



# Zehn Lieblings **REZEPTE**

*Vegan*



# VORWORT



## Moin Moin

Mein Name ist Rebekka aka die Umweltheldin. Ich freue mich sehr, dass du dir ein wenig Inspiration zur pflanzenbasierten Küche holen möchtest. Denn es gibt so leckere Rezepte ohne Fleisch, Ei und Milchprodukte. Dafür habe ich dir 10 meiner Lieblingsrezepte raus gesucht.

Bedenke: dies sind nur leckere Ideen. Für eine ausgewogene und gesunde pflanzenbasierte Ernährung ist eine gute Mischung aus Vollkornprodukten, Nüssen (und anderen gesunden Fetten & Ölen), Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten (pflanzlichen Proteinquellen) und pflanzlichen Milchalternativen nötig. Sowie eine Supplementation von B12 und im Winter Vitamin D.

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat einige Vorteile: Diese reichen von gesundheitlichen Aspekten (Prävention vor bestimmten Erkrankungen, Reduktion von Übergewicht) bis zu Tierwohl und Umweltschutz.

Doch jetzt genug bla bla.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Kochen,  
Backen und Braten.  
& Guten Appetit!



Design, Text und Inhalt : Rebekka Polster

# ÜBERSICHT



Vorwort.....	1
Übersicht.....	2
Good to know .....	3-4

## REZEPTE

Ofengemüse überbacken .....	5
Tacos Veganos .....	6
Tofu Bites .....	7
Pancakes .....	8
Chia Pudding .....	9
Spinat-Frucht-Salat .....	10
Lasagne .....	11
Parmesanersatz .....	12
Vack Eintopf .....	13
Karotten-Hafer-Traum! .....	14
Instagram Inspiration .....	15
Radiosendung .....	16

## **Mixen**

Damit meine ich in einem Smoothie/Cocktailmixer. Es gibt auch Smoothie-Mixer mit einem Aufsatz zum Mahlen, diese sind auch sehr praktisch. Z.B. um aus Haferflocken Hafermehl zu machen oder z.B. für den veganen “Streu-Parmesan” (S.12)

## **MILCHALTERNATIVEN**

Heutzutage gibt es eigentlich für alles Alternativen. Pflanzenmilch in allen möglichen Sorten von Hafer-, über Soja- bis Nussmilch. Auch bei Joghurts, Quark und Sahne. Diese kann man einfach 1:1 austauschen für alle möglichen Rezepte.

## **FLEISCHERSATZ & ALTERNATIVEN**

Von veganem Hack bis veganer “Hähnchenbrust” über pflanzliches Döner”Vleisch” - davon findet man in immer mehr Märkten (z.B. REWE) eine große Auswahl. Aber auch mit Seitan und Tofu kann man anstelle Fleisch & Fleisch in der Küche Leckerer zaubern.

## **ZERO WASTE & LOW WASTE**

Tetra Paks haben zwar aufgrund Leichtigkeit teils eine bessere CO2 Bilanz, aber Glaskonserven werden besser recycelt (wenn sie im Altglas landen!) und benötigen kein Papier, daher bevorzuge ich meistens diese. Noch besser sind Mehrweggläser.\* Denkt an Einkaufsbeutel und Gemüse netze. Obst & Gemüse unverpackt bevorzugen. Schau doch mal in einem Unverpackt Laden vorbei.

\*Es gibt seit 1.1.2024 eine neue Pfandregelung für Milchprodukte ([Klick hier für den Link](#))

## **ÖL**

Ich verwende meist Bio Olivenöl. Dies sollte aber nicht zu hoch erhitzt werden. Generell sollten "kaltgepresste" Öle das nicht. Für scharfes anbraten (ab 180°) nutze Kokosfett, raffiniertes Sonnenblumen- oder Rapsöl. Nussöle und z.B. Leinsamenöl bitte nur in der kalten Küche verwenden.

## **SNACKS**

Obst. Gemüse. Nüsse (in Maßen).

Mein Tipp um den Süßigkeitenhunger zu beruhigen: dunkle vegane Schokolade. Ich habe mich jetzt an die 100% Dunkle (von Vivani) gewöhnt, die macht schnell satt und ist sogar gesund! ganz ohne Zucker.

## **BIO UND SAISONAL /REGIONAL**

Gesünder für uns und die Umwelt (weniger Pestizide und andere Schadstoffe) sind Biolebensmittel. Saisonale hat die meisten Nährstoffe und dazu Regional die beste Klima-Bilanz wegen kurzer Transportwege und fördert die regionalen Betriebe.

## **LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG**

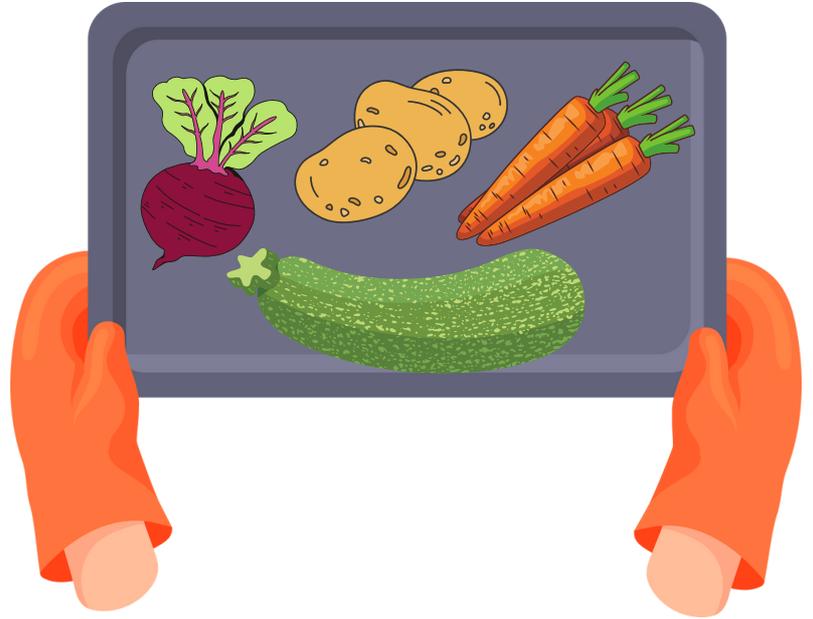
Das MHD ist nicht zwingend das Ablaufdatum. Verlasse dich auf deine Sinne. Viele Schalen von Gemüse und Obst kann man mitessen und enthalten die meisten Vitamine. Verwerte erst was du zu Hause hast.

## **GETRÄNKE**

Leitungswasser in DE hat gute Qualität. (Check aber wie alt deine Leitungen sind). Alkohol ist ein Nervengift und verursacht viele Krankheiten, genieße Bewusst und in Maßen. Zuckerhaltige Getränke sind ebenfalls gesundheitsbedenklich, auch Light-Produkte, daher übertreibe es auch damit nicht. Alkoholfreies Bier schmeckt gut und ist sogar isotonisch. Es gibt auch alkoholfreie Spirituosen, schon probiert?

## ZUTATEN:

1 Süßkartoffel  
1/4 Zucchini  
1 Knolle frische Rote Beete  
1 gr. Möhre (oder 2 kleine)  
veganer Feta  
(z.B. Bedda, Simply, Violife)  
Olivenöl, Rosmarin,  
Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

- Süßkartoffel und Rote Beete würfeln, Zucchini und Möhre in halbe feine Scheiben schneiden
- Mit Olivenöl und Gewürzen vermischen
- Alles auf ein Blech ausbreiten
- Bei 220 Grad Umluft in den Ofen für ca. 15 min
- Dann kurz rausnehmen und den Feta drüber krümeln und nochmal für ca. 5 min (bis der Feta angeschmolzen/gebacken ist) in den Ofen

## SERVIER-TIPP:

Z.B. im Herbst Pflaumen oder Trauben und Nüsse mit dem Feta noch dazu.

Sriracha Sauce on Top.

# TACOS VEGANOS



## ZUTATEN:

### Fladen

50g Maismehl  
175g Dinkelmehl (oder Weizen)  
150 ml heißes Wasser  
1EL Sonnenblumenöl  
½ TL Salz, ½ EL Zucker

### Füllung

½ Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,  
1x veganes Hack  
Tomatenmark, Wasser  
1/2 Dose Mais, 1/2 Dose Kidney Bohnen  
Salz, Chili Pulver, Paprika Pulver, Cayenne Pfeffer, Kreuzkümmel!,  
Kurkuma (Gewürze nach Bedarf der Intensität)

### Optional zum servieren:

Eisberg, Jalapenos und geriebener veganer Käse



Ca. 8 Stück

## ZUBEREITUNG:

- Zutaten für Fladen gut verkneten und 30 min. in den Kühlschrank zum ruhen.
- Zutaten für Füllung in Pfanne braten. Tomatenmark mit Wasser nach Bedarf hinzufügen, so dass KEINE Suppe daraus wird.
- Teig in 8 kleine Kugeln und rund dünn ausrollen
- anschließend in leicht geölter Pfanne von beiden Seiten 1-2 min anbraten. (Danach schnell belegen oder in Taco-Form biegen)

## ZUTATEN:

1 Räuchertofu (oder Natur, Mandel-Sesam)  
3 El Speisestärke

## Für die Marinade

2 El Ahornsirup  
1 cl Zitronensaft  
4-5 El Sojasauce  
1-2 El Wasser  
Löffelspitze Paprikapulver, Chilipulver (Optional)  
1 Messerspitze Kreuzkümmel



## ZUBEREITUNG:

- Tofu würfeln und in der Speisestärke wälzen (so dass alles damit bedeckt ist) dann in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten
- Während dessen die Zutaten der Marinade zusammen rühren und über den goldbraunen Tofu geben und darin schwenken und knusprig braten und ACHTUNG aufpassen dass die Kruste nicht anbrennt und schwarz wird! (Kann sehr schnell gehen)

## SERVIER-TIPP:

Nach dem Braten mit Sesam bestreuen.

Zum snacken mit einem Dip (z.B. aus Tomatenmark, Knoblauchpulver, Sojasauce, Kreuzkümmel, Paprika- & Chilipulver, Ahornsirup) oder in Salaten & Bowls.

You will love it!

# PANCAKES



## ZUTATEN:

- 1 Tasse Dinkelmehl (am gesündesten: Vollkorn)\*
- 1 Tasse Pflanzenmilch (z.B. Vanille-Hafer)
- 1/2 reife Banane
- 1-2 EL Ahornsirup
- 2 TL Backpulver
- Optional Prise Zimt (wenn man ihn mag)
- Prise Salz



für ca. 8 Pancakes

## ZUBEREITUNG:

- Alles verrühren, so dass ein lockerer (nicht zu fester, nicht zu flüssiger) Teig entsteht
- In einer Pfanne etwas Öl erwärmen (3/4 Stufe) und 4 EL Portionen in der Pfanne auf-/verteilen
- Wenn sich kleine Luftbläschen bilden (und die Hälfte "gar" ist) dann wenden

*delicious!*

## SERVIER-TIPP:

Mit frischen Früchten, pflanzlichem Skyr und Dattelsirup

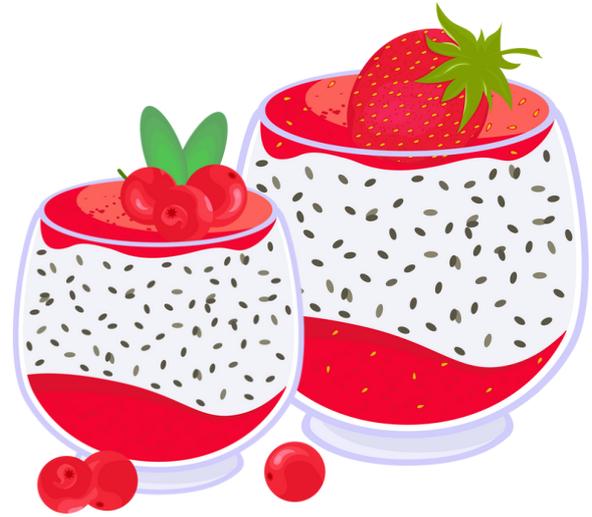
\*Ich mixe halb Hafermehl und halb Vollkorndinkelmehl, dass ist noch gesünder :)

# CHIA PUDDING



## ZUTATEN:

- 1 Tasse gefrorene Früchte  
(z.B. Kirschen oder Erdbeeren)
- 1 TL Sirup (z.B. Kokos oder Ahorn)
- 1 - 1 ½ Tassen Kokosmilch
- ¼ Tasse Chiasamen



2 Portionen

## ZUBEREITUNG:

- Früchte, Sirup und Kokosmilch mixen bis es “smooth” ist
- Chiasamen unterrühren
- in ein Glasgefäß füllen (ich nehme kleine Konservengläser)
- für ca. 4h in den Kühlschrank

healthy  
• BODY •  
healthy  
• LIFE •

# SPINAT FRUCHT SALAT



## ZUTATEN:

frischer Spinat  
Mango (gefroren oder frisch) oder Erdbeeren  
veganer Feta  
Walnüsse (oder Paranüsse)



## Dressing

1-2 EL Öl (Oliven-, Nuss- oder Leinsamenöl)  
3-4 EL Balsamicoessig  
1 TL Senf  
1 EL Ahornsirup  
1 EL Wasser  
1 cl Zitronensaft  
Optional 1 EL Mohn

## ZUBEREITUNG:

- den Spinat gut abwaschen und in kleinere Teile “rupfen” bzw. schneiden
- Mango oder Erdbeeren und Feta würfeln
- Nüsse zerkleinern
- Zutaten für's Dressing in einem leeren Konservenglas (zugeschraubt) shaken oder kurz mixen (Mohn danach dazu)

## ZUTATEN:

Lasagneblätter  
Hafer-Cuisine (oder andere Pflanzencreme)  
veganen Reibekäse



## Füllung

1 Glas Kichererbsen  
1 Glas Kidneybohnen  
1 Zucchini  
1 Möhre  
(oder anstelle der oberen 4 -> veganes Hack)\*  
1 Glasflasche 0,5 oder 2 Dose passierte oder gewürfelte Tomate

ca. 4 Portionen

## ZUBEREITUNG:

- Kichererbsen und Kidneybohnen sieben, waschen und danach etwas klein stampfen in einer Schüssel
- Zucchini würfeln und Möhre raspeln und dazu -> alles mit der Tomatensauce vermengen
- Herd vorheizen auf 180 grad
- In einer großen viereckigen Auflaufform den Boden mit etwas Hafer-Cuisine bedecken und jetzt 3x folgende Reihenfolge: Lasagneblätter - Füllung - Hafer-Cuisine - veganer Käse
- Das ganze in den Ofen
- ca. 40-45 min backen bis der Käse gold-braun ist

\*Gemüse, wie Karotten und Zucchini, empfiehlt sich dennoch mit einzuarbeiten, aufgrund der Versorgung mit ausreichend Nährstoffen

## ZUTATEN:

Für etwa 100 Gramm

85 g Cashewkerne

15 g Hefeflocken (ca. 2 gehäufte EL)

1/2 TL Salz

Messerspitze Knoblauchpulver



## ZUBEREITUNG:

- Alles in einem Mixer zermahlen (manche Smoothi-Mixer haben auch Aufsätze mit flachen Schneideblättern, die sind gut zum Mahlen geeignet)

## PIMP YOUR PASTA



## ZUTATEN:

1x veganes Hack  
(z.B. Rügenwalder oder Greenforce)  
3 Kartoffeln  
2 Möhren  
1 Paprika  
1 Rote Zwiebel  
(Optional 2 Knoblauchzehen)  
150ml vegane Sahne  
1 Dose Passierte (oder gewürfelte) Tomate  
Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Cayennepfeffer  
Gemüsebrühe



ca. 4 Portionen

## ZUBEREITUNG:

- Veganes Hack mit Zwiebeln in einem großen Topf anbraten
- Paprika, Möhre, Kartoffeln vierteln und dazu
- passierte Tomaten, Gewürze und ggf. geriebenen Knoblauch dazu
- alles gut mit Wasser bedecken und lange köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist (zwischendurch regelmäßig umrühren und ggf. Wasser nachgießen)
- Am Ende vegane Sahne dazu und noch einmal kurz mit köcheln lassen

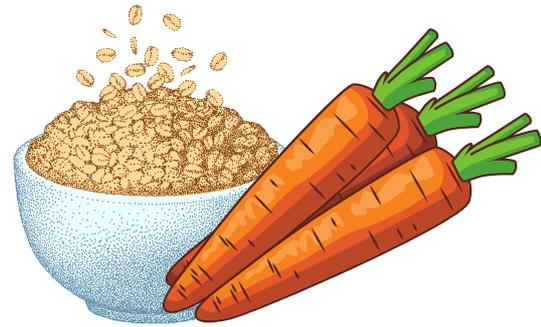
# KAROTTEN HAFER TRAUM



## ZUTATEN:

### Boden

- 1 Tasse Haferflocken (zart)
- 1 Tasse Pflanzenmilch (z.B. Vanille-Hafer)
- ¼ Tasse veganer Joghurt (z.B. Soja, Kokos)
- 1 EL Ahornsirup
- 1 kleine geriebene Karotte
- 1 EL Chiasamen
- ½ Tasse zerkleinerte Nüsse (z.B. Cashew, Paranüsse, Walnüsse)
- 1 ½ TL Backpulver
- 1 TL Zimt (wenn man ihn mag)
- Optional eine Prise Muskatnuss & Ingwer (geht auch frisch gerieben)
- Prise Salz



### Topping

- 1 Tasse Cashews (natur)
- ½ Tasse Pflanzenmilch (wie oben)
- 1-2 EL Ahornsirup
- 2cl Zitronensaft

## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten für den Boden miteinander gut verrühren. Dann in eine Form (ca. 22 cm x 12cm) und bei 180° Umluft für 35-40 min. in den Ofen.
- Für das Topping alle Zutaten in den Mixer, bis sich eine glatte cremige Konsistenz ergibt. Die Creme über dem erkalteten Boden verteilen. (Ggf. noch 1-2h in den Kühlschrank)

# WEITERE INSPIRATIONEN



## **INSTAGRAM PROFILE**

Vegan und Sport

that.veganbabe

vegan\_fitnessandbodybuilding

miss\_meatless\_muscle

fairnatural.de

Kochideen gegen Lebensmittelverschwendung

cooking.with.thore

Einfach Lecka!

simpleveganrecipes

eatmoreplants.no

that.veganbabe

Vegane Motivation und interessant

Vegankits

vegantaeglich

## **DOKUS**

What the Health (Netflix) - Allgemein

The Game Changers (Netflix) - Sport

Seaspiracy (Netflix) - Überfischung

Cowspiracy (Netflix) - Tierindustrie

The Green Garage (ARD Mediathek) - verschiedene Themen

Rotten "Verdorben" (Netflix) - Allgemein/Verschiedenes

Um die Welt mit Zac Efron (Netflix) - Healthy und Superfoods

# WEITERE INSPIRATIONEN



## **INSTAGRAM PROFILE**

Vegan und Sport

that.veganbabe

vegan\_fitnessandbodybuilding

miss\_meatless\_muscle

fairnatural.de

Kochideen gegen Lebensmittelverschwendung

cooking.with.thore

Einfach Lecka!

simpleveganrecipes

eatmoreplants.no

that.veganbabe

Vegane Motivation und interessant

Vegankits

vegantaeglich

## **DOKUS**

What the Health (Netflix) - Allgemein

The Game Changers (Netflix) - Sport

Seaspiracy (Netflix) - Überfischung

Cowspiracy (Netflix) - Tierindustrie

The Green Garage (ARD Mediathek) - verschiedene Themen

Rotten "Verdorben" (Netflix) - Allgemein/Verschiedenes

Um die Welt mit Zac Efron (Netflix) - Superfood und anderes

# RADIOSENDUNG



**JEDEN LETZTEN MITTWOCH IM MONAT  
VON 18 - 19 UHR  
AUF**

**[WWW.SECONDRADIO.DE](http://WWW.SECONDRADIO.DE)**



Alle Sendungen findest du in der  
SecondRadio Audiothek zum nachhören  
(auf der Webseite zu finden)



**LASST UNS DIE  
WELT RETTEN  
-ABER LECKER!**



**ICH BIN  
DER EINZIGE  
PLANET MIT  
SCHOKOLADE!**



Bleib auf dem Laufenden

 **@DIEUMWELTHELDIN**

Alles wird gut, eure Umweltheldin