

Wirsing-Spätzle

Unverzichtbar, wenn es frischen Wirsing auf dem Markt gibt.

► Für 2 Personen

🕒 60 Min.

Für das Wirsinggemüse:

- 1 kleiner Wirsing
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- 1 Kartoffel
- 100 g Räuchertofu
- 1 EL Öl

Für die handgemachten Spätzle:

- 125 g Hartweizengrieß
- 125 g Spätzle- und Nudelmehl (z. B. Fa. Spielberger in Demeter-Qualität)
- 1,5 TL Pfeilwurzelsstärke
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL Kurkuma (gibt den Spätzle die schöne gelbe Farbe)
- ca. ¼ Liter Wasser

- Den Wirsing in feine Streifen schneiden, gut waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln anbraten und den Wirsing hinzufügen. Unter Wenden etwa 5 Minuten anbraten, Salz, Pfeffer und ein wenig Brühe dazugeben. Etwa eine halbe Stunde bei geringer bis mittlerer Hitze dünsten lassen und ab und zu umrühren.
- Währenddessen die Kartoffel waschen, schälen und fein reiben. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einem Esslöffel Öl unter Wenden etwa 5–10 Minuten gut anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit das Wirsing-Gemüse mit der geriebenen Kartoffel abbinden und die gebratenen Tofuwürfel untermischen.
- Für die Spätzle einen großen Topf mit Salzwasser und etwas Öl zum Kochen bringen. Für den Teig den Grieß, das Mehl, die Pfeilwurzelsstärke, das Salz und die Kurkuma in eine geräumige Schüssel geben und mit einem gelochten Holzlöffel nach und nach so viel Wasser unterrühren, dass ein träger zähfließender Teig entsteht. Den Spätzleteig gut durchschlagen.
- Den Teig in eine Spätzlespresse geben und in das kochende Salzwasser drücken. Wenn die Spätzle an die Oberfläche steigen, diese mit der Schaumkelle herausfischen und in eine Porzellanschüssel geben bis alles Spätzle fertig sind.
- Die Spätzle unter das Wirsing-Gemüse mischen, nochmals kurz erwärmen und servieren.

► Variante

Wer möchte, kann das Gericht noch mit ein wenig Sojajacuisine verfeinern.

Zucchiniküchlein

Mediterran und sommerlich – lecker!

► Für 2 Personen

🕒 25 Min.

1 Zwiebel · 50 g Räuchertofu · 400 g Zucchini · 8–10 Pfefferminzblätter · 3 Stängel Petersilie · 25 g Mehl · 3 EL Paniermehl · ½ TL Backpulver · Salz · schwarzer Pfeffer · 5 EL Olivenöl

- Zwiebel schälen und fein hacken. Räuchertofu in feine Würfel schneiden. 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel mit dem Räuchertofu etwa 10 Minuten unter häufigem Wenden gut anbraten. Es entwickelt sich ein speckähnlicher Geruch. Anschließend etwas abkühlen lassen.
- Zucchini waschen und fein raspeln. Zucchiniraspel mit Küchenkrepp gut ausdrücken. Pfefferminze und Petersilie waschen und fein hacken.
- Mehl, Paniermehl und Backpulver verrühren und mit der Zucchini- und Tofuwürfelmasse vermengen. Pfefferminze, Petersilie, Tofu-Zwiebel-Gemisch, Salz und Pfeffer untermischen und die Masse gut mit den Händen verkneten. Etwa 7–8 Küchlein formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.



Gefüllte Paprika mit Adzukibohnen

Ein sehr eiweißreiches, fernöstliches Rezept.

► **Für 2 Personen**

🕒 **70 Min. + 12 Std. Einweichzeit
der Bohnen**

Für die gefüllten Paprikaschoten:

100 g Azuki-Bohnen

200 ml Gemüsebrühe

2 große gelbe Paprikaschoten

1 Zwiebel (etwa 100 g)

1 kleine Knoblauchzehe

2 Fleischtomaten

½ Bund gemischte Kräuter

(z. B. Dill, Petersilie,
Schnittlauch, Majoran)

Meersalz

weißer Pfeffer

100 ml Gemüsebrühe

Für die Sauce:

1 TL Olivenöl

1 TL feines Hirse- oder Maismehl

1 TL Kurkuma

100 ml Gemüsebrühe

4 EL Soja Cuisine oder Hafersahne

Meersalz

frisch gemahlener schwarzer

Pfeffer

30 ml Weißwein

- Die Adzukibohnen in 200 ml Gemüsebrühe in etwa 40 Minuten weich kochen (bitte Packungsanleitung beachten). Man kann die Zubereitungszeit des Rezepts übrigens um 40 Minuten verkürzen, indem man die Adzukibohnen im Laufe des Tages oder am Vortag nebenher bei Gelegenheit weich kocht.
- Paprika waschen, die Deckel abschneiden, Kerngehäuse entfernen und in Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen. Innen salzen und pfeffern.
- Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten in Würfel schneiden. Die Kräuter fein hacken. Die fertig gegarten Adzukibohnen in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.
- Die Bohnen mit den Tomaten, der Zwiebel und dem Knoblauch, den Tomaten und Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und in die Paprikaschoten füllen.
- Die gefüllten Paprikaschoten in der Gemüsebrühe etwa 30 Minuten bissfest garen.
- In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen, Mais- oder Hirsemehl darin anschwitzen, Kurkuma dazugeben und etwas andünsten, Gemüsebrühe angießen und bei mäßiger Hitze sämig kochen. Am Ende die Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und dem Weißwein abschmecken.
- Die gefüllten Paprikaschoten auf flachen Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen.

► **Info**

Adzukibohnen sind leichter verdaulich als die in Mitteleuropa verbreitete Gartenbohne. Mit bis zu 22% Eiweißgehalt sind Adzukibohnen eines der eiweißhaltigsten Gemüse überhaupt.

Gemüse-Getreide mit Wakame-Meeresalgen

Zeitlich etwas aufwändiger, aber sehr raffiniert!

- Die Hafer-, Gersten und Weizenkörner mit ca. 400 ml Gemüsebrühe einmal aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten kochen lassen und 1 Stunde bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen.
- Hirse und Buchweizen hinzufügen, eventuell noch Brühe angießen, erneut aufkochen und alles zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 30 Minuten garen.
- Wakame 2 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen, abseihen und beiseite stellen.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Karotten waschen und in dünne Stifte schneiden. Sellerieblättchen abrupfen, waschen und trocken tupfen und zum Bestreuen des Gemüse beiseite stellen.
- Selleriestangen waschen und schräg in fingerbreite Stücke schneiden. Lauchstange längs halbieren, waschen und schräg in fingerbreite Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln bei mäßiger Hitze unter Rühren glasig braten. Gemüse und den Wakame hinzufügen, bei mittlerer Hitze unter weiterem Rühren anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die restliche Gemüsebrühe hinzufügen, einmal aufkochen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze in 2–3 Minuten bissfest garen.
- Die Getreidemischung mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl untermischen.
- Das Getreide auf vorgewärmte Teller verteilen. Das Gemüse daneben anrichten und mit der Petersilie und den Sellerieblättchen bestreuen.

► Variante

Anstelle von Lauch, Sellerie und Karotten kann jedes saisonale Gemüse verwendet werden.

► Für 2 Personen

🕒 40 Min. + 2 Std. Garzeit für
das Getreide

insg. 100 g gemischte Hafer-,
Gersten- und Weizenkörner
700 ml Gemüsebrühe
insg. 75 g Hirse- und
Buchweizenkörner gemischt
1 EL Wakame-Instantflocken
2–3 Zwiebeln
200 g Karotten
200 g Staudensellerie
200 g Lauch
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
Meersalz
weißer Pfeffer

Ratatouille mit Folienkartoffeln

Der berühmte Gemüsetopf der Côte d'Azur.

► Für 2 Personen

🕒 60 Min.

4 mittelgroße mehligkochende Bio-Kartoffeln · 1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe · 1 kleine Aubergine · 1 Zucchini · je ½ rote, grüne und gelbe Paprikaschote · 1 Fleischtomate · 2 EL Olivenöl · 1 EL getrocknete Kräuter der Provence · 40 g Hafer- oder Sojasahne · Meersalz · schwarzer Pfeffer · 50 g Sojajoghurt und 1 TL Kräuter der Provence zum Garnieren

- Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Kartoffeln bürsten, trocken reiben und mit einem Holzspießchen rundum einstechen. In Alufolie wickeln und etwa 1 Stunde auf dem Rost des Backofens backen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Aubergine und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Tomate kreuzweise am Strunk einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen, häuten und in Würfel schneiden.
- In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, das Gemüse hinzufügen, alles kurz anbraten und etwa 10–15 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen. Eventuell etwas Wasser angießen.
- Am Schluss den Knoblauch unterrühren, die Kräuter der Provence und die Hafersahne untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Kartoffeln in der Folie auf Teller legen, kreuzweise aufschneiden, aber nicht durchschneiden, auseinanderfallen lassen und daneben das Gemüse anrichten. Auf die Kartoffeln jeweils einen Klecks Sojajoghurt geben, mit Kräutern der Provence bestreuen und servieren.

Spinatstrudel

Für Spinat-Liebhaber die perfekte Art, Spinat zu genießen.

► Für 3 Personen

🕒 45 Min. + 30 Min. Backzeit (Auftauzeit des Strudelteigs beachten!)

300 g veganer TK-Strudelteig · 150 g Sojajoghurt · 1 kg frischer Spinat · 1–2 EL Sesamöl · 2 EL Sonnenblumenkerne · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 1 Bund Petersilie · 3 EL Haferschrot oder Haferflocken · 1 TL getrocknetes Liebstöckl und Beifuß (ersatzweise Wermut) · Meersalz · Pfeffer · Sesamöl zum Bestreichen

- Den Strudelteig gemäß Packungsanleitung auftauen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Den Sojajoghurt in ein feinmaschiges Sieb geben und so lange wie möglich abtropfen lassen (dann bekommt man eine quarkähnliche Konsistenz). Die Spinatblätter von den Stängeln befreien, gut waschen und trocken schleudern.
- 1–2 EL Sesamöl am besten im Wok erhitzen, den Spinat unter Wenden anbraten, bis er zusammenfällt. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.
- Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten.
- Frühlingszwiebeln waschen und in etwa ½ cm breite Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen und fein hacken.
- Sojajoghurt, Frühlingszwiebel, Petersilie, Haferschrot oder -flocken, geröstete Sonnenblumenkerne und die Gewürze unter den Spinat mengen.
- Den Strudelteig auf einer Arbeitsplatte ausbreiten, in 3 Teile schneiden, jeden Teil mit Spinat belegen und den Teig oben gut verschließen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Sesamöl einpinseln.
- Dann etwa 30 Minuten im Backofen backen, bis die Strudel eine schöne Bräune haben, und servieren.

► [Ratatouille mit Folienkartoffeln](#)



► Für eine Springform Ø 28 cm

🕒 45 Min. + 35 Min. Backzeit

Für den Hefeteig:

- 20 g Hefe
- 1 TL Zucker
- 250 g Dinkel- oder Weizenmehl
- 100 ml lauwarmes Wasser
- 3 EL Olivenöl
- Öl für das Blech

Für den Belag:

- 400 g Zwiebeln
- 600 g Strauch- oder Fleischtomaten
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Rosmarinweig
- 5 Thymianzweige
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 150 ml Soja- oder Hafersahne
- 10 schwarze Oliven

Tomaten-Zwiebel-Quiche

Besonders im Sommer ist diese Quiche sehr erfrischend.

- Die Hefe mit dem Zucker und etwas lauwarmem Wasser in einer Teigschüssel verrühren. 15 Minuten ruhen lassen.
- Das Mehl, das Wasser, die aufgelöste Hefe und das Olivenöl rasch zu einem glatten Teig kneten, dann zu einer Kugel formen, mit einem Tuch bedecken und an einem warmen Ort etwa 20 Minuten gehen lassen.
- Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen, kreuzweise am Strunk einschneiden, mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Die geschälten Tomaten vierteln, Mark entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Mark kann man für andere Zwecke verwenden.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Vom Rosmarinweig die Nadeln abzupfen und fein hacken. Vom Thymianweig die Blättchen abzupfen oder, wenn es schneller gehen soll, die Zweige mit Küchengarn zusammenbinden (um es nach dem Kochen wieder zu entfernen).
- Den Backofen auf 220 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelscheiben, Tomatenwürfel und Knoblauch anbraten, Lorbeerblatt, Rosmarin und Thymianblättchen- oder Zweige hinzufügen und etwa 20 Minuten dünsten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Rosmarin-/Thymianzweige und Lorbeerblatt entfernen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas abkühlen lassen und dann die Sahne untermischen.
- Den Hefeteig ausrollen und die Springform damit auslegen. Die Masse einfüllen, Oliven darauf verteilen und etwa 30 Minuten backen. Die Quiche kann heiß oder kalt serviert werden.

Gemüse-Pizza

Einfach zubereitet und schmeckt zu jeder Gelegenheit.

- Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Für den Teig Mehl, Sojamehl und Salz auf eine Arbeitsfläche schütten. Hefe darüber bröckeln, die Margarine in Flöckchen darüber schneiden, das Olivenöl hinzufügen und mit etwas Wasser mit den Händen zu einem Teig verkneten. Das Wasser nach und nach dazugeben. Je nach Mehlsorte benötigen Sie eventuell etwas weniger als angegeben. Sie brauchen diesen Hefeteig nicht gehen zu lassen.
- Das Backblech einfetten, den Teig ausrollen und das Backblech damit auslegen. Einen Rand hochziehen.
- Das Tomatenmark mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einem Esslöffel Pizzagewürz mischen und mit einem Esslöffel auf den Teigboden streichen.
- Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Die Zucchini und Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Pilze nur falls notwendig waschen, sonst mit einem Pinsel säubern. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Alle übrigen Zutaten und Gewürze nach Belieben auf dem Teigboden verteilen. Zum Beispiel fangen Sie mit den Tomatenscheiben an, dann kommen die Zwiebelringe, anschließend die Zucchinischeiben und die Paprikastreifen. Dann Knoblauch, Pilze und Kapern. Dazwischen und/oder am Ende immer salzen und pfeffern und mit Rosmarin, Thymian und Pizzagewürz großzügig würzen.
- Für den Tofu-Ricotta den Tofu mit der Gabel zerdrücken und zusammen mit der Sahne, dem Salz und dem Zitronensaft mischen oder mit dem Zauberstab kurz pürieren und auf der Pizza verteilen. Am Schluss noch die Oliven und ein wenig Pizzagewürz auf der Pizza verteilen und etwa 30 Minuten backen.

► Für 1 Blech, etwa 20 Stücke

🕒 45 Min. + 30 Min. Backzeit

Für den Pizzaboden:

- 500 g Dinkelmehl (frisch gemahlen)
- 4 EL Sojamehl
- 3 EL Kräutersalz oder 3 TL Meersalz
- 20 g frische Hefe
- 50 g Bio-Pflanzenmargarine
- 2 EL Olivenöl
- 300 ml lauwarmes Wasser
- Oliven- oder Kokosöl
- zum Einfetten des Backbleches

Für den Belag:

- 150 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pizzagewürz
- 2 – 3 Zwiebeln
- 1 große Zucchini
- 400 g Tomaten
- 200 g Pilze (Champignons, Shiitake, Pfifferlinge, Austerpilze etc.)
- 1 gelbe, rote und grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen (nach Belieben)
- 3 EL Kapern
- 4 TL Pizzagewürz
- Meersalz oder Kräutersalz
- frischer oder getrockneter
- Thymian und Rosmarin
- 10 – 15 Oliven

Für den Tofu-Ricotta:

- 400 g Tofu natur
- 200 ml Soja Cuisine oder Hafersahne
- 2 TL Meersalz
- 2 TL Zitronensaft



Mais-»Pizza«

Der Pizzaboden aus Maispolenta ist raffiniert und schnell zuzubereiten.

- Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) aufheizen.
- Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, die Polenta einrieseln lassen und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend 10 Minuten zugedeckt auf der kleinsten Flamme dünsten lassen. Dann die Herdplatte ausschalten und die Polenta etwas ausquellen lassen.
- Die Polenta in eine gefettete kleine Auflaufform streichen und bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Die Karotten in kleine Würfel schneiden. Sellerie waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen waschen und die Enden auf beiden Seiten falls notwendig abschneiden, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Öl in einem Topf oder einer Pfanne erhitzen, Lauch und Knoblauch kurz andünsten, Bohnen, Karotten und Sellerie hinzufügen und unter Rühren kurz mitdünsten. Dann den Basilikum und die Tomatenwürfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano würzen und alles etwa 15 Minuten dünsten.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine halbe Ringe schneiden. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden.
- In einer separaten Pfanne die Zucchinis Scheiben in 1 EL Olivenöl andünsten, bis sie eine leichte Bräunung haben. Wieder aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller beiseite stellen. In derselben Pfanne die Zwiebelringe kurz andünsten.
- Den Gemüsesugo auf dem Polenta-Boden gleichmäßig verteilen, dann die Zucchinis Scheiben und Zwiebelringe darauf verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten backen.

► Für 2 Personen

🕒 30 Min. + 15 Min. Backzeit

Für den Pizzaboden:

250 ml Gemüsebrühe

100 g Polenta

1 EL Olivenöl zum Einfetten
der Auflaufform

Für den Belag:

1 kleine Knoblauchzehe

1 kleine Stange Lauch

je 50 g Karotten, Stangensellerie
und Buschbohnen

250 g Tomaten

10 Blätter Basilikum

1 EL Olivenöl

Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
etwas Thymian und Oregano
(frisch oder getrocknet)

1 Zwiebel

1 kleine Zucchini (etwa 100 g)

1 EL Olivenöl