

I CAN,

YOU CAN,

VEGAN

pace
PRÄSENTIERT

DIE REZEPTE VOM
VEGANUARY 2026

VORWORT

Veganuary bei PACE war in diesem Jahr mehr als ein kulinarischer Schwerpunkt – es war eine Einladung. Wir haben alle Mitarbeitenden bei Axel Springer gefragt:

Was ist Euer veganes Lieblingsrezept?

Die Begeisterung über Eure Einreichungen war groß und die Vielfalt der Rezepte noch größer. Von herzhaftem Soulfood bis zu kreativen Neuentdeckungen: Eure Beiträge haben gezeigt, wie bunt, inspirierend und selbstverständlich pflanzliche Küche heute ist. Im Januar haben wir an jedem Dienstag und Donnerstag ausgewählte Rezepte in die Töpfe von PAPA und CANTEEN gebracht. Mit jedem servierten Teller wurde probiert, diskutiert und gelobt und anhand der ausgegebenen Menge entschieden, welches Gericht besonders beliebt war.

Doch eigentlich gab es nur Gewinner. Denn jedes eingereichte Rezept war Ausdruck von Engagement, Offenheit und der Freude am Teilen.

Damit diese Ideen nicht nur eine Momentaufnahme bleiben, sondern weiterhin ihren Weg auf Teller und in Küchen finden, haben wir in diesem Rezeptbuch alle Gerichte zusammengestellt, die es auf unsere Speisepläne im Veganuary 2026 geschafft haben. Zum Nachkochen. Zum Weitergeben. Zum Mitgenießen.

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgemacht und den Veganuary bei PACE so besonders gemacht haben.

Viel Freude beim Kochen und guten Appetit!

INHALTSVERZEICHNIS

Cremiger Ahorn-Miso-Süßkartoffelstampf mit Maismehl-Tofu	3
Paprika-Eintopf mit Soja-Hack	5
Karamellisierte Zwiebeln mit Orecchiette, Salbei und Haselnüssen	6
Klebrige chinesische Aubergine und Tofu	7
Kokos-Limetten-Risotto mit gebratenem Asia-Gemüse	9
Spicy Peanut Noodles - Scharfe Erdnussnudeln	10
Vegane Lasagne mit Champignons	11
Green Goddess Pasta - Grüne Göttinnenpasta	12
Muschelnudeln mit Spinat-Cashew-Füllung	13
Mercimek Köftesi	14
Ofen-Polenta mit mediterraner Ratatouille und Basilikumöl	16
Crunchwrap Supreme	17
Dinkel-Grünkernbratlinge an Kartoffelgnocchi und Seitlingen	19
Linsen-Bulgogi im Salatwrap	21
Safran-Pasta mit Chipotle-Schalotten & eingelegten Chilis	22
Veganes Bibimbap	23

CREMIGER AHORN-MISO-SÜß-KARTOFFELSTAMPF MIT MAISMEHL-TOFU

Cremiger Süßkartoffelstampf mit Ahorn und Miso trifft auf knusprige, im Ofen gebackene Maismehl-Tofu-Nuggets und frischen, zitronigen Grünkohl – ein aromatisches, pflanzliches Gericht mit süßen, herzhaften und leicht säuerlichen Noten.

ZUTATEN

Süßkartoffelstampf

- 1,2 kg Süßkartoffeln
- 5 Knoblauchzehen
- 20 ml Öl (Avocadoöl)
- 25 g helle Misopaste
- 15 g Ahornsirup
- 100-140 ml Gemüsebrühe

Tofu-Maismehl-Nuggets

- 600 g fester Tofu
- 30 ml Zitronensaft
- 30 ml Tamari
- 30 ml Öl (Avocadoöl)
- 30 g Maismehl
- 10 g Maisstärke
- 2 g Knoblauchpulver
- 2 g Zwiebelpulver
- 1-2 Zweige frischer Thymian

Marinierter Grünkohl

- 200 g Grünkohl
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 20-30 ml Zitronensaft
- 10-15 ml Olivenöl
- 10 g Ahornsirup
- 5 g Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1 | Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und zusammen mit den Knoblauchzehen auf ein Backblech legen. Süßkartoffeln und Knoblauch mit etwas Öl beträufeln und mit der Schnittfläche nach unten auf das Blech legen. 30–40 Minuten backen, bis die Unterseite der Süßkartoffeln karamellisiert und das Innere weich ist.

2 | Den Tofublock in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden und zusammen mit Zitronensaft und Tamari in einen großen Behälter geben. Den Behälter verschließen und vorsichtig schütteln, sodass der Tofu gleichmäßig bedeckt ist. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend Öl, Maisstärke, Maismehl und die Gewürze hinzufügen, den Behälter erneut verschließen und vorsichtig schütteln, damit sich alles gleichmäßig verteilt.

3 | Den Tofu auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, sodass zwischen den Stücken etwas Abstand bleibt. 30 Minuten im Ofen backen und die Stücke nach 20 Minuten wenden.

4 | Währenddessen den Grünkohl vorbereiten. Grünkohl, Frühlingszwiebeln, Zitronensaft, Öl, Ahornsirup, Senf und eine großzügige Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Zutaten in den Grünkohl einmassieren, bis er weicher wird. Die Schüssel abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

5 | Sobald die Süßkartoffeln etwas abgekühlt sind und sich anfassen lassen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die gerösteten Knoblauchzehen aus der Schale drücken und zusammen mit den Süßkartoffeln, der Mispaste, dem Ahornsirup, 100 ml Gemüsebrühe und einer Prise Salz in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Zu einer glatten Masse pürieren, dabei die Seiten des Behälters gelegentlich abschaben. Falls nötig, etwas zusätzliche Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

6 | Zum Servieren etwas Süßkartoffelpüree auf Tellern verteilen, mit Grünkohl und einer Portion Tofu-Nuggets anrichten. Nach Belieben garnieren.

NOTIZEN

Die Konsistenz des Süßkartoffelpürees lässt sich leicht anpassen. Wenn das Püree zu fest ist, während des Mixens nach und nach einen kleinen Schuss Gemüsebrühe in die Küchenmaschine geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Süßkartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen. Der direkte Kontakt mit dem Blech hilft dabei, dass die Süßkartoffeln besser karamellisieren und weich werden. Wie lange die Kartoffeln brauchen, hängt von ihrer Größe und Dicke ab. Sollten nur große Süßkartoffeln vorhanden sein, dann brauchen diese wahrscheinlich etwas länger im Ofen. Sobald die empfohlene Backzeit erreicht ist, prüfen, ob sie durchgegart sind. Falls nicht, in 10-Minuten-Intervallen weiterrösten, bis sie weich sind.

Dem Süßkartoffelpüree kann man mehr Fülle und Cremigkeit verleihen, indem man beim Pürieren 2 EL veganen Frischkäse hinzufügt.

PAPRIKA-EINTOPF MIT SOJA-HACK

Würziges Soja-Hack nimmt die kräftigen Aromen von Paprika, Tomaten und Gewürzen auf und sorgt für eine überraschend „fleischige“ Textur ganz ohne Fleisch.

ZUTATEN

- 500 g Paprika (rot, gelb, grün)
- 150 g Gemüsezwiebel
- 500 g geschälte Tomaten
- 50 g Sojaschnitzel fein
- 1 Peperoni mild
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 TL Pimenton de la vera dulce
- 1 Msp. Pimenton de la vera hot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Bratöl oder erhitzbares Olivenöl



ZUBEREITUNG

- 1| Sojaschnitzel für 10 Minuten in heißem Salzwasser einweichen.
- 2| Gemüsezwiebel in grobe Spalten schneiden
- 3| Knoblauch reiben, Peperoni fein hacken, Paprika in Streifen schneiden.
- 4| Öl in einem Topf erhitzen. Die ausgedrückten Sojaschnitzel mit Zwiebel, Knoblauch und Peperoni scharf anbraten und mit beiden Pimenton-Sorten und Pfeffer würzen.
- 5| Die geschälten Tomaten grob zerteilen und mit dem Saft dazu geben.
- 6| Die Paprikastreifen dazugeben, mit Salz und Paprikapulver würzen.
- 7| 20 Minuten köcheln.
- 8| Dazu Basmatireis servieren.

KARAMELLISIERTE ZWIEBELN MIT ORECCHIETTE, SALBEI UND HASELNÜSSEN

Diese einfache, aromatische Pasta kombiniert süßlich karamellisierte Zwiebeln, knusprigen Salbei und geröstete Haselnüsse zu einem herzhaften Gericht mit nussigen und frischen Zitronennoten.

ZUTATEN

- 105 ml Olivenöl
- 20 g Salbeiblätter
- 2 Zwiebeln (insgesamt ca. 320 g), geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 250 g Orecchiette (oder alternativ Casarecce oder kleine Conchiglie)
- 1½ EL Zitronensaft
- 50 g grob gehackte Haselnüsse
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

1| Öl in einer großen, mit Deckel ausgerüsteten Pfanne erhitzen. Salbeiblätter hinzufügen und ca. 4 Minuten frittieren, bis sie dunkelgrün und knusprig sind. Dann herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. 2 EL des aromatisierten Öls in eine kleine Pfanne geben und beiseitestellen. Der Rest des Öls bleibt in der Hauptpfanne.

2| Die Zwiebeln im restlichen Salbei-Öl bei mittlerer Hitze 25 Minuten weich dünsten und goldbraun karamellisieren, dabei regelmäßig umrühren.

3| Die Pasta hinzufügen, mit etwa 700 ml lauwarmem Wasser übergießen, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermischen, Pfanne mit Deckel verschließen, Hitze reduzieren und

ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen und die Pasta „al dente“ ist.

4| Zitronensaft über die Pasta träufeln, mit etwas schwarzem Pfeffer würzen, Pfanne erneut abdecken und beiseitestellen.

5| In der kleinen Pfanne die Haselnüsse im restlichen Salbei-Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Dann die Nüsse mitsamt dem Öl über die Pasta geben, die knusprigen Salbeiblätter darüberstreuen und sofort aus der Pfanne kommend servieren.



STICKY CHINESISCHE AUBERGINE UND TOFU

ZUTATEN

Für die Aubergine

- 2 chinesische Auberginen, in ca. 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten (insgesamt etwa 300 g)
- 1 TL koscheres Salz
- 1 EL Maisstärke

Für die Soße

- 60 ml natriumarme Tamari oder Sojasauce
- 1 EL ungewürzter Reisessig
- 2 EL brauner Zucker
- ½ TL chinesisches Fünf-Gewürz
- ½ TL schwarzer Pfeffer (oder nach Geschmack)
- 2 TL Maisstärke
- 180 ml warmes Wasser

Für Tofu und Wokgericht

- neutrales Öl zum Braten
- 450 g superfester Tofu, in Würfel oder Dreiecke geschnitten
- koscheres Salz zum Bestreuen
- 1 TL gehackter Ingwer
- 5 grob gehackte Knoblauchzehen
- 3 Frühlingszwiebeln, in Scheiben (weiße und grüne Teile getrennt)

Optional

- Thai-Basilikum und gekochter Reis (zum Servieren)

Dieses aromatische Wokgericht vereint zart geschmorte chinesische Auberginen mit goldbraun gebratenem Tofu in einer glänzenden, süß-würzigen Soße.



ZUBEREITUNG

1| AUBERGINE EINWEICHEN

Eine große Schüssel fast vollständig mit kaltem Wasser füllen und das Salz einrühren. Die Auberginenscheiben hineingeben und vollständig unter Wasser drücken. Einen schweren Teller oder Topfdeckel darauflegen, damit sie untergetaucht bleiben. 15 Minuten einweichen lassen, während die Soße vorbereitet wird.

2| WOKSOßE VORBEREITEN

Tamari oder Sojasoße, Essig, braunen Zucker, chinesisches Fünf-Gewürz, Pfeffer, Maisstärke und Wasser in eine kleine Schüssel oder ein Messgefäß geben. Alles gründlich verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Maisstärke vollständig eingearbeitet ist. Beiseitestellen.

3| AUBERGINE VORBEREITEN

Die Aubergine gut abtropfen lassen und die Schüssel trocknen. Die Auberginenscheiben auf ein sauberes Küchentuch legen und vorsichtig trocken drücken. Anschließend zurück in die Schüssel geben und mit der Maisstärke bestreuen. Gut vermischen, bis alle Stücke gleichmäßig bedeckt sind. Beiseitestellen.

4| TOFU ANBRATEN

Eine großzügige Menge Öl in einer Edelstahl- oder Gusseisenpfanne oder einem Wok bei mittlerer Hitze erhitzen (der Pfannenboden sollte etwa 5–6 mm hoch mit Öl bedeckt sein). Den Tofu hineingeben und 3–5 Minuten pro Seite braten, bis er goldbraun ist. Anschließend auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen und leicht salzen. Beiseitestellen.

5| AUBERGINE BRATEN

Bei Bedarf etwas mehr Öl in die Pfanne geben. Die Aubergine hinzufügen und kurz wenden, sodass alle Seiten mit Öl bedeckt sind. 8–10 Minuten braten, dabei alle 1–2 Minuten umrühren, bis sie weich und leicht gebräunt ist. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6| AROMATEN ANBRATEN

Falls nötig etwas Öl in die Pfanne geben. Knoblauch, Ingwer und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln hinzufügen und 45–60 Sekunden anbraten, bis sie duften.

7| GERICHT FERTIGSTELLEN

Tofu und Aubergine zurück in die Pfanne geben. Die Woksoße noch einmal gut umrühren und darüber gießen. Alles aufkochen lassen und anschließend 5–7 Minuten leicht köcheln, gelegentlich umrühren, bis die Soße eindickt und Tofu sowie Aubergine gleichmäßig überzogen sind.

8| SERVIEREN

Aubergine und Tofu auf weißem Reis anrichten und mit den grünen Teilen der Frühlingszwiebeln sowie optional mit Thai-Basilikum garnieren. Warm servieren. Reste halten sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank.

KOKOS-LIMETTEN- RISOTTO MIT GEBRATENEM ASIA-GEMÜSE

Cremiges Kokos-Limetten-Risotto trifft auf knackig gebratenes Asia-Gemüse – ein frisches, aromatisches Gericht, das mit exotischen Noten und leichter Schärfe überrascht.



ZUTATEN

Hauptbasis: Ofenrisotto

- 320 g Risottoreis (Carnaroli oder Arborio)
- 320 ml BiO Gemüsebrühe
- 160 ml Kokosmilch
- 40 ml Limettensaft
- Abrieb von 1 Limette
- 32 g rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 20 g Ingwer, fein gerieben
- ca. 1 TL Öl
- Salz, Pfeffer

Gebratenes Asia-Gemüse (Topping)

- 240-280 g Asia-Gemüse-Mix (TK oder frisch, frisch wäre mir lieber)
- 80 g Grüne Erbsen
- 1 EL Sesamöl
- 1 TL Sojasauce (je nach Geschmack)

Optionales Premium-Topping

- 20 g gerösteter Sesam (schwarz & weiß gemischt)
- ca. 1 kleines Bund Koriander (je nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1|VORBEREITUNG

Limette abreiben und Saft bereitstellen.
Rote Zwiebeln fein würfeln.
Ingwer fein reiben.
Asia-Gemüse und Erbsen bereitlegen.
Koriander waschen und grob zupfen.

2| RISOTTO ANSETZEN

Öl in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln glasig dünsten, dann den Ingwer hinzufügen und kurz mitrösten.
Den Reis (320 g) einrühren und 1-2 Minuten andünsten, bis er leicht glasig wird.
Die 40 ml Limettensaft zugeben und unter Rühren einkochen lassen.

Abwechselnd Gemüsebrühe (320 ml) und Kokosmilch (160 ml) in kleinen Portionen zugießen. Immer wieder rühren, bis der Reis die Flüssigkeit

aufgenommen hat.
Abrieb einer Limette unterheben.
Das Risotto köcheln, bis es cremig und weich, aber noch leicht bissfest ist.

3| GEMÜSE ZUBEREITEN

In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen.
Das Gemüse (240-280 g) 3-4 Minuten heiß anbraten.
Die 80 g Erbsen dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Das Gemüse soll knackig bleiben.

4| ANRICHTEN

Risotto mittig auf Teller geben. Das Asia-Gemüse locker oben darauf verteilen. Mit geröstetem Sesam (20 g) wild bestreuen. Mit frischem gehackten Koriander garnieren. 2 Tropfen Limettenöl als Finish.

SCHARFE ERDNUSSNUDELN



Cremig, würzig und in wenigen Minuten zubereitet: Diese scharfen Erdnussnudeln verbinden nussige Tiefe mit frischem Gemüse und angenehmer Chili-Schärfe: ein unkompliziertes Nudelgericht voller Aroma.

ZUTATEN

- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Brokkolikopf
(ca. 350–400 g), in Röschen
- 150 g Edamame (gefroren)

Für die Soße

- 120 g stückige Erdnussbutter
- 60 ml Sojasauce
- 1 EL koreanische Chiliflocken
(oder 1 TL Chiliflocken)
- 1 TL Sriracha
- 2 EL Reisessig
- ca. 2–3 cm frischer Ingwer,
fein gerieben

ZUBEREITUNG

1| Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln hineingeben. Den Brokkoli in Röschen schneiden und die Edamame vorbereiten. Beides etwa zwei Minuten vor Ende der Garzeit zur Pasta in den Topf geben.

2| Während die Pasta kocht, die scharfe Erdnusssauce zubereiten. Erdnussbutter, Sojasauce, Chiliflocken, Sriracha, Reisessig und geriebenen Ingwer in einer Schüssel kräftig verrühren, bis eine glatte Sauce entsteht.

Nach Bedarf bis zu 60 ml warmes Wasser hinzufügen, um die Sauce zu verdünnen. Anschließend die Sauce in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen.

3| Sobald Pasta, Brokkoli und Edamame gar sind, alles abgießen und direkt zur warmen Erdnusssauce geben. Gut vermischen und nach Belieben mit Frühlingszwiebeln, Koriander, gehackten Erdnüssen und zusätzlichen Chiliflocken servieren.

VEGANE LASAGNE MIT CHAMPIGNONS

Diese vegane Lasagne mit Champignons überzeugt mit einer aromatischen Tomaten-Rotwein-Sauce, würzigem veganem Hack und einer cremigen Schicht aus pflanzlicher Crème-fraîche. Ein herzhaftes Ofengericht, das klassisches Lasagne-Feeling ganz ohne tierische Zutaten auf den Teller bringt.



ZUTATEN

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1 rote Paprika
- 250 g Champignons
- 500 g veganes Hack
- 250 ml veganer Rotwein
- 2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 g)
- 16-18 vegane Lasagneplatten
- 150 g vegane Crème fraîche Alternative (Creme VEGA)
- 60 g veganer Reibekäse
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 4 EL Tomatenmark (optional)
- 1 Prise Zucker
- 250 ml Gemüsebrühe
- Öl zum Einfetten

ZUBEREITUNG

- 1|** Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Paprika würfeln. Champignons schneiden.
- 2|** Veganes Hack in Öl anbraten. Gemüse zugeben und mitrösten.
- 3|** Tomatenmark und Zucker kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen.
- 4|** Tomaten und Brühe hinzufügen, ca. 45 Minuten köcheln lassen.
- 5|** Form einfetten. Erst Sauce, dann Lasagneplatten, Sauce, Crème fraîche schichten.
- 6|** Mit Sauce und veganem Käse abschließen. 45 Minuten bei 175 Grad backen.

GREEN GODDESS PASTA

Diese cremige, leuchtend grüne Pasta kombiniert frischen Spinat, Kräuter und weiße Bohnen zu einer überraschend samtigen, pflanzlichen Sauce, aromatisch, nährstoffreich und in kurzer Zeit zubereitet.



ZUTATEN

- 375 g Pasta
- 400 g frischer Spinat
- 170 g weiße Bohnen (abgetropft)
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL Nährhefe
- 5 EL Hanfsamen
- Saft von ½ Zitrone
- 5 EL frischer Schnittlauch, fein gehackt
- 1 Handvoll Petersilie
- 60 ml Nudelwasser (vom Kochen der Pasta)
- ¼ – ½ TL Salz, nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1| Pasta in reichlich Wasser nach Packungsanweisung kochen.
- 2| Spinat etwa 5 Minuten dämpfen oder kochen, bis er zusammengefallen ist.
- 3| Den Spinat aus dem Wasser nehmen und zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben. Alles zu einer cremigen Grünen-Göttinnen-Sauce pürieren.
- 4| Nach und nach etwas vom Nudelwasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz abschmecken.
- 5| Die Sauce über die gekochte Pasta geben, gut vermengen und servieren.

MUSCHELNUDELN MIT SPINAT-CASHEW-FÜLLUNG

ZUTATEN

Für die Muschelnudeln:

- 24 Muschelnudeln (ca. 200 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g frischer Babyspinat
- 200 g Cashews (mind. 30 Minuten eingeweicht)
- 4 EL Wasser
- 4 EL Hefeflocken
- 2 EL Apfelessig
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Für die Soße:

- 4 EL vegane Butter
- 4 EL Weizenmehl
- 300 ml pflanzliche Milch
- 300 ml pflanzliche Sahne
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Cremig gefüllte Muschelnudeln mit Spinat und Cashews treffen auf eine würzige, pflanzliche Rahmsoße: ein unkompliziertes Ofengericht mit viel Geschmack.



ZUBEREITUNG

- 1| Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Babyspinat waschen und ebenfalls fein hacken.
- 2| Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin anschwitzen, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Den Spinat dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 3| Cashews, Wasser, Hefeflocken und Apfelessig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer leicht stückigen Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer sowie nach Geschmack

mit mehr Hefeflocken oder Apfelessig abschmecken.

- 4| Die Cashewmischung mit dem angedünsten Spinat vermengen und nochmals mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- 5| In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung vorkochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.
- 6| Parallel dazu vegane Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Mehl gründlich einrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Mit pflanzlicher Milch und pflanzlicher Sahne aufgießen und dabeiiterrühren, bis eine glatte Soße entsteht. Mit Chiliflocken, Hefeflocken, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und einige Minuten köcheln lassen, bis die Soße dickflüssig wird.
- 7| Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Soße in eine Backform geben. Die Muschelnudeln mit der Spinat-Cashew-Mischung füllen und in die Soße setzen. Anschließend 15-20 Minuten backen, bis die Nudeln am Rand leicht bräunen.

MERCIMEK KÖFTESİ (TÜRKISCHE ROTE LINSEN-KÖFTE)

ZUTATEN

- 200 g getrocknete rote Linsen, ab gespült
- 720 ml Wasser
- 135 g feiner oder mittlerer Bulgur (vorzugsweise Köftelik Bulgur)
- 2-2½ TL Salz, geteilt (nach Geschmack anpassen)
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, fein gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 1½ EL Tomatenmark
- 1 EL milde Paprikapaste (Biber Salçası) oder: 1 zusätzlicher EL Tomatenmark + eine Prise Chiliflocken
- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL milde Chiliflocken (z. B. Aleppo-Pfeffer), optional
- 3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 70 g fein gehackte glatte Petersilie

Die kleinen, handgeformten Köfte aus roten Linsen und feinem Bulgur werden mit Zwiebeln, Tomatenmark, aromatischen Gewürzen und viel frischer Petersilie zubereitet.



ZUBEREITUNG

1| LINSEN KOCHEN

Die abgespülten roten Linsen zusammen mit dem Wasser und etwa 1 TL Salz in einen Topf geben. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und mit leicht geöffnetem Deckel etwa 20–25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich sind, zerfallen und nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist (die Mischung sollte nicht suppig sein).

2| BULGUR HINZUFÜGEN

Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur gründlich einrühren. Abdecken und etwa 20–25 Minuten stehen lassen, damit der Bulgur die restliche Flüssigkeit aufnehmen und weich werden kann. Sollte die Mischung nach etwa 15 Minuten sehr trocken wirken und der Bulgur noch hart sein, einen kleinen Schuss heißes Wasser hinzufügen, umrühren und etwas länger ruhen lassen. Anschließend mit einer Gabel vorsichtig auflockern, sobald der Bulgur zart ist.

3| AROMATISCHE BASIS ZUBEREITEN

Während Linsen und Bulgur ruhen, das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und etwa 1 TL Salz hinzufügen und 7–10 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel weich und leicht goldgelb ist. Tomatenmark, Paprikapaste (oder zusätzliches Tomatenmark und Chili), Kreuzkümmel und optional Chiliflocken einrühren und etwa 30 Sekunden bis 1 Minute anrösten, bis alles aromatisch duftet. Vom Herd nehmen.

4| VERMENGEN

Die Zwiebel-Gewürzmischung zur warmen Linsen-Bulgur-Mischung geben und gründlich vermengen, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Die Mischung anschließend etwa 20–30 Minuten abkühlen lassen, bis sie warm, aber gut formbar ist.

5| KRÄUTER UND GEWÜRZE HINZUFÜGEN

Sobald die Masse etwas abgekühlt ist, die gehackte Petersilie, die Frühlingszwiebeln und das restliche Salz nach Geschmack hinzufügen. Alles gründlich mit einem Löffel oder den Händen vermengen, bis eine zusammenhängende, leicht klebrige Masse entsteht. Abschmecken und gegebenenfalls mit Salz, Kreuzkümmel oder Chili nachwürzen.

6| KÜHLEN

Die Masse abdecken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sie fester wird und sich leichter formen lässt. Durch das Ruhen entwickelt sich außerdem ein intensiveres Aroma.

7| KÖFTE FORMEN

Mit leicht angefeuchteten Händen kleine Portionen der Masse (je etwa 2–3 EL) abnehmen und zu länglichen Köfte formen. Dabei sanft zwischen den Fingern drücken, um die typische geriffelte Köfte-Form zu erhalten.

8| SERVIEREN

Die Linsen-Köfte auf einer Platte mit Salatblättern anrichten und mit Zitronenspalten servieren. Am besten schmecken sie bei Zimmertemperatur und eignen sich sowohl als leichtes Hauptgericht mit Salat als auch als Teil einer Mezze-Auswahl.

OFEN-POLENTA MIT MEDITERRANER RATATOUILLE UND BASILIKUMÖL

Die kleinen, handgeformten Köfte aus roten Linsen und feinem Bulgur werden mit Zwiebeln, Tomatenmark, aromatischen Gewürzen und viel frischer Petersilie zubereitet.

ZUTATEN

Polenta

- 400 g Polenta
- 1 l gefiltertes Wasser
- 20 g Salz
- 20 ml Olivenöl

Mediterrane Ratatouille:

- 280 g Zucchini, gewürfelt
- 120 g Auberginen, gewürfelt
- 240 g Paprika (rot + gelb), gewürfelt
- 160 g Tomaten, gewürfelt
- 40 g Zwiebeln, gewürfelt
- 8 g Knoblauch, fein
- 20 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer, ½ TL Thymian, ½ TL Oregano

Basilikumöl

- 80 g frisches Basilikum
- 40 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz



ZUBEREITUNG

1| MISE EN PLACE

Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten waschen & würfeln.

Zwiebeln & Knoblauch fein schneiden.

Basilikum waschen und für das Öl abzapfen.

Polenta, Wasser, Salz und Olivenöl bereitstellen. Blech oder Auflaufform vorbereiten.

Optional: Kombidämpfer auf 160–180 °C Heißluft vorheizen.

2| POLENTA ZUBEREITEN

1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und 20 g Salz einrühren.

Die Polenta (400 g) unter ständigem Rühren einrieseln lassen.

Bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten rühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.

20 ml Olivenöl unterrühren.

Die Polentamasse gleichmäßig in eine Form oder ein Backblech streichen.

Optional: Im Kombidämpfer 15–20 Minuten bei 160 °C Heißluft leicht fest werden lassen.

3| RATATOUILLE ZUBEREITEN

20 ml Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen.

Zwiebeln (40 g) und Knoblauch (8 g) glasig anschwitzen.

Zucchini (280 g) und Aubergine (120 g) zugeben und 3–4 Minuten kräftig anbraten.

Paprika (240 g) hinzufügen und weitere 3–4 Minuten braten.

Tomaten (160 g) zugeben.

Mit ½ TL Thymian, ½ TL Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Alles sanft schmoren lassen, bis das Gemüse weich, aber noch saftig ist.

4| BASILIKUMÖL

80 g frischen Basilikum, 40 ml Olivenöl und eine Prise Salz in einem Mixer fein pürieren, bis ein leuchtend grünes, aromatisches Öl entsteht.

5| ANRICHTEN

Die Polenta entweder cremig direkt servieren oder fest aus der Form schneiden und auf einen Teller setzen.

Die Ratatouille großzügig über der Polenta verteilen.

Mit Basilikumöl im Zickzack darüber und optional mit frischen Basilikumblättern garnieren.

CRUNCHWRAP SUPREME

ZUTATEN

- 4 große Vollkorn-Burrito-Tortillas + 4 kleine Tortillas (oder 1 große Tortilla in vier Stücke geschnitten)
- ca. 425 g schwarze Bohnen, ab gespült und abgetropft
- ca. 240 ml vegane Nacho-Käsesauce
- 2 Jalapeños, in Scheiben geschnitten
- ca. 200 g gekochter Naturreis
- 2 Avocados, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- ca. 150 g Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt



Eine knusprige, pflanzliche Variante des Fast-Food-Klassikers: Vollkorn-Tortillas gefüllt mit Reis, schwarzen Bohnen, frischem Gemüse und cremiger Nacho-Sauce, herzhaft, sättigend und einfach zuzubereiten.

ZUBEREITUNG

- 1|** Gemüse vorbereiten: Jalapeños in Scheiben schneiden, Tomaten und Zwiebel würfeln, Avocados in Stücke schneiden.
- 2|** Eine große Tortilla auf eine Arbeitsfläche legen. Reis, schwarze Bohnen, Nacho-Sauce, Jalapeños, Avocado, Tomaten und Zwiebel mittig darauf verteilen (jeweils etwa ein Viertel der Gesamtmenge).
- 3|** Eine kleine Tortilla oder ein Stück Tortilla oben auf die Füllung legen.
- 4|** Die große Tortilla rundherum zur Mitte hin falten, bis die Füllung vollständig eingeschlossen ist.

- 5|** Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Den Wrap mit der gefalteten Seite nach unten hineinlegen und etwa 7 Minuten braten, bis er goldbraun ist.
- 6|** Vorsichtig wenden und weitere 7 Minuten braten, bis auch die andere Seite knusprig und goldbraun ist.
- 7|** Die restlichen Crunchwraps genauso zubereiten. Fertige Wraps im 120° C heißen Ofen warm halten, bis alle servierbereit sind.

DINKEL-GRÜNKERNBRATLINGE AN KARTOFFELGNOCCHI UND SEITLINGEN

Knusprige Dinkel-Grünkernbratlinge treffen auf zarte Kartoffelgnocchi und gebratene Seitlinge. Die nussigen Bratlinge und die weichen Gnocchi werden durch aromatische Pilze mit Knoblauch zu einem herzhaften, pflanzlichen Gericht ergänzt.

ZUTATEN

Für die Bratlinge

- 1 Karotte
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 EL Rapsöl, kaltgepresst
- 135 g Grünkernschrot
- 240 ml Gemüsebrühe mit wenig Salz
- 60 g Weizengluten
- ½ TL Majoran, getrocknet
- 3 Prisen Tafelsalz
- 2 Prisen Schwarzer Pfeffer

Für die Gnocchi

- 800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 450 g Weizenmehl
- 75 g Grieß
- 1 TL getrockneter Thymian
- 2 Prisen Muskatnuss

Für die Pilze

- 200 g Austernseitlinge roh
- 5 EL Olivenöl (kaltgepresst)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer



ZUBEREITUNG

FÜR DIE BRATLINGE

- 1| Karotte und Zwiebel schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin anschwitzen.
- 2| Sobald die Zwiebel glasig ist, den Grünkernschrot zugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis der Grünkern weich, aber noch bissfest ist. Die Masse sollte feucht sein, jedoch nicht in Flüssigkeit schwimmen.
- 3| Die Masse etwas abkühlen lassen, dann Weizengluten unterarbeiten und mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.
- 4| Mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen.

FÜR DIE GNOCCHI

- 1| Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.
- 2| Die noch heißen Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und sofort mit Mehl und Grieß vermengen.
- 3| Thymian fein hacken und unterheben. Mit Muskat und Salz würzen. Die Masse sollte nach kurzem Abkühlen weich, aber nicht mehr klebrig sein. Falls nötig, etwas mehr Mehl zugeben.
- 4| Den Teig zu etwa 1 cm dicken Rollen formen, Stücke abschneiden und mit einer Gabel leicht eindrücken.

FÜR DIE PILZE UND DAS FINISH

- 1| Austernseitlinge in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen.
- 2| Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann warmhalten.
- 3| Die Gnocchi im leicht siedenden Wasser garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausheben und kurz in kaltem Wasser abschrecken.
- 4| Die Hitze in der Pfanne erhöhen und die Seitlinge mit der angedrückten Knoblauchzehe anbraten, bis sie Farbe bekommen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5| Die Gnocchi im aromatisierten Pilzöl kurz anbraten und zusammen mit Bratlingen und Pilzen anrichten.

LINSEN-BULGOGI IM SALATWRAP

Diese Salatwraps kombinieren würzig geschmorte, bulgogi-inspirierte Linsen mit Reis und frischem Gemüse. Ingwer, Knoblauch, Sojasoße und Sesam verleihen den Linsen eine aromatische Tiefe, die perfekt mit der Frische von Gurke, Limette und knackigem Salat harmoniert.



ZUTATEN

Für die Linsen:

- 200 g rote Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 EL Pflanzenöl
- 60 ml Sojasoße (oder Tamari)
- 30–40 g Zucker
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ca. daumenlanges Stück Ingwer, 10 g
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Chiliflocken oder 1 kleine rote Chilischote
- 500 ml Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Sesamseed

Zum Servieren:

- Gekochter Reis, idealerweise Klebreis
- 1 kleine Schlangengurke
- ½ Limette
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Gochujang (koreanische Chilipaste),
- optional 1 kleiner Salatkopf

ZUBEREITUNG

1 | Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Sojasoße, Zucker, Chiliflocken, Sesamöl und Wasser mischen. Alternativ kann alles in einem Blitzhacker oder Smoothie-Mixer püriert werden.

2 | Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne oder einem Topf mit schwerem Boden erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis sie weich sind und leicht bräunen.

3 | Linsen und die vorbereitete Soße zugeben und alles bei geschlossenem Deckel 8–10 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Linsen weich (aber nicht matschig) sind und die Flüssigkeit größtenteils aufgenommen haben.

4 | Inzwischen die Gurke vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.

5 | Mit Limettensaft, Salz und Sesamöl würzen und mit Sesamseed bestreuen. Nach Belieben etwas Gochujang unterrühren. Salatblätter waschen und trocken schleudern, dabei ganz lassen.

6 | Die Linsen auf gekochtem Reis anrichten und mit in feine Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreuen. Zum Essen jeweils ein Salatblatt mit etwas Reis, Linsen und Gurke füllen.

SAFRAN-PASTA MIT CHIPOTLE-SCHALOTTEN & EINGELEGTE CHILIS



Duftende Safran-Tagliatelle verbinden sich mit süßlich-würzigen Noten und frischen Akzenten zu einem eleganten, leicht pikanten Pastagericht.

ZUTATEN

Für die "Chipotle Shallots" (knusprige Schalotten)

- 2 EL Olivenöl
- 3-4 Schalotten, sehr dünn geschnitten (idealerweise mit Mandoline), Ringe getrennt
- 2 EL Ahornsirup (oder alternativ Honig)
- $\frac{3}{4}$ TL Koriandersamen
- $\frac{3}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{2}$ TL Chipotle-Chiliflocken
- $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die eingelegten grünen Chilis

- 2 grüne Chilischoten, in feine Ringe geschnitten
- 2 EL Reisessig
- $\frac{1}{2}$ TL Zucker
- $\frac{1}{4}$ TL Salz

Für die Pasta / zum Anrichten

- 500 g Tagliatelle
- 50 ml Olivenöl + 2 EL extra zum Servieren
- 3 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt/gehackt
- 120 g Ricotta vegan
- 60 g Parmesan vegan, fein gerieben
- 3 EL fein gehackte Petersilie + etwa 1 EL extra zum Garnieren
- Salz & schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

SCHALOTTEN KARAMELLISIEREN

- 1 | Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Schalotten, Ahornsirup, Koriander, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Salz hinzufügen und etwa 7 Minuten braten, dabei die Ringe mit einem Spatel voneinander lösen.
- 2 | Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und weitere etwa 6 Minuten braten, bis die Schalotten tief goldbraun sind. Anschließend auf einem mit Küchenpapier belegten Teller ausbreiten; beim Abkühlen werden sie leicht knusprig.

CHILIS EINLEGEN

Chiliringe mit Reisessig, Zucker und Salz in einer kleinen Schüssel vermischen und beiseitestellen.

PASTA KOCHEN & SAUCE VOLLENDEN

- 1 | Pasta nach Packungsanweisung kochen.

Beim Abgießen etwa 140 ml Kochwasser auffangen.

- 2 | In einer großen Pfanne 50 ml Olivenöl mit Knoblauch und $\frac{1}{4}$ TL Salz erhitzen und etwa 2 Minuten sanft anbraten, dann die Hitze ausschalten.

- 3 | Pasta in die Pfanne geben und die Hitze auf mittelhoch stellen. Safranwasser, Petersilie und reichlich Pfeffer hinzufügen und alles gründlich wenden. Nach und nach den Parmesan einrühren, während er schmilzt, etwa 2-3 Minuten.

ANRICHTEN

- 1 | Pasta auf eine große Platte geben und Ricotta kleckweise darauf verteilen.
- 2 | Mit den knusprigen Schalotten, eingelegten Chiliringen und etwa $\frac{1}{2}$ TL der Einlegeflüssigkeit garnieren. Mit restlicher Petersilie und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

VEGANES BIBIMBAP MIT SOJASPROSSEN UND ZUCCHINI

Dieses farbenfrohe vegane Bibimbap kombiniert aromatisch gewürztes Pflanzenhack, knackiges Gemüse und duftenden Sushi-Reis zu einer harmonischen, koreanisch inspirierten Bowl voller Geschmack und Textur.

ZUTATEN

- 160 g Karotte
- 160 g Rettich
- 240 g Champignons
- 240 g Zucchini grün
- 140 g Mungobohnenkeime
- 400 g Hack VEGAN
- Bibimbap-Marinade (s. unten)
- 40 g Zwiebel/Lauchzwiebel
- 1 TL Sesam (weiß)
- 340 g Sushi-Reis
- 3 EL Chili Paste
- 3 EL Sesamöl
- 20 ml Reissessig
- 20 g Rohrzucker braun
- 100 g Zwiebelwürfel

Bibimbap-Marinade

- 2 TL Knoblauch
- 2 TL Lauchzwiebel
- 2 TL Zwiebel
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Ingwer eingelegt
- 2 TL Kochwein rot
- 2 TL Rohrzucker braun
- ½ TL Chili geschrotet/
grob gemahlen
- ½ TL Sesam weiß

- 1| Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen.
- 2 | Alle restlichen Zutaten dazugeben.
- 3| Kurz aufkochen lassen.
- 4| Mit einem Stabmixer pürieren.



ZUBEREITUNG

REIS

- 1| Sushi-Reis gründlich waschen, bis das Wasser klar ist.
- 2| Mit der 1,1-1,2-fachen Menge Wasser garen (Dämpfer oder Reiskocher).
- 3| Nach dem Garen locker auflockern und warmhalten.
- 4| Gemüse vorbereiten.
- 5| Alle Gemüse in die gewünschte Form schneiden und getrennt voneinander verarbeiten.

KAROTTE

- 1| Kurz in etwas neutralem Öl oder Sesamöl anbraten.
- 2| Leicht salzen, bissfest garen und mit Sesam bestreuen.

ZUCCHINI (GRÜN)

- 1| Kurz und heiß anbraten, damit sie Farbe bekommt.
- 2| Leicht salzen.

CHAMPIGNONS

- 1| Putzen (nicht waschen), im Ganzen oder halbieren.
- 2| Heiß anbraten, bis Röstaromen entstehen.
- 3| Mit Sojasauce ablöschen.

MUNGOBOHNENSPROSSEN

- 1| Sehr kurz blanchieren oder in der Pfanne schwenken.
- 2| Mit etwas Reisessig und Salz abschmecken.
- 3| Mit den in feine Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln vermischen.

RETTICH

- 1| Einen Fond aus Reisessig/Wasser (im Verhältnis 1:2), Wacholder, Sternanis, Pfefferkörner, Salz und Zucker herstellen.
- 2| Den Rettich in Stückchen schneiden und über Nacht im Fond einlegen.

VEGANES HACK

- 1| Tiefgekühlt anbraten, bis es Farbe bekommt.
- 2| Mit Bibimbap-Marinade würzen. Zwiebelwürfel dazu in etwas Öl goldgelb anschwitzen.
- 3| Kurz weiterbraten, bis alles gut glasiert ist, dabei ausreichend Fett nutzen.

BIBIMBAP-SAUCE (BASIS)

Chili-Paste, Sesamöl, Reisessig, brauner Rohrzucker zu einer süß-scharfen Sauce verrühren. Abschmecken: ausgewogen scharf, leicht süß, mit klarer Sesamnote.

ANRICHTEN

- 1| Reis als Basis in Bowl oder Schale geben.
- 2| Gemüse und Hack portionsweise auf dem Reis anrichten.
- 3| Sauce nach Bedarf darübergerben oder separat reichen.
- 4| Mit geröstetem Sesam und etwas Sesamöl garnieren.

