocknete Tomaten verwendet werden.

Anstelle des Korianders kann ganz nach Geschmack auch glatte Petersilie oder Selleriegrün verwendet werden.



Wusstest du schon?

Die Sojabohne enthält rund 40 Prozent Eiweiß. Sie ist damit eine gute alternative Eiweißquelle. Soja zur Herstellung von Lebensmitteln ist gentechnikfrei, stammt zumeist aus Europa und trägt damit nicht zur Zerstörung der Regenwälder bei. Auch in Deutschland wird die Sojabohne zunehmend angebaut. Als Leguminose trägt die Sojapflanze zur Bodenfruchtbarkeit bei.

SCHUPF- NUDELN MIT SAUERKRAUT

ca. 565 kcal/Portion

ZUTATEN

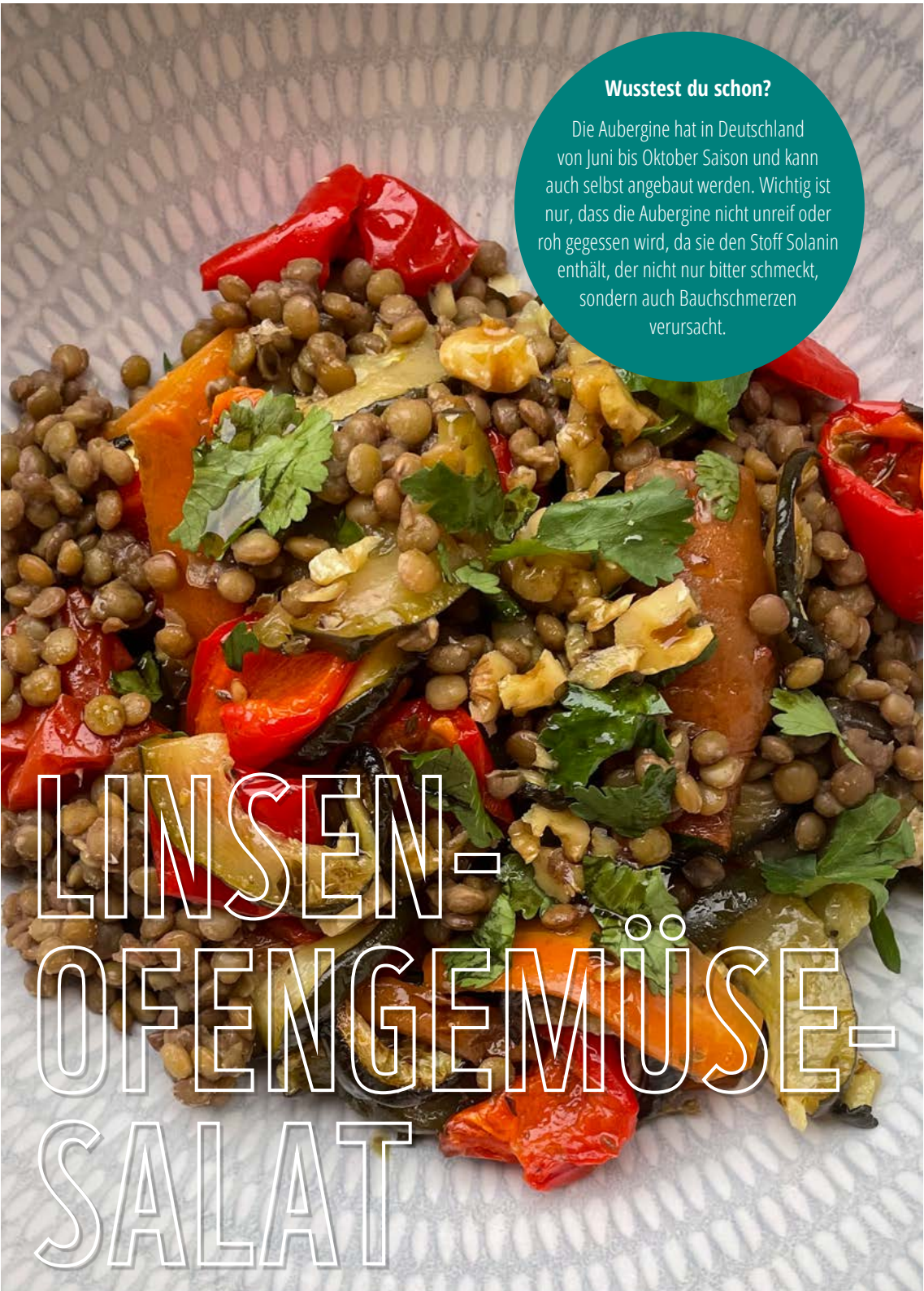
- 400 g Kartoffeln, mehligkochend
- 60 g Weizenmehl, Type 550
- 400 g Sauerkraut, frisch
- 50 g Räuchertofu
- 1 kleine Zwiebel
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 10 g Speisestärke
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Wacholderbeeren
- 150 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, würfeln und gar kochen. Absieben und direkt mit Kartoffelstampfer oder -presse zu Brei verarbeiten. Beiseitestellen.
2. Räuchertofu in 3 mm dünne Scheiben schneiden, trocken tupfen und würfeln. In 1 EL Öl in der Pfanne ca. 5 Minuten unter Rühren knusprig rösten. Kräftig salzen und beiseitestellen.
3. Zwiebel schälen, hacken, und in der Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
4. Sauerkraut, Lorbeerblatt und leicht zerdrückte Wacholderbeeren hinzugeben.
5. Alles zusammen anbraten, bis das Kraut etwas braun wird. Mit Gemüsebrühe ablöschen und auf niedriger Hitze einkochen.
6. Unterdessen Mehl, Stärke, 1 TL Salz und etwas Muskat vermengen und zum Kartoffelbrei geben. Mit den Händen zu einem Teig verkneten.
7. Arbeitsfläche bemehlen und den Teig fingerdick ausrollen. In 5 cm lange Stücke schneiden und mit den Händen in Form bringen (die Enden sollen spitz zulaufen).
8. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen. Hitze reduzieren und die Schupfnudeln hineingeben. Sobald sie oben schwimmen, abschöpfen und auf einem Küchentuch ausbreiten.
9. Schupfnudeln in 2 EL Öl kross anbraten, das Sauerkraut und die Räuchertofu-Würfeln unterheben.

TIPPS

Schupfnudeln lassen sich auch wunderbar einfrieren. Außerdem passen sie auch zu Süßem, z. B. zu Apfelmus.



Wusstest du schon?

Die Aubergine hat in Deutschland von Juni bis Oktober Saison und kann auch selbst angebaut werden. Wichtig ist nur, dass die Aubergine nicht unreif oder roh gegessen wird, da sie den Stoff Solanin enthält, der nicht nur bitter schmeckt, sondern auch Bauchschmerzen verursacht.

LINSEN- OFENGEMÜSE- SALAT

ca. 598 kcal/Portion

ZUTATEN

- 150 g Alblinsen „Die Kleine“ (trocken)
- 300 g Zucchini
- 200 g Aubergine
- 200 g rote Paprika
- 100 g Karotte
- 90 g Cocktailtomaten
- 35 g Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 15 g Walnüsse
- 2 EL Sonnenblumenöl oder hitzebeständiges Olivenöl
- 2 TL Kürbiskernöl
- 2 TL Zuckerrübensirup
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- frische Kräuter (z. B. Koriander, Petersilie, Thymian oder Rosmarin)

ZUBEREITUNG

1. Die Aubergine waschen und in Stücke schneiden. Die Stücke mit ordentlich Salz einreiben, ca. 10–15 Minuten stehen lassen und das Salz mit Wasser abwaschen.
2. Restliches Gemüse waschen, ggf. schälen und ebenfalls grob in Stücke schneiden.
3. Auberginen und Gemüse mit Öl sowie Salz und Pfeffer auf einem Backblech vermengen und flach ausbreiten.
4. Für 45 Minuten bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene rösten. Nach der Hälfte der Zeit mit einem Holzlöffel wenden, sodass nichts anbrennt.
5. Währenddessen die Linsen in der dreifachen Menge kaltem Wasser zum Kochen bringen und ca. 25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
6. Erst die fertig gekochten Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Das fertige Gemüse aus dem Ofen nehmen und in einer großen Schüssel mit den Linsen vermengen.
8. Essig, Kürbiskernöl und Zuckerrübensirup miteinander vermischen und über das Linsengemüse geben. Gut unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack noch frische Kräuter hinzugeben.
9. Der Salat kann lauwarm oder kalt gegessen werden.

TIPPS

Am besten schmeckt der Salat, wenn er ein wenig ziehen konnte. Über Nacht im Kühlschrank gezogen, ist er am nächsten Tag sehr geschmackvoll und kann auch gut fürs Essen unterwegs mitgenommen werden.

Damit Auberginen keine gummiartige Konsistenz bekommen, ist das Salzen und „Schwitzenlassen“ (hier in Schritt 1 beschrieben) sehr wichtig.



Wusstest du schon?

Vollkornnudeln enthalten nicht nur viele Ballaststoffe, sondern auch vier Mal mehr Mineralien als „normale“ Nudeln. Je dunkler Vollkornnudeln sind, desto mehr Schalenanteile enthalten sie und desto herber schmecken sie in der Regel. Wer zum ersten Mal Vollkornnudeln probiert, kann sich langsam herantasten und erst mal mit hellerer Vollkornpasta anfangen.

PENNE SHIITAKE

ca. 753 kcal/Portion

ZUTATEN

200 g Vollkornpenne
200 ml Sojasahne
30 g Cashewnüsse
100 g Shiitakepilze
1 kleine Zwiebel (ca. 45 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Kichererbsenmehl
1 EL Sonnenblumenöl
etwas Zitrone
Dill
60 g Feldsalat
1/2 EL Olivenöl
Weißweinessig
Salz
Pfeffer
Muskat

ZUBEREITUNG

1. Cashewkerne in ein Glas geben und mit Wasser auffüllen, sodass sie komplett bedeckt sind. Ca. 30 Minuten einweichen.
2. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
3. Cashewkerne gemeinsam mit dem Einweichwasser, Sojasahne und Kichererbsenmehl mit dem Stabmixer aufmixen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas Zitrone abschmecken. Beiseitestellen.
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfelchen hacken.
5. Shiitakepilze trocken abbürsten und in Stücke schneiden. In Sonnenblumenöl kurz anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und nochmals ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen.
6. Mit der gemixten Cremesoße ablöschen und noch 2–3 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Ggf. noch einen Schuss Wasser hinzugeben, falls die Soße zu dick wird.
7. Feldsalat waschen und putzen, mit Olivenöl, etwas Weißweinessig, Salz und Pfeffer anmachen und auf zwei kleine Schüsselchen verteilen.
8. Nudeln abschütten, wenn sie fertig sind, und mit in die Pfanne geben. Untermengen und bei Bedarf nochmals mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Etwas frischen Dill hinzugeben und direkt servieren.

TIPP

Bei Rezepten, in denen Cashewkerne zerkleinert oder gemixt werden, kann man gleich Cashewbruch verwenden. Cashewkerne können hier außerdem durch Sonnenblumenkerne ersetzt werden. Die sind jedoch nicht ganz so cremig und sollten mindestens 1 Stunde lang eingeweicht werden.



GELBER ERBSEN- EINTOPF MIT SPINAT

ca. 588 kcal/Portion

ZUTATEN

250 g gelbe Erbsen
100 g Blattspinat
1 mittelgroße Zwiebel
20 g Ingwer
1 große Knoblauchzehe
2 EL Sojajoghurt
1 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
Wasser
Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

1. Erbsen über Nacht in der dreifachen Menge Wasser einweichen.
2. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Anschließend in einem großen Topf in 1 EL Rapsöl andünsten.
3. Erbsen absieben, abwaschen und hinzugeben. Kurz mit anbraten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. 1 Stunde bei geringer bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Erbsen schön sämig-cremig zerfallen. Ggf. weiteres Wasser hinzugeben.
4. Mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Blattspinat sorgfältig waschen und unter die Erbsensuppe rühren. Nochmals 2–3 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
6. Mit einem Klecks Sojajoghurt servieren.

TIPP

Spinat, Blattgemüse und andere dunkelgrüne Gemüsesorten sollten laut EAT-Lancet besonders häufig verzehrt werden.

Wusstest du schon?

Frische Küchenkräuter halten in ein feuchtes Tuch gewickelt oder feucht in einem Frischhaltebeutel ein paar Tage im Kühlschrank. Einige lassen sich aber auch wunderbar trocknen oder einfrieren. Mehr Infos unter: www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kraeuter/kraeuter-zubereitung-und-lagerung/

ANTIPASTI- TOFU

ca. 570 kcal/Portion

ZUTATEN

150 g fester Tofu
15 g getrocknete Tomaten
45 g grüne Oliven
60 g Artischockenherzen
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
2 Scheiben Ciabatta
Oregano, frisch
Basilikum, frisch
Pfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

1. Tofu würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Knoblauchzehen schälen, würfeln und dazugeben.
3. Getrocknete Tomaten, Artischockenherzen, Oliven und Kräuter klein schneiden und dazugeben. Gründlich vermischen und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.
4. In ein sauberes Schraubglas geben und mit Olivenöl auffüllen, sodass alles damit bedeckt ist.
5. Deckel darauf schrauben und ca. 4 – 5 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Dazu passt frisches oder getoastetes Ciabatta.

TIPP

Der Antipasti-Tofu passt super zu Gegrilltem, zusammen mit Nudeln als Nudelsalat, kann aber auch mit etwas frischem Blattsalat, Gurken o. Ä. gemixt werden. Die Zutaten können beliebig ersetzt oder erweitert werden.



Wusstest du schon?

Haferflocken liefern nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch hochwertige Proteine und ungesättigte Fettsäuren. Sie sind zudem eine ideale Quelle für die Spurenelemente Zink und Eisen sowie für Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.

HAFER- BEEEREN- SHAKE

ca. 270 kcal/Portion

ZUTATEN

200 g Waldbeeren
(Erdbeeren, Brombeeren,
Himbeeren etc.)
400 ml Sojadrink
40 g Haferflocken
80 g Sojajoghurt

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten mit dem Stabmixer zu einem dickflüssigen Drink vermischen.

TIPP

Es eignet sich hierfür jede pflanzliche Milchalternative, ebenso jeder pflanzliche Joghurt. Lecker schmeckt er auch mit Vanille-Sojadrink.



Wusstest du schon?

Dass Bananenanbau auch nachhaltiger geht, zeigt das gemeinsame Modellprojekt von WWF und EDEKA in Ecuador und Kolumbien. Auf sechs Arbeitsfeldern wird der Anbau konventioneller Bananen neu gedacht – von Artenreichtum und Bodenfruchtbarkeit über Klima- und Süßwasserschutz bis Abfallentsorgung und Arbeitsbedingungen auf den Farmen vor Ort. Mehr Infos unter: wwf.de/edeka-bananen

GEBACKENE BANANEN

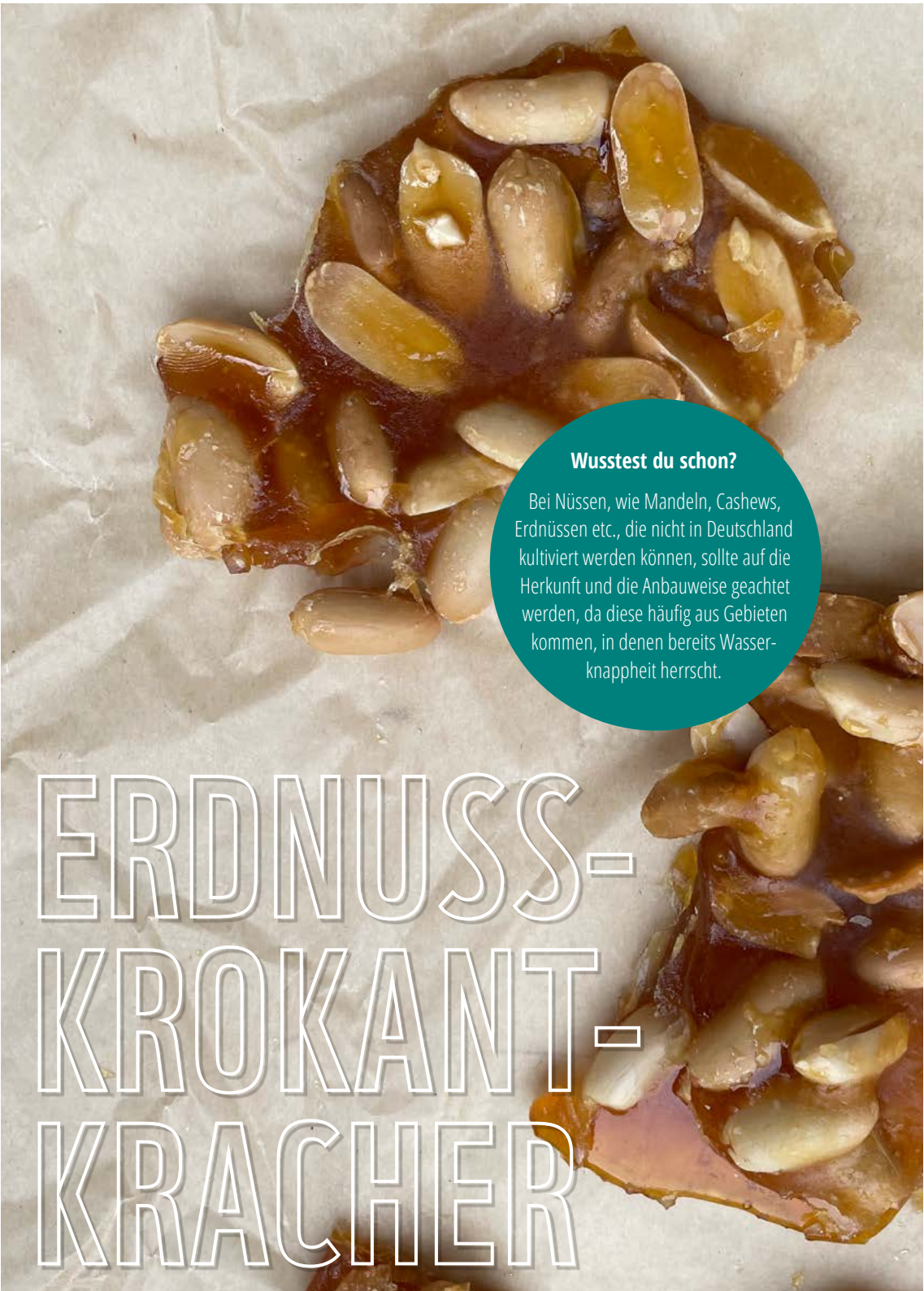
ca. 198 kcal/Portion

ZUTATEN

2 Bananen
15 ml Limettensaft
1 EL Erdnüsse
1 EL Margarine
1 EL brauner Zucker

ZUBEREITUNG

1. Bananen schälen und der Länge nach halbieren.
2. Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zucker und Limettensaft hinzugeben, kurz eindicken lassen, dann die Bananenhälften darauf geben.
3. Einige Minuten braten, zwischendurch wenden. Auf zwei Teller verteilen und Walnüsse grob gehackt darüber streuen.



Wusstest du schon?

Bei Nüssen, wie Mandeln, Cashews, Erdnüssen etc., die nicht in Deutschland kultiviert werden können, sollte auf die Herkunft und die Anbauweise geachtet werden, da diese häufig aus Gebieten kommen, in denen bereits Wasserknappheit herrscht.

ERDNUSS- KROKANT- KRACHER

ca. 409 kcal/Portion

ZUTATEN

70 g Erdnüsse
1 EL Hafersahne
100 g Zucker
1 Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. Erdnüsse schälen und je nach Vorliebe entweder grob hacken oder am Stück lassen.
2. Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
3. Sobald der Zucker sich verflüssigt, Hafersahne einrühren.
4. Wenn die Zuckermischung leicht braun wird, Erdnüsse und Salz unterrühren und rasch vom Herd nehmen, da der Zucker schnell bitter werden kann.
5. Die klebrige Masse auf ein Blatt Backpapier streichen. Auskühlen und aushärten lassen und anschließend in Stücke brechen.

TIPP

Krokantriegel lassen sich mit allen Nusssorten herstellen. Auch mit Gewürzen (z. B. Zimt, Pfeffer, Kardamom, Thymian) kann experimentiert werden.



ca. 143 kcal/Portion

ZUTATEN

100 g Pfirsich
100 g Brombeeren
100 g Erdbeeren
15 g Walnüsse
1/2 EL Walnussöl
etwas Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Pfirsich waschen und entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Brombeeren waschen, Erdbeeren waschen und vierteln. Zusammen mit etwas Walnussöl in eine Schüssel geben und vorsichtig umrühren.
3. Walnüsse grob hacken und darüber streuen. Zum Abschluss einen Spritzer Zitrone über den Obstsalat geben.

TIPP

Das Obst darf man natürlich saisonal anpassen. Anstelle der Walnüsse eignen sich z. B. auch Haselnüsse oder Kürbiskerne.



ca. 342 kcal/Portion

ZUTATEN

1/2 altes Baguette oder
anderes Weißbrot
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl (hitzestabil)
getrockneter Thymian
Meersalz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Brot in dünne Scheiben schneiden (ca. 3 mm) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
2. Olivenöl mit fein gehacktem Knoblauch, Thymian und Pfeffer verrühren und anschließend auf die Brotscheiben geben. Mit etwas Meersalz bestreuen.
3. Bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) für 7 Minuten im Ofen rösten.

TIPP

Mit Brotchips kann man sich auch in größeren Mengen bevorraten. Sie halten sich luftdicht verpackt ca. 2 Wochen. Auch als Croutons auf Salat oder Suppe schmecken sie lecker.



ca. 432 kcal/Portion

ZUTATEN

150 g fester Tofu
50 ml Haferdrink
30 g Kichererbsenmehl
30 g Semmelbrösel
1 EL heller Sesam
1 EL schwarzer Sesam
200 g Aubergine
1 Knoblauchzehe
65 g Sojajoghurt
3 EL Sesamöl
Saft einer halben Zitrone
Pfeffer
Cayennepfeffer
Salz

ZUBEREITUNG

... für den Auberginen-Dip:

1. Die Aubergine waschen, in Scheiben schneiden und ordentlich salzen. 10–15 Minuten ziehen lassen, dann mit Wasser abwaschen.
2. Die Auberginenscheiben bei 180 Grad (Ober-/Unterhitze) 30 Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen backen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
3. Knoblauch, Sojajoghurt und Aubergine mit dem Stabmixer gründlich vermischen. Mit Zitronensaft, Cayennepfeffer und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank aufbewahren.

... für die Tofu-Sticks:

1. Tofu in 6 mm dicke Streifen schneiden, auslegen und trocken tupfen.
2. Zum Panieren drei Schälchen verwenden: je eine mit Kichererbsenmehl, mit Haferdrink und eine Sesam-Semmelbrösel-Mischung mit 1 TL Salz.
3. Die Tofustreifen einzeln in Kichererbsenmehl wenden, dann in Hafermilch tauchen. Beide Schritte wiederholen.
4. Zum Schluss in der Semmelbrösel-Mischung wälzen.
5. Wenn alle Streifen fertig paniert sind, Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu bei mittlerer Hitze ca. 2–3 Minuten je Seite anbraten. Aus der Pfanne nehmen und noch heiß mit dem kalten Auberginen-Dip genießen.

TIPP

Damit Auberginen keine gummiartige Konsistenz bekommen, ist das Salzen und „Schwitzenlassen“ (hier in Schritt 1 beschrieben) sehr wichtig.



Wusstest du schon?

Linzen sind sehr vielfältig. Es gibt sie in Gelb, Schwarz, Grün, Braun oder Rot. Je nach Geschmack lässt sich dieses Rezept auch mit anderen Linsensorten variieren. Sie sind super Eiweißlieferanten und nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt.

PAPRIKA- TOMATEN- LINSEN- EINTOPF

ca. 497 kcal/Portion

ZUTATEN

- 150 g rote Linzen
- 150 g rote Paprika
- 350 g Tomaten
- 20 g Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Zucker
- 100 g Fladenbrot
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer
- Apfelessig

ZUBEREITUNG

1. Rote Linzen in doppelter Menge Wasser mit etwas Salz und einem Lorbeerblatt ca. 10 Minuten kochen, bis das Wasser komplett aufgesaugt ist.
2. Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Beides in Rapsöl ca. 2 Minuten anschwitzen.
3. Paprika waschen, entkernen, klein schneiden und dazu in den Topf geben, kurz zusammen anbraten.
4. Die Tomaten waschen, vierteln und hinzugeben. Zucker einrühren und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Die fertigen Linzen hinzugeben, mit etwas Wasser auffüllen, falls die Konsistenz noch zu dick ist, und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Apfelessig würzig abschmecken. 3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
6. Dazu etwas Fladenbrot.

TIPP

Als Topping passen super ein paar frische Basilikumblätter und etwas Sojajoghurt.

Wusstest du schon?

Feldsalat ist ein optimales Winteressen. Er kann sogar noch bei geringen Minustemperaturen im Freiland angebaut werden. Feldsalat zählt zu den gesündesten Salatsorten überhaupt. Er ist eine wahre Vitamin-C-Bombe und enthält u. a. B-Vitamine, Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink.

ALBLINSEN- BURGER

ca. 868 kcal/Portion

Zutaten (für 2 Burger pro Person)

- 120 g Alblinsen
 - 30 g Paniermehl
 - 30 g Kichererbsenmehl
 - 1 EL Leinsamen, geschrotet
 - 35 g Zwiebel
 - 3 EL frische Petersilie
 - 220 g Fleischtomaten
 - 30 g Feldsalat
 - 70 g rote Zwiebel
 - 100 g Essiggurken
 - 4 Burgerbrötchen
 - 30 g gekeimte Linsen (siehe Seite 79)
 - 30 g vegane Margarine
 - 2 TL Senf
 - 1,5 TL Paprikapulver
 - 2 TL Majoran
 - Salz und Pfeffer
- ... für die Burgersoße:**
- 25 g Cashewkerne
 - 1 EL Senf
 - 20 g Essiggurken
 - 2–3 EL weißer Balsamicoessig
 - 1 TL Zucker
 - Dill

ZUBEREITUNG

1. Linsen in 3-facher Menge Wasser ca. 25 Minuten garen.
2. Cashewkerne in Wasser einweichen.
3. Linsen, Paniermehl, Kichererbsenmehl, 2 TL Senf, 1,5 TL Paprikapulver, 2 TL Majoran, frische Petersilie und Leinsamen im Mixer verarbeiten. Die Masse sollte nicht kleben und sich gut formen lassen (ggf. 1 EL Wasser hinzu).
4. Zwiebel würfeln, unterrühren (nicht mitmixen, das macht sie bitter), mit Salz und Pfeffer abschmecken, mind. 15 Minuten kalt stellen.
5. Feldsalat waschen, rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Tomaten und Essiggurken in Scheiben schneiden.
6. Cashewkerne absieben, spülen und mit 1 EL Senf, 20 g Essiggurken, Balsamico und Zucker cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.
7. Linsensburger-Masse aus dem Kühlschrank nehmen und vier gleich große, flache Patties formen.
8. Margarine in einer Pfanne schmelzen, die Patties darin ca. 3 Minuten von jeder Seite bei mittlerer Hitze anbraten.
9. Burgerbrötchen aufschneiden, ggf. tosten. Die untere Hälfte mit Salat belegen, darauf Burgersoße und Patty platzieren. Mit Essiggurken, Tomaten und Linsensprossen belegen und etwas Soße darauf träufeln. Mit roten Zwiebeln und der oberen Brötchenhälfte abschließen.



Wusstest du schon?

Lauch ist ein tolles Wintergemüse. Er hat kaum Kalorien und enthält viele gesunde Vitamine und Mineralien: Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Natrium, Eisen sowie Vitamin C, E, A und die B-Gruppe. Sowohl der weiße Mittelteil als auch die grünen Blätter sind essbar.

Mehr Infos unter: blog.wwf.de/lauch-im-dezember

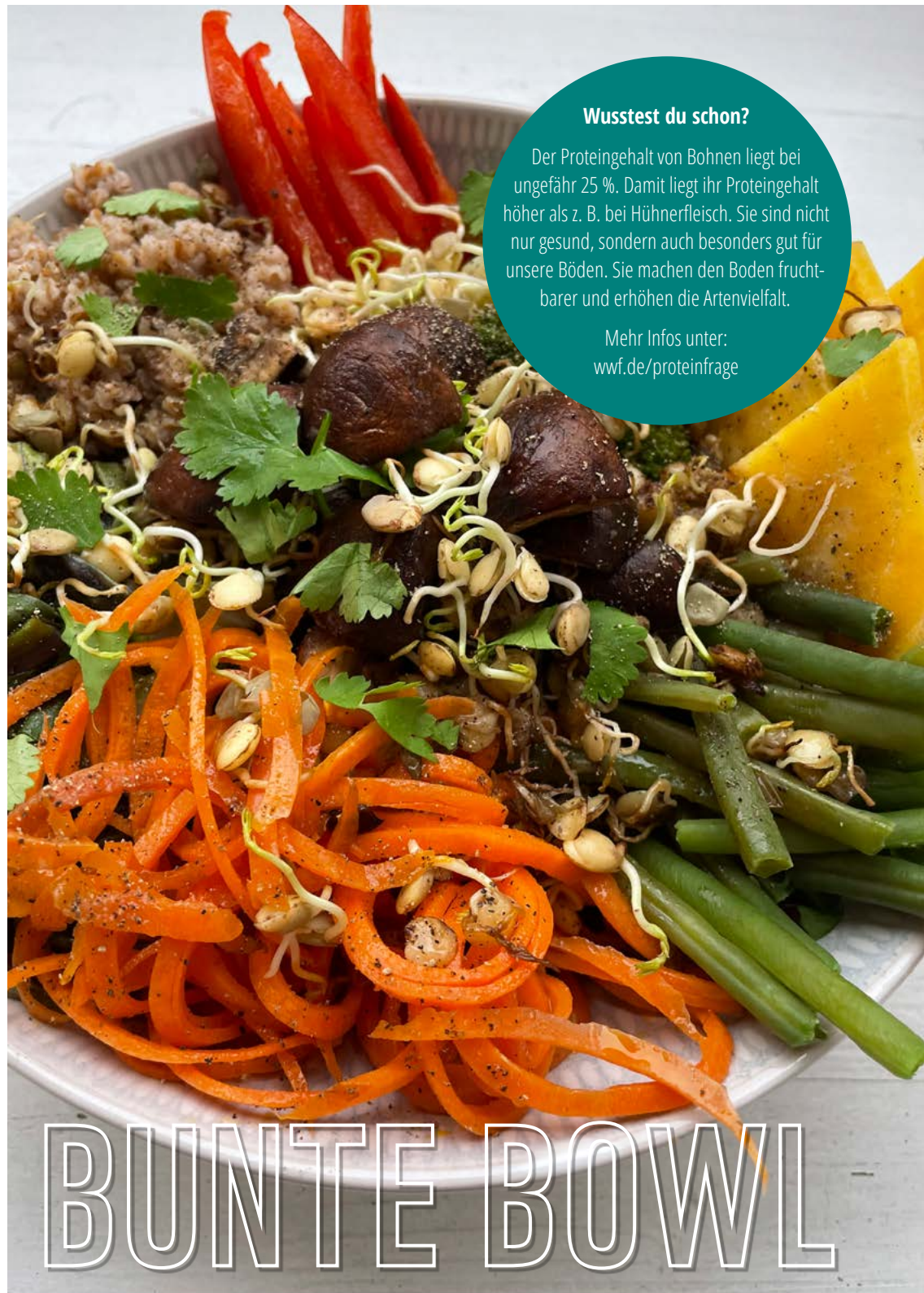
ca. 578 kcal/Portion

ZUTATEN

150 g Grünkern
100 ml Hafersahne
1 große rote Paprika (200 g)
1 große grüne Paprika (200 g)
1 große Stange Lauch (250 g)
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Hefeflocken
Saft einer halben Zitrone
Muskat
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Grünkern in doppelter Menge Wasser aufkochen, dann ca. 35 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
2. Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Dann in 1 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Nach 5 Minuten Hafersahne hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.
3. Paprika putzen und der Länge nach aufschneiden. Kerne entfernen.
4. Auflaufform mit 2 EL Sonnenblumenöl einfetten.
5. Grünkern unter den Lauch rühren, mit Hefeflocken abschmecken. Dann in die Paprikahälften füllen und diese in die Auflaufform legen.
6. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Anschließend direkt servieren.



Wusstest du schon?

Der Proteingehalt von Bohnen liegt bei ungefähr 25 %. Damit liegt ihr Proteingehalt höher als z. B. bei Hühnerfleisch. Sie sind nicht nur gesund, sondern auch besonders gut für unsere Böden. Sie machen den Boden fruchtbarer und erhöhen die Artenvielfalt.

Mehr Infos unter:
wwf.de/proteinfrage

BUNTE BOWL

ca. 511 kcal/Portion

ZUTATEN

100 g Dinkelgrütze, geröstet
100 g gelbe Bete
50 g Karotte
50 g Paprika, rot
100 g Brokkoli
100 g Mangold
100 g grüne Bohnen
100 g Champignons, braun
30 g Linsensprossen (siehe Seite 79)
3 EL Olivenöl
1/2 EL Sonnenblumenöl
1 TL Sonnenblumenöl
1 TL Senf
1 cm Ingwer
1 EL Balsamico, weiß
1 TL Zucker
2 EL Wasser
ein paar Blätter Koriander, frisch
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Dinkelgrütze in doppelter Menge Wasser und etwas Salz 2 Minuten aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Dinkel 20 Minuten quellen lassen.
2. Das Gemüse schälen, waschen und nach eigener Vorliebe in mundgerechte Stücke, Streifen oder Würfel schneiden. Beim Mangold die Stiele von den Blättern trennen, die Stiele gesondert in Scheiben schneiden.
3. Grüne Bohnen 6 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen und blanchieren.
4. Brokkoli und Mangoldstängel in 1/2 EL Sonnenblumenöl 2–3 Minuten in der Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten. Zum Ende das Grün noch 1 Minute mitdünsten. Salzen und Pfeffern.
5. Champignons anschließend ohne weiteres Fett in der Pfanne anrösten, bis sie leicht braun sind, am Ende pfeffern.
6. Linsensprossen in 1 TL Sonnenblumenöl bei hoher Hitze anbraten, bis sie knusprig sind.
7. Ingwer reiben, gemeinsam mit Senf, Olivenöl, Balsamico, Zucker und Wasser zu einem Dressing vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Dinkel, das rohe und das gekochte/gebratene Gemüse auf zwei Schüsseln verteilen und das Dressing darüber träufeln. Mit den gerösteten Linsensprossen und etwas frischem Koriander garnieren.

TIPP

Anstelle des Dinkels eignet sich auch anderes Getreide wie z. B. Hirse, Grünkern, Buchweizen etc. Bowls sind außerdem immer eine gute Möglichkeit, um Reste zu verwerten.



Wusstest du schon?

Semmelknödel sind die perfekte Resteverwertung trockener Brötchen. Lecker schmecken auch zu Knödeln verarbeitete Laugenbrötchen oder Brezeln.

ROTKOHL- STEAKS MIT SEMMEL- KNÖDELN UND CREMESOSSE

ca. 897 kcal/Portion

ZUTATEN

- 450 g Rotkohl
- 3 Brötchen vom Vortag (ca. 180 g)
- 110 ml Sojamilch
- 150 ml Hafersahne
- 15 g Petersilie
- 60 g Zwiebel
- 20 g gemahlene Haselnüsse
- 1 kleine Knoblauchzehe (2 g)
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 30 g Schalotte
- 2 EL Orangensaft
- 1,5 EL Margarine
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Margarine
- 1 TL Zuckerrübensirup
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 Msp. Nelke
- 80 ml Rot- oder Weißwein

ZUBEREITUNG

1. Brötchen würfeln und in eine große Schüssel geben.
2. Zwiebel würfeln, Petersilie hacken. 2–3 Minuten in 1,5 EL Margarine andünsten. Dann mit erwärmter Sojamilch zu den Brotwürfeln geben. Durchkneten, salzen und 15 Minuten ziehen lassen.
3. Rotkohl in vier ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.
4. 2 EL Olivenöl, 2 EL Orangensaft, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1 EL Balsamicoessig und 1 TL Zuckerrübensirup zu einer Marinade verrühren, auf die Rotkohlscheiben geben, salzen und pfeffern. 40 Minuten bei 180 Grad Ober-/Unterhitze backen.
5. Gemahlene Haselnüsse mit Nelke mischen, nach 20 Minuten Backzeit den Rotkohl damit bedecken und weiter backen.
6. Topf mit Salzwasser aufsetzen und Knödelmasse zu Kugeln formen. Wenn das Wasser kocht, die Hitze stark reduzieren und Knödel ins Wasser geben. Nach 20 Minuten herausnehmen.
7. Nun getrocknete Pilze mit der Mühle zu (grobem) Pulver mahlen. Schalotte würfeln.
8. Pilzpulver in 2 EL Margarine rösten, Schalotte 2 Minuten mitdünsten, mit Wein ablöschen und 2–3 Minuten köcheln.
9. Hafersahne hinzugeben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohlsteaks direkt mit Knödeln und Soße servieren.

TIPP

Anstelle der Sojamilch kann auch andere pflanzliche Milch verwendet werden.

Wusstest du schon?

Sonnenblumenkerne besitzen einen hohen Eiweißgehalt und Anteil ungesättigter Fettsäuren. Außerdem bieten sie viele gesunde Nährstoffe und Vitamine, unter anderem Vitamin E und Magnesium.

ZUCCHINI- KÜCHLEIN AUF SALATBETT

ca. 467 kcal/Portion

ZUTATEN

480 g Zucchini
20 g Kartoffelstärke
20 g Sonnenblumenkerne
240 g roter Chicorée (ca. 2 Stück)
150 g Weintrauben
20 g Walnüsse
60 g Sojajoghurt
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Thymian, getrocknet
1/2 Bund Koriander, frisch
weißer Balsamicoessig

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, Strunk entfernen und in eine Schüssel raspeln. Etwas salzen, umrühren und in ein feines Sieb geben. Ca. 10 Minuten abtropfen lassen, dann zusätzlich die Flüssigkeit mit den Händen oder einem Löffel aus den Zucchini herausdrücken.
2. Sonnenblumenkerne im Mixer oder in einer Mühle grob mahlen.
3. Zucchini in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen und Stärke vermengen und mit Pfeffer und Thymian abschmecken.
4. Nun mit den Händen kleine Küchlein daraus formen und in Rapsöl ca. 2–3 Minuten von jeder Seite anbraten.
5. Chicorée waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Weintrauben waschen und halbieren. Walnüsse grob hacken. Koriander waschen, die Blätter abzupfen und hacken. Alles in eine Salatschüssel geben.
6. Sojajoghurt mit weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat gießen und gut umrühren. Zu den Zucchini-Küchlein servieren.

TIPPS

Auch Karotten, Pastinaken, Lauch u. a. lassen sich gut zu Küchlein verarbeiten. Ggf. muss dann etwas mehr Stärke verwendet werden, damit die Masse zusammenhält.

Anstelle des Korianders kann ganz nach Geschmack auch glatte Petersilie oder Selleriegrün verwendet werden.

Wusstest du schon?

Die buttrig-nussig schmeckenden Kichererbsen verleihen vielen Gerichten nicht nur eine leckere orientalische Note, sondern sind auch sehr gesund. Kichererbsen sind die perfekten Eiweißlieferanten. Darüber hinaus enthalten sie viele Mineralien, einen hohen Ballaststoffanteil und sind kalorienarm.

KICHER- ERBSEN- EINTOPF

ca. 530 kcal/Portion

ZUTATEN

100 g Kichererbsen
200 g Zucchini
100 g Karotte
150 g Tomaten
100 g Spinat
100 g Ciabatta
25 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1–2 cm Ingwer
1 Lorbeerblatt
Kreuzkümmel, gemahlen
600 ml Gemüsebrühe
Petersilie, glatt
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen am Vorabend in doppelter Menge Wasser über Nacht einweichen. Anschließend absieben, spülen und 60–90 Minuten in ausreichend Wasser kochen.
2. Karotte, Zucchini und Tomaten waschen und in Scheiben bzw. Würfelchen schneiden. Spinat waschen und verlesen.
3. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und klein hacken. Dann 2 Minuten in einem großen Topf in Öl anbraten, Kreuzkümmel hinzugeben.
4. Nun die Karotten für 2 Minuten mitdünsten, dann Zucchini, Tomaten und Lorbeerblatt hinzugeben und weitere 2 Minuten unter Rühren dünsten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen.
6. Kichererbsen hinzugeben und 2 Minuten mit köcheln, dann Spinat hinzugeben und unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Mit glatter Petersilie garnieren und mit ein paar Scheiben Ciabatta servieren.

TIPP

Je länger Kichererbsen vorher eingeweicht werden, desto kürzer ist die spätere Kochzeit. Um Energie zu sparen, können sie auch 24 Stunden in ausreichend Wasser quellen. Ggf. muss zwischendurch Wasser nachgefüllt werden. Beim Einweichen verdoppeln die Kichererbsen ihr Gewicht in etwa. Für den Fall, dass alles ganz schnell gehen muss, kann auch auf fertig gekochte Kichererbsen zurückgegriffen werden. Für das Rezept ist dann die doppelte Menge gekochter Kichererbsen nötig.

Wusstest du schon?

Hülsenfrüchte – aber auch Getreide – enthalten wertvolle Nährstoffe und Ballaststoffe, die wir dringend für unsere Gesundheit benötigen. Gekeimt sind Nährstoffe besser verfügbar und leichter zu verdauen. Statt Linsen kannst du auch Mungobohnen, Weizengras, Radieschensamen und viele weitere Samen verwenden.

LINSEN- SPROSSEN

ca. 32 kcal/Portion

Zutaten (für 30 g Linsensprossen)

10 g trockene Linsen
Wasser

ZUBEREITUNG

1. Linsen in ein Keimglas geben und mit Wasser bedecken. Über Nacht einweichen lassen.
2. Das Wasser am nächsten Tag abgießen.
3. Von nun an das Glas täglich morgens und abends mit Wasser befüllen und unmittelbar danach wieder abtropfen lassen, sodass die Linsen nur feucht bleiben.
4. Nach 3–4 Tagen sind die Linsensprossen fertig.

Linsen verdreifachen ihr Gewicht durch das Keimen.

TIPPS

Wer kein Keimglas zur Hand hat, nimmt alternativ ein Schraubglas mit einem Feinstrumpf als Deckel. Diesen mit einem Haushaltsgummi glatt über die Glasöffnung ziehen.

Am besten gleich mehr von den Sprossen machen, sie sind ein leckerer, sehr gesunder Snack.



SCHOKO- PFLAUMEN- CREME

ergibt ein kleines Glas (200 g)

ZUTATEN

100 g getrocknete Pflaumen
15 g Haselnussmus
1 TL Zucker
10 g Kakao
60 ml Wasser

ZUBEREITUNG

1. Pflaumen für 30 Minuten in 60 ml Wasser einweichen. Anschließend im Mixer zu einer feinen Masse pürieren.
2. Kakao, Haselnussmus und Zucker hinzugeben und noch mal aufmixen.
3. In ein Schraubglas geben und im Kühlschrank lagern.

TIPP

Für eine weihnachtliche Note fügt man etwas Nelke und Zimt hinzu.



Wusstest du schon?

Knollensellerie enthält viele Mineralstoffe und Vitamine. Die Blätter eignen sich zum Würzen von Gerichten. Die Saison von Knollensellerie beginnt im Juli und reicht bis in den November. Knollensellerie gehört zu den heimischen Gemüsesorten, die über viele Monate erhältlich sind und sehr gut gelagert werden können. Am besten den Knollensellerie in ein feuchtes Tuch einwickeln und im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

GEMÜSE- BRÜHE-PASTE

für mehrere Gläschen auf Vorrat

ZUTATEN

- ½ Knollensellerie
- 3 Möhren
- 3 Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 4 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 6 EL Salz

ZUBEREITUNG

1. Gemüse schrubben, evtl. schälen und in Würfel schneiden. Kräuter grob hacken.
2. Alles in einen Mixer geben (je nach Größe des Mixers muss man das ggf. auf zwei Portionen aufteilen) und klein raspeln.
3. Salz hinzugeben und ein paar Minuten ziehen lassen.
4. Nochmals mixen, bis eine Paste entsteht (winzig kleine Stückchen sind immer noch drin, aber die stören nicht).
5. In saubere Gläser abfüllen, gut verschließen und in den Kühlschrank stellen.

TIPP

Wenn man oft und gerne Gemüsebrühe verwendet, lohnt es sich, seine eigene Instant-Variante herzustellen, die auch gut als Gewürz verwendet werden kann. Dies ist ein Vorschlag, der beliebig verändert werden kann, je nach Vorliebe.



Impressum

Herausgeber: WWF Deutschland

Stand: Mai 2022

Autorin: Stefanie Wilhelm

Koordination: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland

Redaktion: Tanja Dräger de Teran/WWF Deutschland

Kontakt: tanja.draeger@wwf.de

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF Deutschland

Produktion: Maro Ballach/WWF Deutschland

Bildnachweise: Stefanie Wilhelm, Unsplash, Pexels, Getty Images



Mehr WWF-Wissen
in unserer App.
Jetzt herunterladen!



iOS



Android



Auch über einen
Browser erreichbar.

Unterstützen Sie den WWF

IBAN: DE06 5502 0500 0222 2222 22



best brands

2020 das deutsche
markenranking

**WWF ist die beste
Nachhaltigkeits-
organisation 2020**

Best Brands Awards 02/2020
wwf.de/bestbrands



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Natur und Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Einklang miteinander leben.

WWF Deutschland

Reinhardtstraße 18 | 10117 Berlin

Tel.: +49 30 311 777-700

info@wwf.de | wwf.de