



Veganes Mitbring-Dinner

Band 1 – 29.11.2018

Unsere Greenpeace Hochschulgruppe veranstaltet regelmäßig vegane Mitbring-Dinner an der TU Braunschweig, bei denen jede*r willkommen ist – egal, was zu Hause auf den Teller kommt! Hierbei bringt jede*r eine selbstgemachte Speise und das dazugehörige Rezept mit. Anschließend wird von dem zusammengestellten, vielfältigen Buffet probiert und die leckeren Rezepte ausgetauscht. In diesem Büchlein findet ihr nun alle gesammelten Rezepte unseres letzten veganen Mitbring-Dinners, das am 29. November 2018 stattfand.

Mit dem Mitbring-Dinner möchten wir euch ermöglichen, neue Rezepte zu entdecken und wollen euch und andere von veganem Essen begeistern. Denn veganes Essen kann nicht nur lecker sein, sondern eine pflanzlich-betonte Ernährung schont Umwelt und Klima. Die Produktion tierischer Lebensmittel nimmt einen Großteil der globalen Ackerflächen in Anspruch. Die Monokulturen der Soja-Produktion, die in Südamerika den Urwald auffressen und weltweit in Mägen von Schweinen, Rindern und Geflügel landen, sind ein besonders drastisches Beispiel für die Folgen der massenhaften Tierhaltung. Mit dem Kochen dieser Rezepte, also mehr pflanzlichen und weniger tierischen Produkten auf dem Teller, kannst du einen wichtigen Beitrag zu einer nachhaltigeren Landwirtschaft leisten.



Inhalt

Salat-Variationen	4
Rote-Beete-Möhren-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen.....	4
Antipasti-Nudelsalat	4
Italienischer Nudelsalat.....	5
Bulgursalat.....	5
Herbstlicher Bulgursalat mit Wacholderbeeren	6
Glasnudelsalat	6
Couscous-Salat	7
Aufstriche	8
Kichererbsen-Aufstrich	8
Veganes Mett	8
Bohnenpastete	9
Hummus.....	9
Hauptspeisen	10
Gemüse mit Kokosnussmilch „Moqucca“	10
Linsenbratlinge.....	10
Das was-Max-noch-da-hatte-Curry	11
Vegane Pizza	11
Focaccia.....	12
Pizza	12
Süße Backwaren	13
Schoko-Bananen-Kuchen	13



Pflaumen-Plunder	13
Mamorkuchen.....	14
Veganer Apfelkuchen	14
Apfel-Walnuss-Kuchen.....	15
Kekse	15
Kürbis-Kekse	16
Hafer-Happen	16
Zimtsterne	17



Salat-Variationen

Rote-Beete-Möhren-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen

Zutaten:

600 g Rote Beete
300 g Möhren
2-3 Äpfel
100 g rote Linsen (gekocht)
Apfelessig
Salz
Weitere Gewürze

Zubereitung:

- Äpfel, Rote Beete und Möhren raspeln, vermischen und nach Belieben würzen.

Antipasti-Nudelsalat

Zutaten:

500 g Nudeln
1 Glas getrocknete Tomaten
½ Glas Oliven
1 Glas Kapern (ca. 50 g)
½ Bund Petersilie
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamico
2 TL Senf
1 EL Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup
1 EL getrocknete Kräuter der Provence
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
- Olivenöl, Balsamico, Senf, Agavendicksaft und die Kräuter für das Dressing vermengen und mit den Nudeln mischen.
- Getrocknete Tomaten und Oliven klein schneiden, Petersilie waschen und fein hacken.
- Tomaten, Oliven, Petersilie und Kapern zu den Nudeln geben und gut vermengen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eine Stunde ziehen lassen.



Italienischer Nudelsalat

Zutaten:

250 g Nudeln
250 g Tomaten
500 g Zucchini
3 EL veganes Basilikumpesto
1 EL Olivenöl
1 EL italienische Kräuter
3 EL Balsamico-Essig

Zubereitung:

- Zucchini in Würfel (ca. 1 cm) schneiden und im Olivenöl anbraten, Kräuter dazugeben und umrühren.
- Tomaten halbieren bzw. vierteln, je nach Größe.
- Nudeln kochen.
- Alles in eine Schüssel geben und mit Pesto und Balsamico verrühren.

Bulgursalat

Zutaten:

450 g Bulgur
800 ml Wasser
Petersilie
½ Paprika
3 Blätter Eisbergsalat
½ Gurke
2 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und aufquellen lassen.
- Gemüse kleinschneiden und in einer Schüssel sammeln.
- Aufgequollenen Bulgur mit dem Dressing vermengen und das Gemüse unterheben.

Für das Dressing:

2 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Zitronensaft



Herbstlicher Bulgursalat mit Wacholderbeeren

Zutaten:

Bulgur
Wacholderbeeren (viele)
Frühlingszwiebeln
Möhren
Rote Beete (frisch)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Zucker
Rapsöl

Zubereitung:

- Bulgur garen mit den Wacholderbeeren in eine Schüssel geben.
 - Frühlingszwiebeln bissfest anbraten.
 - Möhren mit Knoblauch im Topf mit etwas Zucker anbraten und alles in die Schüssel geben.
 - Rote Beete bissfest garen, schälen, kleinraspeln und dazugeben.
 - Mit 2 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer würzen.
-

Glasnudelsalat

Zutaten:

Glasnudeln
Möhren
Frühlingszwiebel
Sesam
Minze

Für das Dressing:

Erdnussmus
Sojasoße
Wasser
Limettensaft
Sesam

Mengen nach Geschmack



Couscous-Salat

Zutaten:

300 g Couscous
300 g kochendes Wasser
3 EL ÖL
1 TL Gemüsebrühe

Salat
Cherrytomaten
Lauchzwiebeln

4 EL Tomatenmark
2 EL Ajvar (Paprikamark)
Saft einer Zitrone
Pfeffer
Orientalische Gewürze
(Kreuzkümmel, Koriander, Chili etc.)

Zubereitung:

- Couscous, kochendes Wasser, Öl und Gemüsebrühe vermischen und 10 Min. quellen lassen.
- Salat, Cherrytomaten und Lauchzwiebeln kleinschneiden.
- Tomatenmark, Ajvar, Zitronensaft und die Gewürze mit dem Couscous vermischen, Gemüse dazugeben, evtl. noch etwas Öl hinzugeben.



Aufstriche

Kichererbsen-Aufstrich

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Alles zusammen in eine Schüssel geben und dann pürieren.

Veganes Mett

Zutaten:

1 Packung Reiswaffeln Natur
1 Zwiebel (fein gewürfelt)
400-500 ml Wasser (lauwarm)
4-6 EL Tomatenmark (je nach Geschmack)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

- Reiswaffeln in eine Schale geben, das Wasser hinzugeben und kurz einziehen lassen.
- Reiswaffeln mit einer Gabel zu einer Masse zerdrücken.
- Tomatenmark unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Zwiebel hinzugeben.
- Am besten schmeckt es, wenn man es über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.



Bohnenpaste

Zutaten:

Kidneybohnen (eingeweicht und gekocht)
Gesalzene Erdnüsse
Knoblauch
Olivenöl
Paprikapulver
Chili
Salz

Zubereitung:

- Alles pürieren.

Hummus

Zutaten:

Kichererbsen (eingeweicht und gekocht)
Tahin
Kreuzkümmelpulver
Paprikapulver
Chili
Salz
Olivenöl
Knoblauch (gepresst)

Zubereitung:

- Alles pürieren.



Hauptspeisen

Gemüse mit Kokosnussmilch „Moquca“

Zutaten:

1-2 Zwiebel(n)
1-2 rote Paprika
1-2 gelbe Paprika
1-2 Tomate(n)
3-4 Kartoffeln
1-1 ½ Dose(n) Kokosnussmilch
Musaknuss
Paprikagewürz
Schwarzer Pfeffer
Salz
Olivenöl
Reis

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und kochen.
 - Zwiebel, Paprika und Tomaten in Ringe schneiden, Zwiebel im Olivenöl anbraten, Paprika und Tomaten dazugeben.
 - Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden und dazugeben.
 - Kokosnussmilch und Gewürze dazugeben, ein bisschen kochen lassen.
 - Dazu Reis servieren
-

Linsenbratlinge

Zutaten:

Ca. 250 g Linsen (ungekocht)
250 g Tofu
Haferflocken (nach Bedarf)
Senf
Salz, Pfeffer
Rauchpaprikapulver
Sojasauce
Tomatenmark

Zubereitung:

- Linsen und Tofu pürieren.
 - Haferflocken unterheben (so viele bis sich die Masse gut formen lässt).
 - Gewürze unterheben und gut vermischen.
 - Bratlinge formen und ca. 25 Min. bei 180 °C im Ofen backen oder in der Pfanne braten
-



Das was-Max-noch-da-hatte-Curry

Zutaten:

1 Dose Kokosmilch

Die größte Süßkartoffel, die ich je in meinem Leben gesehen habe

Ein Müllbeutel voll Kürbis

2 Wirsinge (minus der vier äußersten Schichten, die im Müll lagen)

Erdnussbutter nach Belieben

Ein paar Löffel komische Thai-Curry-Paste

Zwei große Zwiebeln

$\frac{3}{4}$ Joghurtschraubglas voll Reis

Knoblauchzehen (variabel)

Kurkuma, Currypulver, Salz, Pfeffer, alles, was so rumlag, Ingwer,

Gemüsebrühe

Alles irgendwie zubereiten.

Vegane Pizza

Zutaten:

Pizzateig

Tomatensoße

Evtl. Tofu

Paprika

Zucchini

Simply V Käse

Oregano



Focaccia

Zutaten:

Für den Teig:

300 g Weizenmehl
½ Päckchen Trockenhefe
½ TL Salz
1 EL Olivenöl
200ml lauwarmes Wasser

Für den Belag:

Olivenöl
3-4 Tomaten
Rosmarin
Salz

Zubereitung:

- Zutaten vermengen, durchkneten, an einem warmen Ort 1 Std. zugedeckt gehen lassen.
 - Teig nochmal kneten, ausrollen und auf dem Backblech noch 10 Min. ruhen lassen.
 - Mit Olivenöl bestreichen, geschnittene Tomaten darauf verteilen, Rosmarin und Salz darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 220 °C etwa 15-20 Min. backen.
-

Pizza

Zutaten:

Für den Teig:

750 g Mehl
300 ml Wasser
¾ Hefewürfel
6 EL Olivenöl
3 EL Salz

Für die Soße:

1x passierte Tomaten
Eine Knoblauchzehe
Oregano
Basilikum
Salz Pfeffer
Belag nach Wunsch

Zubereitung:

- Alle Zutaten für den Teig gut durchkneten und an einem warmen Platz (Fensterbank, Heizung) eine halbe Stunde ruhen lassen, bis der Teig aufgeht.
 - Im Ofen lassen, bis der Teig fest und der Rand braun wird.
-



Süße Backwaren

Schoko-Bananen-Kuchen

Zutaten:

225 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
1 EL Vanillezucker
60 g Zucker
4 gehäufte EL Kakao
70 g Mandeln
100 ml Sonnenblumenöl
250 ml Pflanzendrink
5 EL vegane Schokocreme (z.B. „Bionella“)
3 reife Bananen

Zubereitung:

- Alle trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Kakao, Mandeln) in einer Schüssel vermischen.
 - In einem Topf das Öl, den Pflanzendrink und die Schokocreme erhitzen bis alles zu einer homogenen Masse wird.
 - Bananen zerdrücken.
 - Die zerdrückten Bananen mit dem Pflanzendrink-Schoko-Gemisch zu den trockenen Zutaten geben und alles vermischen.
 - Bei 175 °C ca. 40-55 Minuten backen.
-

Pflaumen-Plunder

Zutaten:

Blätterteig
veganer Vanillepudding
Pflaumen
Zimt und Zucker

Zubereitung:

- 20 Min. bei 180 °C backen
-



Mamorkuchen

Zutaten:

Für den hellen Teig:

375 g Mehl

Optional: 1 EL Sojamehl

1 Päckchen Backpulver

1 Prise Salz

240 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

240 ml Öl

240 pflanzliche Milch

3 EL Rum

Für den dunklen Teig:

4 EL Kakaopulver

3 EL pflanzliche Milch

120 g Schokochips

Zubereitung:

- Trockene Zutaten für den hellen Teig vermischen.
- Öl, Milch und Rum dazugeben.
- Ungefähr 2/3 der Teigmasse in die Form geben.
- Kakaopulver und Milch zu dem restlichen Teig geben und die Schokochips unterrühren.
- Schokoteig in die Form geben, dann Gabel rein und drehen (Marmormuster)
- Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze, Kuchen ca. 60 Minuten backen

Cakeinvasion, Mamorkuchen vegan

Veganer Apfelkuchen

Zutaten:

(Blätter-)teig

Äpfel

Zimt

Für die Streusel:

Margarine

Zucker

Mehl

Zimt

Zubereitung:

- 15 min bei 200 °C backen



Apfel-Walnuss-Kuchen

Zutaten:

Für den Teig:

300 g Mehl
100 g Rohrohrzucker
150 g Margarine
1 TL Backpulver
3 EL Pflanzenmilch

Für die Streusel:

150 g Mehl
120 g Margarine
100 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz

Für die Füllung:

2 große Äpfel (oder 3 Kleine)
Walnüsse
Zimt

Zubereitung:

- Margarine schmelzen.
- Alle Zutaten für den Teig vermischen und in eine Kuchenform geben.
- Äpfel und Nüsse und Zimt darauf verteilen.
- Margarine schmelzen, alle Zutaten für die Streusel vermischen, auf den Kuchen streuen.
- 45 min. bei 175 °C backen.

Kekse

Zutaten:

200 g Weizenmehl
100 g Margarine
90 g Zucker
20 g Vanillezucker
1 MSp. Backpulver
3 EL Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
(1 Prise Salz (mache ich nie))
125 g Schokolade

Zubereitung:

- Alle Zutaten (außer der Schokolade) in eine Schüssel geben und vermischen.
 - Schokolade zerkleinern und unter den Teig heben.
 - Kekse formen, min 25 min. backen bei 150-165 °C.
-



Kürbis-Kekse

Zutaten:

200 g Kürbis
500 g Haferflocken
3-4 Bananen
Agavendicksaft nach Gefühl
1 TL Erdnussmus

Zubereitung:

- Haferflocken evtl. zerkleinern.
 - Kürbis evtl. kochen/backen.
 - Bananen zermatschen und formen.
 - Alles zusammenmixen und im Ofen bei 180-200 °C backen bis es leicht braun ist.
-

Hafer-Happen

Zutaten:

Hafer
Trockenpflaumen
Leinsamen
Chiasamen
Amaranth
Zimt
Geheimtipp: Kinderpunsch

Zubereitung:

- Trockenpflaumen in Wasser einlegen und ziehen lassen, bis sie weich sind.
 - Hafer (ca. 150 g) mit Samen oder Nüssen mischen (was das Herz/der Magen begehrt)
 - Pflaumen zu einem Brei schreddern und zu den trockenen Zutaten geben.
 - Je nach Konsistenz mehr Flüssigkeit oder trockene Zutaten (z.B. Haferflocken oder Nussmehle) hinzugeben, bis eine leicht feuchte, trockene Masse entsteht.
 - In eine Form (rund als Bällchen, platt in Auflaufform etc.) bringen.
 - 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank lassen.
-



Zimtsterne

Zutaten:

130 g Haselnüsse, gemahlen
130 g Mandeln, gemahlen
100 g Puderzucker
4 g Zimt
7,5 ml Zitronensaft
Ca. 10 ml Wasser

Für den Zuckerguss:
80 g Puderzucker
Ca. 4 ml Zitronensaft
Etwas Wasser

Zubereitung:

- Alles in eine Schüssel geben und durchkneten, wenn es noch zu fest ist, etwas Wasser hinzugeben.
- Teig 45 min. ins Gefrierfach legen.
- Ofen auf 180 °C vorheizen, Teig ausrollen, Kekse ausstechen, 6-8 Min. backen

Impressum

Rezeptbuch zum Veganen Mitbring-Dinner #1, 29.11.2018. Bilder Greenpeace. Für den Inhalt der Rezepte sind die Rezept-Autor*innen verantwortlich. Stand 03/2019.
V.i.s.d.P.: Lisa Hoffmann, Hagenbrücke 1/2, 38100 Braunschweig.