KOCHBUCH

VEGAN / VEGETARISCH

HELENES KOCHBUCH

erstellt vom Projekt: vegan/vegetarische Ernährung der Helene Lange Schule

……..

HELENE-LANGE-BROT

VEGAN

ZUTATEN:
500G DINKEL (VOLLKORNMEHL)
½ TASSE SONNENBLUMENKERNE
½ TASSE KÜRBISKERNE
1 ½ TEELÖFFEL SALZ
1 PÄCKCHEN TROCKENHEFE
3 ESSLÖFFEL OBSTESSIG
1 ½ LÖFFEL RÜBENSAFT
500ML WASSER

ZUBEREITUNG:
ALLE ZUTATEN WERDEN MIT 500ML LAUWARMEN WASSER SO LANGE VERRÜHRT, BIS SICH DER KLEBER BILDET - DER TEIG FÄNGT AN FÄDEN ZU ZIEHEN.
DER TEIG WIRD NUN IN EINE GEFETTETE KASTENFORM, IN DIE ZUVOR AUF DAS FETT SONNENBLUMENKERNE GESTREUT WERDEN KÖNNEN, ODER AUCH IN EINEN GEFETTETEN BLUMENTOPF GEFÜLLT UND IN DEN KALTEN BACKOFEN GESTELLT. BEI 180° C HEISSLUFT CA.1 STUNDE BACKEN.
VOR DEM SCHNEIDEN GUT AUSKÜHLEN LASSEN.

VARIATIONEN
— ANDERE KERNE VERWENDEN: HASELNÜSSE, LEINSAMEN
- ANDERE INHALTE: GETROCKNETE ZERKLEINERTE TOMATEN UND OLIVEN SOWIE ETWAS THYMIAN (RÜBENSAFT WEGLASSEN)

Rezept von: Herr Düwel Mahne

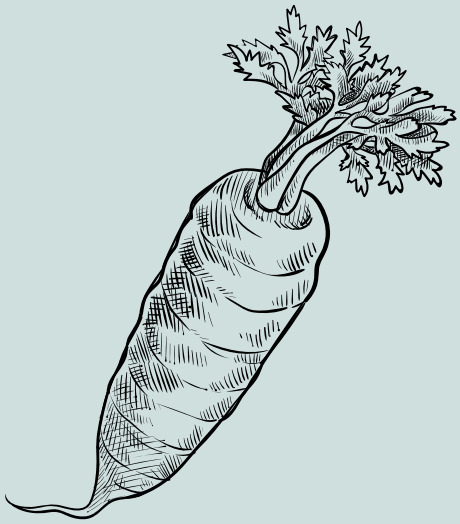
PESTO/ BUTTER

VEGETARISCH

MÖHRENGRÜNPESTO

100G BIO- MÖHRENGRÜNVERLESEN UND GRÜNDLICH WASCHEN, EVTL. NATRON DABEI VERWENDEN. IN EINER SALATSCHLEUDER ODER EINEM SIEB TROCKNEN. DAS GRÜN GROB ZERHACKEN.
50G PINIENKERNEIN EINER PFANNE OHNE FETT GOLDEN ANRÖSTEN. ZUSAMMEN MIT
80G PARMESAN,
150G KALTGEPRESSTES OLIVENÖL,
SALZ & PFEFFERUND
1 KNOBLAUCHZEHEIM BLITZHACKER (ODER MIT EINEM PÜRIERSTAB) FEIN ZERKLEINERN.
IN EIN GLAS FÜLLEN, VERSCHLIESSEN UND IM KÜHLSCHRANK LAGERN.

TIPP:
✓ DAS PESTO HÄLT SICH IM KÜHLSCHRANK FEST VERSCHLOSSEN 4-6 WOCHEN



KRÄUTERBUTTER

ZWEI HÄNDE VOLL FRISCHE WILDKRÄUTER FEIN HACKEN UND IN EINER SCHÜSSEL MIT DER BUTTER VERMENGEN. OLIVENÖL HINZUFÜGEN UND MIT SELBSTGEMACHTEM KRÄUTERSALZ ABSCHMECKEN. BEI BEDARF KLEIN GEWCHNITTENE ZWIEBELN UND WEITERE GEWÜRZE HINZUFÜGEN.

Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

AUFSTRICHE

VEGAN / VEGETARISCH

ROTE BETE- AUFSTRICH

250G (VORGEGARTE & VAKUUMIERTE)GROB ZERKLEINERN UND MIT
ROTE BEETE
100G SONNENBLUMENKERNENZU EINER GLATTEN CREME PÜRIEREN.
3 EL (SAHNE-) MEERRETTICHUNTERMIXEN. DEN BROTAUFSTRICH MIT
ETWAS SALZ UND
2-3 TL ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN.

VARIANTE:
✓ DEN BROTAUFSTRICH IM GLAS IM KÜHLSCHRANK LAGERN
✓ BROTE DAMIT BESTREICHEN, MIT APFELSPALTEN BELEGEN

MÖHRENAUFSTRICH

250G MÖHRENPUTZEN, SCHÄLEN, WASCHEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN, IN
SALZWASSER WEICHKOCHEN. DURCH EIN SIEB ABSEIHEN UND KALT ABSCHRECKEN. ZUSAMMEN MIT
2 EL OLIVENÖL,
2 TL ZITRONENSAFT,
1 TL CURRY-PULVER,
1 TL KURKUMA,
1 TL KREUZKÜMMEL,
1 TL GEMAHLENER KORIANDERUND
1 PRISE GEMAHLENE CHILIS IN EINEN HOHEN RÜHRBECHER GEBEN UND MIT DEM PÜRIERSTAB FEIN PÜRIEREN. MIT SALZABSCHMECKEN.

VARIANTE:
✓ DER AUFSTRICH SCHMECKT MIT GEGARTEN KICHERERBSEN, (ROTEN) LINSEN ODER GEKOCHTEN KÜRBIS AUCH SEHR LECKER
✓ GEHALTVOLLER WIRD DER AUFSTRICH, WENN MAN NOCH 1- 2 EL MANDELMUS ODER TAHIN UNTERRÜHRT
✓ GUT VERSCHLOSSEN HÄLT SICH DER AUFSTRICH IM KÜHLSCHRANK ETWA 4 TAGE

Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

OMELETT

VEGETARISCH

OMELETT MIT RADIESCHENGRÜN

BLÄTTER VON 2 BUND RADIESCHENGUT WASCHEN (EVTL. NATRON DAZU NEHMEN).
WASSERIN EINEM TOPF AUFKOCHEN, HITZE ETWAS REDUZIEREN, DIE BLÄTTER ETWA 2 MINTEN LANG INS KOCHENDE WASSER GEBEN. MIT EINEM SCHAUMLÖFFEL HERAUSHEBEN, IN EIN SIEB GEBEN, KALT ABSCHRECKEN UND MIT DER HAND DAS WASSER RAUSDRÜCKEN, BLÄTTER FEIN HACKEN.
4 EIERIN EINER SCHÜSSEL AUFSCHLAGEN,
4 EL SCHMANDSOWIE JEWEILS
EINE PRISE SALZ & PFEFFERDAZUGEBEN, GUT VERMENGEN,
DIE BLÄTTER DAZUGEBEN UND UNTERRÜHREN.
ETWAS ÖLIN EINE PFANNE GEBEN, EIERMISCHUNG HINZUGIESSEN. OMELETT 10 MINUTEN LANG BEI SCHWACHER HITZE GAREN. AUF EINEN TELLER ODER SCHNEIDEBRETTSTÜRZEN, WIEDER IN DIE PFANNE GLEITEN LASSEN, SODASS NUN DIE OBERSEITE AM PFANNENBODEN LIEGT, UND NOCH EINMAL EINIGE MINUTEN LANG GAREN.

VARIANTE:

✓ HALBIERTE COCKTAILTOMATEN MIT DER SCHNITTFLÄCHE NACH OBEN MIT IN DIE EIERMASSE GEBEN, ODER KLEINGEWÜRFELTE PAPRIKA, ZUCCHINI, CHAMPIGNONS, WAS DER KÜHLSCHRANK AN RESTEN HERGIBT NACH WÜNSCH NOCH MIT ETWAS GERIEBENEN KÄSE BESTREUEN

Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

FRÜHLINGSSALAT

VEGAN

FRÜHLINGSSALAT AUS DEM OFEN

DEN BACKOFEN AUF 160°C UMLUFT VORHEIZEN. EIN BACKBLECH MIT BACKPAPIER BELEGEN.
1 GROSSES BUND RADIESCHENPUTZEN, DAS GRÜN FÜR DAS OMELETT ZUR SEITE
LEGEN. DAS GEMÜSE WASCHEN UND HALBIEREN.
1 BUND FRÜHLINGSZWIEBELNWASCHEN, PUTZEN, DIE DUNKELGRÜNEN BLÄTTER
ABSCHNEIDEN, DIE ÄUSSERE SCHICHT UM DA WEISS ENTFERNEN.
1 KNOBLAUCHZEHESCHÄLEN, ETWAS ANDRÜCKEN. ALLE DREI GEMÜSESORTEN AUF DAS BLECH VERTEILEN, MIT
SALZ & PFEFFERWÜRZEN,
ETWAS OLIVENÖLDARÜBER GEBEN UND 15-20 MINTEN LANG IM OFEN GAREN. DAS GEMÜSE SOLLTE WEICH SEIN, ABER NOCH BISS HABEN. FÜR DAS DRESSING IN EINER SALATSCHÜSSEL
ETWAS OLIVENÖL,
1 TL SCHARFEN SENF,
1 TL ESSIG UND
WENIG SALZKRÄFTIG VERRÜHREN.
2 STÄNGEL DILLWASCHEN, TROCKEN SCHÜTTELN UND FEIN HACKEN UND UNTERRÜHREN, EBENSO
ABGERIEBENE SCHALE EINER ½ BIO- ZITRONE. DAS GEMÜSE IN DIE SCHÜSSEL GEBEN
UND MIT DEM DRESSING GUT VERMENGEN.

EINIGE SCHEIBEN DES H- L- BROTESWÜRFELN UND IN ETWAS ÖLIN DER PFANNE ALS CROÛTONS BRATEN UND KURZ VOR DEM SERVIERENÜBER DEN SALAT GEBEN.

VARIANTE:
✓ ANSTELLE DES OMELETTS EIN GEKOCHTES EI HALBIERT MIT DEM SALAT ZUR SCHULE NEHMEN

Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

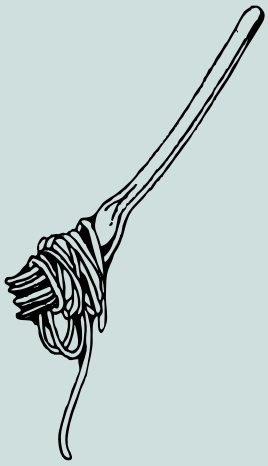
VOLLKORN-NUDELN

VEGETARISCH

300G (*VOLLKORN-*) MEHL,
½ TL SALZ,
2 EIERUND
50 (*-60*) G WASSERIN EINER SCHÜSSEL GUT MIT DEM KNETHACKEN
DES MIXERS VERKNETEN. DEN TEIG ABGEDECKT 10 MINUTEN RUHEN LASSEN.
DEN TEIG MIT DEM NUDELHOLZ ODER EINER NUDELMASCHINE ZU PLATTEN AUSROLLEN.
JE NACH GEWÜNSCHTER FORM WEITERVERARBEITEN.
ANSCHLIESSEND IN REICHLICH
SALZWASSER10- 15 MINUTEN GARZIEHEN LASSEN. IM SIEB ABGIESSEN.

VARIANTE:

✓ BEI DER VERWENDUNG FÜR LASAGNE, WENN ES GEHT,DIE FORM DER AUFLAUFFORM BEACHTEN
✓ FÜR BANDNUDELN DIE NUDELPLATTEN MIT DER HAND IN DÜNNE STREIFEN SCHNEIDEN ODER DURCH DIE MATRIZE EINER NUDELMASCHINE LASSEN



Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

MANGOLDLASAGNE

VEGETARISCH

FÜR DIE FÜLLUNG
500G MANGOLD WASCHEN UND DIE BLÄTTER VOM STIEL ENTFERNEN. DIE BLÄTTER GROB HACKEN UND DEN STIEL IN DÜNNE STÜCKE SCHNEIDEN.
2 SCHALOTTENSCHÄLEN UND FEIN WÜRFELN,
4 EL OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN. ZUERST DIE GESCHNITTENEN MANGOLDSTIELE UND DIE SCHALOTTEN FÜR CA. 2 MINUTEN, DANN DIE GEHACKTEN MANGOLDBLÄTTER IN DIE PFANNE GEBEN UND ANSCHWITZEN. MIT
1 GROSSE PRISE SALZ,
1 PRISE ZUCKER UND
1 PRISE GEMAHLENER PFEFFER WÜRZEN, BEISEITESTELLEN UND IN EINEM SIEB
GUT ABTROPFEN UND ABKÜHLEN LASSEN, DAMIT DIE MANGOLDMASSE DIE LASAGNE NICHT ZU WÄSSRIG MACHT.
IN DER ZWISCHENZEIT FÜR DIEBECHAMEL-SAUCE
75G BUTTERIN EINEM TOPF ZERLASSEN.
75G MEHLIN DIE BUTTER EINRÜHREN UND BEI MITTLERER HITZE CA. 2 MINUTEN ANSCHWITZEN. DAS MEHL SOLLTE NICHT GEBRÄUNT WERDEN, DAMIT DIE SAUCE WEISS BLEIBT. DEN TOPF KURZ VON DER PLATTE NEHMEN,
500ML MILCHIN DIE MEHLSCHWITZE GEBEN UND DIE MEHLBUTTER UNTER STÄNDIGEM RÜHREN MIT DEM SCHNEEBESEN AUFLÖSEN, DIE SAUCE UNTER WEITEREM RÜHREN AUFKOCHEN BIS SIE SCHÖN SÄMIG WIRD. DEN HERD ABSTELLEN, DAMIT DIE SAUCE NICHT ANBRENNT. DIE SAUCE MIT
½ TL SALZ,
1 GROSSE PRISE PFEFFER,
1 PRISE GERIEBENE MUSKATNUSS UND
ETWAS ZITRONENSAFTABSCHMECKEN.
DIE NUDELPLATTEN IN
REICHLICH SALZWASSERCA. 10 MINUTEN GAREN, DURCH EIN SIEB ABSEIHEN UND KALT ABSCHRECKEN. NUDELPLATTEN NICHT ANEINANDERKLEBEN LASSEN, AUF EIN GESCHIRRTUCH TROCKNEN.

DIE AUFLAUFFORM MIT
ETWAS OLIVENÖL AUSPINSELN. DEN BACKOFEN AUF 180 GRAD UMLUFT VORHEIZEN.
DIE LASAGNE NUN IN DER REIHENFOLGE
SAUCE, NUDELN, SAUCE, MANGOLD, NUDELN, SAUCE, MANGOLD, NUDELN, SAUCE SCHICHTEN.
ZULETZT DEN
GERIEBENEN KÄSE DARÜBER STREUEN, IM OFEN CA. 35 MINUTEN BACKEN.

Rezept von: Beate Bohlen - Ernährungsberatung

VIEL SPASS

UND GUTEN APPETIT :)

HELENES KOCHBUCH

erstellt vom Projekt: vegan/vegetarische Ernährung der Helene Lange Schule