

Das vegane Kochbuch



einfache und leckere Rezepte
ohne tierische Zutaten

zusammengestellt vom AK Ernährung
der grün-alternativen Hochschulgruppe



grün-alternative
Hochschulgruppe
Karlsruhe

Vorwort

Warum eigentlich vegan? Für eine rein pflanzliche Ernährung gibt es viele Gründe. Sie reichen vom Tierschutz über den Klimaschutz bis zu den Folgen der industriellen Tierhaltung für die Welternährung, das Grundwasser oder die Entstehung multiresistenter Keime. Der beste Grund ist aber: Vegan ist lecker! Mit diesem kleinen Büchlein wollen wir dir ein paar Anregungen geben, wie du deine Geschmacksnerven und die deiner Mitmenschen auch ohne tierische Lebensmittel beeindrucken kannst.

Wir beginnen mit einer Sammlung von Vorspeisen, die sich natürlich auch als Kleinigkeiten für zwischendurch eignen. Der größte Teil ist den Hauptgerichten gewidmet. Wir haben uns bemüht, unsere Auswahl vielfältig zu gestalten – du findest neben Gerichten aus aller Welt z. B. auch eine schmackhafte Burgeralternative. Danach gibt's eine Auswahl gebackener Süßigkeiten, die als Nachspeisen genauso geeignet sind wie für das nachmittägliche Kaffeekränzchen. Abschließend zeigen wir, dass auch eine herzhafte (oder süße) Brotzeit bestens mit ausschließlich pflanzlichen Produkten auskommt.

Guten Appetit wünscht dir der Arbeitskreis Ernährung
der grün-alternativen Hochschulgruppe

Übersicht

Feldsalat mit Balsamico-Senf-Dressing und Erdnusskernen 3

Knackiger Salat mit Tofu und Nüssen 4

Marokkanischer Karottensalat 5

Möhren-Kokos-Suppe 6

Türkische Linsenbällchen 7



Gemüsecurry 8

Bohnen-Burger 9

Aloo Gobi 10

Daal 11

Erdnusspfännchen 12

Chili-Süßkartoffel-Gratin 13

Tofu-Paprika-Wraps 13

Chili sin Carne 14

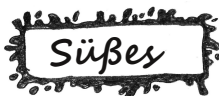
Nepalesischer Fenchel 15

Scharfe Reispfanne mit Salzmandeln und Tofu 16

Kichererbsencurry 17

Indischer Fried Rice 17

Herbstlich-winterliches Ofengemüse 18



Schokokuchen 19

Knusperkekse 20

Omas Apfelstrudel 21

Schoko-Erdnuss-Cupcakes 22

Vollkornbrot aus Sauerteig 23

Guacamole 25

Hummus 25

Scharfer Linsenaufstrich 26

Tofu-Aufstrich 27

Spekulatius-Schoko-Crème 27



Vorspeisen & Kleinigkeiten

Feldsalat mit Balsamico-Senf-Dressing und Erdnusskernen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Feldsalat
2 Lauchzwiebeln
1 EL Zucker
1 TL süßer Senf
2 EL dunkler Balsamicoessig
2 EL Öl
50 g Erdnusskerne

ZUBEREITUNG

Salat waschen und Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Zucker, Senf, Essig und Öl zu einem Dressing mischen. Erdnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat geben. Guten Appetit!

Knackiger Salat mit Tofu und Nüssen

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 Gurke
2 Tomaten
½ Dose Mais
½ Mandel-Nuss-Tofu
3 EL Essig
2 EL Öl
Kräutersalz
Pfeffer
Walnüsse



ZUBEREITUNG

Gurke und Tomaten halbieren und sehr fein schneiden. Mais abgießen und hinzugeben. Tofu sehr fein würfeln. Walnüsse hacken und darüber geben. Essig und Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.



Marokkanischer Karottensalat

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

450 g Karotten
3 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Chili-Flocken
1 TL Zucker
2 EL Koriander
2 EL Petersilie
3 EL Zitronensaft

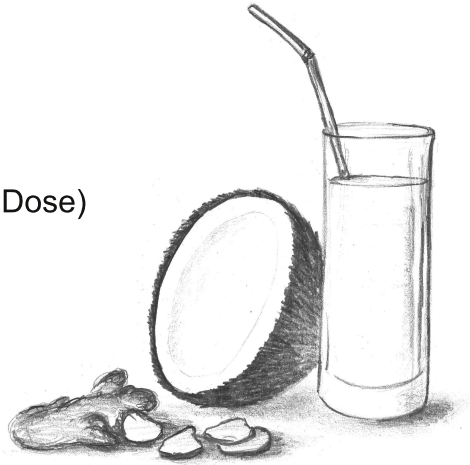
ZUBEREITUNG

Karotten fein raspeln. Knoblauch fein hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin leicht bräunen. Salz, Kreuzkümmel, Chili und Zucker einrühren, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen. Das restliche Öl mit Koriander, Petersilie und Zitronensaft dazu geben und verrühren. Mit den Karotten vermischen und im Kühlschrank gut durchziehen lassen.

Möhren-Kokos-Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

600 g Möhren
1 Zwiebel
20 g frischer Ingwer
2 EL Sonnenblumenöl
400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Curry
1 Msp. Zimt
Salz
Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Möhren, Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Möhrenstücke dazugeben und 1 - 2 Minuten mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugießen, aufkochen lassen und bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Curry und Zimt dazugeben und kurz ziehen lassen. Die Suppe pürieren, salzen, pfeffern und servieren.

Variation: Statt Karotten können auch 400 g Süßkartoffeln und 200g Pastinaken verwendet werden.

Türkische Linsenbällchen

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

200 g rote Linsen
500 ml Wasser
100 g Bulgur grob
½ Bund Petersilie
1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch,
2 EL Tomatenmark und 1 EL Paprikamark (Ajvar) (Alternative:
3 EL Tomatenmark + Paprikapulver)
4 EL Olivenöl
20 Blatt grüner Salat nach Wunsch
3 TL Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rote Linsen waschen und im Wasser 20 - 25 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Abkühlen lassen. Bulgur waschen und in reichlich Salzwasser 10 - 15 Minuten kochen, sodass er noch etwas Biss hat.

Petersilie hacken, Zwiebel und Knoblauchzehe in sehr feine Würfel schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark, Ajvar, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Nun Bulgur, Linsen und Paprika-Zwiebel-Knoblauchmischung dazugeben und gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie hinzugeben. Die Mischung mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

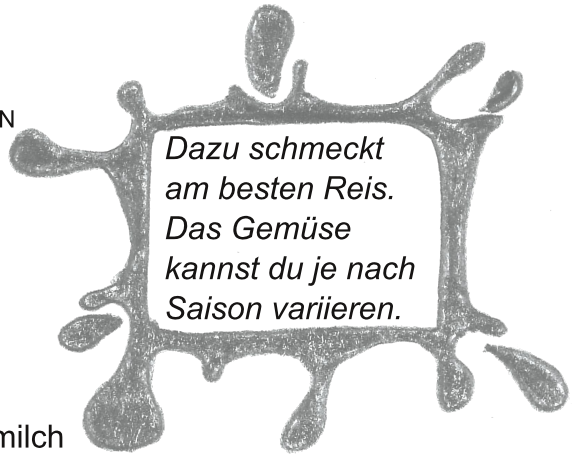
Die Salatblätter waschen und schleudern. Mit zwei Esslöffeln längliche Bällchen formen und in den Salatblättern anrichten.

Hauptgerichte

Gemüsecurry

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 3 - 4 Karotten
- 2 - 3 Stangen Lauch
- 1 Broccoli
- 1 - 2 Zucchini
- Öl zum Braten
- 1 reife Banane
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel
- nach Belieben Cashewkerne und Ananas oder Pfirsich



*Dazu schmeckt
am besten Reis.
Das Gemüse
kannst du je nach
Saison variieren.*

ZUBEREITUNG

Zunächst Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein hacken und kurz scharf anbraten. Dann Karotten, Lauch und Zucchini in Scheiben schneiden und Broccoli in Röschen zerteilen und kurz mitbraten. Kokosmilch hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Banane zu Brei zerdrücken. Diesen hinzugeben und nochmal 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben Cashewkerne und gewürfelte Ananas oder Pfirsich hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kreuzkümmel abschmecken.

Bohnen-Burger

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 1 EL Sonnenblumenöl,
plus wenig zum Einfetten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 g Champignons, fein gehackt
- 425 g Pinto- oder rote Kidneybohnen aus der Dose
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- Mehl zum Bestäuben



ZUBEREITUNG

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten weich dünsten. Knoblauch, Koriander und Kreuzkümmel zugeben und unter gelegentlichem Rühren 1 Minute dünsten.

Die Pilze zugeben und 4 - 5 Minuten unter ständigem Rühren garen, bis die gesamte Flüssigkeit verdampft ist. Die Mischung in eine Schüssel geben.

Die Bohnen in eine kleine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken. Mit der Petersilie unter die Pilzmischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Mischung in 4 Portionen aufteilen, in etwas Mehl wenden und zu flachen, runden Burgern formen. Mit Öl bestreichen und 4 - 5 Minuten von jeder Seite in einer Pfanne braten.

Aloo Gobi

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 450 g Kartoffeln
- 2 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 frische grüne Chillies, entkernt und fein gehackt
- 1 Blumenkohl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Chilipulver
- frisch gehackter Koriander



ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und 10 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser garen. Inzwischen das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen zugeben und unter ständigem Rühren 1 ½ Minuten erhitzen, bis sie zu platzen beginnen. Die Chillies zugeben und 1 Minute unter Rühren andünsten. Den Blumenkohl zugeben und unter ständigem Rühren 5 Minuten garen.

Vom Herd nehmen. Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. Kartoffeln, gemahlene Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Chilipulver in die Pfanne zugeben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wieder auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren 10 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. In eine vorgewärmte Servierschüssel füllen und mit dem Koriander garnieren.

Daal

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g rote Linsen
1 TL Salz
2 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer
750 ml Wasser
1 große Zwiebel, fein gehackt
1 TL Knoblauch, fein gehackt
1 TL Ingwer, fein gehackt
1 kl. Dose/n Tomatenstücke
2 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
1 EL Koriander, eventuell frisch, gehackt
Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Die Linsen im Wasser mit Salz, Kurkuma und Cayennepfeffer in ca. 15 Minuten weichkochen, bis ein dicker Brei entsteht. (Vorsicht: brennt gerne an, deshalb immer wieder rühren!)

Die Zwiebel in etwas Öl anbraten, dann Ingwerwürfel, Kurkuma und Garam Masala zugeben und bei wenig Hitze anbraten. Tomaten, Linsen und Koriander zugeben und alles nochmals erhitzen. Mit Naanbrot/Fladenbrot servieren.

Vorsicht: Die Linsen sind ganz ordentlich würzig. Wer es nicht so scharf mag, sollte etwas weniger Cayennepfeffer nehmen.

Erdnusspfännchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

3/4 Tasse Sojaschnetzel

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Möhre

1 Zucchini

1 Dose Mais

150 ml Sojamilch

100 ml Gemüsebrühe

3 EL Sojasauce

3 EL Erdnussbutter

1 EL Petersilie

Chilipulver, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Öl zum Barten



ZUBEREITUNG

Sojaschnetzel nach Packungsanleitung mit kochender Gemüsebrühe aufkochen und aufquellen lassen.

Schnetzel mit etwas Öl in der Pfanne erhitzen, dann Zwiebeln, Möhre und Knoblauch dazu und leicht anbräunen. Schließlich die gewürfelte Zucchini und den Mais dazu geben und das Ganze mit einem Gemisch aus Sojamilch, Gemüsebrühe und Sojasauce ablöschen. Die Erdnussbutter sowie Pfeffer und Chilipulver hinzufügen. Köcheln lassen, bis die Zucchini gar ist.

Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren.

Chili-Süßkartoffel-Gratin

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1200 g Süßkartoffeln
400 ml Sojamilch
200 ml Sojasahne
1 Knoblauchzehe
Öl für die Gratinform
Salz, Pfeffer, Thymian, Chilipulver



ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Sojamilch und -sahne verrühren. Knoblauch hineinpressen. Thymian dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Chili kräftig würzen und mit den Süßkartoffeln mischen. Gratinform sparsam mit Öl auspinseln, alles hineingeben und bei 180°C im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen.

Tofu-Paprika-Wraps

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Tofu oder Tofu-Rosso
Öl zum Braten
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
1 Paprika (am besten rot)
1 - 2 Tomaten
1 Dose rote Bohnen
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel

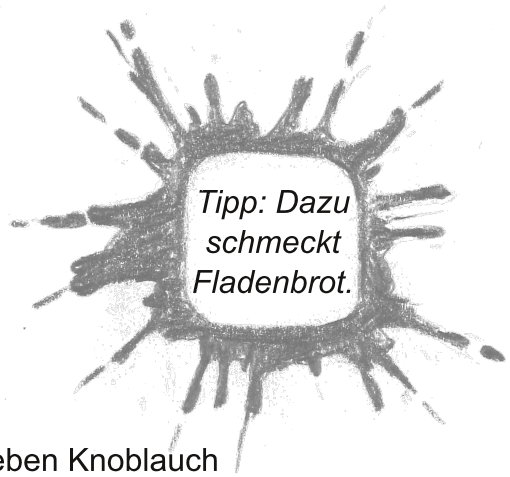
ZUBEREITUNG

Tofu kleinschneiden und mit Öl, Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Paprika würfeln und dazugeben und mit anbraten. Mit fein gewürfelten Tomaten ablöschen. Bohnen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel abschmecken und in Tortilla-Wraps füllen. Nach Belieben mit veganer Sahne verfeinern.

Chili sin Carne

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

150g feine Sojaschnetzel
450ml Gemüsebrühe
1 Dose Tomaten in Stücken
1 Dose Mais
1 Dose rote Bohnen
1 große Zwiebel, nach Belieben Knoblauch
1 Chilischote
Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, Kreuzkümmel
Kakaopulver
Öl zum Anbraten



ZUBEREITUNG

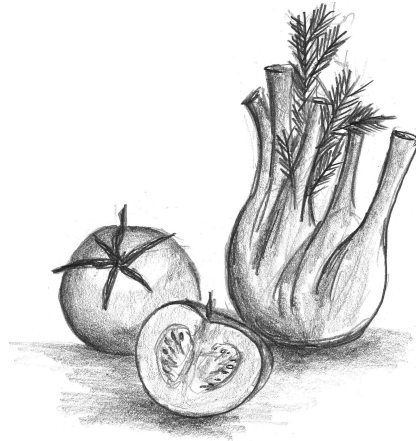
Sojaschnetzel nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe quellen lassen. Mit Öl, Zwiebeln und Knoblauch anbraten und mit Tomatenstücken ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver, gehackter Chilischote, Kreuzkümmel, Kakaopulver würzen.

Mais und rote Bohnen abwaschen und dazugeben. Wasser dazugeben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen.

Nepalesischer Fenchel

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

500g Fenchel
10 Champignons
6 Tomaten
2 Zwiebeln
1 Chilischote
Ingwer
2 TL Zucker
4 EL Öl
Salz



ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, die "Finger" und das untere Ende abtrennen, halbieren und dann in dünne Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die gewünschte Menge Chili waschen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Ingwerstück schälen und in kleine Stücke hacken. Die Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden.

Nun in einer Pfanne Öl erhitzen, Chili und Ingwer anbraten, dann den Fenchel hinzugeben und ca. 5 Minuten braten. Die Zwiebel hinzufügen und weiter braten, bis diese goldgelb wird. Nun Champignons und Tomaten hinzugeben, salzen und weiterbraten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Scharfe Reispfanne mit Salzmandeln und Tofu

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

175 g Reis
50 g Mandeln, geschält
½ TL Salz
250 g Räuchertofu
1 kleiner Chinakohl
2 Stangen Lauch
2 Karotten
1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (Walnussgröße)
1 kleine Chilischote
2 EL Sojasoße

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung bissfest garen. Inzwischen Mandeln in einer beschichteten Pfanne in 1 TL Öl knusprig rösten. Salz mit den Mandeln vermischen und trocknen lassen. Tofu klein schneiden, in 1 TL Öl ca. 4 Minuten unter Rühren braten. Beiseite stellen.

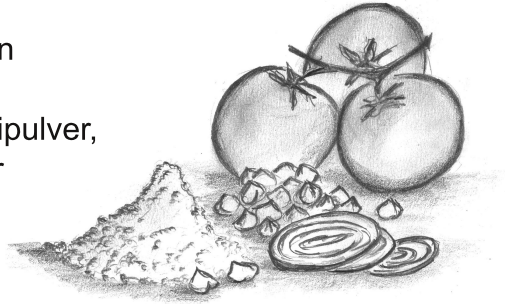
Kohl halbieren, Strunk entfernen. Lauch in dünne Ringe, Kohl in Streifen schneiden. Karotten fein würfeln.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zusammen mit der Chilischote fein hacken und in etwas Öl in einer großen Pfanne andünsten. Erst die Karotten, nach 3 Minuten dann das restliche Gemüse dazugeben, unter Rühren weitere 2 Minuten garen. Mit Sojasoße abschmecken. Gemüse und Reis mischen. Tofu und Salzmandeln darauf anrichten.

Kichererbsencurry

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

880 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
440 g gehackte Tomaten
2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen
1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver,
1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Chilipulver,
1 TL Kurkuma, 1 TL Koriander
1 EL Öl zum Braten



ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch zerdrücken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren weich braten. Die Gewürze in den Topf geben und etwa 1 Minute rühren.

Jetzt die Kichererbsen und die Tomaten dazugeben und gut verrühren. Bei schwacher Hitze und geschlossenem Topf 20 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

Indischer Fried Rice

als Beilage zu Gemüsecurry, Daal, Kichererbsencurry und vielen anderen Gerichten

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsangabe kochen.

Mit Öl, Kurkuma, Rosinen und Cashewkernen anbraten.

Herbstlich-winterliches Ofengemüse

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 250 g Möhren
- 250 g Pastinaken
- 250 g Knollensellerie
- 200 g Champignons
- 250 g Kürbis
- 1 - 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Orange
- Salz, schwarzer Pfeffer, 1/2 TL Zimt, 1 EL Honig
- 40 g Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
- 1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)



ZUBEREITUNG

Möhren, Pastinaken, Sellerie und Kürbis schälen und in längliche Stücke schneiden. Champignons trocken säubern und vierteln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln, Gemüse in die Form geben, gut mischen, salzen und pfeffern. Im Ofen (Umluft 180°C) 30 – 40 Minuten garen, dabei ab und zu wenden. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Pinien-/Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Saft und Abrieb mit Salz, Pfeffer, Honig, Zimt und Harissa verrühren. Restliches Öl unterschlagen. Das fertige Gemüse noch heiß mit dem Dressing mischen, mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen.

Süßes

Schokokuchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

300 g Mehl
250 g Zucker
100g Zartbitterschokolade
350 ml Wasser
100 ml Sonnenblumenöl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
4-6 EL Kakaopulver

ZUBEREITUNG

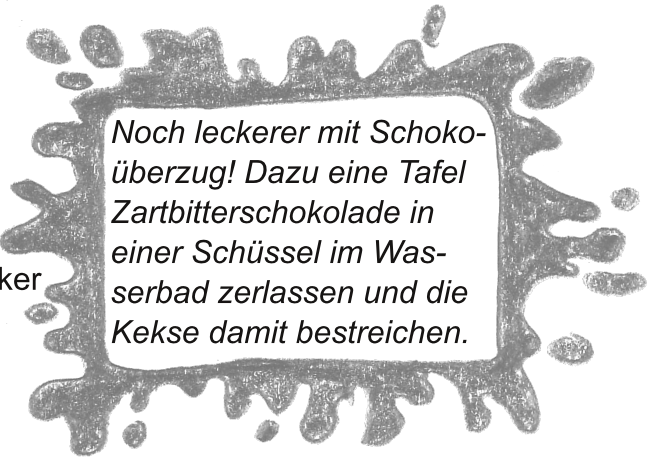
Zucker, Vanillezucker, Mehl, Back- und Kakaopulver in einer Rührschüssel mischen. Das Öl und das Wasser dazugeben und zu einem Teig rühren. Die Schokolade hacken und unter den Teig heben.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen (oder einfetten) und den Teig hineingeben. Den Kuchen im Ofen (Umluft, 175°C) ca. 50 Minuten backen.

Knusperkekse

ZUTATEN

125 g Margarine
75 g gemahlene
Haselnusskerne
200 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g Vollrohrzucker
4 TL Kakaopulver
4 EL Sojamilch



*Noch leckerer mit Schoko-
überzug! Dazu eine Tafel
Zartbitterschokolade in
einer Schüssel im Was-
serbad zerlassen und die
Kekse damit bestreichen.*

ZUBEREITUNG

In einem kleinen Topf die Margarine zum Schmelzen bringen (Tipp: es kann auch Öl verwendet werden, dann etwas weniger). Die gemahlene Haselnusskerne in einer kleinen Pfanne rösten.

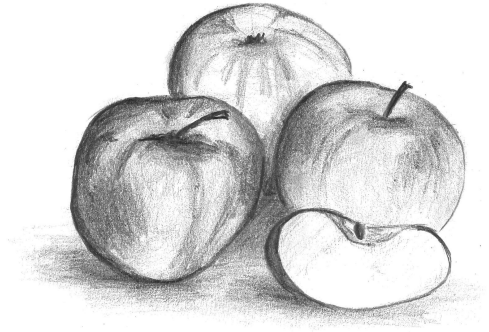
In einer Schale das Mehl zusammen mit dem Backpulver, den Haselnusskernen, dem Zucker und dem Kakaopulver gut verrühren. Nun die zerlassene Margarine (oder das Öl) und die Sojamilch hinzufügen und alles vermischen. Auf einer Arbeitsfläche den Teig kneten und dann in einem Gefäß im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach mindestens einer Stunde den Teig mit dem Nudelholz ausrollen. Kreise oder eine andere Form ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen (Umluft, 180°C) ca. 10 – 15 Minuten backen.

Omas Apfelstrudel

ZUTATEN

ca. 1 kg Äpfel
500 g Mehl
1 EL Öl
Wasser
nach Belieben Rosinen,
Zucker, Zimt



ZUBEREITUNG

Mehl und Öl mit dem Rührgerät vermengen (funktioniert am besten mit Knethaken). Solange Wasser zugeben, bis ein zäher Teig entstanden ist. Die benötigte Wassermenge hängt von der Beschaffenheit des Mehls ab.

Die Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stück schneiden. Nun den Teig auf einem sehr gut bemehlten Tischtuch sehr dünn ausrollen und die Apfelstückchen, die Rosinen, Zucker und Zimt darauf gleichmäßig verteilen.

Vorsichtig an einem Ende des Tischtuches ziehen, sodass sich der ausgerollte Teig zu einer Rolle wird. Die Rolle zu einem Hörnchen formen und sie auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und bei ca. 160°C (Umluft) ungefähr eine $\frac{3}{4}$ Stunde backen.

Meistens läuft während des Backvorgangs der Saft der Äpfel unten aus dem Strudel heraus auf das Blech, der Kuchen ist dann fertig, wenn dieser Saft sehr zäh und fast nicht mehr flüssig ist.

Schoko-Erdnuss-Cupcakes

ZUTATEN FÜR 12 STÜCK

Teig:

300 g Mehl
3 TL Backpulver
20 g Kakao
180 g Zucker
150 ml Öl
250 ml Wasser
1 TL Essig
½ TL Salz

Erdnusscreme:

50 g Margarine
50 g Palmfett
80 g Erdnussbutter
100 g Puderzucker
etwas Vanillearoma
eine Prise Zimt

ZUBEREITUNG

Für den Teig alle trockenen Zutaten mischen und darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden (Tipp: im Notfall sieben). Dann die flüssigen Zutaten hinzugeben und gründlich vermengen, bis ein ziemlich flüssiger Teig entsteht. Diesen nun in (ca. 12) Muffinförmchen füllen und 25 Minuten (180°C, Umluft) backen.

Die Margarine und das Palmfett in einer hitzefesten Schüssel kurz in den Ofen zu den Cupcakes stellen. Wenn beides aufgelöst ist, die Erdnussbutter hineinrühren. Dann den Puderzucker mit einem Schneebesen unterrühren. Etwas abkühlen lassen. Die Konsistenz sollte nicht mehr flüssig, sondern cremig sein.

Nun die Creme mit einem Spritzbeutel oder Löffel auf die abgekühlten Cupcakes geben und ca. 2 Stunden fest werden lassen. Fertig ist das Naschwerk!

Brotzeit

Vollkornbrot aus Sauerteig

ZUTATEN FÜR EIN GROßES BROT

800 g Vollkornmehl (z. B. 50% Roggen und 50% Dinkel; ein Teil Roggenmehl sollte aber immer dabei sein!)

350 ml Wasser

1 EL Salz und Gewürze, z. B. 1 TL Kümmel + 1 TL Koriander nach Belieben Sonnenblumenkerne o. ä.

ZUBEREITUNG

Sauerteig

Um ein Brot zu backen, ist keine Hefe nötig – Mehl, Wasser, Salz und Gewürze reichen aus! Dafür zunächst einen Sauerteig ansetzen. Das geht so: Ein paar Esslöffel Roggenmehl mit warmem Wasser verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Er sollte etwa die Konsistenz von Pfannkuchenteig haben. Den Teig nun mit einem Geschirrtuch zudecken und 24 h warm stellen (25 – 30°C), z. B. geschützt durch einen Untersetzer auf der Heizung.

Am nächsten Tag wird der Teig gefüttert: Wieder etwas Roggenmehl und etwas Wasser zugeben und verrühren. Diesen Vorgang täglich wiederholen, bis sich deutliche Bläschen bilden und der Teig angenehm sauer, aber nicht nach Essig riecht. Nach etwa einer Woche sollte der Sauerteig Bläschen bilden und bereit zum Backen sein. Nun kann's losgehen.

Vollkornbrot

Zunächst wird ein Vorteig zubereitet: 500 – 600 g Mehl und 350 ml Wasser zu einem Teig kneten und mind. drei große EL Sauerteig zugeben. Der Vorteig ist sehr klebrig und wird über Nacht warm gestellt (ca. 25 - 30°C).

Den Rest des Sauerteigs in ein Glas geben, Deckel drauf (aber nicht ganz zudrehen), ab in den Kühlschrank. Beim nächsten Brotbacken kann der Ansatz wieder angefüllt werden und ist schon nach zwei bis drei Tagen einsatzfähig.

Am nächsten Tag ca. 250 g Mehl zum Vorteig geben. Die Menge variiert je nach Mehlsorte und sollte so angepasst werden, dass der Teig zusammenhält und gerade nichts mehr an den Fingern kleben bleibt. Jetzt noch 1 EL Salz sowie nach Belieben Gewürze (z. B. Koriander und Kümmel) zugeben. Sonnenblumenkerne und andere Körner und Samen pepen das Brot zusätzlich auf.

Der fertige Teig muss nun nochmal mind. zwei Stunden ruhen. Man kann ihn dafür schon auf ein Backblech legen. Dieses vorher mit Backpapier auslegen und mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig zu einem Brot formen, auf's Blech legen und mit Mehl bestreuen. Tipp: nicht zu flach formen, das Brot läuft beim Backen noch auseinander.

Brot ist eines der wenigen Lebensmittel, für dessen Backvorgang der Ofen tatsächlich vorgeheizt werden muss. Den Teig vorher in der Mitte längs einschneiden. Die Backzeit beträgt etwa 1 Stunde. Zunächst 10 Minuten auf 220°C backen, danach den Ofen auf 200°C runter drehen. Eine Tasse mit Wasser im Backofen verhindert dabei, dass die Kruste zu hart wird. Das Brot ist fertig, wenn es eine feste, braune Kruste besitzt.

Guacamole

ZUTATEN

2 reife Avocados
2 – 3 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Das Fruchtfleisch der Avocados in eine Schüssel geben und zerdrücken. Knoblauch schälen, klein hacken und dazu geben. Zitrone auspressen und Saft hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus

ZUTATEN

1 Glas Kichererbsen (ca. 250 g)
2 Knoblauchzehen
ca. 100 ml Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel

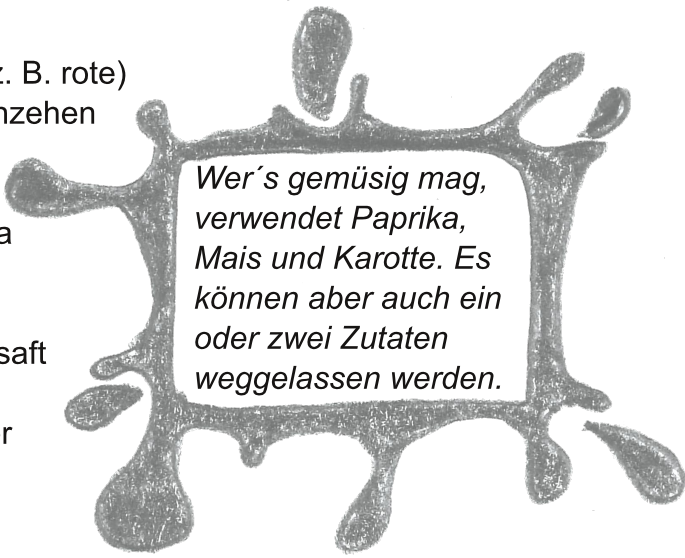
ZUBEREITUNG

Kichererbsen abschütten und abspülen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Mit Kichererbsen, Zitronensaft und Olivenöl in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Scharfer Linsenaufstrich

ZUTATEN

125 g Linsen (z. B. rote)
2 - 3 Knoblauchzehen
2 Chilischoten
3 EL Olivenöl
1 kleine Paprika
½ Dose Mais
1 Karotte
etwas Zitronensaft
Honig
Salz und Pfeffer



*Wer's gemüsig mag,
verwendet Paprika,
Mais und Karotte. Es
können aber auch ein
oder zwei Zutaten
weggelassen werden.*

ZUBEREITUNG

Zunächst die Linsen mit 300 ml Wasser rund 20 Minuten kochen, evtl. noch Wasser zugeben, damit die Linsen nicht anbrennen. Knoblauch nach etwa der Hälfte der Kochzeit geschält und halbiert dazugeben.

Während des Kochens Chilis, Paprika und Karotte waschen, Kerne entfernen und alles in sehr kleine Stücke schneiden.

Wenn die Linsen fertig gekocht und abgekühlt sind, Öl zugeben und pürieren. Dann Chili, Paprika, Karotte und Mais zugeben. Mit 2 TL Zitronensaft und 1 TL Honig sowie Salz und nach Bedarf Pfeffer abschmecken.

Tofu-Aufstrich

ZUTATEN

75 g Margarine
450 g Räuchertofu
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
2 EL gehackte gemischte Kräuter
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Tofu in kleine Stücke schneiden. Die Margarine in einer Pfanne zerlassen und den Tofu dazu geben. Zwiebel in kleine Würfel, Paprika in kleine Stücke schneiden. Beides in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren 3 - 4 Minuten andünsten. Die Kräuter zur Tofumischung geben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spekulatius-Schoko-Crème

ZUTATEN FÜR EIN GLAS

150 g Spekulatius
150 g Margarine
50 g Puderzucker
50 g Kakaopulver
Zimt
Wasser

ZUBEREITUNG

Zunächst die Margarine aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie weich wird. Dann den Spekulatius in wenig Wasser einweichen und mit der Gabel zerdrücken, bis er breiig wird. Spekulatius mit weicher Margarine, Kakao, Zucker und Zimt vermischen. Je nach Geschmack noch etwas Zucker, Kakao oder Zimt zugeben.

Löwenzahnhonig

ZUTATEN

200 Löwenzahnblüten
1 Zitrone
1 kg Zucker
1 l Wasser

ZUBEREITUNG

Löwenzahnblüten von allem Grün befreien. Zitrone in Scheiben schneiden. Löwenzahnblüten im Wasser mit der Zitrone aufkochen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Blüten abseihen, den Zucker zum Löwenzahnsud hinzugeben und etwa zwei Stunden einkochen lassen.

Um herauszufinden, wann die richtige Honigkonsistenz erreicht ist, hin und wieder einen Teelöffel voll auf einen Teller geben und kurz abkühlen lassen. Der Honig ist fertig, wenn die Flüssigkeit fest wird. Noch heiß in sterilisierte Gläser füllen.



Über uns

Die grün-alternative Hochschulgruppe (GAHG) ist eine studentische, politische Gruppe an den Karlsruher Hochschulen. Wir sind basisdemokratisch organisiert und sehen uns als Teil der grünen Bewegung, sind aber unabhängig von Parteien oder Verbänden. Bei unseren Projekten konzentrieren wir uns in erster Linie auf die Verbesserung der ökologischen und sozialen Situation an den Karlsruher Hochschulen.

Der AK Ernährung der GAHG beschäftigt sich mit allen Aspekten ökologischer Ernährung. Wir haben dabei besonders den größten Gastronomen auf dem Campus im Blick: die Mensa. Es wurde bereits einiges geleistet, um das Essen in der Mensa ökologischer und nachhaltiger zu machen. Auf unsere Initiative hin wurden Freilandeiern und die vegetarische Wurstalternative in der Mensa sowie Fairtrade-Kaffee in der Cafeteria eingeführt. In der Broschüre „Was ist da drin?“ haben wir die Nährwert- und Ökobilanz verschiedener Mensa-Gerichte detailliert dargestellt, um den Studierenden eine überlegte Wahl ihres Essens zu erleichtern. Zu unseren aktuellen Zielen gehört der Ausbau des vegetarischen und veganen Angebotes in der Mensa. Wir werben für die Einführung eines VeggieDays und eines täglichen veganen Gerichtes sowie den Ausbau des Anteils ökologisch und regional angebaute Zutaten.

Du hast Lust, mitzumachen? Wir treffen uns jeden Montag um 19:15 im Salon des Z10. Egal, ob du neugierig bist, was es bei uns Aktuelles gibt, oder eine Projektidee im Kopf hast, die du mit uns umsetzen willst – komm einfach vorbei!

Du hast Fragen? Schreib uns: info@gahg-karlsruhe.de
Mehr Infos findest du unter gahg-karlsruhe.de

Impressum

Redaktion Tobias Bach, Pia Dobiasch, Pascal Friederich, Christine Kühn, Magdalena Theisinger, Hannah Ullrich
Zeichnungen Pascal Friederich
Layout Tobias Bach
V. i. S. d. P. Tobias Bach

Ein Projekt der grün-alternativen Hochschul-
gruppe Karlsruhe e. V.
Adenauerring 7
c/o AStA
76131 Karlsruhe



Unterstützt vom Solar- und Umweltverein
Fridericiana e. V.



