

VEGANUARY

WISSEN & REZEPTE



VEGANE REZEPTE

von Schülerinnen der BFS für Diätassistenten
am Uniklinikum Würzburg

PRÄVENTION
& VORTEILE

ALLTAGSTAUGLICHE
REZEPTE

KRITISCHE
NÄHRSTOFFE

VORWORT

Der Begriff vegan ist mittlerweile in aller Munde. Die Supermärkte sind voll von veganen Ersatzprodukten. Leider stecken diese fast immer voller Zusatzstoffe wie Verdickungsmittel oder Konservierungsstoffe. Wird uns mit solchen Produkten eine gesunde Ernährung nur vorgegaukelt? Und wie gesund ist eine reine vegane Ernährung wirklich?

Die Schülerinnen der BFS für Diätassistenten möchten den Januar nutzen und über eine vegane Ernährung aufklären. Viele von uns möchten mit guten Vorsätzen in das neue Jahr starten. So hat sich in den letzten Jahren auch immer häufiger der Begriff "Veganuary" etabliert. Ein veganer Januar sozusagen.

Die Schülerinnen der BFS für Diätassistenten haben in mühevoller Arbeit 33 verschiedene vegane Rezepte selbst kreiert, mit einem Nährwertprogramm berechnet und in der Lehrküche ausprobiert. Herausgekommen ist dieses schöne Rezeptheft. Es bietet die Möglichkeit, eine pflanzenbetonte Ernährung ohne Fertigprodukte kennenzulernen und inspiriert vielleicht auch, sich zukünftig häufiger pflanzenbetont und weniger tierisch zu ernähren.

Die Schülerinnen der BFS für Diätassistenten sind sich aber auch einig: Eine pflanzenbetonte Ernährung bietet zwar viele gesundheitliche und ökonomische Vorteile, es muss aber nicht rein pflanzlich sein! Eine ausgewogene Ernährung, die alle Nährstoffe enthält, sollte neben pflanzlichen Lebensmitteln auch tierische Lebensmittel wie Milch und Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Geflügel in kleinen Mengen enthalten. Die folgenden Rezepte sollen deshalb lediglich einen Anreiz bieten und die Umsetzung eines "Veganuarys" erleichtern. Und wer weiß? Vielleicht animieren wir ja den einen oder anderen sich in Zukunft häufiger pflanzenbetont zu ernähren. Das würde nicht nur Ressourcen und den Geldbeutel schonen, sondern auch der Gesundheit zugute kommen!

Der Mittelkurs der BFS für Diätassistenten wünscht ein frohes neues Jahr und viel Spaß beim Ausprobieren!

VORTEILE EINER PFLANZENBETONTEN ERNÄHRUNG

Tierwohl:

- keine Unterstützung von Massentierhaltung
z.B. Freilandhaltung = 6 Vögel/ 1 Quadratmeter
z.B. 2010: 460 Schweine/ Betrieb, 2020: 824 Schweine/ Betrieb
- Beitrag zu ursprünglichen Lebensbedingungen
=> um Milch/ Kälber zu "produzieren": künstliche Besamung
- weniger Leid & Artenschutz



Finanzen:

- Wer auf frische Lebensmittel anstatt auf Convenience-Produkte setzt, spart Geld!

Gesundheit:

- Geringeres Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen
=> Cholesterinwerte verbessern sich
- ballaststoffreiche Ernährung
=> vielfältiges Darmmikrobiom
- meist BMI im Normalbereich



Umwelt:

- geringerer Wasserverbrauch
=> 15.000 L Wasser = 1 kg Rindfleisch = 150 kg Kartoffeln
- ertragreicherer Landwirtschaft (z.B. Von Soja, Mais)
- weniger Methanemissionen
- Beitrag zur Rettung des Regenwaldes
= effektivster CO₂-Senker



PRÄVENTIVES POTENTIAL EINER VEGANEN BZW. PFLANZENBETONTEN ERNÄHRUNG

Senkung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Eine vegane Ernährung kann dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken und das Risiko für Herzerkrankungen, Schlaganfälle und Bluthochdruck zu reduzieren.

Vorbeugung von Typ-2-Diabetes:

Eine pflanzenbetonte Ernährung, die reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten ist, kann das Risiko für die Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2 verringern.

Krebsprävention:

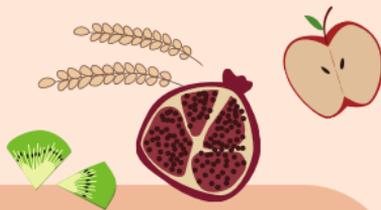
Eine vegane Ernährung die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten ist, kann das Risiko für bestimmte Krebsarten wie Darmkrebs, Brustkrebs und Prostatakrebs senken.

Gewichtskontrolle:

Eine pflanzenbetonte Ernährung kann zur Gewichtsabnahme beitragen und das Risiko für Fettleibigkeit verringern. Pflanzliche Lebensmittel sind oft kalorienärmer als tierische Produkte und enthalten weniger gesättigte Fette.

Verbesserung der Darmgesundheit:

Eine ballaststoffreiche Ernährung aus pflanzlichen Nahrungsmitteln kann die Darmgesundheit fördern und das Risiko für Darmprobleme wie Verstopfung, Divertikulose und Darmkrebs reduzieren.



Es ist wichtig anzumerken, dass die präventiven Vorteile einer veganen oder pflanzenbetonten Ernährung auch von anderen Lebensstilfaktoren abhängen, wie regelmäßige Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Vermeidung von Rauchen und Alkoholkonsum. Eine ausgewogene Ernährung und eine Vielfalt an pflanzlichen Lebensmitteln in Kombination mit einem gesunden Lebensstil können jedoch dazu beitragen, die Gesundheit zu verbessern und das Risiko für chronische Krankheiten zu verringern.

KRANKHEITEN, DIE MIT EINEM HOHEN VERZEHR AN TIERISCHEN LEBENSMITTELN EINHERGEHEN



1. Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Der hohe Verzehr von gesättigten Fettsäuren, die hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln enthalten sind, kann zu einer Erhöhung des Cholesterinspiegels führen, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht.

2. Fettleibigkeit:

Tierische Lebensmittel wie Fleisch, Käse und Butter sind oft reich an Kalorien und Fetten, was zu einer Gewichtszunahme und Fettleibigkeit führen kann. Fettleibigkeit wiederum erhöht das Risiko für viele chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes mellitus Typ 2 und bestimmte Krebsarten.

3. Typ-2-Diabetes:

Ein hoher Konsum von tierischen Lebensmitteln, insbesondere von rotem und verarbeitetem Fleisch, wurde mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von Typ-2-Diabetes in Verbindung gebracht. Dies kann auf den hohen Gehalt an gesättigten Fetten und den Verlust an Empfindlichkeit gegenüber Insulin zurückzuführen sein.

4. Darmkrebs:

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein übermäßiger Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch das Risiko für Darmkrebs erhöhen kann. Einige Bestandteile in rotem Fleisch, wie Häm-Eisen und Nitrate, werden als potenziell krebserregend angesehen.

5. Osteoporose:

Eine zu hohe Aufnahme von tierischem Protein in Form von Fleisch und Fleischwaren kann das Risiko für Osteoporose erhöhen. Der Konsum von zu viel tierischem Eiweiß führt zu einer erhöhten Ausscheidung von Kalzium über den Urin und kann daher zu einem Kalziummangel und einer beeinträchtigten Knochengesundheit führen.

KRITISCHE NÄHRSTOFFE IN DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG DECKEN



Eiweiß:

- Hülsenfrüchte, Tofu & Tempeh, Vollkorngetreide, Pseudogetreide, Champignons, Brokkoli, Spinat und Nüsse

Omega-3-Fettsäuren:

- Supplementierung sinnvoll!
- Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Hanföl und Algenöl

Vitamin B 12:

- Supplementierung unbedingt notwendig nach Rücksprache mit einem Arzt!

Vitamin D:

- Supplementierung (insbesondere in den Wintermonaten) sinnvoll!
- Häufig im Freien an der Sonne aufhalten zur körpereigenen Vitamin D-Synthese

Kalzium:

- kalziumreiches Mineralwasser, Brokkoli, Spinat, Grünkohl, Beerenfrüchte, Nüsse & Samen

Iod:

- Jodiertes Speisesalz, Algen, Brokkoli, Champignons, Spinat, Grünkohl
- Supplementierung bei Mangel nach Rücksprache mit einem Arzt!



KRITISCHE NÄHRSTOFFE IN DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG DECKEN



Eisen:

- Pseudogetreide (z.B. Amaranth), Haferflocken, Nüsse & Samen, Hülsenfrüchte, getrocknete Aprikosen, Spinat



Zink:

- Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Sojaprodukte, Nüsse & Samen, Kakao, Weizenkeimlinge



Selen:

- Kohlgemüse, Brokkoli, Knoblauch, Zwiebel, Spargel, Hülsenfrüchte und Nüsse
- Supplementierung bei Mangel nach Rücksprache mit einem Arzt!

AUSGEWOGENE VEGANE ERNÄHRUNG OHNE FERTIGPRODUKTE

Shoppingtipps:

- Zutatenliste beachten
=> weniger ist mehr für die Gesundheit
- Reihenfolge der Zutaten beachten
=> in absteigender Menge gelistet
- Nährwertangaben beachten:
Salz, Zucker, gesättigte Fettsäuren meiden
- Zucker hat viele Namen: Glucose, Maltose, alles an Sirups, etc.
- Würzstoffe & Geschmacksverstärker: Glutamat und Hefeextrakte meiden
- Umweltlabels beachten: je mehr auf dem Produkt, desto besser

Warum gibt es Ersatzprodukte?

- Sie ermöglichen einen leichteren Einstieg in die Ernährungsumstellung
- Fleischähnlicher Geschmack ohne ethische Bedenken



Fertigprodukte unter die Lupe genommen:



- Viel Zucker: auf Dauer krankmachend
- Fettanteil 10-20%, somit nicht fettärmer als herkömmliche Wurst-/Fleischwaren
- Methylcellulose: pflanzliches Verdickungsmittel
kann bei zu hohem Verzehr zu Darmentzündungen führen
- Phosphate, können bei Nierenerkrankungen zu Problemen führen
- Achtung: oft kaum Eiweiß enthalten -> Einsatz von Hülsenfrüchte, Tofu, Seitan bevorzugen

Selbmade-Vorteile:

- weniger Fertigprodukte = weniger Müll
- Ballaststoffreichere Ernährung -> viele gesundheitliche Vorteile
- Weniger Salz und Zucker
- eiweißreichere Ernährung
- Kochen wirkt entspannend und bereitet Freude



Aufstriche im Test

Vegane Streichwurst aus dem Supermarkt

Wasser, Kokosöl,
Sonnenblumenkerne, Zwiebeln,
weiße Bohnen, Hefeextrakt,
Tomatenmark, Salz, Gewürze,
Sonnenblumenöl, Verdickungsmittel
(Guarkernmehl), Pilze, Reissirup,
Kartoffelstärke

Linsencreme aus dem Rezeptheft

rote Linsen, Rapsöl,
Zitronensaft, Petersilie

- > gleicher Kaloriengehalt
- > 11,8 g mehr Eiweiß
- > 19,5 g weniger Fett
- > 25 g mehr hochwertige Kohlenhydrate
- > 10 g mehr Ballaststoffe
pro 100 g

Fazit:
lieber kochen statt kaufen



ÜBERSICHT REZEPTE

Hier kannst du dir einen Überblick über alle Rezepte in diesem E-Book verschaffen. Viel Freude beim Nachkochen der Rezepte und guten Appetit!



Seite 11	Porridge
Seite 12	Overnight Oats
Seite 13	Pancakes mit Apfelmus
Seite 14	Vollkornbrot
Seite 15	Vegane Brötchen
Seite 16	Vollkorn-Wraps
Seite 17	Linsencreme
Seite 18	Bohnenaufstrich
Seite 19	Kichererbsencreme
Seite 20	Rote Bete-Aufstrich
Seite 21	Kartoffel-Nuss-Paste
Seite 22	Soja-Gemüse-Füllung (für Wraps)
Seite 23	Tofu-Brokkoli-Pfanne mit Erdnuss
Seite 24	Kichererbsen-Blumenkohl-Curry
Seite 25	Vegane Bowl - Teil 1
Seite 26	Vegane Bowl - Teil 2
Seite 27	Linsenbolognese

ÜBERSICHT REZEPTE



Seite 28	Ofengemüse mit Tahin-Dressing
Seite 29	Kichererbsen-Erdnuss-Eintopf
Seite 30	Blumenkohl-Karotten-Bratlinge
Seite 31	Tahin-Dressing
Seite 32	Erdnuss-Dressing
Seite 33	Guacamole
Seite 34	Salsa
Seite 35	Soja-Kräuter-Dip
Seite 36	Rohkost mit Hummus
Seite 37	Coleslaw
Seite 38	Rote Bete-Apfel-Carpaccio
Seite 39	Fenchel-Orangen-Salat
Seite 40	Blaubeer Cookie Dough
Seite 41	Hirse-Orange mit Mandeln
Seite 42	Vanille-Beeren-Dessert
Seite 43	Veganer Schokokuchen
Seite 44	Vegane Muffins



PORRIDGE

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 200 g Haferflocken
- 600 ml Haferdrink
- 200 g Banane
- 200 g Himbeeren (TK)
- 20 g Mandelmus
- 20 g Datteln
- 20 g Mandeln
- 16 g Leinöl
- Zimt

Schritte

1. TK-Himbeeren in eine MüsliSchale geben.
2. Banane in einem Topf mit einer Gabel zerdrücken.
3. Haferflocken, Haferdrink und Zimt hinzugeben und alles aufkochen lassen.
4. Bei gewünschter Konsistenz Herd ausschalten und das Porridge in die MüsliSchale geben.
5. Mit Mandelmus, Datteln, Mandeln und Leinöl toppen und schmecken lassen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	433	1816	10,3	15,1	57,2	11,4



OVERNIGHT OATS

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 160 g Haferflocken kernig
- 600 g Sojadrink
- 28 g Erdnussmus
- 24 g Kakaopulver
- 200 g Heidelbeeren TK
- 120 g Apfel roh
- 20 g Leinsamen

Schritte

1. Am Abend zuvor Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Alle restlichen Zutaten in einem verschließbaren Gefäß vermengen. Dabei darauf achten, dass die Leinsamen gleichmäßig verteilt sind.
3. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Morgens nochmal alles gut durchmischen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	332	1392	14,8	11,8	26,0	11,1



PANCAKES MIT APFELMUS

●●●●● Schwierigkeitsgrad

 4 Portionen

 15 Minuten

Zutaten

- 240 g Weizenvollkornmehl
- 20 g Backpulver
- 180 g Haferdrink
- 40 g Ahornsirup
- 40 g Rapsöl
- Eine Prise Salz
- Nach Belieben Zimt einsetzen
- Mineralwasser nach Bedarf
- 600 g Apfel
- 6 g Zitronensaft

Schritte

1. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt in einer Schüssel vermengen.
2. Pflanzendrink, Mineralwasser und Ahornsirup hinzugeben und kurz zu einem cremigen Teig verrühren.
3. Etwas Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Ca. 2-3 EL Teig pro Pancake in die Pfanne geben und zu einer runden Form streichen. Pancake wenden, sobald sich kleine Bläschen auf der Oberfläche bilden und weitere 2-3 Minuten ausbacken.
5. Die Pancakes können optional mit Apfelmus oder gehackten Nüssen (Erdnüsse, Wahnüsse, etc.) serviert werden.
6. Äpfel waschen, schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
7. In einem Topf die Äpfel mit Wasser dünsten, sodass die Äpfel eine weiche Konsistenz bekommen.
8. Sobald die richtige Konsistenz erreicht wurde, können die Äpfel mit einem Pürierstab püriert werden.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	481	2012	9,8	15,5	69,6	10,5



VOLLKORNBROT

●●●●● Schwierigkeitsgrad



1 Brot



70 Minuten

Zutaten

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 20 g Leinsamen
- 500 ml Leitungswasser
- 42 g Hefe frisch
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelessig

Schritte

1. Die Hefe in etwas lauwarmem Wasser verrühren.
2. Mehl, Kerne, Samen, restliches Leitungswasser, Hefegemisch, Salz und Apfelessig in einer Schüssel mit Knethaken zu einem Teig verarbeiten und ca. 5 Minuten lang kneten. Der Teig bleibt dabei relativ flüssig.
3. Im Anschluss den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und in den kalten Backofen geben. Bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Brot	2520	4665	44,8	46,9	116,5	20,8



VEGANE BRÖTCHEN

●●●●● Schwierigkeitsgrad



12 Brötchen



40 Minuten

Zutaten

- 42 g Hefe frisch
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Salz
- 600 ml Leitungswasser
- 500 g Weizenmehl Type 405
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 7 g Sonnenblumenkerne
- 7 g Leinsamen
- 10 g Kürbiskerne

Schritte

1. Die Hefe mit dem Ahornsirup in einer großen Schüssel verrühren. Lauwarmes Wasser und Salz hinzugeben und kurz verrühren.
2. Weizenmehl und Dinkelvollkornmehl zugeben und mit den Händen verkneten.
3. Im Anschluss den Teig 10 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.
4. 12 gleich große Brötchen formen und mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen und Kürbiskernen bestreuen.
5. In den kalten Backofen geben und bei 180°C ca. 20-30 Minuten knusprig backen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Brötchen	526	2201	20,5	6,0	92,6	6,9



VOLLKORN-WRAPS

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



30 Minuten

Zutaten

- 380 g Weizenvollkornmehl
- 4 g Backpulver
- 4 g Salz
- 60 g Rapsöl
- 220 ml Wasser, warm

Schritte

1. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in einer Schüssel vermischen. Das Öl und das lauwarme Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend 4 gleich große Kugeln formen und für 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
2. Die Teigstücke nach der Ruhezeit auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn mit dem Nudelholz ausrollen. Teigfladen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 30 Sekunden ohne Fett ausbacken.
3. Tortillas nach dem Backen mit einem Küchentuch abdecken, sodass sie nicht austrocknen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	446	1867	10,9	17,2	56,9	9,5



LINSENCREME

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

- 120 g rote Linsen
- 20 g Rapsöl
- 8 g Zitronenfruchtsaft
- 4 g Petersilie
- 120 g Avocado
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Currypulver

Schritte

1. Linsen nach Packungsanleitung kochen.
2. Dann die Linsen mit den restlichen Zutaten pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Nach Belieben abschmecken.
4. Das fertig beschmierte Brot mit Avocado belegen. Auf Wunsch können noch Chiliflocken darüber gestreut werden.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	179	750	7,5	9,2	13,4	6,4



BOHNENAUFSTRICH

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 320 g Kidneybohnen (Konserve)
- 40 g Zwiebeln
- 2 g Knoblauch
- 40 g Rapsöl
- 20 g Zitronensaft
- 12 g Petersilie

Schritte

1. Kidneybohnen abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	158	660	4,9	10,3	9,0	4,6



KICHERERBSENCREME

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

- 100 g Kichererbsen (Konserven)
- 20 g Zwiebel
- 4 g Knoblauch
- 4 g Zitronenfruchtsaft
- 20 g Olivenöl
- 4 g Petersilie
- 120 g rote Paprika
- 120 g Zucchini
- Salz, Pfeffer, Piment

Schritte

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.
2. Die gewürfelte Zwiebel und den Knoblauch in Olivenöl andünsten.
3. Mit den restlichen Zutaten (außer Zucchini und Paprika) cremig pürieren und nach Geschmack würzen.
4. Paprika und Zucchini in Scheiben schneiden und in Rapsöl anbraten.
5. Nun kann das belegte Brot mit dem gebratenen Gemüse getoppt werden.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	145	609	3,0	10,9	7,6	2,6



ROTE BETE-AUFSTRICH

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 120 g Rote-Bete (vakuumiert)
- 12 g Mandeln
- 60 g Cashewkerne
- 4 g Zitronenfruchtsaft
- 8 g Schnittlauch
- 20 g Sonnenblumenkerne
- Salz, Pfeffer, Wasabi bei Bedarf

Schritte

1. Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden, damit sie sich später besser pürieren lässt.
2. Alle Zutaten mit der Roten Bete in eine Schüssel geben und pürieren.
3. Anschließend die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es scharf mag kann noch Meerrettichpaste oder Wasabi hinzufügen.
4. Zuletzt das beschmierte Brot mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	472	1975	16,2	30,2	28,7	11,0



KARTOFFEL-NUSS-PASTE

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



25 Minuten

Zutaten

- 100 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 16 g Olivenöl
- 4 g Zitronensaft
- 4 g Schnittlauch
- 8 g Walnüsse

Schritte

1. Kartoffeln waschen, schälen und als Kaltansatz in gesalzenem Wasser für 20 Minuten kochen.
2. Schnittlauch waschen und mit allen anderen Zutaten im Mixer zu einer cremigen Paste verarbeiten.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	78	325	1,1	6,1	4,2	0,6



SOJA-GEMÜSE-FÜLLUNG (FÜR WRAPS)

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



25 Minuten

Zutaten

- 100 g Sojagranulat
- 300 ml Gemüsebrühe
- 240 ml Passierte Tomaten
- 20 g Sambal Olek
- 12 g Maisstärke
- 6 g Brühepulver
- 200 g Zucchini
- 200 g Möhre
- 200 g Paprika
- 120 g Mais (Konserve)
- 40 g Frühlingszwiebel
- 20 g Rapsöl
- Cayennepfeffer, Chili, Koriander, Paprikapulver edelsüß, Salz etc.
- 80 g veganer Reibekäse bei Bedarf

Schritte

1. Sojagranulat mit heißer Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen – überschüssige Brühe abgießen.
2. Aus den passierten Tomaten, dem Sambal Olek, der Stärke und dem Brühepulver eine Marinade herstellen.
3. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen – abdecken.
4. Jetzt das Sojageschnetzelte in der Pfanne anbraten, die Marinade aufgießen und das Gemüse wieder zufügen, kurz erwärmen, abschmecken – fertig.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	324	1355	15,6	16,2	23,1	10,8



TOFU-BROKKOLI-PFANNE MIT ERDNUSS

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad

 4 Portionen

 15 Minuten

Zutaten

- 200 g Vollkornreis
- 40 g Wildreis
- 400 g Räuchertofu
- 40 g Sojasoße
- 20 g Weizenvollkornmehl
- 16 g Rapsöl
- 600 g Brokkoli
- 320 g Kokosmilch
- 60 g Erdnussmus
- 240 ml Gemüsebrühe
- 40 g Sojasoße
- 8 g Sesam
- Pfeffer, Currypulver

Schritte

1. Vollkornreis in Salzwasser erhitzen und nach Garzeit kochen lassen.
2. Brokkoli in kochendes Salzwasser geben bis er gar ist (3-5 min).
3. Tofu in kleine Würfel schneiden, mit Sojasoße und Mehl marinieren. Dann in Rapsöl anbraten bis der Tofu goldbraun ist.
4. In einem kleinen Topf Erdnussmus, Kokosmilch und Gemüsebrühe aufkochen lassen und nach Belieben würzen.
5. Zum Schluss alles auf einem Teller anrichten und mit Sesam garnieren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	1116	4665	44,8	46,9	116,5	20,8



KICHERERBSEN-BLUMENKOHL-CURRY

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



45 Minuten

Zutaten

- 80 g Zwiebeln
- 20 g Knoblauch
- 800 g Blumenkohl
- 400 g Tomaten
- 500 g Kichererbsen (Konserven)
- 200 g Kokosmilch
- 500 g vegane Sahne
- 40g Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 8 g Currypulver
- Salz, Pfeffer, Paprika, Koriander, Chili
- 40 g Koriander frisch
- 20 g Zitronensaft
- 200 g Couscous

Schritte

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden und den Blumenkohl und die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln mit Öl andünsten und den Knoblauch und die Gewürze nach Belieben hinzufügen (Empfehlung: Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Ingwer, Chili).
3. Nacheinander den Blumenkohl, die Tomaten, die Kokosmilch, die Hälfte der Gemüsebrühe und die vegane Sahne dazugeben und auf niedriger Hitze köcheln lassen bis die Flüssigkeit beginnt, anzudicken.
4. Die Kichererbsen am Ende dazugeben und weiterköcheln lassen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben.
5. Währenddessen Couscous nach Packungsanweisung mit der übrigen Gemüsebrühe zubereiten.
6. Am Ende das Curry nochmals abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	865	3616	26,6	46,2	72,9	19,7



VEGANE BOWL - TEIL 1

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



35 Minuten

Zutaten

- 60 g Zwiebeln
- 24 g Rapsöl
- 240 g Vollkornreis
- 720 g Gemüsebrühe
- 400 g Räuchertofu
- 40 g Sojasoße
- 32 g Maisstärke
- 20 g Ahornsirup
- 32 g Sesamöl
- 10 g Sesam
- Chili
- Wasser nach Bedarf
- 160 g Paprika
- 160 g Gurke
- 160 g Rotkohl
- 40 g Lauchzwiebeln
- 160 g Karotte
- 4 g Sesam
- 200 g Broccoli
- Etwas Gemüsebrühe zum Dünsten
- 25 g Cashewkerne

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	622	2604	27,3	23,1	70,5	9,3



VEGANE BOWL - TEIL 2

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



35 Minuten

Schritte

1. Zwiebeln fein würfeln und mit 12 g Rapsöl andünsten. Den gewaschenen Reis hinzugeben und kurz mit andünsten. Mit Brühe ablöschen und den Reis bei kleiner Hitze circa 25 Minuten köcheln lassen.
2. Den gewürfelten Tofu mit Sojasoße, Maisstärke, Ahornsirup, 20 g Sesamöl und Sesamsamen marinieren, mit Chilipulver würzen und von allen Seiten knusprig anbraten.
3. Den Broccoli waschen, in kleine Röschen schneiden und in 12 g Rapsöl mit Gemüsebrühe dünsten.
4. Die Karotten von der Schale befreien und mit dem Sparschäler weiter in dünne Streifen schälen. Die Karottenstreifen mit 12 g Sesamöl, Sesam, Salz und Pfeffer marinieren.
5. Das restliche Gemüse, also Paprika, Gurke, Rotkohl und Lauchzwiebeln, waschen und nach Belieben kleinschneiden bzw. raspeln.
6. Den Reis zuerst als Basis in einer Schüssel verteilen, anschließend das Gemüse und den Tofu darauf geben, das Dressing darüber gießen und mit Cashewkerne toppen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	622	2604	27,3	23,1	70,5	9,3



LINSENBLOGNESE

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



40 Minuten

Zutaten

- 20 g Olivenöl
- 240 g rote Linsen
- 100 g Zwiebel
- 200 g Karotten
- 200 g Knollensellerie
- 200 g Champignons
- 3 g Knoblauch
- 800 g Tomatenkonserve
- 440 ml Gemüsebrühe
- 320 g Vollkorn-Spaghetti

Schritte

1. Gemüse waschen und alles in feine Würfel schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln sowie den Knoblauch glasig anschwitzen.
3. Gemüse hinzugeben und anbraten.
4. Linsen, Tomatenkonserve, Gemüsebrühe hinzugeben, verrühren und zum Kochen bringen. Nun für 15-20 min köcheln lassen.
5. Bei Bedarf mit Mehl abbinden.
6. Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen und abschließend abgießen.
7. Spaghetti mit Linsenbolognese servieren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	600	2509	31,1	8,8	84,8	26,2



OFEN GEMÜSE MIT TAHIN-DRESSING

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



50 Minuten

Zutaten

- 200 g Vollkornreis
- 280 g Broccoli
- 280 g Karotten
- 140 g Kichererbsen (Konserve)
- 280 g Rote Bete frisch
- 28 g Rapsöl
- 200 g Kürbis
- 12 g Rosmarin
- 12 g Thymian
- Pfeffer, Muskat, Paprikapulver
- 200 g Sojaghurt
- 32 g Tahini aus rohem Sesam
- 20 g Sojasoße
- 4 g Knoblauch
- 20 g Zitronenfruchtsaft

Schritte

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse waschen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke würfeln.
3. Gemüse mit Kichererbsen vermengen und mit Öl, Kräutern und Gewürzen marinieren.
4. Auf einem Backblech ausbreiten und für 20 – 30 Minuten bei 200°C backen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	541	2263	19,3	15,7	71,4	14,7



KICHERERBSEN-ERDNUSS-EINTOPF

●●●●● Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



30 Minuten

Zutaten

- 3 g Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 50 g Zwiebeln
- 10 g Rapsöl
- 200 g Süßkartoffeln
- 100 g passierte Tomaten
- 60 g Erdnussmus
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 g Blattspinat
- 140 g Kichererbsen (Konserve)
- 30 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen
- Salz, Pfeffer, Cumin, Chili

Schritte

1. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln kleinschneiden und in Rapsöl andünsten. Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden und kurz mitdünsten. Passierte Tomaten, Erdnussmus und Brühe zugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten die Kichererbsen zugeben.
2. In der Zwischenzeit den Blattspinat in einem separaten Topf blanchieren.
3. Den fertigen Blattspinat dem Kichererbsen-Erdnusseintopf zugeben und mit Salz, Pfeffer, Cumin und ggf. Chili abschmecken.
4. Mit Erdnüssen garnieren und servieren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	579	2425	22,4	28,6	50,9	12,1



BLUMENKOHL-KAROTTEN-BRATLINGE

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



20 Minuten

Zutaten

- 240 g Blumenkohl roh
- 160 g Karotte
- 280 g Kichererbsen (Konserven)
- 16 g Petersilie
- 16 g Knoblauch
- 28 g Rapsöl
- 48 g Kichererbsenmehl
- 40 g Leinsamen
- Pfeffer, Zwiebelpulver, Kreuzkümmel, Salz

Schritte

1. Die Leinsamen mit etwas Wasser mischen und zum Andicken beiseite stellen.
2. Blumenkohl und Karotten waschen und mit einer Gemüseribe reiben.
3. Alle Zutaten für die Bratlinge zusammen mischen.
4. Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Masse in etwa eiergroße Bälle formen, in die Pfanne legen und mit einem Pfannenwender flach drücken. Mit geschlossenem Deckel 5-10 min von jeder Seite goldbraun anbraten.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	285	1194	11,9	13,5	23,8	10,5



TAHIN-DRESSING

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 80 g Tahini
- 4 g Knoblauch
- 4 g Ingwer
- 20 g Ahornsirup
- 20 g Sojasoße
- 12 g Leinöl
- 8 g Sesam
- Wasser nach Bedarf

Schritte

1. Knoblauch und Ingwer kleinschneiden. Alle weiteren Zutaten für das Dressing miteinander vermischen und abschmecken.
2. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	177	739	4,4	13,7	8,6	1,2



ERDNUSS-DRESSING

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 80 g Erdnussmus
- 40 g Sojasoße
- 8 g Sesamöl
- 12 g Ahornsirup
- 4 g Zitronensaft
- Wasser nach Bedarf

Schritte

1. Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermischen und abschmecken.
2. Je nach gewünschter Konsistenz Wasser hinzufügen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	151	632	5,7	11,0	7,1	1,0



GUACAMOLE

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 300 g Avocado
- 200 g Tomate
- 20 ml Zitronensaft
- 6 g Knoblauch
- 30 g Sojaghurt natur ohne Zucker
- Salz, Pfeffer, Cumin

Schritte

1. Tomate waschen und in Würfel schneiden, Knoblauch kleinschneiden. Avocado entkernen und das Fruchtfleisch auslöfeln und mit Limetten- oder Zitronensaft beträufeln. Avocado mit Sojaghurt und Knoblauch pürieren, gewürfelte Tomaten unterheben und mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken. Mit Folie abdecken und kaltstellen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	122	511	2,0	9,7	4,8	3,8



SALSA

●●●●● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 200 g passierte Tomaten
- 200 g Tomate
- 100 g Paprika grün
- 40 g Frühlingszwiebel
- 20 g Limetten- oder Zitronensaft
- 6 g Knoblauch
- 4 g Chili frisch
- 6 g Petersilie frisch
- Pfeffer, Salz

Schritte

1. Tomate mit kochendem Wasser in einer Schüssel übergießen – kurz ziehen lassen, bis sich die Haut abziehen lässt. Tomaten häuten, anschließend in Würfel schneiden. Chili waschen, in feine Ringe schneiden, Frühlingszwiebel waschen, Strunk entfernen, in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, in Würfel schneiden. Knoblauch und Petersilie feinhacken.
2. Passierte Tomaten und Knoblauch mit der Hälfte des Gemüses in ein hohes Gefäß geben und mit Limetten- oder Zitronensaft und Petersilie pürieren.
3. Restliches Gemüse unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, kaltstellen und durchziehen lassen.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	38	158	1,8	0,5	5,3	2,3



SOJA-KRÄUTER-DIP

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

Zutaten

- 200 g Sojaghurt ohne Zucker
- 12 g Leinöl, DHA-angereichert
- 8 g Schnittlauch
- 4 g Petersilie
- 2 g Thymian
- Salz, Pfeffer

Schritte

1. Kräuter fein hacken.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel glattrühren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	49	207	2,1	4,2	0,2	0,6



ROHKOST MIT HUMMUS

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 200 g Karotte
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Kichererbsen (Konserven)
- 16 g Leinöl
- 16 g Olivenöl
- 28 g Tahini
- 4 g Knoblauch
- 8 g Zitronensaft
- Kreuzkümmel, Pfeffer

Schritte

1. Karotte und Kohlrabi waschen, schälen und beides in Streifen schneiden.
2. Für den Hummus alles in einer Küchenmaschine pürieren. Beim Pürieren mit einem Pürrierstab einfach etwas Wasser dazu geben, damit es sich leichter mixen lässt.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	214	897	6,4	12,9	15,8	4,9



COLESLAW

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

Zutaten

- 280 g Weißkohl roh
- 200 g Karotte
- 200 g Apfel
- 160 g Sahne auf Sojabasis
- 12 g Zitrone Fruchtsaft
- 40 g Essig
- 12 g Senf
- 20 g Agavendicksaft

Schritte

1. Karotte und Apfel raspeln.
2. Weißkohl fein schneiden.
3. Dressing aus Sahne auf Sojabasis, Zitronensaft, Essig, Senf, Agavendicksaft herstellen.
4. Salat marinieren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	162	678	3,2	6,8	18,9	4,9



ROTE BETE-APFEL-CARPACCIO

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



25 Minuten

Zutaten

- 2 Stück Rote Bete (vakuiert)
- 50 g Apfel
- 3 g Zitronensaft
- 20 g Zwiebel
- 8 g Walnussöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 2 TL Ahornsirup
- 20 g Walnüsse
- Salz, Pfeffer

Schritte

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Rote Bete zunächst Handschuhe anziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Apfel waschen, schälen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.
2. Für das Dressing Walnussöl, Essig und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss mit der Roten Bete-Apfel-Mischung vermengen.
3. Mit Walnüssen garnieren.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	159	664	3,2	7,2	18,0	3,6



FENCHEL-ORANGEN-SALAT

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad

 4 Portionen

 15 Minuten

Zutaten

- 280 g Fenchel
- 200 g Orange
- 12 g Rapsöl
- 12 g Essig
- Salz, Pfeffer, etc.

Schritte

1. Fenchel und Orange waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Essig und Öl und Gewürze nach Belieben vermengen und über den Salat geben.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	73	307	2,2	3,3	6,1	4,0



BLAUBEER COOKIE DOUGH

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 40 g Pflanzenmargarine
- 52 g Zucker braun
- 40 g Haferdrink
- 20 g Vanillezucker
- 128 g Weizen Mehl Type 405
- 52 g vegane Zartbitterschokolade
- 160 g Heidelbeere

Schritte

1. Margarine und Zucker schaumig schlagen.
2. Mehl hinzufügen.
3. Haferdrink zugeben und cremig rühren.
4. Beeren ggf. auftauen.
5. Schokolade unterheben.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	345	1444	4,5	12,7	49,9	4,2



HIRSE-ORANGE MIT MANDELN

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

Zutaten

- 100 g Hirse
- 200 g Sojadrink
- 15 g Zucker
- 5 g Vanillezucker
- 100 g Orange
- 10 g Mandelblättchen

Schritte

1. Hirse waschen und in Sojadrink mit Zucker und Vanillezucker aufkochen, 5 Minuten köcheln und ca. 30 Minuten quellen lassen.
2. Orange waschen und filetieren.
3. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
4. Abgekühlten Hirsebrei, Orangenfilets und Mandelblättchen anrichten.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	320	1341	12,2	5,8	51,2	5,3



VANILLE-BEEREN-DESSERT

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



10 Minuten

Zutaten

- 400 g Sojaghurt
- 20 g Vanillezucker
- 100 g Heidelbeeren TK
- 100 g Himbeeren TK

Schritte

1. Den Sojaghurt mit dem Vanillezucker süßen. Bei Bedarf kann mehr oder weniger Zucker dazugegeben werden.
2. Für die Beerensoße, die TK Früchte im Topf erhitzen und zum Kochen bringen.
3. Die Beerensoße über den Sojaghurt geben.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Portion	95	396	4,5	2,5	9,8	3,4



VEGANER SCHOKOKUCHEN

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad

 1 Kuchen

 55 Minuten

Zutaten

- 180 g Weizenmehl Type 405
- 35 g Kakao
- 50 g Haselnüsse
- 180 g Zucker
- 1 TL Zimt
- 8 g Backpulver
- 200 ml Leitungswasser
- 40 ml kalter Espresso
- 100 ml Rapsöl

Schritte

1. Springform mit etwas Rapsöl einfetten. Backofen auf 180°C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
2. Weizenmehl, Kakao, Haselnüsse, Zucker, Zimt und Backpulver in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Wasser, kalter Espresso und Öl in einer separaten Schüssel vermengen und mit den trockenen Zutaten zügig verrühren.
4. Den Teig in die Springform füllen und ca. 35 Minuten backen (Stäbchenprobe).

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Kuchen	2704	11327	41,5	133,0	325,3	21,2



VEGANE MUFFINS

● ● ● ● ● Schwierigkeitsgrad



12 Stück



35 Minuten

Zutaten

- 280 g Weizenmehl Type 405
- 125 g Zucker
- 15 g Weinsteinbackpulver
- 30 g Apfelmus, ungezuckert
- 100 ml Rapsöl
- 150 ml Mineralwasser spritzig kalziumreich

Schritte

1. Mehl, Zucker und Weinsteinbackpulver in einer Schüssel vermischen. Das Apfelmus unterrühren. In einer separaten Schüssel das Rapsöl und das Mineralwasser vermischen und schnell unterrühren.
2. Im Anschluss nach Belieben mit Früchten, Schokolade, Nüsse oder Gewürzen verfeinern.
3. Die Masse in Muffinförmchen verteilen und bei 180°C Umluft ca. 20 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Tipp: Nach Belieben mit Apfelstücke und Zimt, Heidelbeeren, veganer Zartbitterschokolade oder Nüssen verfeinern.

	kcal	kJ	EW (g)	Fett (g)	KH (g)	Bst. (g)
1 Stück	194	812	2,3	8,2	27,2	0,7



COPYRIGHT

Dieses PDF wurde von Schülerinnen der Staatlichen Berufsfachschule für Diätassistenten erstellt und ist deren geistiges Eigentum.

Es ist nicht gestattet, das PDF auf anderen Seiten zum Verkauf oder Download anzubieten.

Urheberin aller Fotos sind Arina Sadlowski und Emma Rölling.