



Rezeptesammlung für Kantinen und Großküchen



Lieblingsrezepte
von der Rezepttauschbörse
im Juli 2024

Inhaltsverzeichnis

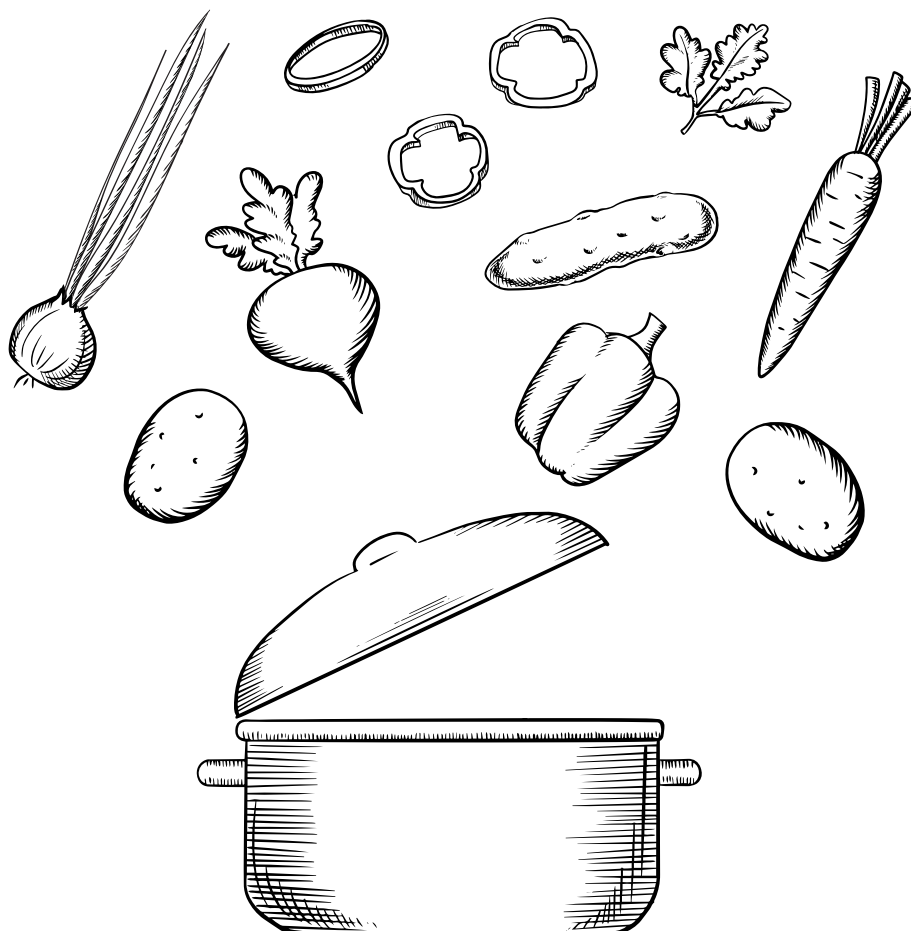
Über das Heft.....	3
Herzhaftes	
Bulgurpfanne mit Gemüse.....	6
Blumenkohl-Linsen-Dal.....	7
Blumenkohl Nuggets.....	8
Erbsen-Minze-Hummus.....	10
Indischer Reis mit Nüssen.....	13
mit Joghurt-Kokosnusssoße.....	14
Kartoffel-Gemüse-Strudel.....	15
Kokos-Linsen Curry mit Kartoffeln.....	16
Kartoffel-Kürbisgulasch.....	17
Polenta, verschiedene Variationen.....	22
Quiche türkisch.....	24
Rote Linsen Dal.....	25
Senf-Chicorée-Auflauf.....	26
Süßkartoffelcurry.....	29
Tom Kha Hed.....	30
Veganes Lahmacun mit Linsen.....	33
Zucchiniällchen.....	35
Zucchinipfanne mediterran.....	36
Süßspeisen	
Apfelmisu.....	4
Apfel-Ofenschlupfer.....	5
Chia-Pudding mit Beeren.....	9
Erdbeer-Crumble.....	11
Haferkekse.....	12
Orientalischer Reisaufbau süß.....	18
Pfirsich-Muffins.....	19
Pina Colada Creme I.....	20
Pina Colada Creme II.....	21
Spaghetti-Eis-Schnitten.....	27
Tränenkuchen (bester Käsekuchen).....	31
Weiterführende Tipps und Links für eine nachhaltige AHV.....	37

Über das Heft

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Kantinengespräche" fand im Juli 2024 eine Rezepttauschbörse für Großküchen und Kantinen der Region Freiburg statt. Ziel dieser Veranstaltung war es, Rezepte für pflanzenbasierte Gerichte auszutauschen, die nicht nur den wachsenden Wunsch nach vegetarischen und veganen Optionen bedienen, sondern auch den Anforderungen der Gemeinschaftsverpflegung gerecht werden.

Die Teilnehmenden reichten im Vorfeld "Lieblingsrezepte" ein, die den Kriterien der Großküche entsprechen: wirtschaftlich umsetzbar, in größeren Mengen produzierbar und zugleich attraktiv für die Gäste. Während der Veranstaltung wurden diese Rezepte vorgestellt, diskutiert und mit Variationsideen ergänzt.

Dieses Rezeptheft enthält die Sammlung der eingereichten Rezepte sowie die Anmerkungen und Vorschläge aus der Veranstaltung. Es soll als praxisnahes Nachschlagewerk dienen, um die Vielfalt pflanzlicher Gerichte in der Gemeinschaftsverpflegung zu fördern.



Apfelmisu



5 Personen (1 Auflaufform)

Zutaten

- 200 g Löffelbiscuits (2 Pckg.)
- 5-6 EL Apfelsaft / Calvados / Kirschwasser
- 200 g Saure Sahne
- 300 g Magerquark
- Zitronenschale
- 75 g Zucker
- 1 Päck. Vanillezucker
- 500 g Apfelmus oder Sauerkirschen
- Zimt

Zubereitung

Auflaufform mit Löffelbiscuits auslegen und mit 5-6 EL Apfelsaft oder Alkohol beträufeln.

Apfelmus oder Sauerkirschen darauf verteilen.

Masse aus Quark, Saurer Sahne, Zitronenschale und Zucker herstellen und darüber streichen.

Diese Schichtung mehrmals wiederholen.

Kaltstellen und mit Zimt bestreut servieren.

Anmerkungen

- anstatt Magerquark, Topfen oder Vollfettquark verwenden
- Biscuit-Teig selbst backen
- bei großen Formen kann auch fertiger Biscuit verwendet werden
- einen Teil der sauren Sahne mit Mascarpone ersetzen
- Apfelmus selbst einkochen
- Rhabarberkompott oder Beereb wären auch sehr fein

Apfel-Ofenschlupfer



5 Personen

Zutaten

- 130 g Rosinen
- 5 Brötchen
- 5 größere Äpfel
- 170 g Schlagsahne
- 680 ml Milch
- 6 Eier (Gr. M)
- 6 Eigelb (Gr. M)
- 125 g Zucker
- 3 EL Paniermehl
- Puderzucker

Zubereitung

Rosinen waschen und abtropfen lassen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Äpfel waschen, evtl. schälen und Kerngehäuse herausstechen. Äpfel in dünne Spalten schneiden. Sahne, Milch, Eier, Eigelbe und Zucker verrühren. Brot und Äpfel abwechselnd schräg in ein gefettetes Blech schichten. Mit Eiermilch übergießen, mit Paniermehl bestreuen und kurz andrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 150°C 30 bis 40 Min. backen. Schlupfer herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Zum erwärmen im Ofen bei 160°C ca. 15 bis 20 Min. backen

Anmerkungen

- Zimt anstatt Puderzucker
- was passiert mit dem übrigen Ei?
- Lecker! gibt es Erfahrungen wie die Rosinen ersetzt werden können?
- Mit Vanillesoße servieren

Bulgurpfanne mit Gemüse



Zutaten

- 1000 ml Gemüsebrühe aufkochen
- 500 g Bulgur dazu geben gut quellen lassen ! Hitze ausstellen
- 5 Eßl. Olivenöl erhitzen
- 3 Zwiebeln in Würfel im Topf anschwitzen
- 5 Knoblauchzehen in Würfel dazu
- 3 Karotten in Scheiben
- 3 Zucchini halbieren in Stücke schneiden
- 3 rote und gelbe Paprika in Würfel
- 500 g Frische Champignons

Zubereitung

Alles Gemüse zu den Zwiebeln dazu und mitdünsten
5 EL Wasser dazu und Deckel darauf Hitze ausschalten
Würzen mit Chilipulver, Paprika, Kreuzkümmel, Pfeffer, Curry, etwas Salz
5 EL Tomatenmark mit
5 EL Zitronensaft verrühren und zum Bulgur dazu, gut mischen
Jetzt das Gemüse unterheben
Frische Petersilie darüber geben und genießen!!

Anmerkungen

- Pilze sind leider nichts für meine Kinder
- statt Gemüsebrühe kann auch Wasser, Sojasoße/Tamarisoße verwendet werden
- von Erdmannshauser gibt es Bulgur in verschiedenen Getreidevariationen: Hafer, Buchweizen, Dinkel
- glatte Petersilie untermischen
- vielleicht noch Linsen dazu untermischen
- für Kinder das Gemüse ganz klein schneiden

Blumenkohl-Linsen-Dal



 10 Personen

Zutaten

- 100 g Karotten
- 300 g Blumenkohl
- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Kreuzkümmel
- 1-2 EL scharfes Curry
- 30-40 g Öl
- 150 g rote Linsen
- 3 EL Salz
- 400 ml Kokosmilch
- 400 ml passierte Tomaten
- 100-150 ml Gemüsebrühe/Wasser
- Reis als Beilage

Zubereitung

Karotten und Blumenkohl waschen, in Scheiben schneiden & Röschen teilen. Die Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Gewürze im Topf anrösten, Öl dazugeben, Knoblauch & Zwiebeln darin andünsten. Die Linsen dazugeben und mit anschwitzen. Alles salzen.

Mit passierten Tomaten, Kokosmilch & Wasser ablöschen. Gemüse hinzufügen & ca. 10 - 15 Minuten ohne Deckel leise köcheln lassen. Abschmecken, evtl. Flüssigkeit nachgießen. Die Konsistenz sollte cremig-sämig sein, Gemüse mit Biss.

Anmerkungen

- als Beilage: Couscous mit frischem Staudensellerie und geschnittenen Datteln
- anderes Gemüse rein
- mit Saft ablöschen (z.B. Orangensaft)
- zu den Polentatalern
- 1 El Kokosraspel mit andünsten

Blumenkohl Nuggets

 10 Personen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 1440 kg Blumenkohl
- 270 g Zwiebeln
- 630 g Haferflocken
- 450 g Ei
- 20 g Salz
- 4 g Pfeffer
- 4 g Paprikapulver
- 900 g Paniermehl

Zubereitung

Blumenkohl kochen oder dampfgaren, gut ausdampfen lassen.

Blumekohl grob hacken.

Zwiebeln würfeln und andünsten, restliche Zutaten dazu und zu Teig verarbeiten.

10 Minuten ruhen lassen bis die Haferflocken gequollen sind.

Pro Person 6 Nuggets (ca. 46 Gramm) formen und in Paniermehl wenden und goldgelb anbraten.

Anmerkungen

- Gemüse kann variiert werden, z.B. Brokkoli, Kohlrabi, Karotten
- kann durch Kicherbsen ergänzt werden
- dazu schmeckt ein Joghurt-Dip
- könnte das auch als Salat-Topping erhalten
- Amaranth untermischen

Chia-Pudding mit Beeren



10 Personen

Zutaten

- 2 l Kokosmilch
- 270 g Chiasamen
- 5 EL Zucker/ Ahornsirup/
Agavendicksaft
- 2,5 TL Vanilleextrakt
- Prise Salz
- 800 g frische oder TK Beeren
- 100 g Mandelblätter geröstet

Zubereitung

Die Chiasamen in die Kokosmilch geben und gründlich vermischen, so dass keine Klümpchen entstehen.

Die Mischung für mind. 3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Die Beeren mit dem Zucker und der Prise Salz kurz aufkochen und dann abkühlen lassen.

Den festen Chiapudding und die Beeren abwechselnd in Gläser füllen und mit den Mandelblättern dekorieren.

Anmerkungen

- hört sich gut an, ich probiere es mit Hafermilch und Leinsamen.
- klingt lecker, Vorschlag für Leinsamen und Hafermilch fand ich toll.
- geht mit allen Früchten: schneiden, andicken, süßen nach Geschmack

Erbsen-Minze Hummus



 10 Personen

Zutaten

- 320 g Kichererbsen
- 1/4 Bund Petersilie
- 20 g Minze
- 200 g Erbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 20 ml Zitronensaft
- 120 g Tahin
- 1,5 TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Chilli

Zubereitung

Kichererbsen abgiessen und Kräuter fein hacken.

Alle Zutaten in einen Messbecher geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Gewürze hinzufügen und abschmecken.

Kühl stellen.

Anmerkungen

- Variante mit roter Beete sieht optisch sehr gut aus
- im Frühling mit Kräutern (Brennnessel, Bärlauch)
- geht auch mit Karotten

Erdbeer-Crumble



10 Personen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 1050 g Erdbeeren
- 600 g Joghurt
- 60 g Zucker
- 60 g Haferflocken
- 90 g brauner Zucker

Zubereitung

Erdbeeren putzen, waschen, in Stücke schneiden, in Gläschen verteilen.

Joghurt mit Zucker vermischen und auf die Erdbeeren verteilen.

Zucker karamellisieren, Haferflocken dazu geben und auf Backtrennpapier ausbreiten, abkühlen lassen.

Erkaltetes „Crumble“ mit den Händen zerbröseln und dies als Topping nehmen.

Anmerkungen

- Obst kann saisonal variiert werden
- Crumble kann auf Vorrat hergestellt werden, geht im Kombidämpfer
- Crumble kann mit gehackten Nüssen und Kokosflocken verfeinert werden
- Dinkel oder Hirseflocken
- Crumble geht auch mit Zwieback oder süßen Zopf (in Stücke schneiden)

Haferkekse

 10 Personen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 240 g Zucker
- 240 g Butter
- 160 g Mehl
- 180 g feine Haferflocken
- 160 g Mandeln
- 30 g Backpulver
- 90 g Schokolade zartbitter

Zubereitung

Weiche Butter mit Zucker schaumig schlagen.

Restliche Zutaten (außer Schokolade) separat mischen und unter die Buttermischung geben (Keine Sorge es entsteht eher eine Paste als ein glatter Teig).

Mit dem Löffel etwas Teig abstechen, Kugeln formen und platt drücken.

Auf mittlerer Schiene 12 - 15 Min. backen bei 170°.

Die Schokolade schmelzen und die Kekse damit verzieren.

Anmerkungen

- geht sicher auch mit groben Haferflocken
- eventuell mit Eisportionierer arbeiten
- mit Pflanzenbutter ist es eine vegane Variante
- gehackte Nüsse untermischen

Indischer Reis mit Nüssen



6-8 Personen

Zutaten

- 500 g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 70 g Butter
- 6 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 4 Kardamomkapseln 1 TL Kurkuma (Gelbwurz)
- Papierfilter
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lauchstange
- 1 P. Rosinen-Nuss-Mischung
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Reis in ein Sieb geben und abspülen. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden, Knoblauch schälen und fein würfeln.

Lauch säubern, in dünne Ringe schneiden und waschen.

Gewürznelken, Zimtstange, aufgedrückte Kardamomkapseln in einen Papierfilter geben.

30 g Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch und die Nuss-Mischung dazugeben und kurz anbraten. Gemüsebrühe abmessen.

40 g Butter in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig dünsten, den Reis dazu geben und kurz anbraten lassen, Kurkuma dazu geben, mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Den Reis aufkochen lassen, dann Temperatur herunter schalten.

Gewürzbeutel in den Reis legen und den Reis bei geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten garen lassen bis er weich ist.

Wenn der Reis weich ist, Gewürzbeutel entfernen, die Lauch-Nuss-Mischung zum Reis geben und mit einer Gabel unterheben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anmerkungen

- vielleicht gibt es noch andere Gemüsekombinationen?
- Ich könnte mir gut einen Joghurt-Dip dazu vorstellen
- Erdnüsse und Walnüsse haben eine bessere Klimabilanz, auch wenn Erdnüsse Hülsenfrüchte sind.
- anstatt Butter Öl
- anderes Gemüse
- Cashews nehmen

dazu:

Joghurt-Kokosnusssoße



6-8 Personen

Zutaten

- 1/2 Dose Kokosmilch
- 250 g Naturjoghurt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Joghurt und Kokosmilch in eine Schüssel geben und gut verrühren
Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kartoffel-Gemüse-Strudel



10 Personen

Zutaten

- 400 g Strudelteig
- 2,5 kg geschälte Kartoffeln (einen Tag vorher gedämpft)
- 600 g Gemüse geputzt (je nach Saison: Zucchini, Karotten, Spitzkohl, Kürbis)
- 160 g Zwiebeln geputzt
- 60 ml Olivenöl
- 4 Zehen Knoblauch
- 400 g Crème fraîche
- 4 Eier
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskatblüte
- 160 g gerieb. Käse (Gouda, Emmentaler, Bergkäse)

Zubereitung

Kartoffeln einen Tag vorher dämpfen, in dicken Scheiben durchlassen.

Gemüse in Julienne-Stifte durchlassen, andünsten und dabei würzen. Am besten auch einen Tag vorher vorbereiten, damit das Gemüse kalt ist.

Kartoffeln und Gemüse mit Crème fraîche und Eiern vermengen und nocheinmal gut abschmecken.

Auf den Strudelteig aufstreichen, aufrollen und auf ein Blech mit Backpapier legen.

Mit Ei-Sahne Mix bestreichen (kann auch weggelassen werden).

Im Rational Backofen bei Heißluft 150 Grad ca. 35 Min backen.

Anmerkungen

- vegan: Eier durch Kichererbsenmehl und Wasser ersetzen oder einfach weglassen
- mit Salat ist der Strudel ein Angebot für ein Tagesessen

Kokos-Linsen Curry mit Kartoffeln



 10 Portionen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 1.500 g Süßkartoffeln oder vorw. festkochende Kartoffeln
- 3 Paprikaschoten, groß
- 2-3 Knoblauchzehen
- 3 Metzgerzwiebeln
- 8 EL Tomatenmark
- 8 TL Currypulver
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 750 g Rote Linsen
- 2 Liter Kokosmilch
- 750 ml - 1 Liter Gemüsebrühe (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Paprikaschote würfeln, den Knoblauch schälen und die Zwiebeln klein schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig anschwitzen.

Den Knoblauch durch die Presse in den Topf/Kippbratpfanne drücken, kurz mitbraten und dann Süßkartoffeln und Paprika dazu geben.

Das Tomatenmark und die Gewürze dazugeben und kurz mitbraten, anschließend die Linsen hinzufügen.

Nun alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und ca. 25 min. köcheln lassen.

Anmerkungen

- braune Linsen, da diese ungeschält und somit gesünder sind
- Süßkartoffeln regional?
- Mit mehr Gemüsevariante

Kartoffel-Kürbisgulasch



10 Portionen

Zutaten

- 1200 g Kartoffelwürfel (10mm, geschält)
- 1200 g Kürbiswürfel (15x15mm)
- 1,5 l Leitungswasser
- 200 g Tomatenmark 29%
- 200 g Zwiebelwürfel (6x6mm)
- 50 g Paprika Edelsüß
- 150 g Gemüsebrühe ohne Hefe
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung

Kürbis und Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln kochen und kalt stellen. Den Kürbis anbraten und kalt stellen. Die Zwiebelwürfel andünsten, Tomatenmark dazugeben und mit Wasser ablöschen. Alles aufkochen lassen und Gemüsebrühe dazugeben. Mit Paprikapulver, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Anmerkungen

Orientalischer Reisauflauf

süß

 10 Portionen

Zutaten

- 1.656 ml Milch fettarm
- 400 g Kokosmilch
- 172 g Zucker
- 1 g Kardamon gemahlen
- 342 g Milchreis/Rundkorn
- 428 g Magerquark
- 286 g Vollei flüssig
- 194 g Lasagne Platten
- 10 g Kokosraspel
- 10 g Zucker
- 10 g Pflanzenöl
- 40 g Pulco Limette (Limettensaftkonzentrat)

Zubereitung

Milch, Kokosmilch, Zucker und Kardamom vermischen und darin den Reis kochen. Gekochten Reis mit Speisequark, Vollei, und Limettensaft vermengen. Lasagneplatten in ein gefettetes Blech legen mit der Masse befüllen. Zum Schluß mit Zucker und Kokosraspeln bestreuen und backen (140°/80° Kerntemperatur).

Anmerkungen

- frische Früchte on top
- Mit Haferdrink?
- Apfelmus anstatt Vollei und Quark

Pfirsich Muffins



10 Portionen

Zutaten

- 190 g Mehl
- 80 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- Zimt und/oder Zitronenabrieb
- 80 g Pfirsiche
- 90 g Karotten brutto (80 g Karotten netto)
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 170 ml Haferdrink

Zubereitung

In einer Schüssel das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver und dem Natron vermischen. Optional noch Zimt und/oder den Zitronenabrieb hinzugeben.

Dann das Pflanzenöl mit der Milchalternative vermengen und zu fein geschnittenen Pfirsichen und den fein geriebenen Karotten geben und mischen.

Die Masse zu den trockenen Zutaten geben und zügig zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig direkt in Muffinförmchen füllen, auf ein Backblech stellen und bei 170° ca 15 - 20 Min. im Ofen backen.

Anmerkungen

- Nussstückchen mit in den Teig geben
- weshalb Natron und Backpulver? weniger Backpulver und Natron möglich?
- Karotten und Pfirsiche durch Trester ersetzen (z.B. Apfel, Karotten)
- schmeckt auch mit anderen Früchten und Pastinaken

Pina Colada Creme I



10 Portionen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 375 ml Ananassaft
- 75 ml Apfelsaft
- 30 g Maisstärke
- 60 g Zucker o. Agavendicksaft
- 80 g Mascarpone
- 80 g Quark
- 200 ml Sahne, steif geschlagen
- Topping: frische Ananas, geröstete Kokosraspeln, Zartbitterschokolade

Zubereitung

Saft mit Stärke und Zucker aufkochen, unter Rühren 2-3 Min. köcheln lassen.

Abkühlen lassen, am besten am Tag zuvor kochen.

Mascarpone und Quark glattrühren. Die Masse in den abgebundenen Saft rühren, steif geschlagene Sahne unter die Ananascreme heben.

Pro Person 90 g portionieren. Mit frischer Ananas und gerösteten Kokosraspeln garnieren.

Anstelle von Ananassaft kann Orangensaft verwendet werden. Als Deko eignet sich geraspelte Zartbitterschokolade.

Anmerkungen

- anstatt Mascarpone Quark und Sahne und schichten
- anstatt Mascarpone mit Seidentofu/Sojajoghurt probieren
- mit Kirschen / Kirschsafte
- mit Sahnequark

Pina Colada Creme II



10 Portionen

Zutaten

- 1 Dose Ananasdose (565 g)
- 30 - 40 g Kokosflocken
- 100 ml Kokosmilch
- 400 ml Milch
- 220 ml Ananas-Sud
- 60 g Sahne-Pudding-Pulver
- 60 g Zucker
- 150 g Joghurt
- 150 g Quark/Schmand
- 170 g Ananas in Stücken

Zubereitung

Ananas aus der Dose in ein Sieb geben, abtropfen lassen und Saft auffangen. Ananas in Stücke schneiden & etwas für die Dekoration zur Seite nehmen.

Kokosflocken in der Pfanne leicht anbräunen und abkühlen lassen.

Aus Kokosmilch, Milch & Ananas Sud, Zucker und Sahne-Pudding-Pulver einen Pudding kochen.

Joghurt und Magerquark unter den Pudding rühren.

Ananas würfeln und unter die Pudding-Creme-Masse ziehen.

125g Pina-Colada-Creme-Portionen in Glasschälchen füllen, mit Kokosflocken und Ananasstückchen ausdekorieren, kühl stellen. Restl. Ananasstücke ggf für Salatsoße oder Obstsalat verwenden.

Vegane Variante: Joghurt durch Soja-, Hafer-, Mandel- oder Kokosjoghurt ersetzen. Milch durch Soja-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink ersetzen.

Anmerkungen

Polenta, verschiedene Variationen

 10 Portionen

Bei Kindern
sehr
beliebt!

Zutaten

- 500 g Maisgries
- 2,5 l Gemüsebrühe
- Muskat, Thymian, Rosmarin
- 2 EL Butter

Zubereitung

Gewürze und Butter in die Brühe geben. Maisgrieß in die kochende Brühe einrühren, kurz aufkochen und auf kleiner Flamme quellen lassen.

Variationen:

Polentaschnitte mit Rosmarin

100 g Sauerrahm
50 g Reibekäse
100 ml Sahne
1 EL Rosmarin

Alle Zutaten mischen. Masse 1,5 cm dick auf geölte Bleche streichen. Sauerrahmmischung auf Polenta verteilen. Bei 170° C ca. 20 Min. backen, etwas auskühlen lassen, Dreiecke schneiden. Pro Blech ca. 30 Portionen.

Polentataler

2 Tomaten, in Scheiben
2 Mozzarella, in Scheiben
3 Eier
100 g Joghurt
50 g Butter, weich

Polenta ca. 2 cm dick/ca.4 kg pro Blech streichen, Taler mit 6,5 cm Durchmesser abstechen. Pro Taler eine Scheibe Tomate und eine Scheibe Mozzarella, Zutaten mischen. Pro Taler 1 EL Eimasse. Mit Oregano bestreuen. bei 170° C ca. 20 Min. backen.

Polentaknödel

1 l Tomatensoße
600 g Kidneybohnen

Bohnen einweichen und garen. Zur Tomatensoße geben und auf tiefe GN-Bleche füllen. Mit dem Eisportionierer Knödel formen und auf die Tomatensoße setzen und überbacken.

Anmerkungen

- Polenta mit pürierten Karotten einfärben
- mit Oliven und getrockneten Tomaten
- Polentagratin: Polentabrei mit Schafskäse plus Zwiebeln
- mit Pflanzenöl: ist vegan und glutenfrei
- mit pflanzlicher Sahne: ist vegan
- mit Kidneybohnen, Rohware über Nacht einweichen

Quiche türkisch



10 Portionen

Zutaten

- 380 g Mehl
- 190 g Margarine
- 120 ml Wasser
- 360 g Lauch
- 340 g Weißkraut
- 360 g Karotten
- Olivenöl
- 40 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 20 g Paprika, mittlere Scheiben
- 80 g Tomatenmark
- 300 g Schafskäse
- 70 g Oliven schwarz
- Cumin
- 80 g Kichererbsenmehl
- Zimt
- 330 ml Wasser für Guß
- 320 g Soya Cuisine

Zubereitung

Mehl, Margarine, Wasser und Salz zu einen Mürbteig verarbeiten. Die entsprechende Form damit auskleiden, einstechen und bei 170° ca. 15 Min. vorbacken.

Das Gemüse putzen (Karotten, Lauch, Weißkraut und Paprika) und ganz klein schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, das Gemüse dazugeben und

weiterdünsten, dann mit kleiner Flamme mit Deckel kochen bis das Gemüse weich ist. Auskühlen lassen.

Die Oliven klein schneiden, mit dem Schafskäse dem Tomatenmark, dem gebratenem Gemüse mischen und mit Knoblauch, Cumin, Zimt und Salz abschmecken. Die Masse auf dem Quicheboden verteilen.

Für den Guss das Kichererbsenmehl, das Wasser und die Sojasahne kräftig schaumig schlagen, mit Salz abschmecken und auf die Quiche verteilen. Bei 170° backen bis der Guß etwas braun ist.

Anmerkungen

- eventuell Guss mit Gemüse mischen
- Feta kann für vegane Variante durch vegane Käsealternative ersetzt werden

Rote Linsen Dal



10 Portionen

Zutaten

- 5 Zwiebeln
- 10 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer mittelgroß
- 625 g rote Linsen
- 5 EL Rapsöl
- 500 g gehackte oder passierte Tomaten
- 5 EL Zitronensaft
- 500 g Kokosmilch
- 2 TL Zucker
- 1,25 l Gemüsebrühe
- 1 EL Kurkuma,
- 1 EL Koriander (gemahlen),
- 1 EL Cumin
- 1 EL Paprika
- 1 EL Garam Masala
- optional 1 TL Chili
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten auf mittlerer Hitze anschitzen.

Alle weiteren Gewürze und die Linsen hinzufügen und kurz mit anbraten.

Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

Dann Kokosmilch, Tomaten, Zitronensaft und Zucker dazugeben und noch mal 10 Min. auf kleiner Stufe kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anmerkungen

- der Zucker ist optional, rundet den Geschmack ab
- pur essen oder mit jeder art von Gemüse kombinieren. Dafür das bissfeste Gemüse in das fertige Dal geben und noch ein paar Minuten zusammen ziehen lassen.

Senf Chicorée Auflauf



 10 Portionen

Zutaten

- 2 kg Chicorée hell
- 150 g weiße Zwiebeln
- 150 g Margarine
- 500 ml Soja Cuisine
- 80 ml Weißwein
- 100 g feiner Senf
- 60 g körniger Senf
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1,25 Kg Kartoffeln
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Chicorée durch den Strunk in Viertel schneiden und in vier Reihen auf 2 Blechen verteilen, mit Olivenöl benetzen, Salzen und im Ofen bei 190°C für 12 Min. backen. Geschälte Kartoffeln in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in einem Lochblech ca. 15 bis 20 Min. dämpfen.

Margarine in einem Topf zergehen lassen und Zwiebeln farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen, mit Sojasahne und Brühe auffüllen, aufkochen und für 10 Min. köcheln lassen.

Feinen Senf dazugeben und pürieren. Groben Senf dazugeben und die Sauce mit Salz und abschmecken.

Den gegarten Chicorée wieder in 4 Reihen auf ein Blech legen. Darüber die Kartoffeln legen und mit der Sauce aufgießen. Den restlichen Chicorée dekorativ belegen. Abdecken und ins Kühlhaus stellen.

Zum erwärmen im Ofen bei 160°C ca. 15 bis 20 Min. backen.

Anmerkungen

- Klimabilanz super?
- Mit Alkohol – nicht für die Gemeinschaftsverpflegung geeignet

Spaghetti-Eis-Schnitten



10 Portionen

Zutaten

Boden:

- 300 g Löffelbiskuit
- 200 g Butter

Creme:

- 250 g Magerquark
- 150 g Mascarpone
- 50 g Frischkäse, natur
- 80 g Puderzucker
- 1-2 TL Vanilleextrakt
- 300 g Sahne
- Optional: Zitronenabrieb

Erdbeersauce:

- 500 g Erdbeeren (TK oder frisch)
- 70 g Puderzucker
- Saft einer halben oder ganzen Zitrone (je nach Süße der Erdbeeren)
- Optional: 0,5 TL Agar Agar

Dekoration:

- Weiße Schokolade, Abrieb
- Gehackte Mandeln oder Kokosraspel

Zubereitung

Boden:

Löffelbiskuit fein zerkleinern. Butter im Topf schmelzen und die geschmolzene Butter mit den Biskuitbröseln vermengen. Stelle einen Backrahmen (21x25 oder 23x23) auf eine Servierplatte, fülle die Löffelbiskuit-Buttermasse hinein und drücke sie mit den Händen, einem Backformroller oder der Unterseite eines Glases fest und glatt. Stelle es bis zur Weiterverarbeitung in den Kühlschrank.

Creme:

Schlage die Sahne halbsteif. Verrühre Quark, Mascarpone, Frischkäse und Vanilleextrakt zu einer homogenen Masse und gebe dann die geschlagene Sahne dazu. Verteile die Creme auf dem Keksboden und streiche sie glatt. Stelle das Dessert für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank oder kühle es über Nacht.

Erdbeersauce:

Püriere die Erdbeeren in einem Mixer nach Wahl. Wer die Erdbeerkernchen nicht mag, streicht jetzt die pürierten Früchte durch ein feines Sieb. Wenn sie nicht stören, gib die pürierten Erdbeeren mit den übrigen Zutaten gleich in einen Topf und lässt alles für mindestens 2 Minuten sprudelnd aufkochen. Wer kein Agar Agar verwenden möchte, der kann das Püree auch etwas einköcheln lassen, bis es etwas dickflüssiger ist. Sollte die Sauce zu dickflüssig sein, kann auch etwas Wasser oder Zitronensaft hinzugegeben werden. Es sollte aber immer noch die Konsistenz einer Sauce haben. Abschließend die Sauce in ein hitzebeständiges Gefäß umfüllen und von Zeit zu Zeit umrühren.

Servieren:

Entferne vorsichtig den Backrahmen und schneide das Dessert in die gewünschte Schnittengröße. Serviere die einzelnen Stücke jeweils mit der abgekühlten Erdbeersauce, rasple weiße Schokolade darüber und/oder gehackte Mandeln, bzw. Kokosraspeln.

Anmerkungen

- Butter ersetzen durch vegane Butter oder fettarmer Variante
- klingt lecker!

Süßkartoffelcurry



 10 Portionen

Zutaten

- 400 g Süßkartoffelwürfel
- 400 g Zwiebelwürfel
- 2 Knoblauchzehen
- Ingwer (nach Geschmack)
- 400 g Brokkoli
- 480 g Kichererbsen gekocht
- 34 g Pflanzenöl
- 911 g Schältomaten
- 12 g Gemüsebrühe
- 320 ml Kokosmilch
- Curry, Kreuzkümmel, Salz, Koriander
- 32 g Limettenkonzentrat
- 137 g Cashewkerne
- 633 ml Wasser

Zubereitung

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten.

Mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben und die Süßkartoffelwürfel dazugeben. Alles etwas 3 Minuten anrösten und mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.

Etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen und anschließend die Brokkoliröschen sowie die abgetropften Kichererbsen dazugeben. Weitere 15 Minuten garen.

Anschließend Kokosmilch einrühren und mit Limettensaft, Koriander und etwas Salz abschmecken. Zum Schluss die Cashewkerne hinzufügen. Evtl. mit Mondamin abbinden.

Anmerkungen

- mit saisonalem Gemüse variieren
- rote Linsen anstatt Kichererbsen

Tom Kha Hed

(thailändischer Eintopf)

 10 Portionen

Zutaten

- 5 große Zwiebeln
- Grüne Chili nach Belieben
- 8 Stangen Staudensellerie
- Olivenöl zum Braten
- 500 g Champignons
- Schale von 2 Zitronen
- 2 Dosen Kokosmilch (800g)
- 10 Kaffirlimettenblätter
- 1000 ml Wasser
- 1 kg Kichererbsen (Konserve)
- Curry oder Kurkuma nach Belieben
- Salz, schwarzer Pfeffer, gehackter Koriander

Zubereitung

Zwiebeln schälen und hacken, Chili hacken und Sellerie in Scheiben schneiden. In etwas Öl zusammen mit den Champignons in einem geräumigen Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen. Zitronenschale abreiben.

Zwiebeln glasig dünsten, Kokosmilch, Limettenblätter, Zitronenschale, Wasser und Kichererbsen hinzufügen.

Mit Salz, Pfeffer und Curry/Kurkuma abschmecken. 10 Min. köcheln lassen, dann den Eintopf mit gehacktem Koriander bestreuen.

Mit Reis servieren.

Anmerkungen

- mit anderen Hülsenfrüchten (Bohnen)
- mit anderen Gemüsen
- Hafermilch anstatt Kokosmilch
- als Beilage Blumenkohl oder Graupen

Tränenkuchen - bester Käsekuchen

 10 Portionen

Zutaten

Für den Teig:

- 200 g Mehl
- 100 g Zucker
- 70 g Butter
- 1 Ei
- 1 TL Backpulver

Für den Belag:

- 500 g Magerquark
- 150 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker

- 1 Pck. Puddingpulver, Vanille
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- 250 ml Sahne

Für den Guss:

- 250 ml Milch
- 2 Eiweiß
- 150 ml Öl
- 6 EL Puderzucker

Zubereitung

Aus dem Mehl, Zucker, Butter, Ei und Backpulver einen Knetteig herstellen. Den Boden einer 26 cm Springform mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten. Den Teig ausrollen und die Ränder von Hand recht hoch drücken.

Den Backofen am besten jetzt auf 175°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Quark kurz geschmeidig rühren, dann nach und nach alle Zutaten zugeben und gut verrühren. Die sehr flüssige Masse in die Springform füllen und den Kuchen 70 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Puderzucker steif schlagen. Nach 70 Minuten den Kuchen heraus holen und den Eischnee ca. 1 cm dick auf den Belag streichen. Es wird wohl nicht alles davon benötigt! Nochmals 10 Minuten bei gleicher Hitze backen.

Dann den Kuchen etwas abkühlen lassen und den Rand der Springform vorsichtig mit einem Messer lösen. Den Kuchen auf dem Boden der Springform mehrere Stunden abkühlen lassen. Wenn alles funktioniert hat, dann sollten beim Abkühlen auf dem Eiweißguss die Tränen entstehen. Schmecken tut der Kuchen aber auch ohne!

Anmerkungen

- vielleicht braucht man für den Mürbeteig kein Ei, sollte auch ohne gehen
- Topping mit Beeren wäre sicherlich lecker
- anstatt Milch Saft verwenden
- Haselnüsse anstatt Mehl unter den Mürbeteil (150g Mehl, 50g Haselnüsse)
- Zitronenschale zur Quarkmasse

Veganes Lahmacun mit Linsen (türkische/armenische Pizza)

 10 Portionen

Zutaten

Pizzateig:

- 1.200 g Mehl und etwas mehr zum Bemehlen
- 600 g Wasser
- 1,5 Würfel Hefe (ca. 66 g)
- 4,5 TL Salz
- 500 g getrocknete Berglinsen - gekocht*
- 3 Knoblauchzehen
- 1,5 Zwiebeln gewürfelt
- 120 g Olivenöl
- 150 g Tomates Salcasi oder Tomatenmark

Belag:

- 9 Stängel glatte Petersilie
- 3 Peperoni
- 240 g Zwiebel, halbiert
- 450 g Tomaten, halbiert
- 3 TL Salz
- 3/4 TL Pfeffer
- 3 TL Paprika rosenscharf

*Berglinsen müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden. Ein Einweichen kann jedoch die Kochzeit etwas verkürzen. Wichtig ist, die Linsen gründlich unter fließendem Wasser abzuspülen.

Zum Kochen benötigen Sie die zweieinhalb- bis dreifache Menge Wasser. Geben Sie die Linsen ins Wasser, bringen Sie es zum Kochen und lassen Sie die Hülsenfrüchte dann bei mittlerer Hitze garen. Bereits zu Beginn des Kochvorgangs können die Linsen nach Belieben gewürzt und gesalzen werden. Die Kochzeit beträgt 30 bis 40 Minuten. Umbrische Linsen sind etwa zehn Minuten schneller gar. Länger gelagerte Linsen benötigen eine längere Garzeit.

Zubereitung

Pizzateig:

Mehl, Wasser, Hefe und Salz in eine Schüssel geben und 2 Minuten kneten. Anschließend mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 250 Grad vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und 2 weitere Backpapier-Zuschnitte in Backblechgröße bereitlegen.

Wenn es mal etwas schneller gehen muss, kann man alternativ auch fertigen Pizzateig verwenden.

Belag:

Petersilie fein hacken. Peperoni, Zwiebeln und Tomaten sehr klein schneiden und mit der Petersilie in eine Schüssel geben.

Die gekochten Linsen mit Zwiebeln, gehacktem Knoblauch & Sojasauce (alternativ auch etwas Salz möglich) anbraten.

Die angebratene Linsenmischung mit Tomates Salcasi (oder einfach etwas Chilipulver in Tomatenmark angerührt), Salz, Pfeffer und Paprikapulver zu den bereits geschnittenen Zutaten dazugeben und alles miteinander vermischen.

Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 18-20 Kugeln formen und rund ausrollen (Ø23-25cm). Je 2 Teigplatten auf das vorbereitete Backblech legen und die 2 Backpapierzuschnitte legen. Die Linsen-Gemüse Mischung gleichmäßig auf den Teigplatten verteilen, dabei etwa 1 cm Rand freilassen. Die Pizzen auf dem Backblech 8-10 Minuten (250 Grad) kross backen und mit Hilfe des Backpapiers vom Backblech ziehen. Die Backpapierzuschnitte mit den weiteren vorbereiteten Pizzen, jeweils nacheinander auf das frei gewordene Backblech ziehen und ebenfalls für 8-10 Minuten kross backen. Nun die Pizzen heiß oder warm servieren. Lahmacun wird traditionell mit frischer Petersilie und etwas Zitronensaft serviert. Man kann auch frische Salatblätter und Tomatenscheiben einrollen.

Anmerkungen

- mit fertigem Teig gut
- Linsengemüse eventuell pürieren – für Kinder
- Original-Rezept: mit Hackfleisch statt Linsen

Zucchiniällchen



Zutaten

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 180 g Ricotta
- 1 Tasse Semmelbrösel
- 100 g Parmesan
- Frühlingszwiebeln
- Salz, Pflanzenöl, Backpapier
- Für Reis mit Gemüse: 1 Tasse = 250 ml
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe oder rote Paprikaschote
- 1 Tasse Reis
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zucchini und Zwiebel raspeln, in ein Sieb geben, salzen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Flüssigkeit aus den Zucchini herauspressen. Zwiebel, Ei, Semmelbrösel, Ricotta, geriebenen Parmesan, Frühlingszwiebeln hinzufügen.

Gut mischen und zu Kugeln (4cm) formen. Legen Sie eine Auflaufform mit Papier aus und übertragen Sie die Kugeln. 20 Minuten bei 180°C (350°F) backen.

Für den Reis - Gemüsezwiebel und Paprika hacken. Zwiebel goldbraun braten, Paprika hinzufügen, 5 Minuten kochen.

Gewaschenen Reis hinzufügen, braten und 2 Tassen Wasser dazu gießen. 15 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen und gelegentlich umrühren.

Anmerkungen

- Dinkel-Reis-Alternative (geschälter Dinkel) für bessere Klimabilanz
- Soße?
- Regional?
- Mit Auberginen
- Karotten anstatt Zucchini

Zucchinipfanne mediterran



10 Portionen

Zutaten

- Rapsöl
- 1100 g Zucchini
- 150 g Tomatenmark 29%
- 150 g Tomatenwürfel (10x10mm)
- 20 g Gemüsebrühe ohne Hefe
- Italienische Kräuter
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 kg Reiskornnudeln gekocht
- 250 g Feta 45%

Zubereitung

Die Reiskornnudeln kochen und kalt abgießen. Dann Knoblauch mit etwas Öl pürieren. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Zucchini waschen, in Halbmonde schneiden, in ein wenig Rapsöl braten, würzen und kalt stellen. Tomatenmark anrösten. Tomatenpulpe, Tomatenwürfel, Knoblauchpüree, Zucker und italienische Kräutermischung dazugeben, aufkochen und kalt stellen. Reiskornnudeln, Tomatenragout und Zucchini mischen und mit Fetawürfeln bestreuen.

Anmerkungen

Weiterführende Tipps und Links für eine nachhaltige AHV

Rezept-Datenbanken

Ökolandbau.de

<https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/betriebsmanagement/speiseplanung/nachhaltige-rezepte-fuer-die-ausser-haus-verpflegung/>

KEEKS

<https://smartlearning.izt.de/keeks/rezepte/>

Verbraucherzentrale Nordrhein Westfalen

<https://www.kita-schulverpflegung.nrw/klimafreundliche-rezepte/>

Tagesspiegel

<https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

Online Speiseplaner

<https://www.oekolandbau.de/ausser-haus-verpflegung/kuechenmanagement/speiseplanung/online-tool-zur-bio-speiseplanung/>

Bio-Speiseplaner

<https://biospeiseplan.de/>

Resteverwertung

Zu Gut für die Tonne

<https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/>

Frag Mutti

<https://www.frag-mutti.de/rezepte/resteverwertung/>

Restegourmet

<https://restegourmet.de/>