

# 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.