Rezeptsammlung

***V**egetarische und **V**egane Aufstriche*

Projekt im Ethikunterricht (9M, 9BF, 9E)

Leitung: Fr.Temmel

Projekt: Nachhaltigkeit
(„Alternativen zu Fleisch“)

Fancy-Strich(Vegan)

Zutaten:

- 1 Stk Aubergine
- 1 Stk Zwiebel
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Ein paar Scheiben Datteltomaten
- Ein paar Basilikum Blätter

Zubereitung:

Schritt 1

Die Aubergine abspülen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken.

Schritt 2

Das Öl erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Auberginenscheiben darin anbraten. Etwas Wasser zugeben und zwanzig Minuten zugedeckt weich dünsten.

Schritt 3

Etwas abkühlen lassen, dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 4 (nicht erforderlich)

Basilikum Blätter auf den Aufstrich platzieren und ein paar Scheiben Datteltomaten neben die Aufstrichen legen.

Warum soll man diesen Aufstrich probieren?

Der Fancy-Strich ist wie ein Produkt aus dem Himmel für Vegane.

Man sollte es unbedingt kosten.

AVOCADO AUFSTRICH-DELUXE

Probiere den Avocado Aufstrich-Deluxe. Dieser ist optimal für Veganer und Vegetarier geeignet. Lass deinen Gaumen verschiedenste Geschmäcker aufnehmen und verrückt spielen! Du wirst eine Geschmacksexplosion erleben!

Um den leckeren Aufstrich zubereiten zu können benötigst du folgende Zutaten:

1 Stk	Avocado
1 Stk	Zwiebel
1 Stk	Tomaten
1 Stk	Zitrone (Saft)
1 Prise	Salz
1 Spr	Tabasco

Zubereitung:

1. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Fruchtfleisch in einer Schale etwas zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln.

2. Um einen veganen Avocado Aufstrich zu zubereiten, braucht man nun noch eine Zwiebel. Diese schälen und fein hacken und zu dem Fruchtfleisch geben. Die Tomate waschen, klein hacken und auch untermengen.

3. Aufstrich nun mit Salz und Tabasco würzen und gut vermengen.

Tipps zum Rezept:

Der Avocado Aufstrich sollte noch am selben Tag genossen werden und passt auch hervorragend als Dip für Chips.

Falls du dich fragst, welche Nährwerte enthalten sind, findest du nun eine Nährwerttabelle pro Portion!

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
152	14,89 g	1,76 g	3,32 g

Bild des Aufstrichs:

Der Avocado Aufstrich eignet sich für Personen, die abnehmen möchten und dabei lecker essen wollen. Da der Avocado Aufstrich-Deluxe wenig Kohlenhydrate und Kalorien enthält ist das genau das Richtige für dich! Außerdem ist er reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Eisen.

Hummus – einfach würzig

Zubereitung:

1. Getrocknete Kichererbsen müssen mindestens 1 Stunde gekocht werden / Kichererbsen aus dem Glas sind was für spontane Hummus-Zubereitungen und sparen Zeit ;)
2. Alle Zutaten werden in einen Mixer gegeben und zu einem feinen Mus verarbeitet.
3. Je nach Konsistenz kann etwas Öl hinzugefügt werden.
4. Zum Schluss noch einmal abschmecken. Guten Appetit!
   (hält sich ca. eine Woche im Kühlschrank, wenn Du ihn zum Schluss komplett mit Öl bedeckst)

Hummus ist sehr gesund und vollwertig, da Kichererbsen wichtige Vitamine (Folsäure) und auch viele Mineralstoffe (Zink, Eisen & Magnesium) enthalten. Auch eine gute Verdauung wird durch die enthaltenen Ballaststoffe unterstützt.

Noch dazu ist das Rezept super easy und du benötigst fast nur Zutaten, die du sicherlich zu Hause hast :)

Zutaten:
120 g Kichererbsen
5 EL Zitronensaft
2 Zehen Knoblauch
50 g Sesampaste (Tahini)
100 ml Öl
80 ml Wasser
1 Zweig Petersilie
1 TL Paprikapulver
1 TL Cayennepfeffer
1 ½ TL Salz

Knoblauchaufstrich

... hält sicher jeden Vampir ab...!!

Vegetarisch ✔

Zutaten: *(für etwa 160 Milliliter)*

- 2-3 Knoblauchzehen (nach Geschmack)
- 125 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 1 ganzes Ei
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- *OPTIONAL*: 1/2 TL Senf

Zubereitung:

1. Das Öl in ein schmales hohes Gefäß geben, das Ei hinzugeben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Mayonnaise schlagen (*TIPP:* Gerät **NICHT** vom Boden des Gefäßes trennen, bis die Soße emulgiert)
2. Den Knoblauch schälen und pressen
3. Dann den Knoblauch, (Senf) und Zitronensaft zur Mayonnaise geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fade Kartoffeln... langweiliges Fleisch.... Bereiten Sie dieses superleichte Rezept in weniger als 10 Minuten mit Zutaten zu, die Sie sicher zu Hause haben und innerhalb kurzer Zeit wird jedes Gericht zum Leckerbissen...!

Wenn Sie gerne scharf mögen oder Knoblauch lieben, ist dies genau das Richtige für Sie!

MUHAMMARA-Paprika Aufstrich

Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Arbeitszeit
35 Min.	10 Min.	45 Min

Warum sollte man diesen Aufstrich probieren?

Wenn du einmal einen köstlichen veganen Aufstrich kochen möchtest: Muhammara.

Dieser Aufstrich ist für Paprika Liebhaber, denn die gerösteten Paprika geben ihm einen ausgezeichneten Geschmack.

- **Zutaten**
  - ⅓ kg rote Paprika
  - 33 ⅓ g Walnüsse geschält
  - 1 ⅔ EL Olivenöl
  - ⅓ rote Zwiebel ca. 80 g
  - 1 Zehen Knoblauch
  - ⅔ TL Tomatenmark
  - ⅓ TL Kreuzkümmel
  - ⅙ TL Paprikaflocken
  - ⅓ EL Granatapfelmelasse
  - Saft von ½ Zitrone
  - ⅛ TL geräuchertes Paprikapulver
  - ⅙ TL Salz
  - schwarzer Pfeffer
  - 1 ⅓ Stängel Petersilie glatt
  - Panko optional

- **Anleitungen**

1. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dann den Grill einschalten und die Paprika auf einem mit Alufolie ausgelegten Blech auf der obersten Schiene grillen. Nach ca. 10 Minuten einmal wenden.
2. Haben die Paprika nach ca. 20 Minuten rundum schwarze Blasen geworfen, kommen sie in eine hitzebeständige Metallschüssel und werden mit einem feuchten Küchenhandtuch oder einer Plastikhaube abgedeckt. 20 Minuten stehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Walnusskerne rösten,in einer beschichteten Pfanne ohne Öl.
4. Die gerösteten Walnüsse auf einem Teller abkühlen lassen. Dann mittelgrob durchhacken.
5. Sind die Paprika so abgekühlt, dass man sie anfassen kann, dann mit einem spitzen Messer längs einritzen und die Haut abziehen. Anschließend die Schoten öffnen und die Kerne und den Stielansatz herausnehmen und entsorgen.
6. Die Zwiebel halbieren und die Haut abziehen, bis nichts mehr ledrig ist. Die Zwiebel in Würfel schneiden, ohne dabei Kunst zu betreiben.
7. In einer Pfanne die Hälfte des Olivenöls sanft erhitzen und die Zwiebeln darin für ca. 10 Minuten andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen.
8. Den grob geschnittenen Knoblauch dazu geben und kurz mitdünsten.
9. Dann die Gewürze und das Tomatenmark dazu geben und kurz andünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen.
10. Die Paprikafilets zusammen mit der Zwiebelmischung in einen Blitzhacker geben, zusammen mit der Granatapfelmelasse, dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer.
11. Alles zu einer glatten Masse pürieren und dabei das restliche Olivenöl einträufeln lassen.
12. Erst dann ca. 2/3 der gehackten Walnüsse dazu geben und noch einmal mit mehreren Pulsen mixen, aber so, dass die Nüsse noch leicht stückig bleiben.
13. Das Muhammara auf einen Teller oder in eine flache Schüssel streichen und mit den restlichen, gehackten Walnüssen und der gehackten, glatten Petersilie bestreuen.
14. Das Muhammara hält sich im Kühlschrank locker 3 Tage.

Was niemals beim gemütlichen Grillabend fehlen darf:

Vegane Kräuterbutter

ZUTATEN:

150g	Weiche Margarine
Eine Messerspitze	Salz
Eine Prise	Pfeffer
1 EL	Frische fein gehackte Petersilie
1 EL	Fein gehackten Schnittlauch
1-2	Fein gehackte Knoblauchzehe(n)
1 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG:

1. Die weiche Margarine in kleine Stücke schneiden und mit dem Olivenöl in einer Schüssel zu einer glatten Masse rühren.
2. Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch und den Knoblauch nach und nach unter die Masse heben.

Wer sollte dieses Rezept verwenden?

Jeder, der ein großer Fan von Kräuterbutter ist, und eine vegane Alternative sucht. Sie ist ideal für Feiern oder auch BBQ Partys geeignet.

Grünes Wunder

Zutaten:

200g Gurke

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2-3 reife Avocados

1El Olivenöl

Frische gehackte Kräuter

Saft einer halben Zitrone

Salz und Pfeffer

Für alle, die gerne in der Natur sind und auch Diejenigen, deren Lieblingsfarbe „grün" ist. Ihr werdet beim Verzehr euer „Grünes Wunder" erleben!

Zubereitung:

1. Avocados halbieren, entkernen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch entfernen.

2. Avocados zusammen mit dem Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit einer Gabel gut zerdrücken.

3. Gurkenwürfel, Zwiebeln und Kräuter unterrühren. Salz und Pfeffer nochmal abschmecken.

FERTIG

Tzaziki vom Meister

Vegetarisch/vegan:

Zutaten:

- *500 Gramm Griechischer Sahnejoghurt*
- *1x Salatgurke*
- *2x Knoblauchzehen*
- *1x Handvoll Dill*
- *1x Spritzer Zitronensaft*
- *1x Esslöffel Olivenöl*
- *Prise Salz und schwarzer Pfeffer*

Zubereitung:

1. Als Erstes schälst du die Salatgurke, halbierst und entkernst sie und reibst sie auf der groben Seite der Reibe direkt auf ein Geschirrtuch.

2. Dann nimmst Du das Geschirrtuch und wringst die Gurkenraspeln fest. Das Ganze wird ein paar Mal wiederholt.

3. Jetzt verrührst Du den Joghurt in einer Schüssel, gibst den gepressten Knoblauch, das Olivenöl, und den Spritzer Zitronensaft dazu und rührst alles unter.

4. Danach die Gurkenraspeln und den gehackten Dill unter die Joghurtmasse rühren und mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Schüssel abschmecken.

5. Fertig, Guten Appetit!

Warum sollte man diesen Aufstrich probieren:

- *weil er vom Meister gemacht wurde*
- *da er vegetarisch ist und man somit keine Tiere in Gefahr bringt*
- *Es schmeckt atemberaubend*
- *passt perfekt für den Urlaub in Griechenland*

Paprika-Chili-Brotaufstrich mit einer "leichten" Schärfe ... sicher nichts für Weicheier ;)

Dieser Aufstrich wäre eine gute Abwechslung, mal etwas Scharfes zu probieren, was einmal eine eindeutige Abwechslung zum Alltäglichen wäre.

300g	Paprikaschoten (rot)
100 g	Paprikaschoten (gelb)
100 g	Paprikaschoten (grün)
200 g	Zwiebeln
3 Stück	Frische Peperoni
7 g	feingehackten Knoblauch
2 EL	Olivenöl
1 Liter	Essig
70 g	Zucker
100 g	Einmachzucker

Zubereitung:

Paprika, Zwiebeln und Peperoni in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch fein hacken. Alles nach dem Erhitzen des Öls in die Panne geben und dann Einmachzucker und die Hälfte des Zuckers zufügen und für 20 min erhitzen.

Daraufhin in einer großen Pfanne das Öl erhitzen, Paprika, Knoblauch, Zwiebeln und Peperoni dazugeben und auf kleiner Hitze ca. 20 Min kochen bis der Paprika weich ist.

Essig und die zweite Hälfte des Zuckers dazugeben, unter Rühren kochen, bis der Zucker aufgelöst ist. Ohne Deckel ca. 20 min. köcheln, bis die Masse eingedickt ist. Am Ende die Einmachhilfe dazugeben und alles gut verrühren.

Anschließend die Masse randvoll in Gläser füllen und sofort verschließen.
In der Mikrowelle je 4 Gläser ca 3 Min. erhitzen – der Deckel soll sich leicht wölben, so dass die Gläser ein wenig schaukeln, wenn man sie auf den Kopf stellt.

Anschließend Augen zu und durch 😉 Geschmack und Kribbeln im Mund genießen!

SCHNITTI-FRISCHI

VEGETARISCH

Ein schmackhafter Frischkäseaufstrich mit Schnittlauch für alle Sportskanonen ganz leicht zubereitet !

ZUTATEN:

100g Schmand
(beliebig) Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Salz
Eine Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Zuerst gibst du Schmand in eine kleine Schüssel. Anschließend bereitest du deinen Schnittlauch vor und schneidest ihn klein. Zunächst presst du eine Knoblauchzehe und gibst alles mit ein wenig Salz und Pfeffer in die Schüssel zu deinem Schmand hinzu. Und siehe da! Schon ist dein SCHNITTI-FRISCHI fertig.

Obi-Wan-Kartoffel

Zutaten für 4 Portionen:

150g	Kartoffeln
1 Becher	Joghurt, Natur
1 Becher	Sauerrahm
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Paprikapulver
3 EL	Schnittlauch, gehackt
1 L	Wasser

Zubereitung:

1 Kartoffeln in einem großen Topf 15 Minuten weichkochen lassen. Schälen und mit dem Löffel gut zerdrücken.

2 Kartoffelpüree auskühlen lassen und mit Joghurt und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren.

3 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver gut abschmecken. Mit gehacktem Schnittlauch verfeinern.

Für wen ist der Obi-Wan-Kartoffel besonders geeignet?

Für Star-Wars-Fans und die, die noch welche werden wollen.

Es sollten Vegetarier Essen und Leute die was neues Probieren wollen und Menschen die Kartoffeln haben.

Für Menschen, die gerne deftig essen.

Damit ihr wisst, wie viel Kalorien ihr euch damit zufügt:

kcal	Fett	Eiweiß	Kohlenhydrate
170	10,44 g	5,51 g	12,92 g

Lecker hauseigene Mayonnaise

Zutaten:

2 Eigelb

1 El scharfen Senf

Kochöl

1 El Salz

1 El Zucker

Essig

Zitrone

Zubereitung:

Das Eigelb in eine Schale tun, den Senf hinzufügen (je nach Geschmäcker), zusammenrühren und dabei langsam das Kochöl hinzugeben bis die Mischung dickflüssiger ist. Dann Salz, Zucker, Essig und Zitronensaft hinzufügen und mit dem Schneebesen umrühren. Beim Rühren das Kochöl hinzugeben bis die Konsistenz stimmt (cremig). Dann luftdicht verpacken und in den Kühlschrank stellen.

WICHTIG: Immer kühlen, da rohe Eier in der Mayo sind!

Abwandlungen für jeden Anlass:

Wer abends nichts mehr vorhat: Zwei Knoblauchzehen auspressen.

Wer mehr Würze im Leben braucht: Groben Pfeffer mit beimischen

Wer mehr Grün im Leben haben möchte: Schnittlauch o.ä. hacken und beimengen

Für die, die es heiß wollen: Chiliflocken beimischen

Für einen asiatischen Kick: Wasabi beimischen

Guten Appetit!

FRUCHTIGE VERFÜHRUNG

Zutaten pro Glas:

100g Erdbeeren

¼ Vanilleschote

25 ml Rote-Bete-Saft

100 g weiße Schokolade

35 g Butter

(25 g Zucker -> wenn man es sehr süß mag)

Zubereitung:

1. Erdbeeren säubern und in kleine Würfel schneiden. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. (Zucker) mit Rote-Bete-Saft, Vanilleschote und -mark in einen kleinen Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze köcheln, bis er sich aufgelöst hat. Die Erdbeeren dazugeben, gut umrühren und alles bei kleiner Hitze ca. 3 Min. sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen die Schokolade in Stücke brechen und mit der Butter in einer hitzebeständigen Schüssel über einem heißen Wasserbad unter gelegentlichem Rühren schmelzen.

3. Die Erdbeermischung durch ein feines Sieb passieren und das Püree gleichmäßig unter die Schokoladenbutter rühren. Den Aufstrich in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, gut verschließen und abkühlen lassen. Gekühlt hält sich der Aufstrich ca. 2 Wochen.

WARUM DU DEN AUFSTRICH UNBEDINGT PROBIEREN SOLLTEST?

Probieren eröffnet neue Geschmackshorizonte!

Eine interessante Kreation durch Vermischung von Erdbeere und weißer Schokolade verursacht auf deiner Zunge eine **Geschmacksexplosion**. Dieser Aufstrich ist frisch, cremig, fruchtig und ein perfekter Start in den Tag.

Selbstgemachtes Nutella
Vegan

Zutaten:

- 400 Gramm Haselnüsse
- 2 Prisen Salz
- 5 Esslöffel Kokosöl
- 3 Esslöffel Kakao
- ½ Teelöffel Vanillemark
- 6 Esslöffel Süßungsmittel

Zubereitung:

- Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. 8-10 Minuten rösten.
- Diese z.b. in einen Küchenhäckstler geben und ganz fein zu einer Paste vermahlen und mit allen weiteren Zutaten verrühren bzw. pürieren.
- Diese Creme in einen Glas mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Der Aufstrich ist schnell gemacht, gesünder als normale Nutella und trotzdem lecker und vegan, weswegen es sich lohnt, dies mal probiert zu haben.