



## Themenwoche Nachhaltige Ernährung

21.-27.09.2020

nachhaltige\_univechta  
Rezeptsammlung



#univechtakochtfuermorgen

# Kürbislasagne

#meatlessmonday

## Zutaten

- 1 Hokkaido- oder Butternusskürbis, in Spalten geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Möhre, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Hand voll frische Kräuter, gehackt (Salbei, Oregano, Rosmarin, Thymian)
- Olivenöl
- 800 g Dosentomaten
- 2 Lorbeerblätter
- Salz und Pfeffer,
- 1 Esslöffel Koriandersamen, zerstoßen
- Chiliflocken
- Ca. 12 Lasagneblätter
- 400g Mozzarella, in Scheiben geschnitten
- Für die Soße:
  - 500 g Crème fraîche
  - 2 Hand voll Parmesan, gerieben
  - etwas Milch



## Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kürbisspalten mit Olivenöl bestreichen und mit Salz, Pfeffer, Chili und Koriander bestreuen, auf einem Backblech verteilen und ca. 20 min in den Ofen.

Zwiebeln und Möhren wenige Minuten in der Pfanne dünsten, Kräuter und Knoblauch hinzufügen, dann die Tomaten und Lorbeerblätter. Mind. 15 min köcheln lassen.

Währenddessen für die weiße Soße Crème fraîche mit der Hälfte des geriebenen Parmesans und nach Bedarf ein wenig Milch vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln, den Boden mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen. Darauf Tomatensoße und etwas weiße Soße verteilen. Darauf eine weitere Lage Lasagneblätter auslegen, mit ca. der Hälfte der Kürbisspalten belegen und wieder mit ein wenig weißer Soße und Tomatensoße bedecken. Die Schichten einmal wiederholen. Zum Schluss eine Lage Teigblätter vollständig mit weißer Soße bedecken, darauf den Mozzarella verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

Im Ofen bei 180°C 30-35 min backen bis die Lasagne von oben goldbraun ist.

## Schnelle und kräftige Kartoffelsuppe

### Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Stangen Staudensellerie  
Ca. 500g Kartoffeln, mehligkochend  
2 Knoblauchzehen  
1 El Gemüsebrühe (gekörnt)  
1 Dose weiße Bohnen  
Olivenöl  
Bratöl  
Pfeffer  
Salz

#turbotuesday



### Zubereitung

Zwiebel und Sellerie grob schneiden, Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden. In etwas Bratöl im Topf zunächst Zwiebel und Sellerie mit einer Prise Salz anbraten, dann die Kartoffelwürfel hinzugeben. Gut salzen und  $\frac{1}{2}$  l Wasser, die Brühe und einen Schuss Olivenöl dazutun und das Ganze kurz zum Kochen bringen. Die Abgewaschenen Bohnen hinzufügen und noch etwa 15-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles glatt pürieren, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist eine feine und nahrhafte Kartoffelsuppe.

### Topping:

Auf dem Bild besteht das Topping aus gebrateten Pfifferlingen mit gerösteten Mandeln und gehackter Petersilie – sozusagen das Festtagstopping. Alternativ könnte auch in Knoblauch angebratener Räuchertofu in kleinen Würfeln oder selbstgemachte Croutons aus nicht mehr ganz so frischem Brot gereicht werden (eine super Resteverwertung!).

# Enchiladas mit veganer Cashew-Limettensoße

#wednesdaywrap

## Zutaten für 4 Portionen

8 Mais- oder Weizenfladen

Füllung:

1 Süßkartoffel, geschält und gewürfelt

Rapsöl, Cayennepfeffer oder Chilipulver, Kreuzkümmel, Zimt, Salz

1 Dose Kidneybohnen

1 Dose Mais

Tomatensoße:

3 Schalotten, fein gehackt

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Chilischote, fein gehackt

1 Dose gehackte Tomaten

1 Tl Gemüsebrühe, gekörnt

Rapsöl, Salz

Kürbiskernstreusel:

75 g Kürbiskerne, ½ Tl Salz, ½ Tl Knoblauchpulver

Cashew-Limettensoße:

100 g Cashewnusskerne

Saft von 2 Limetten

Wasser, Salz

Topping:

Tobt euch aus! Ergänzt frische Tomaten, Avocado, Koriander, grünen Salat, Limetten ...

## Zubereitung

Backofen auf 200°C vorheizen, die Süßkartoffel mit etwas Rapsöl und jeweils 1 Teelöffel der Gewürze mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 15 min backen. Bohnen und Mais waschen und mischen.

Schalotten in Öl glasig dünsten, Chili und Knoblauch hinzufügen, kurz darauf Tomaten mit 100 ml Wasser und der Gemüsebrühe ergänzen. 10 min köcheln lassen.

Kürbiskerne in trockener Pfanne rösten, anschließend mit Salz und Knoblauchpulver vermischt fein hacken oder in den Mixer geben.

Cashewkerne 10 min in Wasser kochen, anschließend abgießen. 150 ml Wasser, Limettensaft und etwas Salz hinzufügen und fein pürieren.

Zum Schluss die Fladen jeweils mit Süßkartoffeln, Mais, Kidneybohnen und Kürbiskernstreuseln belegen, einrollen und mit der Naht nach unten in eine Auflaufform legen und bei 200°C 10 min backen. Die Soßen und das sonstige Topping darauf verteilen und genießen!



## Vegane Quiche mit Lauch und Tofu

### Zutaten

175g Dinkelmehl  
175g Vollkorn-Roggenmehl  
2 Teelöffel Backpulver  
225g Margarine (vegan, fest)  
2 Esslöffel Rohrohrzucker  
50 ml Wasser  
2-3 Stangen Lauch  
150-200g Räuchertofu  
Olivenöl zum Anbraten  
1 rote Chilischote  
500ml pflanzliche Sahne  
Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss  
40g Speisestärke

#thursdaythickness



### Zubereitung

Mehl, Margarine, 2 TL Salz, Zucker, Backpulver und Wasser zu einem glatten Mürbeteig verkneten. Den geräucherten Tofu in etwa 1cm breite Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl einige Minute in einer Pfanne anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Den Lauch halbieren, gründlich waschen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Zum Tofu hinzugeben, mit etwas Pfeffer würzen und etwa 5 min zusammen anbraten. Die Chilischote entkernen, fein schneiden und kurz mit anbraten. Für die Soße der Quiche Speisestärke und pflanzliche Sahne mit einem Rührbesen verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Teig ausrollen, in einer eingefetteten Springform oder Quicheform ausbreiten und am Rand der Form hochdrücken. Dann den angebratenen Tofu und Lauch in die Form geben. Die Sahnemischung darüber gießen. Das Gemüse gut verteilen, sodass alles mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die Quiche vorgeheizten Backofen bei 180° für 45 Minuten backen lassen. Die Quiche sollte nachdem sie aus dem Ofen genommen wurde noch abkühlen, dann bindet sie noch etwas ab.

Das Rezept funktioniert sicherlich nicht nur mit Lauch, sondern auch noch mit vielen anderen Gemüsevariationen! Tipp: Falls Gemüse mit höherem Flüssigkeitsanteil genutzt werden, muss ein wenig mehr Speisestärke genommen werden, damit die Masse fest genug wird.

## Blumenkohlbraten mit Pilzsoße

### Zutaten für 4 Portionen

1 großer Blumenkohl

Marinade:

150g veganer Joghurt (z.B. Soja)

2 El Olivenöl

50 g Mandeln

1 Tl Salz

4 Knoblauchzehen

2 El Hefeflocken

¼ Tl Chilipulver

1 Tl Thymian

Pilzsoße:

4 Schalotten

250 g gemischte Pilze

2 Knoblauchzehen

5 Zweige Thymian

2 El Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

200 ml veganer Weißwein

1 Tl Salz

Garnitur:

½ Bund Petersilie, fein gehackt

#fancyfriday



### Zubereitung

Backofen inklusive großer Auflaufform auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zutaten für die Marinade mischen und glatt pürieren. Blätter vom Blumenkohl entfernen, den Strunk kreuzweise tief einschneiden und von unten mit ¼ Tl Salz bestreuen. Dann den Blumenkohl rundum mit Marinade bestreichen und mit Mandelblättchen bestreuen.

Schalotten, Pilze und Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit den restlichen Soßenzutaten in die vorgeheizte Auflaufform geben, den Blumenkohl darauflegen und 60-80 min. backen, mit Holzspieß testen, ob der Blumenkohl durchgehend weich ist. Zum Abschluss alles mit Petersilie bestreuen.

Als Beilage empfiehlt sich Reis, Baguette oder was ihr euch sonst so vorstellen könnt.

Einen feinen Appetit!

## Nudeln mit Pak Choi-Feta-Soße

### Zutaten für 4 Portionen

1 Bio Pak Choi  
150 g Bio Fetakäse  
250 ml Bio Milch  
1 Bio Zwiebel  
2 Bio Knoblauchzehen  
2 EL Bio Maisstärke  
1 EL Bio Bratöl  
400 g Bio Vollkornnudeln  
Salz  
Pfeffer  
Gemüsebrühe

### Zubereitung

Strunkansatz vom Pak Choi abschneiden, Pak Choi waschen und Blätter von den Stielen trennen. Blätter und Stiele klein schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit der Knoblauchpresse zerkleinern.

Bratöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anbraten. Die Pak Choi Stiele dazu geben, kurz anbraten. Gemüsebrühe und etwas Wasser hinzugeben. 10 min bei mittlerer Hitze kochen. Dann die Blätter dazugeben und alles zusammen für weitere 5 Minuten kochen.

Fetakäse in Würfel schneiden. Maisstärke in die Milch einrühren und Salz und Pfeffer hinzufügen. Zerkleinerten Fetakäse und Milch in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen.

Nudeln in Salzwasser 10 min kochen, Wasser abgießen und Nudeln in etwas Olivenöl schwenken.

Etwas Soße über jeweils eine Portion Nudeln geben und heiß servieren.

#saturdaysauce



## Finnische Betesuppe

### Zutaten für 4 Portionen

4 Rote Bete  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 kleiner Weißkohl  
1 Stange Lauch  
2 El Butter/ Bratöl  
1 l Rinderbrühe/ Gemüsefond  
2 El Essig  
1 El Zucker  
1 Lorbeerblatt  
Frischer Majoran  
Salz, Pfeffer

#soupsunday



### Zubereitung

Das gesamte Gemüse in suppenfreundliche Stücke schneiden oder auch hobeln. Butter/Bratöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse hinzufügen und leicht glasig werden lassen. Mit der Brühe ablöschen, Essig, Zucker, Lorbeerblatt und Majoran hinzufügen und köcheln lassen bis das Gemüse weich und gut durchgezogen ist (je nach Größe der Stücke kann das durchaus eine halbe Stunde dauern). Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Schmand oder entsprechender veganer Alternative servieren.

