

# PFLANZLICH, LECKER, LEICHT GEMACHT

REZEPTIDEEN FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Gute Gründe für mehr pflanzlichen Genuss	4
Wichtige Nährstoffe (und mögliche pflanzliche Quellen)	6
Zutatentausch – so geht's pflanzlich	9
Fleisch- und Fisch-Alternativen	9
Milchprodukt-Alternativen	10
Käse-Alternativen	11
Ei-Alternativen	12
Rezepte	14
Hinweise zu den Rezepten	15
<b>BASICS</b>	<b>16</b>
Kartoffelbrei	16
Kräuterdip	16
Pasta-Topping	17
Vegane Mayonnaise	17
Tomaten-Süßkartoffel-Soße	18
<b>SALATE/VORSPEISEN</b>	<b>19</b>
Blumenkohl-Quinoa-Salat	19
Bunter Salat mit cremigem Dressing	20
<b>HAUPTGERICHTE</b>	<b>21</b>
Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	21
Bohnen-Burger mit Rote-Bete-Mayonnaise	22
Bunter Hülsenfrüchte-Powertopf	23
Chili sin Carne	24
Dal aus grünen Linsen mit Spinat und Kokosnuss	25
Gemüse-Paella mit Kichererbsen	26
Gulasch mit Sojaschnetzel und Knöpfele	27
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	28
Karibischer Süßkartoffel-Eintopf	29
Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf mit Tofu-Kruste	30
Pasta mit Erbsen-Soße und gebackenen Kichererbsen	31
Pilzragout	32
Veggie-Gyros mit Paprika-Spinat und Süßkartoffelstampf	33
Veggie-Frikassee mit Reis	34
<b>DESSERTS</b>	<b>35</b>
Apfelmus mit Sojajoghurt und Crunch	35
Milchreis mit Sauerkirschen	35
Kirsch-Crumble mit Vanillesoße	36
Schoko-Kokos-Pudding	37
Anhang	38
Mehr über ProVeg	39

# VORWORT

Schulcaterer fragen uns oft: „Haben Sie pflanzliche Rezepte für uns?“ Natürlich! Jede Menge sogar. Zusammen mit einem Großküchenprofi haben wir hier eine Auswahl an 25 beliebten Rezepten für Sie zusammengestellt, um Ihnen zu zeigen, wie die Schulverpflegung der Zukunft aussehen kann. Die Rezepte sind nahrhaft, nachhaltig, kostengünstig – und vor allem lecker.

Gutes Essen für Kinder liegt uns genauso am Herzen wie Ihnen. Die Kinder sollen wachsen und gedeihen, satt und voller Energie sein. Sie brauchen Mahlzeiten, die sie körperlich und geistig gut versorgen, damit sie all das lernen können, was ihnen im Unterricht vermittelt wird.

Auch die Zukunft unseres Planeten liegt uns am Herzen. Gerade Ernährung ist einer der wichtigsten Hebel im Kampf gegen die Klimakrise. Die Schulverpflegung kann hier mit etwa 600 Millionen Mittagsmahlzeiten pro Jahr<sup>1</sup> alleine in Deutschland enorm viel bewegen.

Um dazu beizutragen, finden Sie auf den nächsten Seiten Folgendes:

- 5 BASICS
- 2 SALATE/VORSPEISEN
- 14 HAUPTGERICHTE
- 4 DESSERTS



Darüber hinaus erhalten Sie kompakt zusammengefasst: Gute Gründe für mehr pflanzliche Gerichte auf dem Speiseplan, **Informationen zu wichtigen Nährstoffen** und möglichen pflanzlichen Quellen sowie eine Übersicht **pflanzlicher Alternativen** für Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Käse.

Zusammen können wir Kindern dabei helfen, bessere Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln, von denen sie den Rest ihres Lebens profitieren. Sehen Sie diese Broschüre als Inspiration und praktischen Leitfaden, um mehr pflanzliche Gerichte in die Schulmensa zu bringen. Wir zeigen Ihnen, wie unkompliziert, kostengünstig, proteinreich, großküchentauglich, kindgerecht und lecker pflanzliche Mahlzeiten sein können.

Vielen Dank für Ihre Offenheit, nachhaltige und gesunde Schulverpflegung weiter voranzubringen. Ihr Wissen und Ihre Begeisterung sind dabei unersetzlich. Und nun: Viel Freude beim Lesen und viel Spaß bei der Umsetzung am Herd!

**ProVeg wünscht guten Appetit.**

## GUTE GRÜNDE FÜR MEHR PFLANZLICHEN GENUSS

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine pflanzenbasierte Ernährung mit einem überwiegenden Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln. Auch die Planetary-Health-Diet, vegetarische oder rein pflanzliche (vegane) Ernährungsformen zählen zur pflanzenbasierten Ernährung.<sup>2</sup>

### Was sind rein pflanzliche Gerichte?

Rein pflanzliche, also vegane, Gerichte bestehen ausschließlich aus pflanzlichen Zutaten. Dazu gehören Obst und Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte sowie Saaten und Nüsse (wo möglich). Rein pflanzliche Gerichte enthalten keine tierischen Bestandteile, also weder Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Eier oder Honig noch in Form von Milchpulver, Gelatine oder Ähnlichem.

### 1. NACHHALTIGKEIT

Es besteht ein großer wissenschaftlicher Konsens dahingehend, dass eine verstärkt pflanzenbasierte Ernährung zahlreiche positive Auswirkungen auf die Umwelt haben kann. Sie wirkt der Klimakrise entgegen, hilft Biodiversität zu erhalten und schont Ressourcen. Sie als Caterer können den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck Ihres Unternehmens deutlich verbessern, indem Sie mehr auf Veggie-Power setzen.

### 2. GESUNDHEIT

In Kindheit und Jugend erworbene Ernährungsgewohnheiten werden häufig ein Leben lang beibehalten. Hier kann die Schulverpflegung eine wichtige Rolle spielen! Eine pflanzenreiche Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, Nüssen und pflanzlichen Ölen ist besser für die Gesundheit als Ernährungsformen mit vielen tierischen Produkten. Sie ist zum Beispiel mit einem geringeren Risiko für ernährungsmitbedingte Erkrankungen (wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes) assoziiert.<sup>3</sup>

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Adipositas im Kindesalter als eine der ernstzunehmendsten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts im Bereich öffentliche Gesundheit.<sup>4</sup>



In Deutschland sind etwa 15 % der Kinder zwischen 3 und 17 Jahren übergewichtig, davon knapp 6 % adipös.<sup>5</sup> Die EsKi-Mo-II-Studie des Robert-Koch-Instituts hat festgestellt: Schulkinder essen einerseits zu wenig Obst, Gemüse, Vollkorn und stärkehaltige Produkte (wie Kartoffeln), andererseits zu viel Fleisch und Wurstwaren.<sup>6</sup>

Gut gemachte Schulverpflegung mit vielen vollwertigen pflanzlichen Gerichten kann helfen, Ernährungslücken bei den Kindern zu schließen und Grundlagen für ein gesünderes und nachhaltiges Essverhalten zu legen.

### 3. WARENEINSATZ

Vor allem in ihrer vollwertigen, unverarbeiteten Form sind pflanzliche Zutaten häufig günstiger als tierische Pendanten. Gerade wenn es um Proteinquellen geht, sind beispielsweise Hülsenfrüchte preislich deutlich attraktiver als Fleisch. Das gilt auch beim Einkauf in Bio-Qualität.

### 4. INKLUSION

Rein pflanzliche Gerichte decken eine Vielzahl von religiösen, allergiebedingten und ethisch motivierten Ernährungsformen ab. Für Sie als Caterer bedeutet das, dass Sie mit einem einzigen Gericht viele Gäste glücklich machen und so Zeit und Geld sparen können. Gleichzeitig können so viele Kinder diese Mahlzeiten gemeinsam genießen.

## WICHTIGE NÄHRSTOFFE (UND MÖGLICHE PFLANZLICHE QUELLEN)

**Unabhängig von der Kostform ist die bedarfsdeckende Versorgung mit essenziellen Nährstoffen für alle Menschen wichtig. Im Folgenden ein kleiner Überblick über einige der wichtigsten Nährstoffe, einschließlich guter pflanzlicher Quellen:**

### EISEN

Eisen ist wichtig für die Blutbildung, den Sauerstofftransport und viele Stoffwechselfvorgänge.<sup>7</sup> Gute Quellen sind unter anderem Getreide und Vollkornprodukte (wie Dinkel, Hirse), Pseudogetreide (wie Amaranth, Quinoa), Hülsenfrüchte (wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen), Soja und Sojaprodukte (wie Tofu), grüne Blattgemüse (wie Brokkoli, verschiedene Kohlsorten), Trockenobst (wie Aprikosen und Rosinen), Nüsse und Saaten (wie Kürbiskerne). Wichtig: Die Eisenaufnahme im Körper wird deutlich verbessert, wenn gleichzeitig Vitamin-C-reiche Lebensmittel verzehrt werden (wie Zitrusfrüchte, Kartoffeln, Kohl, Paprika).<sup>8</sup>



### ZINK

Zink ist als Bestandteil vieler Proteine und Enzyme an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt.<sup>9</sup> Gute Quellen sind unter anderem Vollkornprodukte (wie Vollkornbrot oder -reis), Hülsenfrüchte (wie Soja, Linsen, Kichererbsen), Nüsse (wie Mandeln) und Saaten (wie Sesam). Zitronensäure, die in Zitrusfrüchten und zahlreichen weiteren Obstarten enthalten ist, verbessert die Zinkverfügbarkeit aus pflanzlichen Quellen. Darüber hinaus kann durch Einweichen, Keimen oder Sauerteiggärung die Aufnahmefähigkeit von Zink deutlich erhöht werden.



### KALZIUM

Kalzium ist wichtig als Baustein für Zähne und Knochen. Der Mineralstoff ist auch für die Zellwände, Muskulatur, Blutgerinnung und das Nervensystem bedeutend.<sup>10</sup> Gute Quellen sind unter anderem grünes Blattgemüse (wie Brokkoli, verschiedene Kohlsorten), Linsen, Trockenobst (wie Feigen, Aprikosen, Rosinen), Tofu mit Kalziumsulfat, Samen (wie Sesam) und Nüsse (vor allem Mandeln). Auch kalziumreiches Mineralwasser und mit Kalzium angereicherte pflanzliche Milchalternativen sind eine gute Quelle.



### VITAMIN D

Vitamin D hilft bei der Aufnahme von Kalzium und der Knochenhärtung. Darüber hinaus ist es an verschiedenen Stoffwechselfvorgängen beteiligt. Die beste Quelle ist Sonnenlicht, da der Körper Vitamin D durch Sonneneinstrahlung selbst bilden kann.<sup>11</sup> Zwischen Oktober und März kann in unseren Breiten für alle Bevölkerungsgruppen – unabhängig von der Ernährungsweise – eine zusätzliche Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel (mindestens 20 µg/Tag) empfehlenswert sein. Besprechen Sie die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer medizinischen Fachkraft, um sicherzustellen, dass die Präparate für Sie geeignet sind.



### VITAMIN B<sub>12</sub>

Vitamin B<sub>12</sub> ist an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt. Zusammen mit Folat ist es unter anderem wichtig für die DNA-Synthese und Blutbildung.<sup>12</sup> In den meisten tierischen Lebensmitteln ist Vitamin B<sub>12</sub> enthalten. Das liegt vor allem daran, dass die Tiere über angereicherte Futtermittel Vitamin B<sub>12</sub> aufnehmen. Auch verschiedene pflanzliche Lebensmittel, zum Beispiel einige Milchalternativen, sind entsprechend angereichert. Im Falle einer rein pflanzlichen Ernährung muss Vitamin B<sub>12</sub> auf jeden Fall supplementiert werden, zum Beispiel in Form von Tropfen oder Tabletten (rezeptfrei erhältlich). Auch bei einer vegetarischen Ernährung kann das, im Zweifel nach ärztlicher Rücksprache, sinnvoll sein.



### OMEGA-3-FETTSÄUREN

Ungesättigte Fettsäuren können dabei helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutdruck zu regulieren. Außerdem sind sie wichtig für das Immunsystem und sie wirken entzündungshemmend.<sup>13</sup> Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren sind unter anderem Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl und Chiasamen.



### JOD

Jod ist ein entscheidender Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Dadurch ist es an vielen Prozessen im Körper beteiligt, zum Beispiel am Energiestoffwechsel sowie an Zellteilung und -wachstum.<sup>14</sup> Gute Quellen sind unter anderem jodiertes Speisesalz und einige angereicherte Milchalternativen. Auch Algen gelten als gute Lieferanten für Jod. Jedoch ist hier besondere Vorsicht geboten, da sich der Jodgehalt zwischen Algensorten, aber auch innerhalb einer Sorte, stark voneinander unterscheiden und teilweise deutlich über der empfohlenen Zufuhrmenge liegen kann. Hier sollten Produkte gewählt werden, die ausreichend deklariert sind und über den Jodgehalt sowie die richtige Zubereitung informieren.



## WICHTIGE NÄHRSTOFFE (UND MÖGLICHE PFLANZLICHE QUELLEN)

### Übrigens: Auch Pflanzen enthalten Protein (Eiweiß)

Proteine, die auch als Eiweiße bezeichnet werden, sind komplexe chemische Verbindungen, die aus vielen einzelnen sogenannten Aminosäuren bestehen. Eine Zufuhr verschiedener Aminosäuren über die Nahrung ist für den Erhalt der körpereigenen Eiweißstrukturen sehr wichtig, denn sie bilden die Bausteine für Muskel-, Nerven- und Bindegewebe.

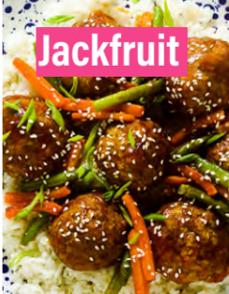
Neben dem Proteingehalt des Lebensmittels sind auch die Verdaulichkeit und die Aminosäurezusammensetzung des enthaltenen Proteins entscheidend.<sup>15</sup> Sowohl tierische als auch pflanzliche Proteine enthalten alle essentiellen Aminosäuren – allerdings unterscheiden sie sich hinsichtlich der jeweils enthaltenen Mengen.<sup>16</sup>

**Kurz gesagt:** Die meisten pflanzlichen Lebensmittel weisen von einer oder mehreren essenziellen Aminosäuren nur sehr wenige auf. Allerdings kann die biologische Wertigkeit durch die Kombination verschiedener Lebensmittel erheblich gesteigert werden, da sich die darin enthaltenen Aminosäuren gegenseitig ergänzen. Dabei ist das Aminosäureprofil in einer einzelnen Mahlzeit nicht so wichtig – sondern die Versorgung mit Aminosäuren über den Tagesverlauf. Nimmt ein Mensch genügend Eiweiß aus einer Vielzahl von pflanzlichen Eiweißquellen – wie Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide, Nüsse und Samen – sowie genügend Kalorien zu sich, kann der Eiweißbedarf problemlos mit pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden.<sup>17, 18</sup>



## ZUTARENTAUSCH – SO GEHT'S PFLANZLICH

### Fleisch- und Fisch-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p><b>Tofu, Räucher- tofu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>als Bratstreifen</li> <li>gewürfelt und angebraten</li> <li>in Hotdogs/ Würstchen</li> <li>in Burger-Pattys und anderen Fleischalternativen</li> <li>in Gemüseartees</li> <li>in Soßen</li> <li>in Brotaufstrichen</li> </ul>	<p>Tofu wird aus geronnener Sojamilch hergestellt (wie Käse aus geronnener Tiermilch). In den meisten Teilen Ostasiens ist Tofu sowohl bei vegan-vegetarisch als auch mischköstlich lebenden Menschen beliebt. Tofu hat einen milden, neutralen Geschmack. Es ist daher wichtig, ihn zu würzen, zu räuchern, in Soßen zu köcheln oder zu marinieren. Tofu ist eine flexible Zutat – er kann warm oder kalt gegessen, in Soßen oder Aufstriche gemischt werden.</p>
 <p><b>Tempeh</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>geräuchert wie Speck</li> <li>gewürfelt und angebraten</li> <li>als Brotbelag</li> <li>als Hack in Bolognesesoße</li> </ul>	<p>Tempeh wird normalerweise aus fermentierten Sojabohnen hergestellt (manchmal auch aus anderen Hülsenfrüchten). Die Sojabohnen werden gekocht und mithilfe eines Pilzes fermentiert – die gleiche Technologie, mit der beispielsweise Camembert hergestellt wird. Während des Fermentationsprozesses lässt der Pilz die Sojabohnen zusammenkleben und einen festen Block bilden. Tempeh hat einen ausgeprägteren Eigengeschmack als Tofu, trotzdem ist es wichtig, ihn zu marinieren oder gut zu würzen.</p>
 <p><b>Textur pflanzl. Protein (TVP) Granulat</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Koteletts</li> <li>Geschnetzeltes</li> <li>als Hack in Bolognesesoße</li> <li>Burger-Pattys</li> </ul>	<p>TVP wird normalerweise aus entfettetem Hülsenfruchtmehl, beispielsweise auf Basis von Sojabohnen oder Erbsen, hergestellt und zu feinem Granulat verarbeitet. Bevor es in Rezepten verwendet wird, muss das Trockenprodukt eingeweicht werden. TVP nimmt Aromen und Gewürze sehr gut auf, sodass das Einweichen in Gemüsebrühe oder Marinade anstelle von klarem Wasser dem Produkt einen herzhaften Geschmack verleiht.</p>
 <p><b>Seitan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Geschnetzeltes</li> <li>Würstchen</li> <li>Spieße</li> <li>Gyros</li> <li>Schnitzel</li> </ul>	<p>Seitan wird aus Gluten, dem Protein in Weizen und anderen Getreidearten, gemacht. Traditionell wird dafür ein Teig so lange mit Wasser gespült, bis die Stärke komplett herausgewaschen ist. Das fertige Seitan hat eine bissfeste Textur und nimmt Aromen und Gewürze sehr gut auf. Das Pulver, mit dem Seitan schnell hergestellt werden kann, ist sehr erschwinglich und im Großgebilde erhältlich.</p>
 <p><b>Jackfruit</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burger-Pattys</li> <li>Gulasch</li> <li>Pulled Pork</li> <li>Hähnchenfleischstreifen</li> </ul>	<p>Fleischalternativen auf Basis von Jackfruit werden aus unreifen Früchten hergestellt. Die faserige Textur macht Jackfruit optisch und geschmacklich zu einer großartigen Fleischalternative. Allerdings enthält die Frucht kaum Protein.</p>

## Milchprodukt-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p><b>Sojamilch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ungesüßt</li> <li>gesüßt</li> <li>angereichert (etwa mit Kalzium)</li> <li>aromatisiert (etwa mit Vanille- oder Schokogeschmack)</li> </ul>	<p><b>wie Kuhmilch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soßen</li> <li>Suppen</li> <li>Currys</li> <li>Gebäck</li> <li>Desserts</li> <li>Kaffegetränke</li> </ul>	<p>Um Sojamilch herzustellen, werden gemahlene Sojabohnen in Wasser eingeweicht. Die Feststoffe werden dann durch Kochen und Filtern von der Flüssigkeit getrennt. Sojamilch liefert alle für die menschliche Gesundheit und Entwicklung notwendigen Aminosäuren. Angereicherte Sorten sind eine gute Kalziumquelle. Durch Lecithin besitzt Sojamilch eine bindende Eigenschaft, wodurch sie zur Herstellung von Eis, Schlagsahne, Mayonnaise und Rührteig geeignet ist.</p>
 <p><b>Getreidemilch, Hülsenfruchtmilch und Nussmilch</b></p>	<p><b>Getreidemilch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hafer</li> <li>Reis</li> <li>Dinkel</li> </ul> <p><b>Hülsenfruchtmilch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lupine</li> <li>Erbse</li> </ul> <p><b>Nussmilch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mandel</li> <li>Haselnuss</li> <li>Kokosnuss</li> <li>Cashew</li> </ul>	<p><b>wie Kuhmilch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soßen</li> <li>Suppen</li> <li>Currys</li> <li>Gebäck</li> <li>Nachspeisen</li> <li>Kaffegetränke</li> </ul> <p>Verschiedene Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte oder Getreidesorten werden in Wasser eingeweicht, zerkleinert und gefiltert, um Nuss-, Hülsenfrucht- oder Getreidemilch herzustellen. Der Geschmack des fertigen Getränks variiert je nach Zutaten – von süß über sahnig bis exotisch-fruchtig.</p>
 <p><b>Pflanzlicher Joghurt</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja</li> <li>Hafer</li> <li>Cashew</li> <li>Kokosnuss</li> <li>Mandel</li> <li>Hanf</li> <li>Lupine</li> </ul>	<p><b>wie Joghurt aus Kuhmilch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Desserts</li> <li>Soßen</li> <li>Dressings</li> </ul> <p>Ähnlich wie Joghurt aus Kuhmilch wird pflanzlicher Joghurt hergestellt, indem der Pflanzenmilch mikrobielle Kulturen (Milchsäurebakterien) zugesetzt werden.</p>
 <p><b>Pflanzliche Sahne/Cuisine</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soja</li> <li>Hafer</li> <li>Reis</li> <li>Mandel</li> <li>Erbse</li> <li>Kokos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebäck</li> <li>Desserts</li> <li>Eis</li> <li>Dressings</li> <li>Suppen</li> <li>Currys</li> <li>Soßen</li> </ul> <p>Es gibt diverse Sahne-Alternativen auf dem Markt. Aber nicht jede kann aufgeschlagen werden – werfen Sie einen Blick auf die Herstellerangaben.</p>

## Milchprodukt-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p><b>Pflanzliche Margarine/Öle</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rapsöl</li> <li>Alböl (Rapsöl mit Buttergeschmack)</li> <li>Olivenöl</li> <li>Kokosöl</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Backen</li> <li>Braten</li> <li>Kochen</li> <li>Dressings</li> </ul> <p>Butter kann durch pflanzliche Margarine ersetzt werden – Geschmack und Backeigenschaften sind nahezu gleich. Da nicht jede Margarine pflanzlich ist, einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Raffiniertes Kokosöl hat nicht den charakteristischen Kokosgeschmack und eignet sich für süße und herzhafte Gerichte gleichermaßen. Zum Braten eignet sich raffiniertes Rapsöl, für Dressings Olivenöl oder Rapsöl.</p>
 <p><b>Tofu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seidentofu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>als Quark-Alternative</li> <li>für Mousse</li> </ul> <p>Tofu kann sogar in Desserts verwendet werden. Dafür wird üblicherweise Seidentofu eingesetzt, der eine weichere Konsistenz hat als Naturtofu.</p>

## Käse-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <p><b>Pflanzlicher Käse</b></p>	<p><b>wie tierischer Käse, aber die Schmelzeigenschaften können sich unterscheiden</b></p>	<p>Pflanzliche Käse-Alternativen (wie Scheiben oder Streukäse) werden am häufigsten aus Kokosöl, Mandeln oder Cashewkernen hergestellt, üblicherweise unter Zusatz von Wasser, Stärke und Gewürzen. Dabei wird häufig Nährhefe als Würzmittel verwendet, um dem Produkt seinen käsigen Geschmack und Geruch zu verleihen. Im Handel existieren auch pflanzliche Alternativen zu Frischkäse.</p>
 <p><b>Handwerklich hergestellter Käse auf pflanzlicher Basis</b></p>	<p><b>als Tapas oder Snack (z. B. auf einer Käseplatte)</b></p>	<p>Bei der pflanzlichen Käseherstellung kommen die gleichen Methoden wie beim herkömmlichen Käse aus tierischer Milch zum Einsatz. Normalerweise werden Nüsse als Basis verwendet und mittels bestimmter Bakterien oder Edelschimmelpilzen fermentiert. Um in Geschmack und Textur sehr nah an tierischen Käse heranzukommen, wird der pflanzliche Käse noch etwas gereift. Meist handelt es sich um Weichkäse wie Ricotta oder Camembert auf Cashewbasis – gereiften pflanzlichen Hartkäse findet man noch selten.</p>

## Ei-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <b>Tofu</b>	<p>Textur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Desserts</li> <li>Rührtofu wie Rührei</li> </ul>	Naturtofu oder Räuchertofu kann als Alternative zum Hühnerei in herzhaften Gerichten verwendet werden, während für Desserts wie Käsekuchen oder Mousse au Chocolat eher Seidentofu in Frage kommt, da er die entsprechende Textur bietet.
 <b>Sojamilch, Sojamehl und Kichererbsenmehl</b>	<p>Bindemittel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Teige allgemein</li> </ul>	Sojamilch bindet durch Lecithin. Lecithin ist auch im Eigelb enthalten. Auch Soja- oder Kichererbsenmehl können verwendet werden: Um ein Hühnerei auszutauschen, 1 EL Mehl mit 2 EL Wasser anrühren und verwenden.
 <b>Leinsamen und Chiasamen</b>	<p>Bindemittel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Desserts</li> </ul>	Um ein Hühnerei auszutauschen, 1 EL geschrotete Leinsamen mit 2 EL Wasser für 5 Minuten quellen lassen. Leinsamen sind jedoch für feines Gebäck ungeeignet, weil das Produkt dadurch fest und schwer wird. Eingeweichte Chiasamen gelieren ebenfalls, was sie zu einer idealen Zutat für Puddings und Desserts macht. Dabei ersetzen 1 EL Chiasamen und 3 EL warmes Wasser ein Hühnerei.
 <b>Bananen, Birnen- und Apfelmus</b>	<p>Bindemittel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße Backwaren</li> <li>Teige allgemein (zum Beispiel Pfannkuchen)</li> </ul>	Reife Bananen und Äpfel sowie Birnen- und Apfelmus eignen sich aufgrund ihres hohen Pektin-Gehalts als Ei-Alternative. Ähnlich wie Leinsamen machen sie das fertige Produkt jedoch schwer und feucht. Eine halbe reife zerdrückte Banane oder 60–80 g Fruchtmus entsprechen einem Hühnerei.
 <b>Haferflocken</b>	<p>Bindemittel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Burger-Pattys/ Buletten</li> <li>Bratlinge/Puffer</li> </ul>	Als preiswertes und leicht verfügbares Bindemittel eignen sich Haferflocken sehr gut. Für Gemüsebratlinge, Kartoffelpuffer oder in veganen Buletten gilt: 3–4 EL zarte Haferflocken können pro Hühnerei in die Masse gegeben werden.
 <b>Backpulver, Natron</b>	<p>Lockerung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> </ul>	Natron und Backpulver haben fermentierende Eigenschaften, die durch Verwendung in Kombination mit einer Säure wie Zitronensaft oder Essig aktiviert werden können.

## Ei-Alternativen

Produkt	Verwendung	Information
 <b>Aquafaba</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eischnee</li> <li>Desserts</li> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> </ul>	Aquafaba ist die Flüssigkeit, die beim Kochen oder Konservieren von Kichererbsen, Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten entsteht. Diese kann wie Hühnereiweiß aufgeschlagen werden und zur Herstellung von Schokoladenmousse, zum Dekorieren von Kuchen und zum Backen verwendet werden. Das fertige Produkt ist in Farbe und Textur von Eischnee kaum zu unterscheiden. Der Geruch neutralisiert sich bei der Verarbeitung. 20–30 ml Aquafaba ersetzen 1 Eiklar.
 <b>Maisstärke, Kartoffelstärke, Pfeilwurzelmehl</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bindemittel</li> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Suppen</li> <li>Soßen</li> <li>Desserts</li> </ul>	Dies sind alles Verdickungsmittel auf Stärkebasis. In herzhaften Gerichten kann eine Kombination aus Sojamilch und Maisstärke zum Eindicken verwendet werden. In Desserts kann eine Kombination mit Agar-Agar verwendet werden.
 <b>Kurkuma</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Färbemittel</li> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Rührtofu wie Rührei</li> </ul>	Die intensive gelbe Farbe von Kurkuma kann die Farbe von Eigelb imitieren. Die richtige Menge ist hierbei entscheidend, da Kurkuma einen sehr dominanten Geschmack hat.
 <b>Kala Namak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ei-Geschmack</li> <li>Rührtofu wie Rührei</li> <li>indische Chutneys und Raitas</li> <li>veganes Shakshuka</li> </ul>	Schwarzsatz, auch als Kala Namak bekannt, wird vor allem in der indischen Küche verwendet. Sein hoher Schwefelgehalt, ähnlich dem von Eiern, verleiht herzhaften Gerichten das charakteristische Aroma. Kala Namak sollte, ähnlich wie Kurkuma, vorsichtig dosiert werden.
 <b>Fertige Ei-Alternativen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>je nach Produkt</li> <li>süße und herzhaft Backwaren</li> <li>Desserts</li> <li>Mayonnaise</li> <li>Rührei/Omelett</li> <li>hartgekochtes Ei</li> </ul>	Es gibt zahlreiche fertige Ei-Alternativen. Am häufigsten kommen unterschiedliche Mehle und Stärken zum Einsatz, die zusammen mit anderen Zutaten ein fertiges Pulver ergeben. Dies kann dann, je nach gewünschtem Endprodukt, trocken (Backwaren) oder flüssig (also in Wasser und/oder Öl gelöst wie Eischnee, Omelett) verwendet werden. Darüber hinaus werden immer mehr flüssige Ei-Alternativen auf den Markt gebracht, die ohne weitere Vorbereitung direkt eingesetzt werden können. Auch servierfertige hartgekochte Ei-Alternativen existieren bereits.



## REZEPTE

### HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Alle Rezepte sind für die Großküche konzipiert. Es wird angenommen, dass Großküchentechnik verwendet wird. Sollte alternativ mit Töpfen, Pfannen etc. gearbeitet werden, können Sie als Küchenprofis sicherlich entsprechend umdenken. Das erwähnte Multifunktionsgerät ist, falls nicht bekannt, eine Kombination aus Kipper, Kessel, Fritteuse und oft einem Druckgarkessel.

- Zutatenangaben ab 10 g sind als Kilogramm bzw. Liter angegeben (für bessere Mengenerweiterung).
- Zutatenmengen beziehen sich auf geschälte, geputzte etc. Zutaten.
- Gerade die Flüssigkeitsmengen müssen gegebenenfalls erweitert werden (je nach Kochzeit und bereits verdampfter Flüssigkeit).
- Gewürze werden meist ohne Menge angegeben, da diese, je nach Küche und Zielgruppe, ohnehin unterschiedlich dosiert werden.
- Die Portionsmengen sind zur besseren Darstellung auf das volle Gramm abgerundet.
- Die Portionsmengen orientieren sich an den DGE-Empfehlungen für die Sekundarstufe und sind, je nach Zielgruppe, ggf. anzupassen. Für weitere Informationen zu Beilagemengen und -nährwerten siehe Anhang.
- Alle Rezepte sind als Orientierungsrahmen zu verstehen. Ihre persönliche Note bei der Zubereitung gibt den Gerichten einen einzigartigen Charakter!

### TIPPS FÜR GRENZENLOSEN PFLANZLICHEN GENUSS:

**Schwitzen Sie die Zutaten (wo geeignet) kräftig an, so intensiviert sich deren Geschmack.**

- Schwitzen Sie (wo geeignet) auch Gewürze an, um weitere Aromen freizusetzen und ihren Geschmack zu intensivieren.
- Sojasoße, Tomatenmark, geräuchertes Paprikapulver, Hefeflocken oder auch gemahlene getrocknete Pilze (gibt es als Gewürz) eignen sich gut, um deftigen Gerichten eine herzhaft Umami-Note zu geben.
- Pflanzliche Produkte enthalten, verglichen mit ihren tierischen Pendanten, meist deutlich weniger Fett. Gerade bei Tofu, Hülsenfrüchten, Granulat etc. ist das zu berücksichtigen und eventuell entsprechend mehr Fett beim Anbraten zu verwenden.
- Pflanzliche Milch- und Sahne-Alternativen schmecken unterschiedlich. Die Verwendung anderer Sorten als der im Rezept beschriebenen (wie Hafermilch statt Sojamilch) kann eine Veränderung des Gesamtgeschmacks bedeuten. Auch innerhalb einer Sorte gibt es oft Geschmacksunterschiede je nach Hersteller. Einfach durchprobieren!
- Pflanzliche Schokolade: Zartbitterschokolade bzw. dunkle Schokolade ist meist frei von tierischen Inhaltsstoffen.

## Dennoch gilt

Bei allen Produkten, vor allem Convenience-Produkten, lohnt sich ein kritischer Blick auf die Zutatenliste. Tierische Inhaltsstoffe wie Milchzucker, Butterreinfett, Eipulver oder Gelatine kommen in mehr Produkten vor, als man denkt.

## Kartoffelbrei

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,180 kg 117,6 Kcal 494,1 KJ  
Gesamtmenge: 1.800 kg



### Zutaten

**1,5 kg** Kartoffeln, mehligkochend, geschält  
**0,30 l** Sojamilch, ungesüßt, oder Ähnliches  
**0,01 kg** Jodsalz  
**0,01 kg** Muskatnuss, gemahlen

### Zubereitung

1. Geschälte Kartoffeln nach Möglichkeit klein schneiden.
2. Ausreichend Wasser im Kessel zum Kochen bringen und danach die Kartoffeln bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten mit etwas Salz sehr weich garen.
3. Sojamilch (zum Beispiel in einem Kessel) erwärmen.
4. Die Gewürze zugeben und alles mit einem großen Pürierstab mit (idealerweise gegenläufigem) Schneebesenaufsatz zu einem schön fluffigen Brei verarbeiten. Gegebenenfalls muss die Flüssigkeitsmenge angepasst werden.

#### Rezepthinweis

Es funktioniert auch, die Kartoffeln im Kombidämpfer zu garen und anschließend in einen Kessel zu geben, in dem die Sojamilch vorher separat erwärmt wurde.

## Kräuterdip

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,171 kg 12 Kcal 50,6 KJ  
Gesamtmenge: 1.710 kg



### Zutaten

**0,15 kg** Sojajoghurt oder Quark-Alternative  
**0,02 l** Öl (Rapsöl oder Olivenöl)  
**0,10 kg** Petersilie, gehackt, frisch oder TK  
**0,10 kg** Schnittlauch, geschnitten, frisch oder TK  
**5 g** Jodsalz  
**5 g** weißer Pfeffer

**Optional:** Zitronensaft, gemahlener Kümmel, etwas Senf

### Zubereitung

Sojajoghurt mit Öl, Kräutern und Gewürzen mischen. Den Joghurt jedoch nicht zu lange rühren, da er sonst möglicherweise zu dünnflüssig wird.

## Pasta-Topping

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,033 kg 167,2 Kcal 700 KJ  
Gesamtmenge: 0,330 kg



### Zutaten

**0,24 kg** Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne  
**0,08 kg** Hefeflocken  
**4 g** Jodsalz  
**4 g** Knoblauchgranulat  
**2 g** Paprikapulver, geräuchert

### Zubereitung

1. Bei Verwendung eines Pürierstabes: Cashewkerne oder Sonnenblumenkerne als erstes zerkleinern.
2. Alles (am besten in einem Hochleistungsmixer) in einem hohen Gefäß mahlen oder pürieren, bis ein feines Mehl entsteht.
3. Bis zum Servieren in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

#### Rezepthinweise

Für größere Mengen lohnt es sich, die Cashews einfach schon gemahlen zu kaufen. Alternativ kann sich das Gespräch mit einer lokalen Bäckerei lohnen. Diese haben oft die Möglichkeit, Nüsse zu mahlen. Anschließend alle Zutaten miteinander vermengen und bis zum Servieren in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

## Vegane Mayonnaise

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,020 kg 12,75 Kcal 470 KJ  
Gesamtmenge: 0,200 kg



### Zutaten

**0,065 l** Sojamilch, ungesüßt  
**5 g** Senf, mittelscharf  
**5 g** weißer Balsamico oder Ähnliches  
**0,125 l** Rapsöl  
Jodsalz, nach Belieben

**Optional:** Zitronensaft

### Zubereitung

1. Sojamilch, Senf und Essig in ein hohes Gefäß oder einen kalten Kessel geben und mit einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine glatt mixen. Das Verfahren funktioniert auch mit größeren Mengen ab 20 Litern, dann wohl am besten im kalten Kessel.
2. Langsam das Öl hinzugeben, bis alles emulgiert. Mit Salz und eventuell etwas Zitronensaft abschmecken.

#### Rezepthinweis

Die Mayonnaise ist etwa 7 Tage im Kühlschrank haltbar.





## Bohnen-Burger mit Rote-Bete-Mayonnaise

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,173 kg 107,87 Kcal 477,24 KJ  
Gesamtmenge: 1,738 kg



### Zutaten

#### Für die Pattys:

**0,40 kg** Kidneybohnen, gegart, Konserve oder selbst gekocht, Abtropfgewicht  
Pflanzenöl zum Anbraten  
**0,07 kg** Zwiebelwürfel, roh  
**0,35 kg** Tomaten, gehackt, frisch  
**0,14 kg** Haferflocken, zart  
**0,05 kg** Semmelbrösel  
**0,05 kg** Vollkornmehl  
**0,05 l** Sojasoße  
**0,025 kg** Hefeflocken  
Jodsalz, nach Belieben  
schwarzer Pfeffer, gemahlen, nach Belieben  
Paprika edelsüß, nach Belieben

#### Für die Rote-Bete-Mayonnaise:

**0,25 kg** Rote Bete, gegart  
**0,10 l** Sojamilch, ungesüßt  
**0,25 l** Pflanzenöl  
**0,035 kg** Senf, mittelscharf  
Jodsalz, Pfeffer, nach Belieben  
**10 g** Zitronensaft

### Zubereitung

#### Für die Pattys:

1. Kombidämpfer vorheizen (siehe Hinweise bei 6.).
2. Kidneybohnen in einem Sieb kurz abwaschen und abtropfen lassen. Anschließend in eine Schüssel/einen Einsatz geben und mit den Händen zerdrücken oder mit einem Pürierstab zerkleinern.
3. Zwiebelwürfel im Kipper mit etwas Öl anschwitzen.
4. Alle Zutaten der Pattys zu den Kidneybohnen geben und gut vermischen.
5. Pattys mit angefeuchteten Händen formen und auf ein Blech (am besten ein beschichtetes aus Trilax oder Granit) geben.
6. Im vorgeheizten Kombidämpfer auf trockener Hitze bei etwa 200 – 230 Grad etwa 10 Minuten anbacken. Gerne auch direkt so fertig garen, dann wäre kombinierte Hitze mit 40 % Feuchtigkeit zwischen 210 und 230 Grad sinnvoll. Achtung: Bitte am eigenen Kombidämpfer versuchen, nicht jeder hat genügend Power. Sinnvoll ist das Vorheizen mit 30 °C mehr als für den Garvorgang gebraucht werden.
7. Anschließend bei Bedarf im Kipper von beiden Seiten etwa 2 – 3 Minuten anbraten.

#### Für die Rote-Bete-Mayonnaise:

1. Rote Bete zerkleinern.
2. Mit der Sojamilch pürieren, die restlichen Zutaten dazugeben und mit einem Pürierstab zu einer Mayonnaise hochziehen.
3. Gegebenenfalls nochmal mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

#### Rezepthinweise

- Kidneybohnen und Haferflocken enthalten pflanzliches Protein, Mineralien, wertvolle Ballaststoffe und kaum Fett.
- Servieren Sie Vollkorn-Burger-Brötchen dazu – für mehr Nährwert. Belegen können Sie die Burger nach Belieben, beispielsweise mit Salat, Gurke und Tomate.
- Die Größe der Pattys und die Portion der Rote-Bete-Mayonnaise kann man leicht an unterschiedliche Altersgruppen und unterschiedliche Bedürfnisse der Kinder anpassen.
- Das Patty schmeckt auch mit einer Gemüsebeilage sehr gut.

## Bunter Hülsenfrüchte-Powertopf

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,291 kg 200,96 Kcal 878,86 KJ  
Gesamtmenge: 2,910 kg



### Zutaten

#### Für den Eintopf:

**0,03 l** Pflanzenöl  
**0,08 kg** Karottenwürfel, frisch oder TK  
**0,08 kg** Stangenselleriewürfel, frisch oder TK  
**0,08 kg** Zwiebelwürfel, frisch oder TK  
**0,08 kg** braune Linsen, roh, abgespült  
**0,03 kg** Tomatenmark  
**0,80 l** Gemüsebrühe  
**0,80 kg** weiße Bohnen, gegart, Abtropfgewicht  
**0,80 kg** Kichererbsen, gegart, TK oder Konserve, Abtropfgewicht  
**0,02 kg** Senf  
Zitronensaft, 2 Spritzer  
3 Lorbeerblätter  
Jodsalz, weißer Pfeffer,  
Garam Masala, nach Belieben  
**0,08 kg** Erbsen, TK  
pflanzliche saure Sahne  
**0,03 kg** Petersilie, gehackt

#### Zum Anrichten:

1 Scheibe Vollkornbrot pro Portion

#### Schon gewusst?

Hülsenfrüchte sind eine große Bereicherung für den Speiseplan. Der hohe Anteil an pflanzlichem Eiweiß und die enthaltenen Ballaststoffe sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Gleichzeitig liefern Hülsenfrüchte wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Auch ihre blutzuckerregulierende Wirkung ist bekannt. Gerade die klassischen Vertreter Linsen, Bohnen und Erbsen lassen sich außerdem vielfältig zubereiten und eignen sich gut für die Vorratshaltung.

### Zubereitung

1. Kipper vorheizen.
2. Karotten und Sellerie in Öl kräftig anbraten, anschließend die Zwiebeln hinzufügen und nochmal anschwitzen, damit sie leicht Farbe nehmen.
3. Abgespülte Linsen hinzufügen und durchschwitzen. Tomatenmark mit etwas Flüssigkeit hinzufügen und kurz mit anrösten. Gerne auch wie im Schmorprozess mehrmals aufgießen und einreduzieren lassen.
4. Mit Brühe aufgießen und etwa 10 – 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Alle Zutaten bis auf die Erbsen hinzufügen und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit den Gewürzen abschmecken und die Erbsen hinzufügen.
7. Weitere 5 Minuten ziehen lassen. Einen Klecks vegane saure Sahne hinzufügen, mit reichlich Petersilie bestreuen, und mit einer Scheibe Brot servieren.

## Chili sin Carne

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,242 kg 127,76 Kcal 534,47 KJ  
Gesamtmenge: 2,420 kg



## Zutaten

- 0,15 kg** Sojagranulat (TVP)  
**0,65 l** Gemüsebrühe  
**0,04 l** Pflanzenöl  
**0,10 kg** Zwiebelwürfel, frisch oder TK  
**0,60 kg** Tomatenmark  
**0,10 l** Balsamicoessig oder Sojasoße (optional)  
**0,010 kg** Jodsalz  
 Paprika edelsüß, gemahlen, nach Belieben  
 Knoblauch, frisch, nach Belieben,  
 oder Granulat (dann etwa 2 – 4 g)  
**0,30 kg** Tomaten, geschält, oder Pizzatomen,  
 gehackt  
**0,55 kg** grüne Bohnen, TK  
**0,55 kg** Kidneybohnen, gegart, Abtropfgewicht  
 Cayennepfeffer, nach Belieben  
 Chilipulver, nach Belieben  
 schwarzer Pfeffer, nach Belieben

## Optional:

Sambal Oelek

## Notizen


## Zubereitung

1. Sojagranulat 5 – 10 Minuten in 500 ml heißer Gemüsebrühe einweichen, anschließend passieren, den Fond auffangen und das aufgequollene Granulat leicht ausdrücken.
2. Kipper vorheizen.
3. Granulat mit Öl kräftig anbraten, anschließend Zwiebeln hinzufügen und leicht Farbe nehmen lassen.
4. Tomatenmark kurz mit anbraten und mit Balsamico/Sojasoße, falls vorhanden, ablöschen. Mit Salz und Paprikapulver würzen. Knoblauch, Tomaten, den Rest Gemüsebrühe und den Einweichfond des Granulats, grüne Bohnen und die Kidneybohnen zugeben und 10 – 15 Min bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
5. Chili mit Cayennepfeffer, Chilipulver, Salz, Pfeffer und (optional) Sambal Oelek abschmecken, evtl. noch etwas einkochen lassen.

## Servierhinweis

Dazu passen als Beilagen Reis, Nudeln, Fladen- oder Vollkornbrot.

## Dal aus grünen Linsen mit Spinat und Kokosnuss

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,196 kg 171,96 Kcal 717,75 KJ  
(ohne Beilage)  
Gesamtmenge: 1,965 kg



## Zutaten

- 0,50 kg** Linsen, grün oder schwarz, roh, am Tag vorher in kaltem Wasser einweichen  
**0,10 kg** Zwiebelwürfel, frisch oder TK  
**0,025 kg** Knoblauchzehen, gewürfelt oder Püree  
**0,02 kg** Ingwer, frisch (oder Pulver, dann 10 g)  
**0,02 kg** Kokosfett  
 Kreuzkümmel, gemahlen, nach Belieben  
 Kardamom, gemahlen, nach Belieben  
 Curry, gemahlen, nach Belieben  
 Kurkuma, gemahlen, nach Belieben  
**0,80 l** Kokosmilch  
**1** Zitrone, Abrieb davon  
 (oder Zitronenpaste, dann etwa 10 g)  
 Jodsalz, nach Belieben  
**0,02 l** Limetten- oder Zitronensaft  
**0,50 kg** Blattspinat  
**10** Naan-/Pita- oder Fladenbrote, alternativ  
 Reisbeilage

## Optional:

1 Bund Koriander, frisch, gehackt

## Notizen


## Zubereitung

1. Am Vortag Linsen in kaltem Wasser einweichen, über Nacht stehen lassen. Abgießen.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in einer Küchenmaschine zu einer Paste verarbeiten.
3. Kipper vorheizen.
4. Paste mit Kokosfett im Kipper leicht anschwitzen.
5. Kreuzkümmel und Kardamom dazugeben und unter Rühren 5 – 7 Minuten weiterschwitzen.
6. Linsen, Curry und Kurkuma hinzugeben und mit Wasser (oder Gemüsebrühe) bedecken. Die Linsen etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen, nach Bedarf Wasser hinzufügen, bis sie weich sind und der Dal cremig wird.
7. Kokosmilch und Zitronenschale hinzugeben, mit Salz abschmecken, gut verrühren und den Dal noch einmal aufkochen lassen.
8. Limetten-/Zitronensaft und Babyspinat hinzufügen und gründlich mischen, damit die Blätter zusammenfallen.
9. Naan-/Pita- oder Fladenbrote 1 Minute lang im Ofen rösten.

## Servierhinweis:

Mit frischem Koriander ist das Dal besonders aromatisch. Da die Meinungen bei Koriander sehr auseinandergehen, empfiehlt es sich, diesen nicht standardisiert zu verwenden, sondern nur als Option anzubieten.





Rezept von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen, adaptiert für die Großküche und mit noch mehr Crunch!

## Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf mit Tofu-Kruste

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,312 kg 263,95 Kcal 1105,8 KJ  
Gesamtmenge: 3,120 kg



### Zutaten

**0,50 L** Hafermilch, ungesüßt  
**0,20 L** Hafersahne  
**0,10 kg** Haferflocken, fein  
**0,02 kg** Kräutersalz  
Muskat, nach Belieben  
Knoblauch, nach Belieben (optional)  
**0,20 kg** Räuchertofu, grob geraspelt  
**1,00 kg** Kartoffelscheiben, festkochend  
**1,00 kg** Kohlrabischeiben, frisch oder TK  
**0,05 kg** Sonnenblumenkerne  
**0,05 kg** Margarine, zimmerwarm

**Optional:**  
**50 g** Sesam

#### Rezepthinweise

Eine glutenfreie Variante lässt sich anstelle der Haferprodukte mit Reisflocken, -milch und -sahne herstellen. Alternativ können natürlich auch glutenfreie Haferprodukte verwendet werden. Statt Kohlrabi kann auch Sellerie, Pastinake, Steckrübe oder Rote Bete verwendet werden.

### Zubereitung

1. Kombidämpfer vorheizen.
2. Hafermilch, Hafersahne, Haferflocken, Kräutersalz, Muskat (ggf. Knoblauch) pürieren. Die Masse sollte eher etwas kräftiger abgeschmeckt werden, weil die Kartoffeln und der Kohlrabi nicht gewürzt sind.
3. Kartoffeln und Kohlrabi über eine Küchenmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.
4. Dann
  - a. Gemüse mit der Hafermischung vermengen, in mindestens 40 mm GN-Bleche oder alternativ in eine Auflaufform füllen und glattstreichen.
  - oder
  - b. Gemüse in mindestens 40 mm GN-Bleche füllen und dann die Hafermischung darüber gießen. Dann nochmal kurz an den Blechen schütteln, damit sich alles verteilt.
5. Tofuraspel mit Sonnenblumenkernen (und Sesam, falls verwendet) und der Margarine verkneten und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen.
6. Den Auflauf im vorgeheizten Kombidämpfer bei Kombination mit 40 % Feuchtigkeit 160 – 180 °C etwa 30 – 50 min garen. Am Ende kann die Feuchtigkeit auf 0 % reduziert und eventuell die Temperatur etwas erhöht werden, damit noch etwas Bräunung entsteht. Achtung: Jeder Kombidämpfer reagiert etwas anders und hat auch ein anderes Energielevel. Für den Anfang lieber mit etwas weniger Temperatur und Zeit arbeiten, nachjustieren kann man immer. Bei der nächsten Zubereitung kann man die bewährten Einstellungen dann übernehmen.
7. Anschließend den Auflauf etwas ruhen lassen, so lässt er sich besser portionieren. Optimal ist auch die Fertigung am Vortag.

## Pasta mit Erbsen-Soße und gebackenen Kichererbsen

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,375 kg 364,43 Kcal 1524,82 KJ  
Gesamtmenge: 3,754 kg



Der farbliche Kontrast zwischen den Zutaten macht das Gericht sehr ansprechend für Kinder.

### Zutaten

**0,60 kg** Nudeln nach Wahl, roh  
**0,40 kg** Lauchzwiebeln, roh  
Knoblauch, nach Belieben  
**0,024 kg** Margarine  
**0,30 l** klare Gemüsebrühe  
**0,50 kg** Hafersahne  
**0,40 kg** Erbsen, grün, TK  
Stärke, nach Belieben  
**0,30 kg** Tomatenwürfel, frisch oder TK  
**0,40 kg** Kichererbsen, gegart, TK oder Konserve, Abtropfgewicht  
**0,08 l** Pflanzenöl  
**0,03 l** Zitronensaft  
**4 g** Jodsalz, nach Belieben  
schwarzer Pfeffer, gemahlen, nach Belieben  
Paprika edelsüß, nach Belieben  
frische Kräuter, nach Belieben  
Zitronenabrieb, nach Belieben

Notizen


### Zubereitung

1. Nudeln wie gewohnt garen.
2. Kipper vorheizen.
3. Lauch und Knoblauch in Margarine anschwitzen.
4. Gemüsebrühe und Sahne aufgießen und kurz aufkochen lassen.
  - a. Erbsen dazugeben, etwa 5 – 7 Minuten gar köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - b. Erbsen im Kombidämpfer garen und anschließend in die Soße geben.
5. Nach Bedarf die Soße nochmal mit Stärke binden, zum Schluss die Tomatenwürfel untermischen.
6. Kichererbsen mit Öl und Gewürzen marinieren, auf ein Blech mit Backpapier flach verteilen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 200 °C trockene Hitze etwa 8 – 10 Minuten backen.
7. Die Pasta mit Soße, frischen Kräutern, den gebackenen Kichererbsen und etwas Zitronenabrieb servieren.

## Pilzragout

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,229 kg 53,31 Kcal 276,56 KJ  
Gesamtmenge: 2,295 kg



### Zutaten

- 0,30 kg** Champignons, frisch oder TK
- 0,025 l** Pflanzenöl
- 0,06 kg** Zwiebelwürfel, frisch oder TK
- 0,30 kg** Karotten, frisch oder TK
- 0,30 kg** grüne Bohnen, TK
- Jodsalz, gemahlener Kümmel und Thymian, nach Belieben
- 0,02 kg** Tomatenmark
- 0,50 l** Sojasahne
- Sojasoße, nach Belieben
- evtl. Speisestärke zum Abbinden

#### Tipps

Für größere Mengen ab 80 Litern werden die Garverfahren getrennt. Günstig ist es, das Gemüse im Kombidämpfer bissfest anzudämpfen und die Champignons und Zwiebeln (wie beschrieben) zu einer Soße zu verarbeiten. Anschließend das Gemüse zur Soße hinzugeben, nochmal die Bindung überprüfen und, wenn nötig, optimieren.

#### Servierhinweis

Dazu passen beispielsweise Vollkornnudeln, Vollkornreis, Klöße, Semmelknödel, Gnocchi oder Spätzle.

### Notizen

### Zubereitung

1. Kipper oder Multifunktionsgerät vorheizen.
2. Champignons geviertelt mit Öl kurz und kräftig anbraten.
3. Zwiebeln und Karotten dazugeben und mit anschwitzen.
4. Grüne Bohnen hinzugeben und mit anschwitzen, mit den Gewürzen grundwürzen.
5. Dann das Tomatenmark mit etwas Flüssigkeit (damit es sich besser verteilt) zugeben. Dieses anschließend leicht Farbe nehmen lassen und immer wieder die Röstaromen mit einem Spatel vom Boden lösen.
6. Mit Sojasahne (und bei Bedarf etwas Wasser/Brühe) ablöschen und köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind, anschließend den Kipper ausschalten.
7. Das Pilzragout mit Sojasoße verfeinern, evtl. mit Gemüsebrühe verlängern und abschmecken.
8. Bei Bedarf kann das Pilzragout auch mit Speisestärke abgebunden werden.

## Veggie-Gyros mit Paprika-Spinat und Süßkartoffelstampf

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,442 kg 461,61 Kcal 1854,95 KJ  
Gesamtmenge: 4,420 kg



### Zutaten

- Für das Soja-Gyros:**
- 0,20 kg** Sojaschnetzel
- 0,60 l** Gemüsebrühe
- 0,10 l** Pflanzenöl
- 0,25 kg** Zwiebelringe/-streifen, frisch oder TK
- 0,04 kg** Tomatenmark
- 0,01 l** Sojasoße
- 0,01 kg** Jodsalz
- weißer Pfeffer gemahlen, nach Belieben
- Paprika edelsüß, nach Belieben
- Oregano, nach Belieben
- Kartoffel- oder Maisstärke

**Optional:** Knoblauch

#### Für den Paprika-Spinat:

- 0,20 kg** Paprikawürfel, rot
- 0,060 l** Pflanzenöl
- 0,01 kg** Knoblauchzehen
- Jodsalz, nach Belieben
- Cayennepfeffer, nach Belieben
- 1,40 kg** (Baby)-Spinat
- 0,20 l** Gemüsebrühe

#### Für den Süßkartoffelstampf:

- 1,00 kg** Süßkartoffel, gewürfelt
- 0,10 kg** Erbsen, grün, TK
- 0,10 kg** Margarine
- 0,10 l** Sojamilch ungesüßt
- Jodsalz, nach Belieben
- Muskat, nach Belieben

### Zubereitung

#### Für das Soja-Gyros:

1. Sojaschnetzel in heißer Brühe 10 Minuten einweichen lassen, anschließend leicht ausdrücken. Den Fond aufheben.
2. Kipper vorheizen.
3. Sojaschnetzel kräftig in Öl anbraten und würzen.
4. Zwiebelringe dazugeben und auch leicht Farbe nehmen lassen.
5. Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten.
6. Mit Brühe ablöschen und mit Sojasoße und Gewürzen würzen.
7. Je nach Wunsch einreduzieren lassen und mehrmals aufgießen, damit es eine kräftige Soße gibt.
8. Nochmals abschmecken und nach Belieben Knoblauch hinzugeben.

#### Für den Paprika-Spinat:

1. Kipper erhitzen.
2. Paprika in Öl anbraten und später Knoblauch und nach Wunsch Cayennepfeffer und Salz zugeben.
3. Spinat hinzufügen, kurz durchschwenken und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
4. Mit etwas Salz abschmecken.

Der Spinat kann auch im Kombidämpfer blanchiert und danach mit dem aromatisierten Öl gemischt werden.

#### Für den Süßkartoffelstampf:

1. Süßkartoffeln in Wasser mit Salz kochen oder im Kombidämpfer dämpfen, bis sie sehr weich sind.
2. Kurz vor Ende der Garzeit (etwa 15 – 20 Minuten) die Erbsen hinzufügen.
3. Das Wasser ablassen, Margarine und Sojamilch hinzufügen und mit einem Pürierstab mit Schneebesenaufsatz alles fluffig schlagen.
4. Mit Salz und Muskat nachwürzen.

## Veggie-Frikassee mit Reis

Für 10 Portionen

## Frikassee

Menge pro Person: 0,209 kg 150,5 Kcal 629,84 KJ  
Gesamtmenge: 2,095 kg

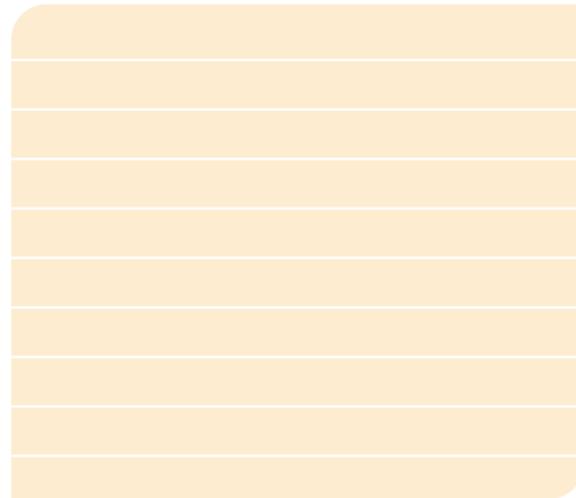


## Zutaten

- 0,60 kg** Reis, roh
- 0,10 kg** Sojaschnetzel (TVP)
- 0,70 l** Gemüsebrühe  
weißer Pfeffer, nach Belieben  
Thymian, getrocknet, nach Belieben
- 1 Prise** gemahlener Kümmel
- 0,03 l** Pflanzenöl
- 0,50 kg** Champignons, klein geschnitten, frisch oder TK
- 0,03 kg** Jodsalz
- 0,13 kg** Zwiebelwürfel, frisch oder TK
- 0,20 kg** Spargel, in Stücken, frisch oder TK  
(auch ohne möglich, dann Gemüse-  
menge erhöhen)
- 0,17 kg** Karottenwürfel, frisch oder TK
- 0,17 kg** Erbsen, grün, TK
- 0,20 l** Sojasahne
- 0,04 kg** Stärke  
Sojasoße zum Verfeinern, nach Belieben  
Petersilie, gehackt, frisch, nach Belieben

## Reis

Menge pro Person 0,09 kg 361,15 Kcal 1511,84 KJ  
Gesamtmenge: 0,90 kg



## Zubereitung

1. Den Reis waschen, mit 1,5-facher Wassermenge in einen tiefen GN-Behälter geben und im Kombidämpfer unter Dampf etwa 20 – 25 Minuten garen.
2. Sojaschnetzel 10 Minuten in heißer Gemüsebrühe mit Gewürzen einweichen, kräftig ausdrücken und den Fond auffangen.
3. Kipper vorheizen.
4. Zuerst die klein geschnittenen Champignons kräftig in Öl anbraten und grundwürzen, dann entnehmen und in einem GN-Behälter aufbewahren.
5. Sojaschnetzel in Öl kräftig anbraten. Zwiebelwürfel dazugeben und glasig anschwitzen. Mit dem aufgefangenen Gemüsebrühefond aufgießen, kurz aufkochen lassen.
6. Die Spargelstücke und das Mischgemüse hinzugeben. Für 5 Minuten im Frikassee köcheln lassen und abschmecken.
7. Bei größeren Mengen das Gemüse im Kombidämpfer bissfest dämpfen und später in das fertige Frikassee geben, dann nochmal aufkochen lassen.
8. Sahne hinzugeben und kurz aufkochen. Nach Belieben mit Sojasoße verfeinern. Gegebenenfalls mit Stärke zur gewünschten Konsistenz binden. Mit gehackter Petersilie servieren.

## Apfelmus mit Sojajoghurt und Crunch

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,100 kg 101,1 Kcal 422,5 KJ  
Gesamtmenge: 1.005 kg



## Zutaten

- 0,50 kg** Sojajoghurt, Sorte Vanille
- 0,40 kg** Apfelmus (wenn möglich ungesüßt/  
Apfelmark)
- 0,10 kg** Mandelblättchen oder Leinsamen oder  
Sonnenblumenkerne
- 5 g** Zimt

## Zubereitung

1. Sojajoghurt und Apfelmus in eine Schale geben und vermengen.
2. Mit Nüssen oder Samen garnieren und mit Zimt bestreuen. Alternativ kann der Zimt auch vorher mit Joghurt und Apfelmus verrührt werden.

## Rezepthinweise

Gern können für extra Crunch auch andere Nüsse verwendet und/oder Samen oder Kerne (wie Leinsamen oder Sonnenblumenkerne) gemischt werden.

## Milchreis mit Sauerkirschen

Für 10 Portionen

Menge pro Person: 0,139 kg 147,3 Kcal 615,43 KJ  
Gesamtmenge: 1,390 kg



## Zutaten

- 1,00 l** Sojamilch, alternativ Mandel-/Reis-/  
Hafermilch
- 0,30 kg** Milchreis, roh
- 1 Prise** Jodsalz
- 0,03 kg** Zucker
- 2,5 g** Vanille gemahlen/Vanillezucker/Vanille-  
essenz
- 0,06 kg** Sauerkirschen, Konserve, Abtropfgewicht
- Optional:** Zimt, gemahlen, nach Belieben

## Zubereitung

1. Sojamilch im Kessel/Topf erhitzen.
2. Milchreis und die Prise Salz einstreuen und umrühren. Bei schwacher Hitze 25 – 30 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit der Reis nicht anbrennt. Alternativ das Ganze im Kombidämpfer fertig garen, dann kann es nicht anbrennen.
3. Anschließend Zucker und Vanille hinzugeben. Falls der Reis noch nicht flüssig genug ist, einfach noch etwas Sojamilch untermischen.
4. Mit Sauerkirschen (und Zimt, falls verwendet) servieren.



## ANHANG

### Beilagenmengen und Energiewerte

Die Portionsmengen orientieren sich an den DGE-Empfehlungen für die Sekundarstufe und sind, je nach Zielgruppe, ggf. anzupassen.

Beilagen	Empfehlung pro Portion (gekarte Lebensmittel):
<b>Bratkartoffeln</b> pro 100 g: 102 Kcal, 427 KJ	150 – 200 g
<b>Couscous</b> pro 100 g: 355 Kcal, 1488 KJ	45 – 75 g
<b>Kartoffeln</b> pro 100 g: 73 Kcal, 307 KJ	150 – 200 g
<b>Klöße</b> pro 100 g: 80 Kcal, 334 KJ	100 – 150 g
<b>Nudeln roh</b> pro 100 g: 139 Kcal, 581 KJ	50 – 120 g
<b>Quinoa</b> pro 100 g: 341 Kcal, 1429 KJ	45 – 75 g
<b>Reis roh</b> pro 100 g: 351 Kcal, 1470 KJ	45 – 75 g
<b>Schupfnudeln</b> pro 100 g: 128 Kca, 537 KJ	80 – 120 g
<b>Spätzle</b> pro 100 g: 114 Kcal, 478 KJ	80 – 120 g
<b>Süßkartoffeln</b> pro 100 g: 111 Kcal, 466 KJ	150 – 200 g

## MEHR ÜBER PROVEG

ProVeg International ist eine Ernährungsorganisation, die sich für die Transformation des globalen Ernährungssystems einsetzt. Unsere Mission ist, bis 2040 weltweit 50 % der Tierprodukte durch pflanzliche und kultivierte Nahrungsmittel zu ersetzen.

ProVeg arbeitet zusammen mit internationalen Entscheidungsgremien, Unternehmen, Investorengruppen, den Medien und der breiten Öffentlichkeit am Übergang zu einer Gesellschaft und Wirtschaft, die weniger von der Tierhaltung abhängen und nachhaltiger für Menschen, Tiere und den Planeten sind.

ProVeg ist mit mehr als 200 Mitarbeitenden in über 12 Ländern auf 4 Kontinenten aktiv. ProVeg hat den Status eines Ständigen Beobachters der UN-Klimarahmenkonvention (UNFCCC), Beobachterstatus beim Weltklimarat (IPCC), beratenden Status beim Wirtschafts- und Sozialrat der Vereinten Nationen (ECOSOC) und ist bei der UN-Umweltversammlung (UNEA) akkreditiert. Für die Arbeit mit Schulen hat ProVeg 2018 den „Momentum for Change“-Award der Vereinten Nationen gewonnen, der besonders innovative und vielversprechende Ansätze im Kampf gegen die Klimakrise auszeichnet.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.proveg.org](http://www.proveg.org).

### PROVEG LEISTET EINEN WICHTIGEN BEITRAG ZU DEN FOLGENDEN UN-NACHHALTIGKEITZIELEN:

- 2 – Kein Hunger
- 3 – Gesundheit und Wohlergehen
- 4 – Hochwertige Bildung
- 11 – Nachhaltige Städte und Gemeinden
- 12 – Nachhaltige/r Konsum und Produktion
- 13 – Maßnahmen zum Klimaschutz

## ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG



## 5 PROS VON PROVEG

### 5 GUTE GRÜNDE FÜR MEHR PFLANZEN AUF DEM TELLER



PRO  
GENUSS

#### PRO GENUSS

##### Leckeres Essen genießen

Mittlerweile sind viele pflanzliche und kultivierte Alternativen verfügbar, sodass eine pflanzenbasierte Ernährung äußerst genussvoll sein kann.



PRO  
GESUNDHEIT

#### PRO GESUNDHEIT

##### Die eigene Gesundheit verbessern

Es ist mittlerweile weithin anerkannt, dass eine pflanzenbasierte Ernährung zahlreiche Vorteile hat. Eine abwechslungsreiche pflanzenbasierte Ernährung kann bei der Vorbeugung und Behandlung vieler Zivilisationskrankheiten helfen.



PRO  
GERECHTIGKEIT

#### PRO GERECHTIGKEIT

##### Eine gerechtere Welt schaffen

Die Weltbevölkerung wächst. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann helfen, eine Welt zu schaffen, in der mehr Menschen satt werden und das Ernährungssystem effizienter und fairer ist.



PRO  
TIERE

#### PRO TIERE

##### Leid verringern

Die industrielle Tierhaltung fügt Billionen fühlender Lebewesen enormes Leid zu. Pflanzenbasierte Ernährungsweisen minimieren die Zahl der Tiere, die unter diesen Umständen gehalten werden.



PRO  
UMWELT

#### PRO UMWELT

##### Unsere Erde schützen

Eine pflanzenbasierte Ernährung hat zahlreiche positive Auswirkungen auf die Umwelt, darunter der Schutz von Klima, Regenwäldern und Biodiversität.

## MEHR ZU PROVEG FOOD SERVICES

ProVeg Food Services bietet Ihnen Expertise auf dem Gebiet der pflanzlichen Küche und eine Fülle von Anregungen für ein nachhaltiges Angebot. Mit unseren Leistungen unterstützen wir Sie dabei, den weiter wachsenden „Plant-based“ Markt erfolgreich zu erschließen.

### BERATUNG

Wir beraten Sie bei der Einführung pflanzlicher Gerichte, entwickeln für Sie Rezepturen und unterstützen bei der Entwicklung rein pflanzlicher/veganer Menü-Linien. Gern helfen wir Ihnen auch bei der Erstellung eines Marketingkonzepts und geben Empfehlungen für eine erfolgreiche Tischgastkommunikation.



### KOCHTRAININGS

Bestehend aus Theorie und Praxis bieten unsere Trainings einen umfassenden Einblick in die pflanzliche Küche: von den Grundlagen über deftige Proteine, internationale Spezialitäten und eine kreative Jahreszeiten-Küche bis hin zu klimafreundlicher Ernährung in Schulen und Betrieben.



### VERNETZUNG

Benötigen Sie Unterstützung beim Überblick über die pflanzliche Produktlandschaft? Wir geben Ihnen Tipps zu Herstellern, die pflanzliche Alternativen im Großgebäude produzieren.



### KUNDEN UND PARTNER

Zu unseren Kunden und Partnern zählen deutsche und internationale Caterer, Hersteller und Großhändler. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!



#### KONTAKT

ProVeg Food Services  
Genthiner Straße 48  
10785 Berlin

foodservices@proveg.org  
www.proveg.org





ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin  
Email: [foodservices@proveg.org](mailto:foodservices@proveg.org)  
© Copyright ProVeg e.V.