

Fastenaktion 2021 – Mach deine Welt ein bisschen besser!

Als Begleitung der diesjährigen Fastenaktion schenken wir Ihnen diese kleine Rezepte-Sammlung. Vielleicht möchten Sie das ein oder andere vegetarische oder vegane Rezept einmal ausprobieren?

Wir wünschen viel Freude beim Kochen und gutes Gelingen!

SALATE

Salat (vegan)

Zutaten und Zubereitung:

- 1 große Rote Beete (vorgegart) in Scheiben schneiden
- 1 Birne vierteln
- ca. 50g Feldsalat waschen
- 4 dicke Scheiben einer Kartoffel anbraten
- 4 Walnusskerne, Meerrettich, Balsamicoessig, Petersilie, etwas Kräutersalz für die Rote Beete

Salat anrichten und den Feldsalat mit Balsamicoessig beträufeln oder ansprühen.



Griechischer Salat mit Schwarzaugenbohnen (vegan)

Zutaten:

500g Schwarzaugenbohnen
ein Bd Petersilie
1-2 rote Zwiebeln
3 mittelgroße Tomaten
Salz, Oregano, Pfeffer,
Essig und Olivenöl
3 Lorbeerblätter

Zuerst die Bohnen kochen.

Schwarzaugenbohnen brauchen nicht eingeweicht zu werden. Wenn man sie aber vorher ca eine Stunde einweicht, verkürzt das die Kochdauer. Nach ca. 30 Minuten kann man probieren ob sie weich sind. Zum Wasser kein Salz zugeben. Dafür aber die Lorbeerblätter, die man danach auch noch mit in den Salat geben kann.



Die Bohnen dann abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben und etwas abkühlen lassen.

Wir hacken die Petersilie klein, schneiden die Zwiebeln in kleine Würfel und geben sie zu den Bohnen. Die Tomaten werden etwas größer gewürfelt und dazugegeben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken und fertig. Ein leckerer, proteinreicher, gesunder und auch für das Auge schön anzusehender Salat.

Wie man auf dem Bild sieht, kann man auch verschiedene Hülsenfrüchte nehmen (Kichererbsen, Linsen, versch. Bohnensorten usw.) aber das ist aufwendiger. Weil jede Sorte eine andere Kochzeit hat und manche Hülsenfrüchte über Nacht (mind. 12 Std.) eingeweicht werden müssen, muss man sie getrennt kochen und dann mischen.

Gebratener Wirsingsalat mit Weißweinessig

Zutaten für 4 Portionen: 1 kleiner Wirsingkopf, 1 Lauchstange, 40 g getrocknete Tomaten, 2 TL gutes Olivenöl, 2 TL Weißweinessig, 60 ml Traubenkernöl, Meersalz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den Wirsingkopf vierteln und die äußeren Blätter sowie den Strunk entfernen. Die Wirsingviertel in Rauten schneiden (Seitenlänge etwa 1 cm). Die Lauchstange waschen und in feine Ringe schneiden. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wirsingrauten darin auf mittlerer Temperaturstufe langsam anbraten. Nach etwa 2 Minuten die Lauchringe und die Tomatenstreifen hinzugeben. Alles gut durchschwenken und weitere 2 Minuten garen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Weißweinessig ablöschen. Abschließend das Traubenkernöl angießen. Den Wirsingsalat auf vier Teller verteilen, kurz abkühlen lassen und lauwarm genießen.

Schwarzwurzeln-Möhren-Salat

Салат из чёрного корня и моркови

Zutaten für ca. 4-6 Portionen:

300 g Schwarzwurzeln, 3-4 EL Sonnenblumenkerne, 300 g Möhren, 1 Zucchini (ca. 150 g), Saft von einer Zitrone, Fruchtfleisch von einer Orange (gewürfelt), 4 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL Kresseblättchen

Zubereitung:

- 1.** Die Schwarzwurzeln schälen und für etwa 10 Minuten in Zitronenwasser einlegen.
- 2.** Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten. Für das Dressing Zitronensaft mit dem Sonnenblumenöl und dem Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Die Möhren und die Zucchini grob raspeln. Die Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Sie fein reiben und in einer Schüssel zusammen mit den Orangenwürfeln, Möhren- und den Zucchiniraspeln sofort mit dem vorbereiteten Dressing mischen.
- 4.** Den Salat mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und den Kresseblättchen bestreuen und servieren.

SUPPEN

Kartoffelcremesuppe (vegan)

Zutaten:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 1 mittelgroße Pastinake
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 Zwiebel
- 200ml Sojacuisine
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben Toastbrot
- Rapsöl
- Pflanzencreme
- Ca. 500ml Gemüsebrühe
- Petersilie
- Kresse
- Kürbiskerne



Zubereitung:

Zwiebel schälen, kleinschneiden und in Rapsöl anbraten.

Geschälte Kartoffeln, Pastinake und Karotte schälen und grob kleinschneiden, zu den Zwiebeln geben. Kurz anrösten dann mit der Gemüsebrühe übergießen und leicht köcheln lassen.

Toastbrot in kleine Rechtecke schneiden und in Pflanzencreme rösten. Wenn das Toastbrot eine schöne braune Farbe hat den kleingeschnittenen Knoblauch zugeben, umrühren und vom Herd nehmen.

Gemüse pürieren und mit Sojacuisine verfeinern. Je nach gewünschter Konsistenz mit Gemüsebrühe verdünnen.

Suppe auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, dann mit geröstetem Toastbrot, Petersilie, Kresse und Kürbiskernen garnieren.

Petersiliensuppe

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 Bd.	Petersilie	waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, Stängel aufheben.
250g	Kartoffeln	schälen, waschen und grob würfeln.
450g	Petersilienwurzeln	schälen und grob würfeln.
1 L	Gemüsebrühe	Mit Petersilienstängeln aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss drei Viertel der Petersilienblätter zugeben und die Suppe pürieren.
100g	Crème fraîche Salz, Pfeffer	einrühren, die Suppe mit abschmecken und nochmals aufkochen lassen. Restliche Petersilie darüber streuen.

Tomaten-Gersten-Suppe mit Pilzen (vegan)

Menge	Zutaten	Zubereitung
500g	Tomaten	waschen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden.
1	Zwiebel	und
1	Knoblauchzehe	schälen, fein würfeln und in
1 EL	Öl	andünsten.
2 EL	Tomatenmark	zugeben
1,5 l	Gemüsebrühe	und Tomaten zugeben.
1	Lorbeerblatt	
250g	Graupen	waschen und zugeben. Ca. 1 Stunde köcheln lassen.
2 Stangen	Staudensellerie	in Scheiben schneiden
150g	Pilze	putzen und halbieren. Beides während der letzten 10 Minuten zugeben.
2 EL	Gehackte Petersilie	
	Salz und Pfeffer	Abschmecken und servieren.

Linseneintopf

Zutaten:

- 250 g Linsen
- 500 g Karotten
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Sellerie
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas frischen Chili
- Gemüsebrühe
- Pfeffer aus der Mühle
- Kurkuma
- Schwarzbrotwürfel aus 1 Scheibe Schwarzbrot ohne Rinde
- Schwarzbrottrinde
- Petersilie
- Streuwürze
- Pflanzencreme
- Rapsöl
- Leinöl
- Sojacuisine
- Creme vegan
- Scharfe Paste

Zubereitung:

- Gemüse schälen und die Schalen in einem Topf mit etwas Rapsöl kurz anrösten und mit 1 Liter Wasser angießen. Zum Kochen bringen und leicht köcheln lassen.



- Zwiebel klein schneiden und in einem anderen großen Topf in etwas Rapsöl glasig dünsten.
- Schwarzbrottrinde klein geschnittene Kartoffeln, Karotten Sellerie, Chili und Knoblauch dazugeben.
- Mit Kurkuma und Pfeffer würzen.
- Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Linsen dazugeben.
- Ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann mit einem Pürierstab pürieren.
- Sojacuisine hinzufügen und evtl. noch etwas Wasser nachgießen
- Abschmecken mit Streuwürze und Pfeffer
- Schwarzbrotwürfel in Pflanzencreme anrösten.
- Creme vegan nach Wunsch mit scharfer Paste verrühren

Eintopf in Teller geben. Etwas Leinöl und Creme vegan dazugeben und mit den Brotwürfeln und gehackter Petersilie garnieren.

VORSPEISEN / SNACKS

Tomaten- Ziegenkäse-Pasteten

Menge	Zutaten	Zubereitung
500g	Kirschtomaten	waschen, überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden.
1	Schalotte	schälen, fein würfeln und anschwitzen.
1 TL	Öl	unterrühren und mit ablöschen. Tomaten und zugeben und ca. 15 Min. sämig köcheln. Mit würzen. Abkühlen lassen.
75 ml	Tomatenmark	abzupfen und fein hacken.
1 TL	Apfelsaft	Mit mischen
1 EL	Honig	und mit verfeinern
2	Balsamicoessig	Creme in Förmchen füllen
	Salz und Cayennepfeffer	und die Tomatensoße darüber geben. Kühl stellen.
	Stängel Basilikum	
300g	Ziegenfrischkäse	
100g	Joghurt	
1 Spritzer	Zitronensaft	

Rübenartelettes mit Süßkartoffel

Menge	Zutaten	Zubereitung
400g	Blätterteig	Den Backofen auf 180 vorheizen. Die Tarteletteförmchen einfetten. in Quadrate schneiden, die ca. ein Drittel größer als die Förmchen sind. Förmchen damit auslegen, die Ecken können dabei etwas überstehen.
300g 3	Süßkartoffeln Rote Zwiebeln	Für die Füllung schälen und raspeln. schälen und in Achtel schneiden und
Je 2	Karotten und Mairübchen	schälen und in kl. Stücke schneiden.
100ml 3	Sahne Eiern Salz, Pfeffer und Thymian	mit vermengen und unter das Gemüse mischen. Kräftig würzen.
		Masse in Förmchen füllen und in 15 Minuten goldbraun backen.

Balsamicolinsen auf Chicorée-Fenchel-Weißkrautbett

Zutaten für 4-5 Portionen: 250 g Linsen, 1 Zwiebel, 1 cm frischer Ingwer, 2 EL gutes Olivenöl, 1 Würfel Gemüsebrühe ohne Geschmacksverstärker, 100 ml Vinaigrette (50 ml Aceto Balsamico di Modena + frisch ausgepresster Knoblauch + 50 ml gutes Olivenöl), Parmesan am Stück, 2 Chicorée, 2 Fenchel, ½ Weißkraut, 100 ml Marinade (50 ml Weißweinessig + frisch ausgepresster Knoblauch + fein geriebener Ingwer + 50 ml gutes Olivenöl)

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer klein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Die Linsen hinzugeben und in Gemüsebrühe bissfest garen. Das Kochwasser abgießen. In der Vinaigrette ca. 5 Minuten ziehen, "reifen" lassen. Chicorée, Fenchel und Weißkraut so fein wie möglich hobeln. Getrennt marinieren und durchziehen lassen.

Balsamicolinsen auf Chicorée-Fenchel-Weißkrautbett anrichten und mit frisch gehobeltem Parmesan bestreut servieren.

HAUPTGERICHTE

Kartoffeln mit Spinat indischer Art

Menge	Zutaten	Zubereitung
600g	Spinat	putzen, waschen und grob hacken.
300g	Kartoffeln	schälen, waschen und würfeln.
2	Zwiebeln	In Ringe schneiden
2	Knoblauchzehen	fein schneiden
2 EL	Öl	In einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch 2 Min dünsten.
½ TL	Chilipulver	zugeben und 1/2 Min mitdünsten.
1 TL	Kreuzkümmel (Cumin)	
1 TL	Koriander	
150 ml	Gemüsebrühe	zugeben, Kartoffeln und Spinat zugeben, einmal aufkochen lassen und mit geschlossenem Deckel, bei reduzierter Hitze, 10 Min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
1	Chilischote	
	Salz, Pfeffer	in dünne Ringe schneiden und abschmecken. Nochmals 2-3 Min köcheln lassen.

Selleriegratin mit Thymian

Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Zwiebeln	schälen und in Streifen schneiden.
2	Knoblauchzehen	schälen und fein würfeln.
1 Kilo	Sellerieknolle	schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3- 4 Stängel	Thymian	abzupfen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
2 EL	Butter oder Öl	einrühren und mit ablöschen.
2-3 EL	Mehl	zugeben, Thymian zugeben und einige Min sämig kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und Sellerie dazu.
200 ml	Brühe	
400 ml	Sahne	
100g	geriebener Hartkäse	unter das Gemüse mischen. Kräftig würzen.
	Salz, Pfeffer und Muskat	

Masse in eine Auflaufform füllen und bei 180 C in 40 Minuten goldbraun backen.

Spitzkohl mit Kartoffelstampf und zweierlei Soßen (vegan)

Zutaten:

8 geschälte und halbierte Kartoffeln
2 geschälte und grob kleingeschnittene Pastinaken
1 Spitzkohl geviertelt
1 geschälte und halbierte Zwiebel
1 Stück geschälter Sellerie
4 geschälte Karotten
4 Stück Lauch aus einer Stange
1 Karotte geschält und in vier teile geteilt
5 rote Zwiebeln geschält und in Ringe geschnitten
300g Champignons
1 Handvoll geschnittene Petersilie
1 Birne
Weißwein
Mandelmilch
Sojacuisine
Brauner Rohrohrzucker
Streuwürze
Thymian
Oregano
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Pflanzencreme
Rapsöl
Mehl
Gemüsebrühe aus den Schalen gekocht (veganes Kartoffelpüreepulver)

Zubereitung Braten:

- Alle Schalen in einem Topf in Rapsöl anbraten und mit Wasser ablöschen und bedecken. Leicht köcheln lassen.
- Kartoffeln in Salzwasser kochen
- Spitzkohl auf einer Schnittseite in Rapsöl anbraten
Die halbierte Zwiebel, die 4 Karotten und das Stück Sellerie dazugeben



Wenn der Spitzkohl leicht angebraten ist auf der anderen Schnittseite leicht anbraten.

Mit Streuwürze und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit der einem Teil Gemüsebrühe ablöschen. Am besten im Backofen bei geschlossenem Deckel ca. 1 Stunde bei 180° Ober- Unterhitze braten. Gemüseschalen nochmal mit etwas Wasser auffüllen und weiter köcheln lassen.

Zubereitung Kartoffelstampf:

- Die Kartoffeln mit den Pastinaken in Salzwasser weich kochen.
- Anschließend mit einem TL Salz und Pflanzencreme pürieren. Mandelmilch oder Pflanzencreme hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Falls der Stampf zu flüssig wird etwas veganes Kartoffelpüreepulver unterrühren.

Zubereitung Zwiebelsoße:

- Die roten Zwiebeln, ein paar zur Seite legen, in etwas Rapsöl glasig dünsten. Mit etwas Mehl bestäuben und mit etwas Mandelmilch und dem Weißwein (Menge nach Geschmack) ablöschen. Etwas Gemüsebrühe angießen. Gut rühren, bis die Soße eine gleichmäßige Konsistenz hat. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Nach Geschmack würzen.

Zubereitung Champignonrahmsauce:

- Champignons sechsteln, ein paar zur Seite legen.
- In Pflanzencreme anbraten
- Mit etwas Mehl bestäuben
- Mit Mandelmilch angießen, Sojacuisine unterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mit Gemüsebrühe verdünnen.
- Mit Thymian, Oregano, Pfeffer und Würzfee würzen und abschmecken.
- Petersilie hinzugeben.

Den Lauch und die 4 Karottenstücke in etwas Wasser blanchieren.

In einer Pfanne etwas Wasser mit Zucker erwärmen bis der Zucker geschmolzen ist. Lauch, Karotten, Zwiebeln, Champignons und Birnenviertel darin schwenken und garen lassen.

Fillo-Teig für Pasteten (Pita)

500g Mehl

4 Suppenlöffel Öl

ein gestrichener Löffel Salz

je nach Geschmack kann man auch einen Teelöffel Oregano dazugeben

eine Tasse Wasser

Das Mehl mit dem Öl und dem Salz vermischen. Wasser nacheinander zugeben und den Teig durchkneten. Der Teig soll nicht mehr kleben (z. B. an den Händen merkt man es, wenn er sich kneten lässt ohne hängen zu bleiben). Den Teig dann 20-30 Minuten im Warmen ruhen lassen.

Man teilt ihn dann in 6-8 Stücke, rollt sie zu Kugeln und rollt sie auf einer mit Mehl bestäubten Fläche aus.

Spanakopita (vegan oder vegetarisch)

500g Fillo-Teig (selbst gemacht oder fertigen Strudelteig)
1 kg Spinat (man kann auch TK-Ware nehmen)
einen Bund Frühlingszwiebeln
2 Zwiebeln
zwei Stangen Lauch
einen Bund Dill
eine halbe bis 1 Tasse Olivenöl (nach Geschmack)
Salz, Pfeffer



(wenn man Tiefgekühlten Spinat nimmt oder die Mischung viel Wasser aufweist kann man eine halbe Tasse Reis zugeben. Den Reis kann man aber auch immer zugeben)

200 g - 300 g Schafskäse (für Veganer lässt man den Schafskäse weg. Nimmt man Schafskäse, dann weniger salzen)

Man schneidet den Spinat, den Lauch und den Dill grob, die Frühlingszwiebeln und die Zwiebeln klein gewürfelt. Dann mischt man alle Zutaten (wer Schafskäse dazugeben will kann ihn grob mit der Hand zerkleinern und drunter mischen).

Das Backblech mit Butter bestreichen und mit einer dünnen Schicht Teig belegen. Der Teig sollte an den Blechseiten etwa 2 cm hochragen. Die halbe Gemüsemischung drüber geben, noch eine Schicht Teig und dann der Rest der Mischung drüber. (ich persönlich lasse diese zweite Schicht Teig weg, weil er in der Mitte nicht so gut gebacken wird und ich nicht so viel Teig mag). Wir bedecken das Ganze mit einer Schicht Teig. Wer will kann das ganze mit Ei oder Olivenöl bestreichen.

Bei mittlerer Hitze (180-200 Grad) für ca 50-60 Minuten backen. Wenn die Pita goldbraun wird ist sie fertig. Das ist bei jedem Backofen ein wenig anders.

Dank

Vielen Dank für die Zusendung der Rezepte und Fotos an die Dozenten Sonja von Charmier- Glyszyński, Vadim Vl. Popov, Reinhard Frederking und Christos Chaidas.