

# REZEPTE

## Adventskalender 2020

- 1 Thai-Curry mit Blumenkohl*
- 2 Sojabolognese*
- 3 Bulgur mit Ratatouille*
- 4 Ofengemüse*
- 5 Haferflockenmüsli*
- 6 Pasta mit Paprika-Zwiebel-Sauce*
- 7 Hummus*
- 8 Pancakes*
- 9 Rösti mit Soja-Geschnetzeltem*
- 10 Zitronen-Risotto*
- 11 Linsensuppe*
- 12 Gefüllte Paprika mit Quinoa*
- 13 Shakshuka*
- 14 Pilzaufstrich fürs Brot*
- 15 Farinata*
- 16 Knusprige Hirsetaler*
- 17 Sushi*
- 18 Rotes Linsendahl*
- 19 Vegane Planta-Herzli*
- 20 Kokosmakronen*
- 21 Wokgemüse mit Reisnudeln*
- 22 Spätzli*
- 23 Pizza*
- 24 Wirsingrouladen*



# 1 Thai-Curry mit Blumenkohl

Published Dec 1, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Als Einstieg in den veganen Adventskalender ein Rezept, das Veganer\*innen wie auch Nicht-Veganer\*innen lieben: ein Curry.

## Zutaten

- 400 g Basmatireis
- Kokosöl
- 4 TL Curry
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL Thai-Currypaste rot
- frischer Ingwer
- 1 grosse Süßkartoffel
- 1 Blumenkohl
- 400 ml Kokosmilch
- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln

## Zubereitung

1. Basmatireis nach Packungsanleitung kochen.
2. Klein gehackter Ingwer zusammen mit den Gewürzen und der Currysauce im Kokosöl scharf anbraten.
3. Süßkartoffel und Blumenkohl klein schneiden und dazugeben.
4. Kokosmilch dazugeben und 15 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
5. Kichererbsen und klein geschnittene Frühlingszwiebeln dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
6. Zusammen servieren.



## Tagestipp

Kokosmilch ist eine gute Saucenbasis, mit der man unzählige verschiedene Currys machen kann. Das Rezept hier ist ein rotes Thai-Curry, jedoch gibt es auch grünes, gelbes und Panaeng-Curry. Und nicht nur Thailand hat Currys, es gibt Pasten aus vielen verschiedenen Ländern Asiens. Wer lieber keine Paste benutzen will, kann auch nur mit dem Currysauce und anderen Gewürzen würzen. Ich mag die Kombination Blumenkohl-Kichererbsen-Curry besonders gerne, jedoch kann man jegliches Gemüse in ein Curry machen.



# 2 Sojabolognese

Published Dec 2, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Heute gibt es ein Pastagericht und zwar eines, das zu meinen absoluten Favoriten gehört. Lasst euch selber davon überzeugen.

## Zutaten

- 300 g Spaghetti
- Speiseöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 200 g rote Linsen
- 100 g Sojagranulat
- 4 dl Wasser
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 EL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Spaghetti nach Anleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in Speiseöl andünsten.
3. Zucchini und Karotten in Würfel schneiden und hinzufügen.
4. Rote Linsen und Sojagranulat hinzufügen und alles kurz andünsten.
5. Mit Wasser ablöschen und für 5 Minuten köcheln lassen.
6. Tomaten, Tomatenmark und Lorbeerblätter dazugeben.
7. Köcheln lassen, bis die roten Linsen weich sind.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Tagestipp

Sojagranulat ist ein wunderbarer Ersatz für gehacktes Fleisch. Alternativ dazu können auch rote Linsen verwendet werden. Ich persönlich mag gerne die Kombination aus beidem, jedoch kann man auch entweder nur Sojagranulat oder nur rote Linsen für das Rezept verwenden.



# 3 Bulgur mit Ratatouille

Published Dec 3, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Spätestens seit dem Film Ratatouille ist dieses Gericht in aller Munde. Ich habe zum Ratatouille Bulgur gemacht, das kann natürlich aber auch nach Belieben ersetzt werden, mit Hirse, Couscous, Nudeln, Kartoffeln oder ähnlichem.

## Zutaten

- 250 g Bulgur
- 400 ml Wasser
- Gemüsebrühe
- Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- (frische) Kräuter: Oregano, Rosmarin, Basilikum, ...

## Zubereitung

1. Bulgur mit Wasser und etwas Gemüsebrühe aufkochen, Platte zurücksetzen und 20 Minuten quellen lassen.
2. Für das Ratatouille alles Gemüse in gleich grosse Stücke schneiden, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden.
3. Zwiebeln in etwas Pflanzenöl andünsten.
4. Knoblauch, Zucchini, Aubergine und Paprika dazugeben und für 10 Minuten andünsten.
5. Tomaten und Kräuter dazugeben und weitere 5 Minuten einkochen, bis das Gemüse weich ist.



## Tagestipp

Dieses Gericht ist ein gutes Beispiel dafür, wie man Gerichte variieren kann, indem man das Getreide ersetzt. Getreide und Pseudo-Getreide ist lange haltbar, weshalb wir dieses auf Vorrat zuhause haben. Hier eine Liste mit unserem Vorrat, zu allem kann ich mir Ratatouille sehr gut vorstellen:

- verschiedene Sorten von Pasta
- Bulgur
- Couscous
- Hirse
- Amaranth
- Quinoa
- Polenta
- Reis



# 4 Ofengemüse

Published Dec 4, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Eines meiner absoluten Favoriten, vor allem abends, ist Ofengemüse. Alles Gemüse, was noch so zuhause rumliegt, klein schneiden, würzen und ab in den Ofen damit. Bei mir immer mit dabei sind Kartoffeln. Sie sättigen nicht nur, sondern schmecken auch sehr lecker (ich mein, wer steht nicht auf Kartoffelecken, diese Menschen sind mir suspekt). Das Rezept hier ist ein Vorschlag und kann ganz individuell angepasst werden.

## Zutaten

- 4 Kartoffeln
- 1 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 1 Rote Beete
- einige Champignons
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Gewürze wie Paprika und Chili
- frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, Oregano, ...)

## Zubereitung

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Gemüse waschen und schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, sodass das Öl und die Gewürze gut verteilt sind.
4. Auf einem Blech verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen backen.



## Tagestipp

Was ich für jede Küche empfehlen kann, ist eine grosse Auswahl an Gewürzen und Kräutern. Da ich gerne gärtnere, habe ich im Sommer auch immer frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch und Minze. Die folgenden Kräuter und Gewürze sind bei uns in frischer oder getrockneter Form zu finden.

Kräuter: Basilikum, Oregano, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Minze

Gewürze: Chili, Paprika, Kurkuma, Curry, Kümmel, Muskat, Pfeffer



# 5 Haferflockenmüsli

Published Dec 5, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Früher ass ich immer Brot zum Frühstück. Da ich das Brot in England nicht mochte, bin ich auf Müsli umgestiegen und dabei geblieben. Klar, manchmal esse ich auch etwas anderes, meistens aber mache ich mir ein Haferflockenmüsli mit frischen Früchten.

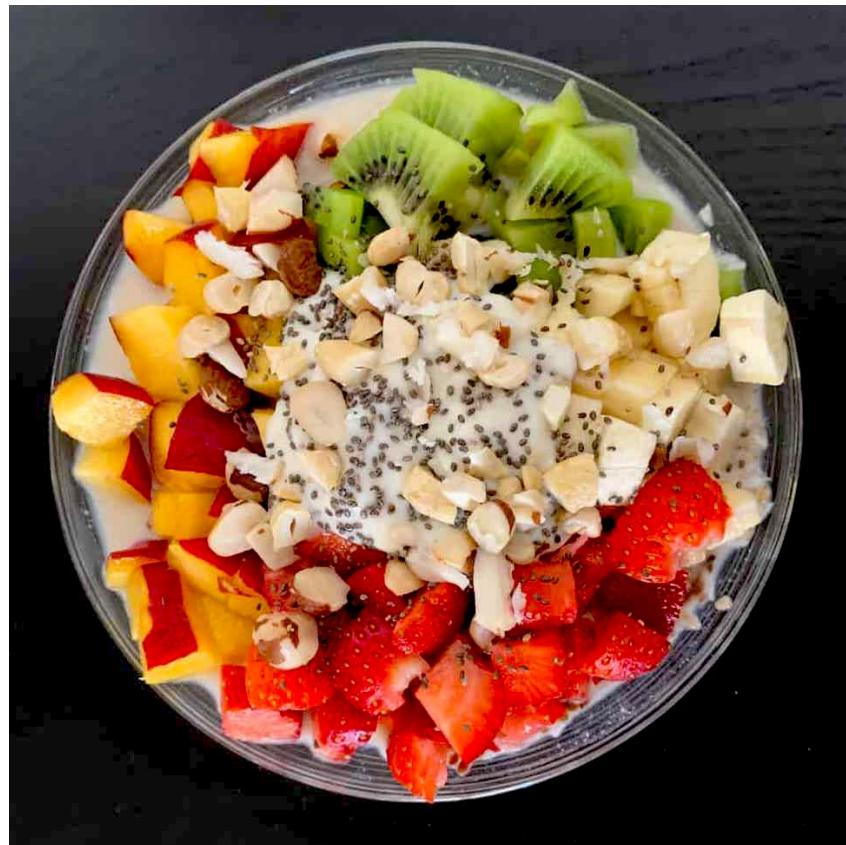
## Zutaten

(Achtung: Zutaten für 1 Portion)

- 60 g Haferflocken
- 20 g Dinkelflocken
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Sesamsamen
- 2 dl Haferdrink
- frische Früchte nach Belieben (Erdbeeren, Bananen, Kiwi, Nektarinen, Äpfel, Birnen, ...)
- 3 EL Sojajoghurt
- 1/2 TL Chiasamen
- einige Nüsse

## Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Haferdrink in eine Schüssel geben und einweichen lassen
2. Früchte waschen, klein schneiden und auf die Flocken geben.
3. Sojajoghurt darübergeben.
4. Mit Chiasamen und Nüssen garnieren.



## Tagestipp 1

Vegane Milch gibt es mittlerweile in jedem Supermarkt in verschiedenen Ausführungen. Meine Lieblingsdrinks sind Hafer- und Sojadrink. Hier eine Auflistung einiger Drinks:

- Haferdrink: Hat einen leicht süßlichen und nussigen Geschmack und eignet sich gut für Frühstücksrezepte.
- Sojadrink: Wird aus getrockneten, gemahlenen Sojabohnen gewonnen und ist eine gute Quelle für Vitamine, Kalzium und Kalium.
- Reisdrink: Wird aus gemahlenen Reiskörnern gewonnen und hat einen natürlich-süßen Geschmack.
- Mandeldrink: Ist etwas dickflüssiger und süßlicher als die anderen Drinks, ist deshalb vor allem für Desserts gut geeignet.

## Tagestipp 2

Wie oben schon erwähnt, variiere ich mein Müsli gerne. Hier eine kleine Liste mit Dingen, die ich immer zur Hand habe und sich lohnen, einmal anzuschaffen. Natürlich kann die Liste auch ergänzt werden:

- Basis: Haferflocken, Dinkelflocken, Hirseflocken
- Samen/Kerne: Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Chiasamen, Kürbiskerne
- Nüsse: Cashewnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse (auch gemahlene Nüsse schmecken wunderbar im Müsli)
- getrocknete Früchte: Datteln, Rosinen, Aprikosen

Einige meiner Lieblingsvariationen des Müslis:

- Bircher Müsli: Haferflocken, Haselnüsse, Äpfel und Rosinen
- Dinkelflocken, Haferflocken, getrocknete Datteln, Birnen und Leinsamen
- Hirseflocken, Haferflocken, Cashewnüsse, Walnüsse, Bananen und Chiasamen
- Haferflocken, gefrorene Beeren und Mandeln



# 6 Pasta mit Paprika-Zwiebel-Sauce

Published Dec 6, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Im Urlaub in Kroatien letztes Jahr haben wir in einem Restaurant nach regionalen veganen Spezialitäten gefragt. Sie hat uns von einer Sauce erzählt, die hauptsächlich aus Paprika, Zwiebeln und Öl besteht. Als Garnitur habe ich dann noch Ruccola hinzugefügt. Es ist eine gute Alternative zur Tomatensauce, die übrigens auch vegan ist. Wer es etwas sariger mag, kann Ajvar (Sauce aus Paprika) ergänzen.

## Zutaten

- 400 g Pasta
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zwiebeln
- 4 rote Paprikas
- Sonnenblumenöl
- Pfeffer und Salz
- eine Hand voll Ruccola

## Zubereitung

1. Pasta nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebeln in halbe Ringe, Paprika in Streifen und Knoblauch klein schneiden.
3. Das Gemüse im Sonnenblumenöl etwa 10 Minuten andämpfen.
4. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Optional Ajvar dazugeben.
5. Pasta und Sauce auf einen Teller geben, nochmals etwas Öl darübergeben und mit dem Ruccola garnieren.



## Tagestipp

Es gibt drei Gründe, die für eine vegane Ernährung sprechen – Ethik, Umwelt und Gesundheit. Heute möchte ich euch den ersten Grund – Ethik – ein wenig näher bringen.

Viele Menschen wechseln aus ethischen Gründen auf eine vegane Ernährung. Damit Menschen tierische Produkte essen können, müssen Tiere leiden und sterben. Bei Fleisch und Fisch ist das offensichtlich, aber auch für Eier werden die männlichen Küken geschreddert. Um Milch zu produzieren, sind Milchkühe jedes Jahr schwanger, die männlichen Kälber oft Abfallprodukt, weil sie weder Milch produzieren noch genügend Fleisch ansetzen. Zusätzlich ist die Massentierhaltung keine artgerechte Haltung, und Bilder der Werbung weit von der Realität entfernt. Natürlich gibt es auch Bauernhöfe, die eine artgerechtere Haltung haben. Die Masse aber kommt aus der Massenproduktion, in der Tiere als Ware gesehen wird. Weltweit werden jedes Jahr 70 Milliarden Tiere geschlachtet – zehn mal mehr als Menschen leben.

Also überlege dir einmal: Wo kommt das Fleisch her, das ich esse? Die Milch, Käse, Eier? Wie ging es den Tieren, von denen die Nahrung kommt? Hatten sie ein gutes Leben? Einen guten Tod? Kann ich das moralisch vertreten?

[Trailer von Dominion](#)



# 7 Hummus

Published Dec 7, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Du glaubst, es gibt keine vegane Dipps? Kennst du Hummus? Ein grandioser Dipp für Gemüse, Ofengemüse, Cracker, Brot, und noch viel mehr. Und das beste: er ist ganz einfach herzustellen und es gibt viele Variationen. Hier findest du ein Grundrezept für Hummus. Am liebsten mag ich ihn zu Karotten.

## Zutaten

- 150 g getrocknete Kichererbsen
- 2 EL Tahini
- 3 EL Olivenöl
- 5 EL kaltes Wasser oder Kichererbsenwasser
- 1/2 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Kichererbsen nach Packungsanweisung zubereiten (als Alternative kann auch eine Dose Kichererbsen verwendet werden).

ACHTUNG: Kichererbsenwasser bitte aufheben! Brauchen wir für das Rezept von morgen!

2. Alle Zutaten in den Standmixer geben und gut mixen.
3. Mit einigen Kichererbsen oder Sesamsamen dekorieren.



## Tagestipp

Hummus gibt es in vielen Variationen, einfach in dem du noch eine weitere Zutat hinzufügst. Probier mal

- Rote-Beete-Hummus (mit gekochter Rote Beete, gibt eine grandiose Farbe)
- Tomaten-Basilikum-Hummus (mit getrockneten Tomaten und frischem Basilikum)
- Auberginen-Hummus (mit gerösteten Auberginen und frischer Petersilie)
- Chili-Paprika-Hummus (mit gerösteter Paprika und Chili)
- dein eigener persönlicher Hummus (mit was auch immer du drin willst)

Hummus eignet sich ausserdem gut zum mitnehmen. Ich bin oft froh, wenn ich unterwegs etwas zum Snacken habe und Hummus ist super dafür.



# 8 Pancakes

Published Dec 8, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020



Ich hoffe, ihr habt alle das Kichererbsenwasser, auch unter dem Namen Aquafaba bekannt, aufbewahrt! Das brauchen wir nämlich für die Pancakes, damit sie schön fluffig werden. Viel mehr gibt es auch gar nicht zu sagen zu diesen Pancakes.

## Zutaten

- 1 dl Aquafaba
- 200 g Mehl
- 2 dl Sojamilch
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Natron
- etwas Zitronensaft
- Sonnenblumenöl
- Toppings nach Belieben, z.B. heisse Beeren, Konfitüre, Zitronensaft, Zimt und Zucker, Nutella und Banane, ...

## Zubereitung

1. Aquafaba mixen, bis es die Konsistenz von Eischnee kriegt.
2. Alle anderen Zutaten in einem Standmixer mischen.
3. Aquafaba unter die Masse ziehen.
4. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Pancakes auf beiden Seiten anbraten bis sie goldbraun sind.
5. Mit den Toppings aufpeppen und geniessen.



## Tagestipp

Aquafaba ist veganer Eischnee-Ersatz. Dieses Nebenprodukt, das oft einfach weggeschüttet wird, kann bei jedem Rezept anstelle von Eischnee verwendet werden. So kann man zum Beispiel Mousse au Chocolat, Kokosmakrons oder Beeren-Baisers in einer veganen Variante machen. Du findest den Gedanken komisch, dass dies gehen soll? Passt denn das zu einem süßen Gericht? Diese Bedenken hatte ich auch, aber getraue dich, es auszuprobieren. Es lohnt sich!



# 9 Rösti mit Sojageschnetzeltem

Published Dec 9, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Eines meiner Lieblingsgerichte war und ist noch immer Rösti. Zum Frühstück, zum Mittagessen, zum Abendessen - Rösti geht eigentlich immer. Zum Glück kann man das super einfach vegan kochen, indem man die Butter mit Öl oder Margarine ersetzt. Bei diesem Rezept habe ich Sojageschnetzeltes dazu gemacht, in Anlehnung an das Zürcher Geschnetzeltes. Ein ander mal gab es für mich gebratene Auberginenstreifen dazu, weil der Rest meiner Familie Rösti mit Spiegelei ass. Auch das kann ich nur empfehlen (sie haben mir die Hälfte weggegessen).

## Zutaten

### Rösti

- 1 kg Kartoffeln
- Margarine oder Sonnenblumenöl
- Salz

### Sojageschnetzeltes

- Sonnenblumenöl
- 200 g Sojageschnetzeltes
- 1 Zwiebel
- 200 g Champignons
- 1 dl Weisswein
- 2 dl Soja- oder Hafercuisine (anstelle von Rahm)
- 1 dl Gemüsebrühe
- 1 EL Maisstärke
- Salz und Pfeffer
- Petersilie

## Zubereitung

### Rösti

1. Kartoffeln schälen und mit einer Röstiraffel raffeln.
2. Öl/Margarine in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen.
3. Kartoffeln beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten.
4. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen.
5. Rösti mit Deckel bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten.
6. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen.
7. Wenig Öl/Margarine in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten.

### Sojageschnetzeltes

1. Sojageschnetzeltes in einer Bratpfanne mit Öl für 5 Min. anbraten, dann beiseitestellen.
2. Champignons in Scheiben und Zwiebel klein schneiden.
3. Hitze reduzieren und Zwiebel andämpfen, Champignons ca. 5 Min. mitdämpfen.
4. Wein dazugießen, fast vollständig einköcheln.
5. Sojacuisine, Gemüsebrühe und Maisstärke gut verrühren, dazugießen, aufkochen.
6. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. kochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Sojasgechnetzeltes dazugeben und heiss werden lassen.
8. Rösti mit Sojageschnetzeltes auf einem Teller anrichten und mit Petersilie dekorieren.



### Tagestipp

Mittlerweile gibt es viele Fleischalternativen und andere Alternativen, die in den meisten Supermärkten zu finden sind. Ich konnte mich am Anfang nicht richtig damit anfreunden, da sie nicht meinen Erwartungen gemäss geschmeckt haben. Mittlerweile probiere ich Alternativen aber echt gerne, da ich sie nicht mehr als 1:1-Ersatz für etwas sehe. Sie bringen Abwechslung in den Speiseplan und man kann damit gewisse Lieblingsgerichte veganisiert kochen.



# 10 Zitronen-Risotto

Published Dec 10, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Heute gehen wir nach Italien, dem Heimatland des Risotto. Speziell beim Risotto: Die Gemüsebrühe kommt nach und nach dazu und wird jeweils eingekocht, sodass der Reis aussen cremig und innen bissfest wird. Die hier gezeigte Variation ist ein Zitronenrisotto, aber es kann einfach zu einem Risotto mit Salbei, einem Safranrisotto oder Pilzrisotto abgewandelt werden. Oder du kochst Gemüse, das du gerade noch zuhause hast, mit.

## Zutaten

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 350 g Risottoreis
- 1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale
- 1 Zweiglein Thymian
- 1 dl Weisswein
- 1 EL Zitronensaft
- 1 l Gemüsebrühe, heiß
- 50 g Hefeflocken
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen.
2. Zwiebel klein schneiden und andämpfen.
3. Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.
4. Zitronenschale und Thymian beigeben.
5. Mit Weisswein und Zitronensaft ablöschen, vollständig einkochen.
6. Heisse Gemüsebrühe unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
7. Hefeflocken darunterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.



## Tagestipp

Ein Hoch auf Hefeflocken! Hefeflocken sind ein kräftig-aromatisches Gewürzmittel, welches zusätzlich viele wichtige Nährstoffe enthält. Vor allem als Käseersatz findet es häufig Anwendung, so zum Beispiel über die Spaghetti anstelle von Parmesan, um "Käsesaucen" herzustellen oder eben für die sämige Konsistenz des Risotto. Prinzipiell kannst du es jedem Gericht hinzufügen, da es ein natürlicher Geschmacksverstärker ist. Wichtig ist nur, dass du es erst am Ende dazugibst, da durch das Kochen viele wichtige Vitamine verloren gehen.



# 11 Linsensuppe

Published Dec 11, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Diese Linsensuppe habe ich von [veganevibes](#) abgekupfert. Sie haben auf ihrer Website nicht nur tolle Gerichte, sondern auch Wissen über die vegane Ernährung. Und diese Linsensuppe hat mich direkt überzeugt und den Platz 1 meiner Lieblingssuppen eingenommen.

## Zutaten

- Pflanzenöl
- 2 Stück Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel und 2 Schalotten
- 30 g Tomatenmark
- 4 Karotten
- 1 Zucchini gewaschen
- 500 g Kartoffeln
- 1.5 l Gemüsebrühe
- 1 Blatt Grünkohl
- 250 g Tomatenstücke oder 1 Dose Passata
- 200 g Berglinsen
- 1/2 TL Rosmarin
- 1/2 TL Thymian
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Belieben

## Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. In einer grosse Pfanne mit Öl glasig dünsten.
2. Tomatenmark dazugeben und kurz umrühren.
3. Karotten, Zucchini und Kartoffeln schneiden und dazugeben und weitere 3-5 Minuten andünsten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Grünkohl, Tomatenstücke, Linsen, Rosmarin, Thymian, Kurkuma dazugeben. Umrühren, mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
5. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen und das restliche Gemüse schön weich sind.



## Tagestipp

Eigentlich logisch – aber doch vielen nicht bewusst – ist, dass man bei einem veganen Gericht mengenmässig ziemlich viel mehr essen muss. Im Vergleich zu Rahm, Käse und Fleisch haben Gemüse und Hülsenfrüchte (woraus eine gesunde vegane Ernährung hauptsächlich besteht) sehr wenige Kalorien. Falls du also denkst, dass du zu wenig Energie hast, iss nächstes Mal die doppelte Portion oder iss zwischendurch eine Frucht oder eine Hand voll Nüsse.



# 12 Gefüllte Paprika mit Quinoa

Published Dec 12, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Das heutige Rezept habe ich von KäptnCook und ist von der Foodbloggerin Kptn Äna. Wie der Titel schon verrät, sind es Paprika, gefüllt mit Quinoa und Gemüse. Ein Leckerbissen für den Alltag, aber auch um Gäste zu beeindrucken.

## Zutaten

- 160 g Quinoa
- 4 Paprikas
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 2 Frühlingszwiebeln
- 400 g Tomaten, gestückelt
- 20 g Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Quinoa in einem Sieb unter fliessendem Wasser waschen. Dann nach Packungsanweisung kochen, jedoch 5 Minuten der Kochzeit abziehen.
3. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden.
4. Paprikas waschen, halbieren und entkernen.
5. Zwiebel schälen, klein würfeln und in einer Pfanne in Öl glasig andünsten.
6. Zucchini und Aubergine waschen, klein würfeln und zu den Zwiebeln geben. Das ganze ca. 5 Minuten braten.
7. Die Hälfte der gestückelten Tomaten und Tomatenmark in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kurkuma würzen.
8. Quinoa und Frühlingszwiebeln unter das Gemüse mischen.
9. Paprikahälften mit dem Gemüse-Quinoa-Mix füllen und in eine Auflaufform geben.
10. Die restlichen Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen und auf jede Paprikahälfte verteilen. Den Rest in die Auflaufform gießen und 15–20 Minuten backen.
11. Paprikas etwas abkühlen lassen und genießen.



### Tagestipp

Die Küche ist so vielfältig und statt sich immer auf die gleichen Rezepte zu konzentrieren, kann es sich lohnen, mal etwas komplett Neues zu wagen. Es gibt so viele Alternativen zu Pasta und Reis (wie hier Quinoa, aber auch Amaranth, Blugur, Couscous, Gerste, ...) und unglaublich viel leckeres Gemüse, das sich verschieden kombinieren lässt. Also ab an den Kochlöffel und viel Spass beim kreativen Kochen!



# 13 Shakshuka

Published Dec 13, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Dieses Rezept habe ich von einer Freundin, die ein Jahr in Israel gelebt hat. Für Shakshuka optimal sind überreife Tomaten, je weicher sie sind, desto besser schmeckt es. Zaatar ist eine Gewürzmischung aus der nordafrikanischen/arabischen Küche. Zaatar ist ein wilder Thymian, der vom Geschmack her aber an Oregano erinnert. In der Mischung mit dem gleichen Namen kommen dann unter anderem noch geröstete Sesamsamen und Salz dazu.

## Zutaten

### Shakshuka

- 8 Zwiebeln
- 12 überreife Tomaten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 TL Zaatar
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz

### Trina

- 7 EL Tahini
- 2 dl Wasser
- 1 Zitrone, Saft
- 4 TL Zatar
- 1 TL Paprikapulver
- Pfeffer und Salz

dazu: getoastete Brotscheiben

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Tomaten in ganz feine halbe Scheiben schneiden.
2. Knoblauch fein schneiden.
3. Zwiebeln glasig andünsten.
4. Tomaten und Knoblauch dazugeben. Aufkochen, auf niedere Stufe zurückschalten und mit Deckel für 20 Minuten vor sich hin brodeln lassen.
5. Shakshuka würzen mit Zaatar, Kreuzkümmel, Paprika, Pfeffer und Salz.
6. Währenddessen Trina anrühren: alle Zutaten mischen.
7. Brot toasten. Dieses mit Trina bestreichen und Shakshuka daraufgeben.



## Tagestipp

Die Umwelt ist neben Ethik und Gesundheit ein weiterer Grund für die vegane Ernährung. Der Klimawandel ist in vollem Gange und mittlerweile setzen sich viele Menschen für einen Wechsel in der Klimapolitik ein. Auch als Konsument\*in kannst du etwas bewirken, denn durch deinen Kauf entscheidest du, was im Supermarkt verkauft wird.

Die Produktion von tierischen Produkten ist für einen Viertel aller Emissionen zuständig – das ist mehr als der gesamte Verkehr (Flugzeug, Auto, Motorrad, ...). Dazu kommen indirekte Emissionen, da Regenwald abgeholt wird, um Futter anzubauen. Nur 20 % des Soja wird zu Tofu oder anderen Sojaprodukten weiterverarbeitet, die restlichen 80 % sind Tierfutter.

Auf einem Drittel der weltweiten Ackerfläche wird Tierfutter angebaut. Dies bedeutet grosse Verluste in der Artenvielfalt. Erschreckend sind folgende Zahlen: 94 % aller lebenden Säugetiere (vom Mensch abgesehen) sind Nutztiere, nur 6 % leben in Freiheit. Von allen Vögeln dieser Welt werden 70 % für den menschlichen Gebrauch gehalten.

Das ganze Futter für die Nutztiere anzubauen verbraucht außerdem eine Menge Grundwasser, das vielerorts knapp wird. Um 1 Kilogramm Rindfleisch herzustellen, braucht es 15'000 Liter Wasser. Im Vergleich dazu: 1 Kilogramm Linsen braucht 1'250 Liter. Weiter verschmutzen die Exkremeante das Grundwasser, oder sie landen im Meer und es entstehen Dead Zones, wo nichts mehr wächst, was im Golf von Mexiko geschieht.

Die Meere sind ausgefischt, der Boden durch Antibiotika, welches Tieren vorsätzlich gegen Krankheiten verabreicht wird, verseucht. Viele der heutigen Klimaprobleme liessen sich mit einer veganen oder mehrheitlich veganen Ernährung lösen.



# 14 Pilzaufstrich fürs Brot

Published Dec 14, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Lange Zeit war Brot, Butter, Fleisch und Käse mein Frühstück. Das ist unersetztlich? Nicht, wenn du Gemüseaufstriche, Sprossen und Gemüse als Belag entdeckt hast!

## Zutaten

### Pilzaufstrich

- 700 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 40 g Tomatenmark
- 1 TL gemahlener Koriander
- 2 EL Sojasauce
- 2 TL Shiro Miso
- 200 g gekochte weisse Bohnen (oder andere Hülsenfrüchte)
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

### Frühstücksbrot

- Brotscheiben getoastet
- Pilzaufstrich
- Brokkolisprossen
- 1 Tomate in Scheiben

## Zubereitung

### Pilzaufstrich

1. Pilze halbieren und Zwiebeln in grosse Würfel schneiden.
2. Zwiebelwürfel, Champignons, Salz, 1 EL Olivenöl, Paprikapulver, Tomatenmark und Koriander gut vermischen und in einer Pfanne ca. 10 Minuten anbraten.
3. Die Pilzmischung etwas auskühlen lassen, dann zusammen mit Sojasauce, Shiro Miso, 1 EL Olivenöl und Hülsenfrüchte in den Mixer geben und zu einem Aufstrich mixen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Brotscheibe mit Pilzaufstrich, Brokkolisprossen und Tomatenscheibe belegen.



## Tagestipp 1

Gemüseaufstriche sind so viel geschmackvoller als Butter. Außerdem sind sie im Kühlschrank einige Tage haltbar. Der Pilzaufstrich ist ein Beispiel, jedoch können Gemüseaufstriche kreativ in vielen Geschmacksrichtungen hergestellt werden. Meist reichen zwei oder drei Zutaten aus, die dann durch Gewürze und Kräuter verfeinert werden. Hier einige Vorschläge, was ihr als Basis nehmen könnt:

- Nussmus: Sesammus, Erdnussmus, ...
- Nüsse und Kerne: Cashews, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Walnüsse, ...
- Gekochtes/Gegrilltes Gemüse: Karotten, Süßkartoffeln, Paprika, Auberginen, ...
- Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, Bohnen, ...
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprika, Kurkuma, Curry, Chili, ...
- Kräuter: Basilikum, Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie, ...
- Sonstiges: Knoblauch, getrocknete Tomaten, Oliven, Senf, Kapern, Zitronensaft, ...

Einige Vorschläge als Basis:

- Walnüsse und gegrillte Paprika
- Linsen und gekochte Süßkartoffeln
- Sonnenblumenkerne und gegrillte Auberginen

## Tagestipp 2

Richtig zu schätzen gelernt habe ich Sprossen erst in den letzten Monaten. Es sind wahrscheinlich die gesündesten und frischesten Lebensmittel, die es gibt. Gerade im Winter sind Sprossen eine gute Möglichkeit, um ökologisch an frische Vitamine zu kommen. Die Samenkörner muss man spülen und für einige Stunden einweichen. Danach wird das Wasser abgeschüttet und die Samen werden für einige Tage jeweils am Morgen und am Abend gespült. Wenn sie erntereif sind, sind sie für ein paar Tage im Kühlschrank haltbar. Mir schmecken Brokkolisprossen besonders gut, die haben eine Einweichdauer von 12 Stunden und eine Keimdauer von 3 - 5 Tagen. Eine ausführliche Liste von den Samen und deren Keimzeiten findet ihr [hier](#).



# 15 Farinata

Published Dec 15, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

In unseren Ferien in Ligurien habe ich mich hauptsächlich von Foccacia und Pizza ernährt. Jedoch gibt es in jeder Bäckerei auch Farinata, ein Fladen aus Kichererbsenmehl, den ich über die Zeit immer mehr mochte. Hier ist er in etwas abgewandelter Form – mit Gemüse.

## Zutaten

- 300 g Kichererbsenmehl
- 800 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Salz
- einige Champignons
- 2 Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- Olivenöl
- Pfeffer

## Zubereitung

1. Kichererbsenmehl mit dem Wasser und Salz gründlich verrühren und zugedeckt mindestens 4 Stunden (am besten über Nacht) bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Gemüse klein schneiden.
3. Teil des Gemüses im Öl andünsten, dann ein Teil des Kichererbsenmehlgemischs in die Pfanne geben (ca. 5 mm hoch).
4. Sobald die Seite goldbraun ist, den Kuchen wenden und auf der anderen Seite anbraten.
5. Fertige Farinata abkühlen lassen und mit Pfeffer würzen.



## **Tagestipp**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten nachhaltig zu essen, unter anderem vegan, regional und Bio. Wir kaufen so viel wie möglich Bio ein, da der konventionelle Anbaustil einerseits den Boden ausnutzt, also ökologisch schlecht ist, andererseits gespritzte Lebensmittel auch schädlich für den Körper sein können. Obwohl der Einkauf damit etwas teurer wird, ist es uns dieses Geld wert. Praktisch sind Einkaufsläden wie Alnatura, bei denen alles Bio ist und man nicht erst die ganze Verpackung durchlesen muss.



# 16 Knusprige Hirse-Taler

Published Dec 16, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Schnitzel sind von gestern, heute angesagt sind Hirse-Taler! Das unterschätzte Getreide hat in punkto Geschmack, Gesundheit und Nachhaltigkeit echt etwas zu bieten.

## Zutaten

- 200 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 Karotten
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 80 g getrocknete Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 EL Mehl
- Muskat
- Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Zubereitung

1. Hirse mit Gemüsebrühe aufkochen, fünf Minuten kochen, dann Platte ausschalten und quellen lassen.
2. Karotten raffeln, Paprika und Knoblauch klein schneiden.
3. Die fertige Hirse zusammen mit dem Gemüse, dem Mehl und den Gewürzen zu einer Masse verkneten.
4. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Masse zu Kugeln formen und diese platt drücken. Portionsweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten kurz knusprig braten.
6. Die fertigen Patties mit einem Dip (Hummus, Guacamole, Trina, ...) servieren und genießen.



## Tagestipp

Hirse ist eine der gesündesten Getreidesorten, ein wahres Superfood. Sie enthält viele Mineralstoffe und Vitamine, die gut für die Gesundheit sind. Unter anderem Eisen, worin viele einen Mangel haben, und Silizium, das gut für Haut, Nägel und Haar ist. Obwohl Hirse eines der ältesten Getreide ist, ist sie ein wenig in Vergessenheit geraten. Nun erlebt sie aber ein Comeback, auch weil sie anders als Quinoa regional angebaut werden kann. Auch wenn eine ausschliesslich regionale Ernährung fast unmöglich ist, sollte Regionalität ein wichtiges Kriterium beim Einkauf sein. Die Erde wird es uns danken. Und was gibt es schöneres, als auf einem Markt frisch geerntetes Obst und Gemüse zu kaufen?



# 17 Sushi

Published Dec 17, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Sushi ist schon lange bei uns angekommen. Und wer kann den leckeren japanischen Häppchen auch widerstehen! Vegane Sushi selber zu machen ist gar nicht so schwierig, man braucht dafür nur eine Bambusmatte um sie zu rollen. Ausserdem kann man wunderbar variieren, hier sind nur einige Ideen, was man in die Sushis machen kann.

## Zutaten

- 200 g Jasminreis
- 8 Noriblätter
- 1 Avocado
- 1 Stück Gurke
- 1 Paprika
- Tofu
- Sesamsamen
- Sojasauce

## Zubereitung

1. Den Jasminreis nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse und Tofu in Streifen schneiden.
3. Noriblatt auf Bambusmatte legen. Eine dünne Reisschicht darauf verteilen, oben aber ca. 2 cm freilassen. Nach Belieben Sesamsamen verteilen. Unten Gemüse hinlegen und dann rollen.
4. Abgekühlte Rollen in Sushi-Häppchen schneiden.
5. Sojasauce in Schälchen giessen und zum Dippen bereitstellen.



### Tagestipp

Die Sushis eignen sich gut auch als Vorspeise. Als Hauptspeise könnte man dann zum Beispiel mehr Reis und ein Curry dazu machen. Wir essen aber oft einfach nur Sushi. Und wie gesagt: Variieren was das Zeug hält. Weitere Ideen für Sushis wären Zucchini, Frühlingszwiebeln, Karotten, Mango, junger Spinat, gebratene Süßkartoffeln. Was sind eure Lieblingssushis?



# 18 Rotes Linsendahl

Published Dec 18, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Dies war eines meiner ersten veganen Gerichte und hat immer noch einen festen Platz in meinem Menuplan, weil es lecker, billig und schnell zubereitet ist.

## Zutaten

- Planzenöl
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 200 g rote Linsen
- 4 dl Gemüsebrühe
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1/4 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer
- Zitronensaft

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Karotten klein schneiden.
2. Zwiebeln im Öl andünsten, nach 2 – 3 Minuten Karotten dazugeben und weitere 2 Minuten andünsten.
3. Linsen dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Tomaten dazugeben und mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Köcheln, bis die Linsen weich sind.
5. Nach Belieben Zitronensaft dazugeben und geniessen.



## **Tagestipp**

Dahl ist ein Paradebeispiel für Gerichte, die kalt genauso gut schmecken wie warm. Ich kuche immer zu viel davon, sodass ich am nächsten Tag nochmals kaltes Dahl habe. Viele Hülsenfrüchte und Getreide schmecken kalt ebenso gut und es lohnt sich, zuviel davon zu kochen und sie am nächsten Tag zu einem schnellen Salat oder ähnlichem weiterzuverarbeiten.



# 19 Vegane Planta-Herzli

Published Dec 19, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Dieses Jahr habe ich mich wieder einmal ans Plätzchen backen gewagt - das erste Mal vegan. Nicht fehlen durften meine Lieblingschrömli, die Planta-Herzli. Ein klassisches Ausstech-Plätzchen mit einer fruchtigen Orangennote.

## Zutaten

- 125 g vegane Butter
- 70 g Zucker
- 6 EL Aquafaba
- 1 Orange, Schale und 1 EL Saft
- 270 g Mehl
- 1/2 TL Backpulver

## Glasur

- 100 g Puderzucker
- 1 EL Orangensaft

## Zubereitung

1. In einer grossen Schüssel vegane Butter und Zucker mit einem Handmixer rühren.
2. Aquafaba hinzufügen und nochmals 1 Min. rühren.
3. Orangenschale und -saft darunterrühren.
4. Packpulver und Mehl mischen, dann zur Masse geben und zu einem weichen Teig kneten.
5. Teig für 2 Stunden zugedeckt kalt stellen.
6. Teig portionenweise ca. 4 mm dick auswollen, Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 15 Min. kühl stellen.
7. Planta-Herzli 10 Min. im vorgeheizten Ofen (200°C) backen, dann auskühlen lassen.
8. Für die Glasur Puderzucker und Orangensaft mischen. Plätzchen damit bestreichen.



## Tagestipp

Viele Menschen haben Bedenken, dass man mit einer veganen Ernährung nicht alle Nährstoffe kriegt. Das einzige, was unbedingt supplementiert werden muss, ist B12. Alle anderen Nährstoffe kann der Körper von pflanzlichen Nahrungsmitteln absorbieren, wichtig ist eine vollwertige, ausgewogene Ernährung. Übrigens, B12 wird auch den Tieren supplementiert, du kriegst sie also auch über tierische Produkte indirekt supplementiert.



# 20 Kokosmakronen

Published Dec 20, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Ein zweites, sehr einfaches Plätzchenrezept habe ich auf Instagram gefunden. Kokosmakronen schmecken mir auch total, und ich wollte nicht auf sie verzichten. Der Eischnee wird durch Hafermilch ersetzt – effektiv und gut.

## Zutaten

- 70 ml Hafermilch
- 200 g Puderzucker
- 200 g Kokosraspeln
- 1 Messerspitze Backpulver

## Zubereitung

1. Hafermilch in eine Schüssel geben.
2. Puderzucker mit einem Schneebesen kräftig unterrühren, bis er sich komplett aufgelöst hat.
3. Kokosraspeln mit dem Backpulver verrühren und unterheben.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, kleine Makronen formen (mit nassen Händen) und auf das Blech setzen.
5. Kokosmakronen für ca. 15 Minuten bei 160°C backen.



## Tagestipp

Nachdem ich die letzten Wochen kleine Inputs zu Ethik und Umwelt gegeben habe, kommen wir heute zum dritten der drei Gründe für Veganismus – die Gesundheit.

In vielen Köpfen ist immer noch verankert, dass die vegane Ernährung ungesund sei. Das Gegenteil ist der Fall, es gibt immer mehr Studien die zeigen, dass die vegane Ernährungsform zu den gesündesten zählt und dadurch viele Gesellschaftskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verminder werden können. Gesättigte Fettsäuren aus tierischen Produkten sind die Hauptursache für Herzinfarkt und Schlaganfall. Verarbeitetes Fleisch ist krebserregend. Kuhmilchkonsum ist nicht gesund für die Knochen, sondern erhöht das Osteoporose-Risiko. Und das soll gesund sein?

(Ertappt. Weihnachtskekse sind auch nicht gesund. Aber naja, ist ja nur an Weihnachten :))



# 21 Wokgemüse mit Reisnudeln

Published Dec 21, 2020 in Katching Up With Food, Adventskalender 2020

Wiedermal ein Gemüseschub fällig? Dieses Rezept ist für alle, die asiatisch angehauchtes Gemüse mögen und ein einfaches Gericht kochen möchten.

## Zutaten

- 300 g Reisnudeln
- Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1/2 Lauch
- 2 Paprika
- 500 g Pilze
- Bambussprossen
- Chefen
- 1 dl Sojasauce
- 1 dl Gemüsebrühe
- Sesamsamen oder Erdnüsse

## Zubereitung

1. Reisnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Zerhackte Erdnüsse/Sesamsamen in einem Wok ohne Öl rösten. Beiseite stellen.
3. Alles Gemüse waschen und in feine Streifen schneiden.
4. Im Wok Öl erhitzen und Zwiebeln andünsten.
5. Knoblauch, Karotten, Lauch, Paprika und Pilze hinzufügen und unter ständigem Rühren 5 Min. anbraten.
6. Bambussprossen und Chefen hinzugeben und nochmals 5 Min. weiterbraten.
7. Mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Falls es zu wenig Sauce ist, einfach noch mehr Sojasauce/Gemüsebrühe hinzugeben.
8. Reisnudeln und Wokgemüse auf einen Teller geben und mit Erdnüssen/Sesamsamen bestreuen.



## Tagestipp

Gerade Gerichte aus Asien sind sehr leicht veganisierbar, indem man das Fleisch weglässt. In Asien sind viele Menschen laktoseintolerant, Milchprodukte stehen selten auf dem Speiseplan. Auch Tofu gehört schon viel länger als in Europa zu den alltäglichen Nahrungsmitteln. Auch bei diesem Rezept kann man gut noch Tofu hinzufügen, um eine zusätzliche Konsistenz und zusätzlichen Geschmack zu erhalten. Ich persönlich bevorzuge es ohne, mit dem vielfältigen Gemüse bin ich völlig glücklich. Überleg dir doch mal bei den Gerichten, die du normalerweise kochst: Ist Fleisch da wirklich notwendig? Oder könnte man es streichen?



# 22 Spätzli

Published Dec 22, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Spätzli ohne Ei ist unmöglich? Weit gefehlt! Sojamehl ist eines der vielen Ei-Ersatzprodukte und damit werden die Spätzli genauso lecker.

## Zutaten

- 400 g Spätzlemehl
- 1 TL Salz
- 4 EL Sojamehl
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/4 TL Kurkuma
- 300 ml Wasser
- Pflanzenöl
- 2 Zwiebeln
- Schnittlauch

## Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Kurkuma in eine Schüssel geben und mischen.
2. Wasser nach und nach zufügen und den Teig kräftig durchkneten, der Teig sollte relativ weich sein.
3. Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen und salzen.
4. Den Teig nach und nach, am besten mit einem Spätzlibrett mit Schaber hineingeben.
5. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur leicht brodelt.
6. Spätzli, die oben schwimmen, können mit einer Schaumkelle abeschöpfen werden.
7. Zwiebeln klein schneiden und mit Öl in einer Bratpfanne andünsten.
8. Spätzli dazugeben und anbraten.
9. Allenfalls mit Schnittlauch garnieren.



## Tagestipp

Gerade beim Backen, aber auch beim Kochen wird oft Ei verwendet. Zum Glück gibt es verschiedene Alternativen, die überraschend gut funktionieren. Einige davon sind:

- Stärke wie Sojamehl: 1 EL Sojamehl mit 3 EL Wasser ersetzen ein Ei, wirkt als Bindemittel.
- Haferflocken: 3 – 4 EL Haferflocken ersetzen ein Ei, wirkt auch bindend, z.B. bei Gemüsebratlingen. Wichtig: 20 Minuten in der Masse ziehen lassen.
- Apfelmus: 70 g Mus ersetzen ein Ei, das ist vor allem bei Kuchen eine gute Alternative.
- Banane: 1 Banane ersetzt 2 Eier, zerdrückt in einem Kuchenteig wirkt sie wie das Apfelmus.
- Kichererbsen-Wasser: aufgeschlagen ersetzt es Eischnee mühelos.



# 23 Pizza

Published Dec 23, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Ich bin riesiger Pizza-Fan, ob zum Mittagessen, Abendessen oder vom Vortag kalt zum Frühstück, Pizza geht immer. Seit einiger Zeit mache ich auch den Pizzateig selber. Den muss man zwar etwas früher machen, da er aufgehen muss, er ist aber nicht aufwendig und Verpackung spart man auch noch! Den Belag kann man nach Belieben variieren, ich mache am liebsten ganz viel Gemüse drauf.

## Zutaten

### Pizzateig

- 500 g Mehl (ich verwende am liebsten Dinkelmehl)
- 1 1/2 TL Salz
- 20 - 25 g Hefe
- 3 dl lauwarmes Wasser
- 2 EL Olivenöl

### Käsesauce

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 40 ml Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Salz

### Belag

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Tomatensauce
- Pfeffer, Salz, Oregano, Basilikum
- Olivenöl
- Gemüse: Aubergine, Zucchini, Paprika, Champignons, Zuckermais, Oliven, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Kapern, ...

## Zubereitung

### Pizzateig

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Hefe mit einem Teil des Wassers anrühren.
3. Öl zum restlichen Wasser geben, mit der Hefe zum Mehl geben, erst dann alles mischen.
4. Den Teig auf dem Tisch kneten, bis er nicht mehr klebt, weich und geschmeidig ist (ca. 5 Min.).
5. In der Schüssel unter einem feuchten Küchentuch um das doppelte aufgehen lassen (ca. 2 h).

### Käsesauce

1. Sonnenblumenkerne 2 Stunden im Wasser einweichen lassen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die Sauce cremig ist.
3. Allenfalls Sauce abschmecken.

### Belag

1. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten.
2. Tomatensauce dazugeben, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.
3. Sauce köcheln lassen (je länger, desto besser).
4. Gemüse klein schneiden.
5. Teig auswallen, mit Tomatensauce bestreichen und mit Gemüse belegen.
6. Käsesauce, ein wenig Olivenöl und Pfeffer über alles verteilen.
7. Pizza ca. 20 Minuten auf der untersten Rille des auf 250 Grad vorgewärmten Ofen backen.



### Tagestipp

Der Geschmack von Mozzarella wird hier definitiv nicht ersetzt. Wenn eine Pizza ohne Mozzarella keine Pizza ist, kann man natürlich noch Mozzarella darüber verteilen. Die Käsesauce gibt eher noch eine andere Geschmacksnuance hinein. Sie kann auch bei anderen Rezepten, bei denen Käse gebraucht wird, verwendet werden. Hefeflocken kennt ihr ja schon als Käseersatz und ganz ehrlich, davon kann man nie genug nehmen! Für viele vegane Käse werden als Basis Cashewnüsse verwendet. Diese wurden hier mit Sonnenblumenkerne ersetzt, damit bekommt man ein vergleichbares Ergebnis. Jedoch hat man den Vorteil, dass Sonnenblumenkerne um einiges billiger und besser für die Umwelt sind als Nüsse.



# 24 Wirsingrouladen

Published Dec 24, 2020 in Katching Up With Food Adventskalender 2020

Zu Weihnachten gibt es leckere Wirsingrouladen, gefüllt mit Bulgur, Gemüseallerlei und Tomatensauce. Selten hat mir Wirsing so gut geschmeckt!

## Zutaten

- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 2 grosse Pastinaken
- 4 Karotten
- 1 Wirsing
- Tomatensauce
- 300 g Bulgur
- Salz und Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Zahnstocher aus Holz

## Zubereitung

1. Karotten, Pastinaken und Lauch in kleine Stücke/Ringe schneiden.
2. Zwiebel schneiden und in Öl andünsten. Nach und nach Lauch, Karotten und Pastinaken hinzugeben. Gemüseallerlei mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Vorsichtig ganze Blätter vom Wirsingkopf abtrennen und gründlich waschen.
4. Wirsingblätter vorsichtig in köchelndes Salzwasser legen und dort ca. 8 - 10 Min. weich werden lassen. Die ganzen Wirsingblätter herausnehmen und trocknen lassen.
5. Bulgur nach Packungsanleitung kochen und mit Gemüsebrühe würzen.
6. Tomatensauce erwärmen und abschmecken.
7. Jetzt geht es an das Rouladen-Füllen! Für die Füllung jeweils die Hälfte vom Gemüseallerlei, Bulgur und Tomatensauce gut vermengen.
8. Wirsingblätter bereitlegen und jedes Blatt mit 1-2 EL der Füllung füllen. Die Blätter zurollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
9. Restliches Gemüseallerlei, Bulgur und Tomatensauce neben den Wirsingrouladen auf einem Teller anrichten.



## Tagestipp

Schön, dass du bis zum Ende dabei warst. Hoffentlich konnte ich dir die vegane Ernährung ein wenig näher bringen und dir verständlich machen, wieso ich mich im Verlaufe dieses Jahres dazu entschieden habe. Und vielleicht hast du Lust gekriegt, die veganen Rezepte in deinen Alltag zu integrieren? Selten werden Menschen von einem Tag auf den anderen vegan, jedoch lassen sich vegane Wochentage oder ähnliches gut einbinden. Oder vielleicht hast du Lust, nächstes Jahr mit dem Veganuary zu starten? Dich den ganzen Monat Januar vegan zu ernähren und zu schauen, wie es dir dabei geht?

Hier findest du einige Websites und Foodblogger\*innen, die noch ganz viel mehr vegane Rezepte haben:

- [Veganevibes](#): Blog mit veganen Rezepten und Hintergrundwissen zu Veganismus
- [Pick Up Limes](#): Youtube-Tutorials für vegane Rezepte (Englisch)
- [Utopia](#): Liste mit Rezepten, die ohne Ersatzprodukte gekocht werden können, sortiert nach Art (Suppen, Salate, ...)
- [Bianca Zaptka](#): Blog mit veganen Gerichten für alle Gelegenheiten
- [The Healthy Foodie](#): Blog mit veganen Gerichten (Englisch)