



Pflanzliche Vielfalt

**Kreative Köstlichkeiten
für bewussten Genuss im
ganzen Jahr**





Vegane Dumplings



Zutaten:

(ca. 20 Stück)

Für den Teig:

- 140g Mehl
- 70ml heißes Wasser
- 1/2 TL Salz

Für die Füllung:

- ca. 3 Mohrrüben
- eine rote Paprika
- ca. 100g Spinat (gefroren oder frisch)
- ca. 100g Brokkoli (gefroren oder frisch)
- eine Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chilipulver, Erdnussbutter (optional)

Vegane Dumplings sind im Frühling ideal – ihre leichte Füllung aus knackigem Gemüse passt perfekt zur erblühenden Jahreszeit. Diese delikate Kombination bringt Frische auf den Teller und lädt dazu ein, den kulinarischen Reichtum des Frühlings zu genießen.

So geht's:

Teig:

Alle Zutaten für 10 Minuten in der Maschine oder mit einem Holzlöffel kneten. Eine Kugel formen, dann 10 Minuten unter ein Tuch legen und warten. 5 Minuten mit der Hand durchkneten, danach 1 Stunde unter einem Tuch ruhen lassen.

Füllung:

1. Die Mohrrüben schälen und reiben. Die Paprika, den Spinat und den Brokkoli fein schneiden.
2. Alles im erhitzten Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Erdnussbutter (optional) und Chilipulver würzen.
→ die Füllung ist je nach Geschmack anpassbar

3. Den Teig aufteilen und in eine flache und kreisförmige Form bringen (ca. die Größe einer Handinnenfläche). Diesen nun mit einem gehäuften TL der Füllung füllen. Den Teig aufeinander klappen, sodass die Füllung verschlossen bleibt und die Seiten mit den Fingern verschließen (optional mit einer Gabel festdrücken), um die Form eines Dumplings zu erhalten.
4. Alles in Öl braten bis die Dumplings goldbraun sind.

Nun sind sie Verzehr bereit und können mit einer Soße bspw. Soja oder Erdnuss genossen werden.

Guten Appetit!



Rhabarber Crumble

Dieser einfache Rhabarber Crumble ist unwiderstehlich – die saftige Frische des Rhabarbers trifft auf eine knusprige Crumble-Schicht, die mit ihrer zarten Süße das perfekte Gleichgewicht schafft. Dieses unkomplizierte Dessert verführt mit jedem Bissen und bringt den unverwechselbaren Geschmack des Frühlings auf den Tisch.

So geht's:

1. Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Rhabarber waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben, mit 2 EL Zucker, Vanillezucker und Speisestärke vermischen.
2. Alle Zutaten für die Streusel in eine Schüssel geben und mit den Händen zu einer bröseligen Masse verkneten und auf dem Rhabarber verteilen.
3. Für 25-30 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Lauwarm schmeckt er mir am besten und dazu passt sehr gut Vanilleeis oder Sahne.

Zutaten:

- 500 g Rhabarber
- 1 Pck. Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 1 EL Speisestärke (optional)

Für die Streusel:

- 200 g Mehl
- 130 g Zucker
- 125 g Butter (zimmerwarm)
- 1 Prise Salz

Fun Fact:

Rhabarber ist tatsächlich ein Gemüse, obwohl er oft wie Obst in süßen Zubereitungen verwendet wird. In den USA wurde im Jahr 1947 vor Gericht entschieden, dass Rhabarber für steuerliche Zwecke als Obst betrachtet werden sollte, um von den niedrigeren Zöllen zu profitieren, die für Obst galten.





Tortellini-Salat



Zutaten:

- 500g Tortellini
- 3 EL Pinienkerne
- 500g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- 250g Cherrytomaten
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Honig
- 3 TL italienische Kräuter
- 10 Basilikumblätter
- Pfeffer
- Salz

Im Sommer erfreut sich der Tortellini-Salat mit seiner zarten Pasta, den frischen Champignons und den saftigen Cherrytomaten besonderer Beliebtheit. Diese harmonische Kombination aus Texturen und Aromen schafft eine leichte, dennoch sättigende Mahlzeit, die perfekt zu den warmen Sonnentagen passt.

So geht's:

1. In einem großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Tortellini in 2 Minuten bissfest kochen und anschließend in eine große Schüssel geben.
2. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.
3. Champignons vierteln, Schalotte schälen und grob würfeln. Champignons und Schalotten in ein Metallsieb geben und in Öl in einer Pfanne anbraten.
4. Knoblauch schälen und mit dem Thymian zu den Champignons geben.
5. Nach 3 Minuten Knoblauch entfernen und Pilzmischung zu den Tortellini in die Schüssel geben.
6. Anschließend die Cherrytomaten ins Sieb geben, in der Pfanne anrösten und zu den Tortellini geben.

Für das Dressing:

1. Balsamico-Essig, 3 EL Olivenöl, Honig und die italienischen Kräuter gut vermengen und über dem Salat verteilen.
2. Mit den Basilikumblättern und den Pinienkernen servieren.

Guten Appetit!



Blaubeer-Nektarinen-Auflauf

Dieser Blaubeer-Nektarinen-Auflauf begeistert mit der süßen Fusion von Blaubeeren und Nektarinen, die im Ofen zu einer köstlich saftigen und aromatischen Verschmelzung werden. Ein wahres Geschmackserlebnis für Genießer.

So geht's:

1. Den Ofen auf 190° C (Umluft) vorheizen.
2. Nektarinen halbieren, entkernen, in schmale Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
3. Blaubeeren, 50 g Zucker, Zimt, Muskat und Kardamom zu den Nektarinen geben, miteinander vermengen und 30 Minuten ziehen lassen.
4. Butter in einem Topf schmelzen, bis sie leicht braun wird, anschließend in die Auflaufform geben.
5. Mehl, Haferflocken, 200 g Zucker, Salz, Backpulver, Vanillemark und Milch in einer Schüssel zu einem Teig verrühren.
6. Im Anschluss in die Auflaufform geben und mit der leicht gebräunten Butter verrühren.
7. 45 Minuten goldbraun backen.

Guten Appetit!

Zutaten:

- 450 g Nektarinen
- 80 g Blaubeeren
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Muskat
- 1/2 TL Kardamom
- 150 g Butter
- 180 g Mehl
- 60 g Haferflocken
- 200 g brauner Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Vanillemark
- 320 ml Milch
- 1 Prise Salz





Chili sin Carne



Zutaten:

- 200g Reis
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel
- 500 ml passierte Tomaten
- 3 EL Olivenöl
- 2 Tomatenmark
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Chili sin Carne ist im Herbst ideal – die herzhaften Aromen von Bohnen, Gewürzen und Tomaten wärmen nicht nur den Magen, sondern verbreiten auch eine gemütliche Atmosphäre. Dieses köstliche Gericht bietet eine perfekte Mischung aus Wärme und Geschmack für die kühleren Tage.

So geht's:

1. Den Reis kochen.
2. Währenddessen 3 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anbraten.
3. Das restliche Gemüse dazugeben und zwei Minuten anbraten.
4. Tomatenmark hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.
5. Bohnen und Mais dazu geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Guten Appetit!

Fun Fact:

Ein interessanter Fakt ist, dass Chili sin Carne tatsächlich auf die traditionelle texanische Chili con Carne zurückgeht. Während der Fleischmangel in Kriegen und Depressionen zu alternativen Rezepten führte, wurde Chili sin Carne als fleischlose Variante geboren. Heute ist es nicht nur eine vegetarische Option, sondern auch ein beliebter Genuss für Chili-Liebhaber weltweit.



Veganer Apfelstrudel

Apfelstrudel ist unschlagbar – die Verbindung von zart-saftigen Äpfeln, Zimt und knusprigem Teig schafft einen unwiderstehlichen Geschmack. Ein Klassiker, der Herzlichkeit und Genuss vereint.

So geht's:

1. Äpfel schälen und in Würfel schneiden.
2. Rosinen mit Margarine in einer Pfanne erhitzen.
3. Äpfel und Haferflocken dazugeben.
4. Füllung nun mittig auf dem Teig geben und den Teig zu einschlagen, sodass eine Strudelrolle entsteht
5. Schließlich 15-20 Minuten bei 190 Grad backen.

Guten Appetit!

Zutaten:

- 1 fertige Blätterteigplatte
- 100 g zarte Haferflocken
- 120 g Rosinen
- 50 g Pflanzenmargarine
- 90 g Zucker
- 1 EL Zimt
- 5 saure Äpfel

Fun Fact:

Während der Apfelstrudel heute als österreichische Spezialität gilt, hat seine Ursprungsgeschichte tatsächlich Wurzeln im Osmanischen Reich. Die osmanische Armee brachte die Technik zur Teigzubereitung mit und im Laufe der Zeit entwickelte sich der Apfelstrudel zu dem beliebten Dessert, das wir heute kennen. Ein süßer kultureller Austausch!



Spätzlepfanne mit Champignons



Zutaten:

- 500g Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 800g Eierspätzle (vorgegart)
- 200ml Sahne
- 50ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kümmel
- 1/2 TL Muskat
- 100g Käse
- Salz
- Pfeffer
- Schnittlauch (optional)

Im Winter wird die Spätzlepfanne mit Champignons zur idealen Wahl – die herzhaften Aromen der handgemachten Spätzle und die saftigen Champignons verleihen wohlthuende Wärme und einen Hauch von Gemütlichkeit. Ein Komfortgericht, das perfekt in die kalte Jahreszeit passt.

So geht's:

1. Champignons in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit den Champignons in einer Pfanne mit dem Öl anbraten.
3. Alles aus der Pfanne nehmen und die vorgegarten Spätzle im verbliebenen Öl kross anbraten.
4. Mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, anschließend mit Kümmel und Muskat würzen und auf mittlerer Stufe 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Champignons wieder hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Käse reiben, unter die Spätzle heben und erneut zwei Minuten köcheln lassen.
7. Die Spätzle mit Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!



Marzipankartoffeln

Marzipankartoffeln sind köstliche Miniaturen, die mit ihrer süßen Mandelnote und der zarten Schokoladenhülle ein unwiderstehliches Vergnügen bieten. Diese kleinen Leckereien sind nicht nur geschmacklich überzeugend, sondern auch eine charmante Bereicherung für festliche Anlässe – ein wahrer Genuss in jeder Hinsicht.

So geht's:

Zuerst muss das Marzipan mit dem Puderzucker verknetet werden, sodass ein nicht klebriger Teig entsteht. Dieser Teig muss dann in ca. 20 gleich große Kugeln geformt werden.

Option 1 – Kakaopulver (ungesüßt):

Die Kugeln nun in Kakaopulver wälzen und in einem Sieb schütteln, sodass das überschüssige Pulver abfällt.

Option 2 – Kakaopulver (ungesüßt) & Puderzucker:

Wem Option 1 zu bitter ist kann diese Kombination probieren.

Dafür jeweils den gleichen Anteil an Kakaopulver und Puderzucker vermischen und die Kugeln in der Mischung wälzen. Ebenfalls in einem Sieb schütteln, sodass das überschüssige Pulver abfällt.

Option 3 – Zartbitterschokolade:

Für alle Schokoladenfans ist diese Option geeignet.

Die Zartbitterschokolade schmelzen und die Kugeln in dieser flüssigen Schokolade wälzen. Die Kugeln herausnehmen und auf Backpapier legen, sodass die Marzipankartoffeln abkühlen und härten können.

Je nach Geschmack kann man Marzipankartoffeln mit vielen weiteren Möglichkeiten anpassen und gegebenenfalls auch verschenken.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Zutaten:

- (ca. 20 Stück)
- 100g Marzipanrohmasse
 - 80g Puderzucker



Wir, die Umwelt AG, gestalten dieses Kochbuch mit dem klaren Ziel, nachhaltige Ernährung zu fördern.

Durch die Fokussierung auf vegetarische und vegane Rezepte möchten wir einen positiven Beitrag leisten, sowohl für die Umwelt als auch für die persönliche Gesundheit.

Diese Wahl beruht auf der Überzeugung, dass bewusster Genuss einen wichtigen Schritt hin zu einem ökologisch verträglicheren und gesünderen Lebensstil darstellt. Möge dieses Buch dazu inspirieren, die Küche als einen Ort zu sehen, an dem wir nicht nur köstliche Gerichte zubereiten, sondern auch die Umwelt respektieren und schützen können.

Bon Appétit und nachhaltiges Kochen!

