

Spaghetti Carbonara mit Räuchertofu und Cashewmus



20 Min. Vorbereitungszeit +
10 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten

- 175g Alnatura Räuchertofu (ungekühlt)
- 1 Zehe Knoblauch
- 80g Alnatura Cashewmus
- 30g Alnatura Hefeflocken
- 1 TL Alnatura Meersalz
- 2 EL Alnatura natives Olivenöl extra
- 500g Alnatura Spaghetti No. 3
- 6 Prisen Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Tipp

2 Prisen Kala-Namak-Salz (schwefelhaltiges Salz) zu der Cashew-Hefeflocken-Sauce geben, das lässt die im Original aus Eiern und Parmesan bestehende Sauce noch ähnlicher schmecken.

Zubereitung

1. Zutaten vorbereiten: Den Räuchertofu in 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Cashewmus mit den Hefeflocken und dem Salz in eine Schale geben.

2. Tofu und Knoblauch anbraten: Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 10 Min. ringsum kross anbraten. Dann für weitere 2-3 Min. den Knoblauch dazugeben. Die Pfanne beiseitestellen und auskühlen lassen.

3. Nudeln kochen und Sauce zubereiten: Die Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe al dente garen. Kurz vor Garende 120 ml Kochwasser abnehmen, zu dem Cashewmus und den Hefeflocken in die Schale geben und glatt rühren.

4. Spaghetti Carbonara anrichten und servieren: Die Nudeln in ein Sieb abgießen und wieder in den Topf zurückgeben. Die Tofuwürfel mit dem angerührten Cashewmus unter die Nudeln rühren, auf Teller verteilen, mit Pfeffer würzen und sofort servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Fächer-Baguettes mit Pesto-Creme und Tomate



15 Min. Vorbereitungszeit +
28 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten

- 3 Weizenbaguettes
- 20 Blätter Basilikum
- 100g Margarine
- 50g Basilikumpesto (vegan)
- 4 Tomaten

Tipp

Das Basilikum-Pesto lässt sich nach Belieben gegen jedes andere Pesto austauschen.

Zubereitung

1. Baguettes aufbacken: Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorbereiten. Baguettes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 8 Min. vorbacken, anschließend aus dem Ofen nehmen.

2. Pesto-Creme zubereiten: Basilikumbblätter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Margarine in eine Schüssel geben und glatt rühren. Pesto im Glas gut durchrühren und zusammen mit dem Basilikum zur Margarine geben. Für 10 Minuten kaltstellen.

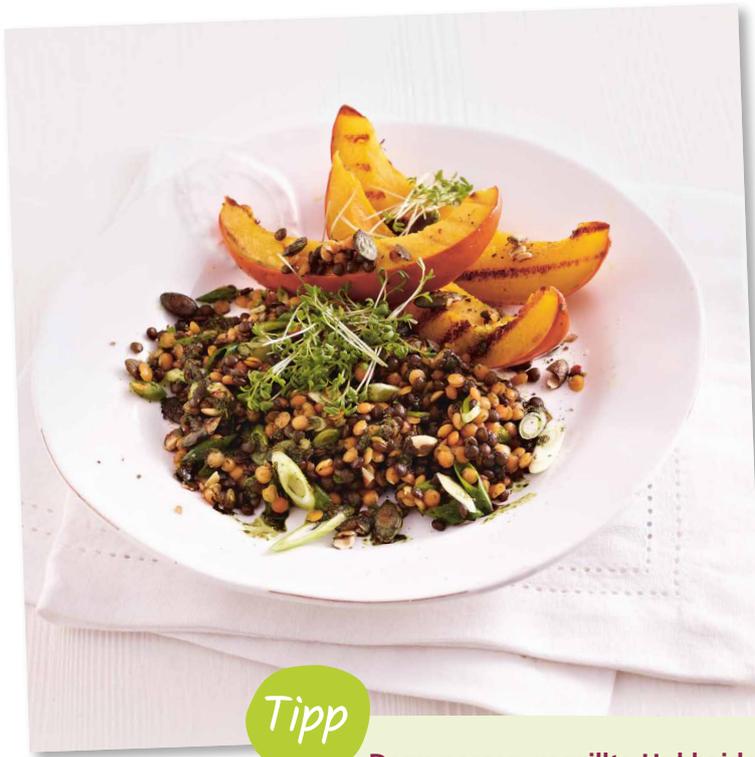
3. Baguettes füllen und backen: Baguettes im Abstand von je 1,5 cm ein-, aber nicht durchschneiden. Die Pesto-Creme mit einem Messer in die Einschnitte streichen. Die Tomaten waschen und ohne Stielansatz in dünne Scheiben schneiden. Jeweils 1 Scheibe Tomate in die Einschnitte schieben, dabei darauf achten, dass das Baguette nicht auseinanderbricht. Die vorbereiteten Baguettes wieder auf das Backblech legen und im Ofen in ca. 10 Minuten knusprig backen.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Linsensalat mit Kürbiskern-Vinaigrette



15 Min. Vorbereitungszeit +
30 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 50 g Belugalinsen
- 50 g grüne Linsen
- 2 EL getrockneter Thymian
- 3 EL Kürbiskerne
- 1 kleiner Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Schale Kresse
- 3 EL Kürbiskernöl
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 4 EL Wasser
- 1 Pk Salatdressing Gartenkräuter
- 1 Prise Rohrzucker

Tipp

Dazu passen gegrillte Hokkaido-Kürbisscheiben. Dafür einen kleinen Kürbis gründlich waschen, entkernen, in 1,5 cm dicke Spalten schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer (Grill-)Pfanne bei mittlerer Hitze 7 Min. von jeder Seite braten.

Zubereitung

1. Linsen kochen: Belugalinsen sowie Gourmet-Linsen in jeweils einen Topf geben, Thymian zufügen und nach Packungsangabe garen. Dann in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Zutaten vorbereiten: Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei voller Hitze unter Wenden rösten, bis sie aromatisch zu duften beginnen. Dann aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebeln waschen,

putzen und in feine Ringe schneiden. Kresse schneiden.

3. Dressing zubereiten und Salat servieren: Dann Kürbiskernöl, Balsamico Bianco, Wasser, Salatdressing »Garten-Kräuter« und Zucker in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen zu einem Dressing verquirlen. Linsen und Frühlingszwiebeln zum Dressing geben und gründlich vermengen. Mit Kresse und Kürbiskernen bestreut servieren.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Süßkartoffel-Kichererbsen-Waffeln mit Kräuterdip



Tipp

Die Falafel-Mischung können Sie nicht nur für Waffeln verwenden, sondern auch Pfannkuchen gelingen damit hervorragend. Hierfür den Teig mit Sesam oder frischen Kräutern verfeinern und in der Pfanne ausbacken.



10 Min. Vorbereitungszeit +
30 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei

Zutaten

- 2 Süßkartoffeln
- 170g Falafelmischung
- 160g Dinkelmehl Type 630
- 440ml Mandeldrink
- 1 Bund Schnittlauch
- 300g Frischecreme (vegan)
- 4EL Zitronensaft
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen gemahlener schwarzer Pfeffer
- 8EL Bratöl

Zubereitung

- 1. Süßkartoffelraspeln und Zutaten vermengen:** Süßkartoffel schälen und auf einer Gemüsereibe fein raspeln. Zusammen mit Falafel-Mischung, Mehl, Mandeldrink und etwas Salz und Pfeffer in einem großen Gefäß vermengen und 15 Min. quellen lassen.
- 2. Waffeleisen vorheizen:** Waffeleisen mit 1 EL Bratöl bestreichen und vorheizen.
- 3. Kräuterdip anrühren:** Währenddessen Schnittlauch waschen, fein hacken und in einer Schale mit

Frischecreme, Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

- 4. Waffeln ausbacken und mit dem Dip servieren:** Die „Fawaffeln“ nacheinander ausbacken: Dazu eine Kelle Teig in die Mitte des Waffeleisens geben, gut verteilen und goldbraun backen. Waffeleisen immer wieder mit Öl bestreichen, damit sich die fertige Waffel leicht herauslösen lässt. Die Waffelherzen zusammen mit dem Kräuterdip servieren.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**



Fruchtige Kokos-Kürbis-Suppe



15 Min. Vorbereitungszeit +
15 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 400g Hokkaido-Kürbis
- 2 Möhren
- 1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
- 1 rote Chilischote/Peperoni
- 750ml Wasser
- 2TL Gemüsebrühe (Pulver)
- 250ml Apfel-Mango-Saft
- 150ml Kokosmilch
- ½TL Salz
- ½TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

Tipp

Die Suppe können Sie hervorragend vorkochen und brauchen diese dann nur noch einmal kurz erwärmen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitung

1. Gemüse und Gewürze vorbereiten: Kürbis waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine halbe Ringe schneiden.

2. Suppe kochen und servieren: Kürbis, Möhren,

Ingwer, Chili, Wasser und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Die Suppe mit dem Mixstab fein cremig pürieren, Apfel-Mango-Saft und Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und zum Servieren über die Suppe geben.



KLIMA-
CLEVER
HANDELN



Quinoa-Chili-Lupinen-Eintopf



Tipp

Dieses Rezept ist für 6 Personen ausgelegt, damit von den geöffneten Konserven keine Reste übrig bleiben. Das Chili schmeckt am nächsten Tag z. B. im Büro aufgewärmt nochmal so gut.



10 Min. Vorbereitungszeit +
25 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei

Zutaten

- 240g Kidneybohnen (Konserve)
- 230g Mais (Konserve)
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Limette
- 150g Quinoa
- 2 EL Bratöl
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 Flasche (690g) Passata
- 400ml Wasser
- 2 Tassen (60 ml) Espresso (frisch gekocht)
- 1 EL Rohrohrzucker
- 1 TL Salz
- 4 Msp. Chilipulver
- 150g Lupinenschrot

Zubereitung

- 1. Gemüse vorbereiten:** Kidneybohnen und Mais in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Limette waschen und vierteln. Quinoa in einem feinen Sieb gründlich heiß abspülen.
- 2. Gemüse anbraten und Quinoa kochen:** Das Bratöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin 1 Min. glasig dünsten, den Knoblauch und den Kreuzkümmel für eine weitere Minute hinzugeben

und anrösten. Mit Passata, Espresso und Wasser ablöschen und Quinoa, Zucker, Salz und Cayennepfeffer hinzugeben. Einmal aufkochen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen. Nach 10 Min. das Lupinenschrot und nach weiteren 10 Min. Mais und Kidneybohnen hinzufügen und für 5 Min. mitkochen.

- 3. Abschmecken und servieren:** Den Eintopf mit Cayennepfeffer, Salz und Kreuzkümmel abschmecken und mit einem Limettenviertel auf Tellern servieren.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**



Kidneybohnen-Mandel-Brownies



10 Min. Vorbereitungszeit +
20 Min. Kochzeit

vegan, vegetarisch

Zutaten

- 1 EL schwarze Chiasamen
- 240g Kidneybohnen (Konserven)
- 200g getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 200ml Mandeldrink
- 3 EL Süßlupinen-Mehl
- 2 EL Kakaopulver (schwach entölt)
- ½ Pk Backpulver
- 2 EL Wasser
- 1 EL Bratöl
- 1 Prise Salz
- 16 Mandeln

Tipp

Statt Mandeln können Sie auch
Walnushälften auf die angebackenen
Brownies verteilen.

Zubereitung

1. Chiasamen quellen lassen: Chiasamen in einer Rührschüssel mit 2 EL Wasser vermengen, 10 Min. quellen lassen.

2. Kidneybohnen, Datteln, Mandeldrink pürieren: Kidneybohnen abtropfen lassen, gründlich abbrausen und in einen Standmixer geben. Datteln, Mandeldrink und 1 EL Öl hinzufügen und 1 Min. auf mittlerer Stufe vermengen, sodass eine zähe Masse entsteht.

3. Masse, trockene Zutaten und Chiasamen verrühren: Die Masse sowie Mehl, Kakao, Backpulver und 1 Prise Salz zu den Chiasamen geben und mit einem Handmixer auf niedriger Stufe verrühren.

4. Ofen vorheizen, Teig in Backform verstreichen:

Ofen auf 175°C Umluft vorheizen. Backform (ca. 21 x 26 cm) mit 1 EL Öl einfetten. Den Teig in die Form geben und mit einem Teigschaber glatt streichen.

5. Brownies backen, abkühlen lassen und servieren: 20 Min. auf mittlerer Schiene backen – wer mag, drückt nach 10 Min. Backzeit einzelne Mandeln als Garnitur in den Teig. Abkühlen lassen, in 16 Stücke schneiden und genießen.



**KLIMA-
CLEVER
HANDELN**