

Veganes Mitbring-Dinner

Band 3 – 28.07.2022

Unsere Greenpeace Hochschulgruppe veranstaltet 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 dritten Dinners am 28. Juli 2022, das zum ersten Mal als Picknick 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

Aufstriche und Aufschnitte	3
Seitan-Aufschnitt.....	3
Obazda-Streichcreme	4
Hummus.....	5
Hauptspeisen	6
Blumenkohl-Wings	6
Nahrungsmittelzusammenstellungsliste.....	6
Curryreis	7
Gyoza (japanische Teigtaschen).....	7
Backwaren	8
Naanbrot	8
Blätterteigtaschen/ Schnecken	8
Peanut Butter Chocolate Chip Cookies.....	9
Brownies	9

Aufstriche und Aufschnitte

Seitan-Aufschnitt

(Rezept für 1 kg)

Zutaten:

500g Seitan Fix
700 ml Wasser
3 EL Hefeflocken
3 TL Zwiebelpulver
1 ½ TL Knoblauchpulver
1 ½ EL Paprikapulver
½ TL Chilipulver
1 Msp. Ingwerpulver
1 TL Johannisbrotkernmehl
5 EL Olivenöl
5 EL Sojasauce hell
5 EL Sojasauce dunkel
2 EL Apfelessig
2 EL Tomatenmark
1 EL Liquid Smoke

Zubereitung:

- Trockene Zutaten miteinander vermengen.
 - Flüssige Zutaten in Wasser einrühren und unterheben.
 - 10 Minuten gut verkneten, anschließend 10 bis 30 Minuten ruhen lassen.
 - Teig dritteln und die Teiglinge straff in Alufolie oder Käsetücher einwickeln. Enden gut eindrehen oder mit Wurstgarn verknoten.
 - Im Dämpfaufsatz 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
 - Anschließend vollständig auskühlen lassen. Am besten über Nacht in den Kühlschrank legen.
-



Obazda-Streichcreme

(Rezept für 400 g)

Zutaten:

125 g Cashewkerne
3 EL Sojajoghurt
3 EL Wasser
2 EL Brottrunk
125 gekochte Kichererbsen
12 g Hefeflocken
1 TL dunkle Misopaste
50 g vegane Butter
½ TL Salz
¾ TL Paprikapulver edelsüß
½ TL gemahlener Kümmel
½ Zitrone ausgepresst
1 Schalotte

Als Topping:

10 g Schnittlauch
¼ TL Paprikapulver

Zubereitung:

- Cashews mindestens 2 Stunden in lauwarmem Wasser einweichen lassen, anschließend abgießen.
 - Cashews dann mit Sojajoghurt, Wasser und Brottrunk fein pürieren. Mischung über Nacht zugedeckt bei Zimmertemperatur reifen lassen.
 - Masse mit restlichen Zutaten (ausgenommen Schalotte, Schnittlauch und Paprikapulver) fein pürieren.
 - Schalotte fein hacken und mit Paprikapulver unterheben.
 - Mindestens 5 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
 - Mit gehacktem Schnittlauch und Paprikapulver toppen.
-



Hummus

Zutaten:

Kichererbsen
Knoblauch
Tahin
Zitronensaft
Kreuzkümmel
Paprikapulver
Olivenöl
Salz
Wasser

Zubereitung:

- Alles zusammen in eine Schüssel geben und dann pürieren.



Hauptspeisen

Blumenkohl-Wings

Zutaten:

Blumenkohl
Mehl
Hafermilch
Paprikapulver
Knoblauch
Salz und Pfeffer
Ahornsirup
Sojasoße
Cayennepfeffer
Chili

Zubereitung:

- Teig aus Mehl, Hafermilch, Paprikapulver, Knoblauch, Salz und Pfeffer anrühren und Blumenkohl darin wälzen
 - 20 Minuten backen
 - Wings mit Ahornsirup, Sojasoße bestreichen und mit Cayennepfeffer und Chili bestreuen
-

Nahrungsmittelzusammenstellungsliste

Zutaten:

1 Paprika
Ordentlich Champignons
Geräucherter Tofu
1 rote Zwiebel
1 Salatkopf
BBQ-Soße
so viele Wraps wie gewünscht
Mais

Herstellungsmethodik:

- Paprika, Zwiebeln, Pilze und Tofu schneiden und anbraten, gut würzen
 - Mais dazu geben und mit BBQ-Soße abschmecken
 - Wraps erwärmen und befüllen
 - Salat zerschneiden und dazugeben
-

Curryreis

Zutaten:

Basmatireis
 Zwiebeln
 Knoblauch
 Ingwer
 Cashews
 Cranberrys
 Kreuzkümmel
 Zimt
 Kurkuma
 Kardamom
 Paprikapulver
 Koriander
 Safran
 Salz

Zubereitung:

- Basmatireis 15 Minuten einweichen
- Zwiebeln, Cashews, Knoblauch und Ingwer anbraten
- Reis und Gewürze hinzugeben und bei kleiner Flamme fertig dünsten

Gyoza (japanische Teigtaschen)

Zutaten:

1 Packung Pilze (z.B. Shitake, Champignons oder Enoki)
 Erdnüsse (eine Handvoll)
 2 - 4 Frühlingszwiebeln
 Sojasoße
 2 Zehen Knoblauch
 etwas oder etwas mehr Ingwer
 Gyoza-Teig (Kühlfach im Asia-Store des Vertrauens)

Zubereitung:

- Pilze, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Ingwer klein schneiden und anbraten
- Erdnüsse anrösten, klein machen und mit in die Pfanne geben
- Schwung Sojasoße dazu geben
- Abschmecken
- Teig Füllen
- Gyoza anbraten und dünsten



Backwaren

Naanbrot

Zutaten:

500 g Mehl
2.3 g Hefe
5 g Olivenöl
10 g Salz
325 ml Wasser

Zubereitung:

- Hefe in warmem Wasser lösen und dann mit den trockenen Zutaten 10 Minuten kneten.
 - 3 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen
 - Kleine flache Brote rollen und in der Pfanne backen
-

Blätterteigtaschen/ Schnecken

Zutaten:

Blätterteig
Pesto nach Wahl
Gemüse nach Wahl z.B. Paprika,
Pilze und Aubergine
Gewürze nach Wahl z.B. Salz,
Pfeffer und Paprika

Zubereitung:

- Bei fertigem Blätterteig empfiehlt es sich ihn kurz vorher aus dem Kühlschrank zu nehmen
 - Gemüse klein schneiden
 - Blätterteig ausrollen und mit dem Pesto bestreichen
 - Gemüsewürfel gleichmäßig verteilen und mit Gewürz nach Wahl würzen
 - Einrollen und entweder direkt in Rollen schneiden ca. 3 cm dick oder im Ganzen bei 200 °C im Ofen bei Ober-Unterhitze backen bis der Teig braun ist.
-

Peanut Butter Chocolate Chip Cookies

Zutaten:

112 g vegane Butter
 200 g weißer Zucker
 250 g Erdnussbutter
 1 EL Vanille Extrakt
 188 g Mehl (405)
 1 EL Natron
 ½ TL Salz
 3 TL Sojamilch
 175 g vegane Schokolade

Zubereitung:

- Butter und Zucker cremig rühren
- Vanille Extrakt und Erdnussbutter hinzugeben
- Trockene Zutaten vermengen.
- Mischung zur Buttermasse hinzugeben und anschließend Schokoladenstückchen unterheben
- bei 190 °C 10 bis 12 Minuten im Ofen backen

Brownies

Zutaten:

200 g Zartbitterschokolade
 200 g Weizenmehl
 200 g Zucker
 50 g Backkakao
 1 Prise Salz
 100 g Apfelmus
 200 ml pflanzliche Milch
 100 ml Pflanzenöl
 50 g backstabile Schokotropfen

Zubereitung:

- Schokolade grob hacken und über Wasserbad schmelzen.
- Trockene Zutaten in Schüssel verrühren, flüssige Zutaten und geschmolzene Schokolade dazu geben
- Backform (20 x 25 cm) einfetten, Teig hineingeben und glatt verstreichen. Schokoladentropfen darauf verteilen
- Bei 180 °C (Umluft) für 25 bis 30 Minuten backen



Impressum

Rezeptbuch zum Veganen Mitbring-Dinner #3, 28.07.2022. Bilder: Greenpeace. Für den Inhalt der Rezepte sind die Rezept-Autor:innen verantwortlich. Stand 11/2022. V.i.s.d.P.: Max Kannenberg, Hagenbrücke 1/2, 38100 Braunschweig.