

VEGETARISCH KOCHEN FÜR KINDER



und auf dem Zeltlager



INHALT



01 Einleitung

02 Nährstoffquellen

03 Praxis Tipps

04 Wochenplan

05 Hygiene

06 Küchenausstattung

07 Rezepte

A GUIDE IS A FRIEND TO ANIMALS.

6. Pfadfinder*innengesetz

Auf der Bundesversammlung der PSG wurde 2015 beschlossen, dass auf Veranstaltungen überwiegend vegetarisch gekocht werden soll. Dieses Heft soll euch unterstützen den Beschluss umzusetzen - vor allem in Bezug auf vegetarische Rezeptideen für Kinder und Jugendliche.

Es gibt viele Gründe, warum eine vegetarische oder vegane Ernährung für uns und unsere Umwelt sinnvoll ist.

Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie eine Ernährung ohne Fleisch auch für Kinder gesund ist, woher sie ihre Nährstoffe bekommen und worauf du achten solltest, wenn Kinder vegetarisch ernährt werden.

Zudem wollen wir dir einen Überblick über verschiedene Praxistipps geben, die für das Kochen auf Lagern und mit Kindern und Jugendlichen sinnvoll sind.

Auf den letzten Seiten findest du dann noch einige vegetarische Rezepte, die auch Kindern schmecken.

NÄHRSTOFFQUELLEN

00.

Eisen

Ein Nährstoff, der ohne den Konsum von Fleisch häufig zu kurz kommt, ist Eisen. Zwar enthalten viele pflanzlichen Lebensmittel Eisen, dabei ist aber Eisen nicht gleich Eisen: Der Körper kann pflanzliches Eisen schlechter aufnehmen als tierisches, mit der Folge, dass Vegetarier:innen häufiger unter Eisenmangel leiden.

Am besten nimmt der Körper pflanzliches Eisen aus Getreideprodukten zusammen mit Vitamin C auf. Milchprodukte hemmen die Eisen-Aufnahme.

Tipp: Wenn sich deine Kinder vegetarisch ernähren, kombiniere Getreide am besten mit Vitamin C-haltigem Obst oder Gemüse. Zum Müsli gibt's zum Beispiel ein Glas Orangensaft, zu den Vollkornnudeln Paprika oder Brokkoli.

Gute Eisenlieferanten: Amaranth, Hirse, Linsen, Kichererbsen, Sesamus, Hafer, Nüsse und Naturreis

02.

Die Mischung macht's!

Wichtig bei einer gesunden Kost ist eine gute, abwechslungsreiche Mischung. Da macht es erstmal keinen Unterschied, ob Kinder vegetarisch essen oder nicht. Kinder gesund zu ernähren ist oft gar nicht so leicht: Viele Kinder haben sehr spezielle, häufig einseitige Vorlieben, wollen nicht das essen, was auf dem Tisch steht und tun sich häufig mit allem Grünen schwer.

Wenn Fleisch und Fisch nicht auf dem Speisezettel stehen, ist die Gefahr einer einseitigen Ernährung und eines Nährstoffmangels noch ein bisschen größer. Generell gilt: Je bunter und abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser!

01.

Omega-3-Fettsäuren

Mit Omega-6-Fettsäuren sind Vegetarier:innen meist gut versorgt, bei den Omega-3-Fettsäuren hapert es aber häufig.

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Entwicklung des Gehirns und der Augen und für die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

Gute Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten: Leinsamen, Walnüsse, Rapsöl

03.

Zink

Zwar ist Zink bei vegetarisch lebenden Menschen nur geringfügig niedriger als bei Menschen, die Fleisch essen. Aber da das Spurenelement für Kinder so wichtig und die Bioverfügbarkeit von Zink bei tierischen Lebensmitteln höher als bei pflanzlichen ist, raten wir, bei Kindern auf eine gute Zinkversorgung zu achten. Leider kann unser Körper das Spurenelement Zink schlecht speichern, sodass wir es regelmäßig in ausreichender Menge mit der Nahrung aufnehmen müssen.

Zink ist wichtig für Immunsystem, Wachstum, die Wundheilung und viele Stoffwechselfvorgänge im Körper. Wachstumsstörungen können Anzeichen eines Zinkmangels sein.

Gute Zink-Lieferanten: Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Haferflocken und Linsen

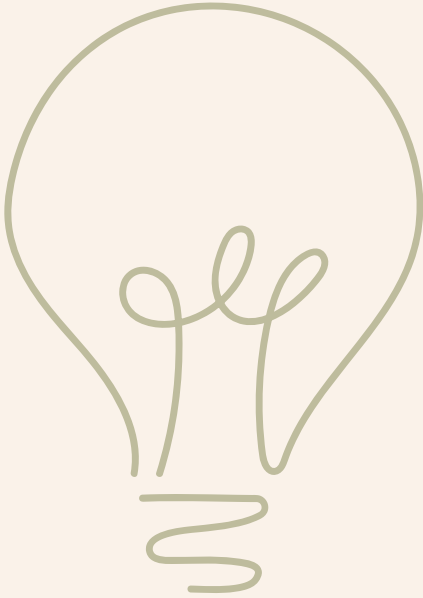
Vitamin B12

Vitamin B12 kommt in nennenswerten Mengen nur in tierischen Lebensmitteln vor. Wer Käse, Joghurt und Eier isst, muss sich um die Vitamin B12-Versorgung meist keine Sorgen machen. Wer sich rein pflanzlich ernährt, muss das Vitamin aber in jedem Fall über Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Das Vitamin ist wichtig für die Zellteilung, die Bildung von roten Blutkörperchen und das Nervensystem. Wenn Kinder zu wenig Vitamin B12 zu sich nehmen, kann sich das in Wachstums- und Konzentrationsstörungen, in Kreislaufkrankungen oder Abgeschlagenheit äußern.

04.

PRAXISTIPPS



Auf dem Lager:

- Viele Hände, schnelles Ende!
 - Küche ruft "Viele Hände!" und sucht dadurch helfende Hände, die dann mit "schnelles Ende" antworten können und wissen, dass Hilfe gebraucht wird
 - Eingeplante Dienste pro Tag oder Gericht
 - Mit Spaß und Motivation z.B: durch Musik beim schnippeln
- IHT MÜSST DAS NICHT ALLEINE STEMMEN
- Smartes Planen: 1. Tag Bolognese, 2. Tag Chili sin Carne, 3. Tag Lasagne (Reste verwerten)
- Bei Allergien/ Unverträglichkeiten
 - vorher unbedingt abfragen
 - grundsätzlich mehrere Gerichte anbieten (Buffet, Soßenparty)
- Trau dich würzen

Allgemein:

- Die Stars der vegetarischen Küche sind reichlich Gemüse, Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte. Kombiniert mit Nüssen, Samen und hochwertigen Fetten sind alle wichtigen Nährstoffe enthalten.
- Wichtig – und gesund – ist eine große Bandbreite an Lebensmitteln.
- Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag sind ideal. Eine Portion Obst darf auch aus einem Glas Saft bestehen.
- Lass die Kinder mitbestimmen! (Wahlessen)
- Probierstunde: Jedes Essen soll zuerst einmal probiert werden!
- Halte alternativ Brot und Aufstriche bereit

Verstecktes Gemüse:

- Pasta-Saucen plus (Gemüse pürieren, klein schneiden und weich kochen)
- Wunder-Waffel (Waffelteig + püriertes Gemüse wie Kürbis, Süßkartoffel, Zucchini)
- Kartoffelpüree + Gemüse
- Smoothies

Verrückte Ideen:

- Lebensmittel einfärben

MENGEN

Brot	Frühstück: 75-100g Mittagessen: 120-150g
Butter/ Margarine	Frühstück: 30g Mittagessen: 50g
Marmelade	50-75g
Aufschnitt	Frühstück: 30g Mittagessen: 80g
Müsli	50-80g
Milch	100ml
(Pflanzlicher) Joghurt	150g
Kartoffeln	Beilage: 150-200g Püree: 150-200g Klöße: 200g
Gemüse	Beilage: 200g
Salat	großer Salatkopf für 8 Personen
Salatgurke	1 für 4 Personen
Nudeln	125g
Reis	Beilage: 50g Gericht mit beilage: 65-75g
Hülsenfrüchte	Beilage: 20-30g trocken Tofu: 30-40g
Tee	1l für 5 Tassen
Süßspeisen	Brei und Flammerie: 125-150g Brei zum Sattessen: 250-300g Pudding: 125-150g
Obst	frisch: 125g frisch zum Kompott: 125-150g getrocknet: 60g

ALTER

Neben der Anzahl der Personen ist auch das Alter der Teilnehmenden entscheidend! Kinder essen meist weniger als Jugendliche. Deshalb solltet ihr die obigen Angaben mit eurer Altersverteilung abgleichen. Folgende Parameter haben sich in der Vergangenheit bewährt:

0 – 6 Jahre	Faktor 0,5
6 – 10 Jahre	Faktor 0,9
10 – 13 Jahre	Faktor 1,0
14 – 16 Jahre	Faktor 1,1
über 16 Jahre	Faktor 1,2

ZEITMANAGEMENT



Zeitmanagement

- Viel Zeit für Planung und Durchführung einplanen, wenn man noch wenig Erfahrung hat
- Menüplan für jeden Tag erstellen
- Große Mengen brauchen länger in der Vorbereitung und Zubereitung
- Genügend Erholungspausen einlegen! Effektiver ist es, sich gegenseitig ein bis zwei Stunden Pause zu gönnen, als gemeinsam nur 30 freie Minuten zu haben.
- Wartezeit produktiv nutzen (Abspülen, Teig machen....)

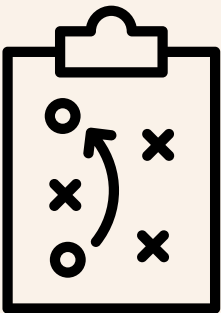
Tipps und Tricks

- Was wir haben, haben wir: Kalte Speise können am Vorabend zubereitet werden
- Saucen und Suppen lange köcheln lassen
- Verdoppelt die Gardauer
- Plant Zeitpuffer ein
- (digitale) Einkaufslisten (z.B. Bring!) nach Warengruppen sortieren
- Lagerbestände abchecken



Menüplanung

- vegetarisch und möglichst biologisch, saisonal, regional und fair
- Küchenausstattung abklären
- ausgewogen und ausgeglichen
- Das Auge isst mit! Toppings wie Croutons (aus altem Brot) oder Parmesan werten das Essen auf
- 1. Abendessen sollte warm, sättigend und nicht zu aufwändig sein



Unter folgenden Link gibt es noch mehr Tipps und Tricks, Rezepte und mehr:

[Freunde Kochbuch](#)

WOCHENPLAN

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Froh- stück		Brot und <u>Porridge</u>	Brot und <u>Birchermüsli</u>	Brot und <u>Porridge</u>	Brot oder Reste- brunch
Mittag		<u>Chili sin carne</u> mit Reis und <u>Möhrensalat</u>	<u>Ofengemüse 2.</u> <u>Tzaziki</u> und Salat mit gerösteten Kernen	<u>Gemüselasagne</u> mit Salat	Kreative Reste- Rezepte oder <u>Lin- sensuppe</u>
Nach- mittag	<u>Brot, Tomatenbutter.</u> Obst und Rohkost	Kekse und Obst	<u>Zitronen-Joghurt-Ku- chen</u> und Obst	Kekse und Obst	
Abend	<u>Nudeln mit zweierlei.</u> Sauce, Salat	<u>Nudelsalat</u> (falls es Reste vom Vortag gibt, sonst <u>Couscousalat</u> und Brot, <u>Hummus</u>)	<u>Gemüse-Creme-Sup- pe</u> mit Brot, <u>Sesam- butter</u>	<u>Bruschetta</u> mit <u>Kartof- felsalat</u>	

HYGIENE

Für das ehrenamtliche Kochen ist kein Gesundheitszeugnis oder eine Hygieneschulung notwendig. Länger, mehrtägige Veranstaltungen stoßen an die Grenzen einer ehrenamtlichen Tätigkeit. Dadurch bewegt man sich dabei in einer Grauzone

Bei einem Landratsamt kann man eine Infektionsschutzbelehrung machen. Unter folgendem Link kann man sich online zu einer solchen anmelden:

[Infektionsschutzbelehrung Anmeldung](#)

Reinigungsregeln:

- Reinige alle Arbeitsflächen, Schneidebretter und Küchenutensilien vor und nach der Zubereitung von Speisen.
- Verwende separate Schneidebretter und Messer für rohe und gekochte Lebensmittel, um Kreuzkontaminationen zu verhindern.
- Reinige die Küchengeräte gemäß den Herstellerangaben und stelle sicher, dass alle Teile ordnungsgemäß gesäubert und getrocknet sind, bevor sie wieder verwendet oder gelagert werden.
- Verwende für die Reinigung von Oberflächen und Geräten geeignete Reinigungsmittel und -utensilien, wie z.B. Spülmittel, Desinfektionsmittel und Einmalpapierhandtücher.
- Achte darauf, dass Müllbehälter regelmäßig geleert und gereinigt werden, um Gerüche und Schädlinge fernzuhalten.

Hygieneregeln:

- Wasche dein Hände regelmäßig, insbesondere vor und nach der Zubereitung von Speisen, nach der Benutzung der Toilette, nach dem Kontakt mit Abfällen, nach dem Naseputzen, Husten oder Niesen und nach dem Berühren von Tieren.
- Verwende für das Händewaschen eine ausreichende Menge an Flüssigseife und warmem Wasser.
- Wasche dein Hände mindestens 20 Sekunden lang, indem du alle Bereiche der Hände gründlich einseifst und abspülst.
- Trockne deine Hände anschließend mit einem sauberen Handtuch oder Einmalpapierhandtüchern ab.
- Vermeide das Berühren von Lebensmitteln mit ungewaschenen Händen.

HYGIENE

Temperaturregeln:

- Lagere verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und zubereitete Speisen im Kühlschrank bei einer Temperatur zwischen 1 °C und 5 °C.
- Überprüfe regelmäßig die Temperatur des Kühlschranks und passe diese bei Bedarf an. Verwende dafür ein Kühlschrankthermometer.
- Tiefkühlprodukte sollten bei einer Temperatur von -18 °C oder darunter gelagert werden.
- Achte bei der Zubereitung von Speisen darauf, dass Lebensmittel, insbesondere Fleisch und Geflügel, auf die empfohlenen Mindestinnentemperaturen erhitzt werden, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
- Halte warme Speisen bei einer Temperatur von mindestens 60 °C und kalte Speisen bei einer Temperatur von maximal 5 °C, wenn sie über einen längeren Zeitraum serviert werden.
- Kühle gekochte Speisen so schnell wie möglich ab, bevor du sie im Kühlschrank lagerst, um das Wachstum von Keimen und Krankheitserregern zu verhindern.

Regeln für Haltbarkeitsdaten:

- Lagere verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte und zubereitete Speisen im Kühlschrank bei einer Temperatur zwischen 1 °C und 5 °C.
- Überprüfe regelmäßig die Temperatur des Kühlschranks und passe diese bei Bedarf an. Verwende dafür ein Kühlschrankthermometer.
- Tiefkühlprodukte sollten bei einer Temperatur von -18 °C oder darunter gelagert werden.
- Achte bei der Zubereitung von Speisen darauf, dass Lebensmittel, insbesondere Fleisch und Geflügel, auf die empfohlenen Mindestinnentemperaturen erhitzt werden, um Keime und Krankheitserreger abzutöten.
- Halte warme Speisen bei einer Temperatur von mindestens 60 °C und kalte Speisen bei einer Temperatur von maximal 5 °C, wenn sie über einen längeren Zeitraum serviert werden.
- Kühle gekochte Speisen so schnell wie möglich ab, bevor du sie im Kühlschrank lagerst, um das Wachstum von Keimen und Krankheitserregern zu verhindern.

KÜCHEN- AUSSTATTUNG

Grundausrüstung Zeltlager:

- Töpfe (100g Nudeln brauchen 1l Wasser)
- Topflappen
- Schöpfkellen
- Siebe
- Schneebesen
- Kochlöffel
- Bräter (60x80cm)
- Pfannenwender
- Schneidebrettchen
- Küchenmesser
- Sparschäler
- Brotmesser/ Brotschneidemaschine
- Schüsseln
- Dosenöffner
- Trichter
- Messbecher
- Spülbürste
- Grillzange
- Geschirrtücher
- Waschwannen
- Spülmittel
- Spülschwämme/ -tücher
- Wasserkanister
- Gewürze
- Alufolie
- Müllbeutel
- Einweghandschuhe
- Frischhaltefolie
- Wäscheleine/ -klammern
- Küchenrolle
- Schürzen
- Reibe



WUNDER – WAFFEL

Waffelteig für 8 Waffeln:

- 300 g Weizenmehl (Type 405)
- (50 g brauner Zucker)
- 1 TL Backpulver
- 200 ml (pflanzliche) Milch
- 20 ml Pflanzenöl
- 100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- Prise Salz

Mische nun wahlweise püriertes Gemüse wie Kürbis, Süsskartoffeln, Zucchini oder Rindfleisch unter den Waffelteig, backe die Masse ein paar Minuten im Waffeleisen. Im Handumdrehen entstehen so duftende und knusprige Gemüsewaffeln, die deinen Kindern bestimmt schmecken werden. Als besonderen Clou lässt du sie etwas Schlagrahm aus der Dose draufsprühen, das verstärkt den Schlemmerfaktor zusätzlich.

BIRCHER MÜSLI

Birchermüsli für 4-6 Portionen:

- 150 g Haferflocken
- 375 ml (Pflanzen-)Milch
- 60 ml Apfelsaft oder Orangensaft
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Apfel, mit der Schale geraspelt
- 1 -2 EL Honig oder Agavendicksaft
- 375 ml Joghurt (natur oder Soja)
- Obst (Nektarinen, Beeren, Bananen...) &
- anderes (Nüsse, Rosinen, Leinsamen...)

Haferflocken, Milch, Apfel/Orangensaft und Zitronensaft in einer Schüssel zusammenrühren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Am nächsten Morgen den geraspelten Apfel, Honig/Agavendicksaft und den Joghurt dazugeben und vermischen.

Mit dem gewünschten Obst und Nüssen obendrauf servieren.

SMOOTHIE

Grüner Apfel Smoothie

2 Gläser à 3dl

- 100 gSalatgurke
- 1säuerlicher Apfel
- ½Banane
- 100 gSpinatsalat
- 3 dlApfelsaft, gekühlt

Kiwi-Spinat-Smoothie

2 Gläser à 3dl

- 1Kiwi
- 1Banane
- ½Avocado
- 100 gSpinat
- 3 dlApfelsaft
- 2 ZweigePfefferminze

So versteckst du schnell mal ein bisschen Gemüse in einem leckeren und süßen Smoothie

SOSSEN

biete mehrere Soßen zu Nudeln an,
damit die Kinder wählen können

Lauch Sahne Sauce

ca. 25 Personen

2 kg Zwiebeln

3 kg Lauch

Sonnenblumenöl zum Braten

3 l Gemüsebrühe

1 l (saure) Sahne oder Pflanzensahne

Paprikapulver

Kardamom

Zimt

Salz

Zwiebeln klein schneiden, Lauch in
Ringe schneiden &

waschen. Zwiebeln und Lauch

anbraten, mit Brühe ablöschen.

Gemüsebrühe und (saure) Sahne

dazugeben und mit

Gewürzen abschmecken

Käse Sahne Sauce

ca. 10 Personen

9 EL Bratolivenöl

9 TL Mehl

900 ml Gemüsebrühe

350 ml Sahne

200 ml Milch

250 g Schmelzkäse

evtl. Salz & Pfeffer

Öl erhitzen, Mehl darin anschwitzen (gut
umrühren).

Mit Gemüsebrühe, Sahne und Milch ablöschen.

Schmelzkäse dazugeben, aufkochen lassen.

Mit Gewürzen abschmecken.

Tomatensoße

ca. 10 Portionen

5 Zehen Knoblauch

7 EL Olivenöl

1,4 l passierte Tomaten oder frische
Tomaten

7 EL Tomatenmark

verschiedenes Gemüse (optional)

Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Thymian,

Oregano, Petersilie)

Etwas Zucker

Knoblauch sehr fein hacken, im

heißen Öl andünsten,

mit passierten Tomaten ablöschen
und aufkochen lassen.

Tomatenmark einrühren, ca. 20-30

min bei mittlerer

Hitze köcheln. Mit etwas Zucker,

Salz und Pfeffer abschmecken.

Kräuter fein hacken und hinzufügen.

DÖNER STRASSE

für ca. 10 Portionen

Sojaschnetzel

320 g Sojaschnetzel

1.000 ml Gemüsebrühe

4 Zwiebeln

8 EL Rapsöl

4 EL Zitronensaft

8 EL Tomatenmark

4 TL rosenscharfes Paprikapulver

4 TL getrocknete Kräuter

1 TL Salz

Inhalt

200 g Weißkohl

200 g Rotkohl

200 g Eisbergsalat

1 Gurke

4 Tomaten

Oliven, Peperoni, Mais

4 Fladenbrot (400 g)

Sauce

4 - 8 Knoblauchzehen

800 g (veganer) Joghurt

4 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Chiliflocken

Lass die Kinder selber Wählen. Bei einer Dönerstraße (wahlweise auch Wraps) können die Kinder selbst entscheiden, welches Gemüse sie in ihr Fladenbrot oder Wrap möchten. Für alle ist was dabei :)

ZUBEREITUNG

Sojaschnetzel in einem tiefen Teller oder Schüssel mit der heißen Gemüsebrühe übergießen und 15 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebel abziehen und halbieren. Die eine Hälfte in Streifen, die andere in feine Würfel schneiden. Aus gewürfelten Zwiebeln, Öl, Zitronensaft, Tomatenmark, Paprikapulver, Kräutern und Salz eine Marinade mischen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Vorbereitete Marinade zu den eingeweichten Sojaschnitzeln und der Gemüsebrühe geben, gut vermischen, auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene ca. 15-20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Dafür Knoblauchzehen abziehen, sehr fein hacken und mit veganer Joghurtalternative, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zu einer Sauce vermischen.

Weißkohl, Rotkohl, Eisbergsalat, Gurke und Tomate waschen. Die beiden Kohlsorten sowie den Eisbergsalat in feine Streifen und die Gurke sowie Tomate in Scheiben schneiden.

Das Fladenbrot mit einem Messer dritteln und die Stücke jeweils vorsichtig aufschneiden, sodass sie am Ende noch zusammenhalten.

LINSEN- BOLOGNESE

für ca. 10-12 Portionen

330 g Linsen (rote, braune oder Berglinsen)

500 g Karotten

500 g Knollensellerie

250 g Zwiebeln

Knoblauch n. Geschmack

Bratöl

80 g Tomatenmark (3-fach konzentriert)

Etwas Gemüsebrühe

150-200 ml Apfelsaft

1 l Passata

Apfelessig

Zucker, Pfeffer, Salz, Chili, Oregano, Thymian

1,25 Kg Nudeln

Optional: Parmesan oder anderer Käse,
gerieben

Linsen nach Anleitung einweichen und kochen. Gemüse fein schneiden bzw. grob raspeln. In Öl anbraten, bis es Farbe bekommen hat.

Tomatenmark hinzugeben, weiter rösten, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Passata und getrocknete Kräuter zugeben, alles köcheln lassen.

Linsen zugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Gewürzen abschmecken.

Nudeln nach Anweisung kochen. Optional Käse bereitstellen.

CHILI SIN CARNE

für 20 Personen als Hauptgericht
mit Reis oder Brot als Beilage

5 Zwiebeln & 5 Knoblauchzehen	Gemüsebrühe
6 Dosen geschälte (oder gestückelte) Tomaten	Paprikapulver
5 Dosen Kidneybohnen	3 TL Kreuzkümmel
1 ½ -2 Pck Sojaschnetzel (feine)	½ TL Cheyennepeffer oder Chilipulver
2 Gläser Mais	Curry
Öl	etwas Zimt
6 EL Tomatenmark	Sojasauce/Flüssigwürze
Salz & Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch würfeln & fein schneiden, in Öl anschwitzen.
3 TL Paprikapulver und 3 TL Kreuzkümmel, 1/2 TL Cheyennepeffer und
das Tomatenmark mit anbraten. Tomaten, Kidneybohnen, Mais, etwas Zimt
und 1 Schuss Sojasoße/Flüssigwürze dazugeben. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Sojaschnetzel mit Gemüsebrühe (nach Packungsanweisung)
ziehen lassen. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken. Schnetzel in
einer Pfanne scharf anbraten und zu dem Chili dazugeben.
Mit Sojasauce, weiterem Paprikapulver und Curry abschmecken.
Chili mit Reis oder Brot (Fladenbrot) servieren.

KARTOFFEL BREI

für 4 Personen als Beilage
dazu Rahmspinat, vg. Fischstäbchen

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 5 EL (pflanzliche) Butter
- 50 ml (pflanzliche) Milch
- 0.5 TL Muskat
- Salz
- Pfeffer

Für den Kartoffelbrei einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln im Anschluss 10–15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nun die (vegane) Butter und die (pflanzliche) Milch hinzugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

CREMIG- FRUCHTIGE SALATSAUCE

für ca. 20 Portionen (Beilagensalat)

100 ml Balsamico Essig
200 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
50 ml Orangensaft
150 ml (Hafer)milch- oder sahn
2 TL Senf
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
Optional: (frische) Kräuter wie
Petersilie,
Dill, Oregano...

Knoblauch mit etwas Salz zerquetschen.

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren oder in einem Glas gut schütteln bis sie eine homogene Masse bildet.

COUSCOUS SALAT

für ca. 15 -20 Portionen als Beilage

1 kg Couscous
1 l heiße Gemüsebrühe
4 Paprika
10 Lauchzwiebeln
1 Gurke
4 EL Tomatenmark
4 EL Sojasauce
12 EL Öl
Curry, Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
frischer Schnittlauch oder Petersilie

Couscous mit Brühe übergießen und abgedeckt quellen lassen (wenn er alles Wasser gezogen hat und noch nicht weich ist etwas Wasser nachgeben). Paprika in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Gurken in kleine Würfel schneiden. Restliche Zutaten zu einem Dressing vermischen und über den Couscous geben. Gemüse unterheben und mit Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.

KARTOFFEL SALAT

für ca. 25-50 Portionen (Hauptgericht/Beilage)

5 kg Kartoffeln, festkochend
10 Zwiebeln
7 Äpfel
1 kg Essiggurken
3 l heiße Gemüsebrühe
150 ml Olivenöl oder
Sonneblumenöl (kaltgepresst)
Salz, Pfeffer

Kartoffeln kochen bis sie gar sind, dann abkühlen lassen, pellen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln in Ringe schneiden und in etwas Bratöl anbraten. Äpfel in Scheiben schneiden und mit den Zwiebeln anbraten. Gurken in Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelsalat ziehen lassen und nochmal abschmecken.

Zusatz:

Tipp: „Marinierte“ Salate (Kartoffel-, Nudelsalat,...) frühzeitig anmachen, damit der Salat ziehen kann.

NUDEL SALAT

für ca. 10-12 Portionen als Beilage

500g Mini-Farfalle (oder andere Nudelsorte)
50g Sonnenblumenkerne, geröstet
2 Gläser getrocknete Tomaten in Öl (je 150 g
Abtropfgewicht)
400 g Packungen Feta (oder eine vegane Alternative)
100 g Rucola
75 ml Balsamico
Plus Olivenöl für das Dressing
Salz, Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen

Die Tomaten abgießen (das Öl wird aufgefangen) und klein schneiden

Den Feta-Käse würfeln und den Rucola grob hacken.

Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Öl von den Tomaten dazugeben und mit etwas Olivenöl und Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Verzehr einige Zeit durchziehen lassen (mindestens drei Stunden oder am besten über Nacht)

GRIESSBREI

ca. 10 Portionen

2.500 ml Milch (oder z.B. Hafermilch)

5 EL Ahornsirup

1¼ TL Zimt

5 Prisen Salz

300 g Dinkelgrieß

5 EL Mandelmus (oder anderes Nussmus)

Für den Grießbrei (Hafer-)Milch mit Ahornsirup, Zimt und Salz in einen kleinen Topf füllen und unter Rühren aufkochen. Hitze auf die geringste Stufe reduzieren.

Grieß nach und nach einrieseln lassen. Währenddessen mit dem Schneebesen umrühren. Grießbrei 5 Minuten ziehen lassen. Ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. Topf vom Herd nehmen und das Mandelmus unterrühren.

KAISER- SCHMARN

ca. 10 Portionen

vegan:

1000 ml Sojamilch (Vanille)

700 g Dinkelmehl

400 ml Mineralwasser

150 g Zucker (braun)

5 EL Essig

5 EL Backpulver

5 Prise Salz

10 EL Margarine

Für den veganen Kaiserschmarrn alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren.

In einer Pfanne die Margarine erhitzen und den Teig eingießen und stocken lassen. In vier Teile teilen und wenden. Anschließend den Teig mit einer Gabel zerreißen und goldbraun backen.

vegetarisch:

10 Eier

315 g Mehl

315 ml Milch

2½ Prisen Salz

2½ TL Backpulver

100 g Zucker

10 EL Butter

2½ EL Puderzucker zum Bestreuen

Eier trennen. Eigelb mit Mehl, Milch, Salz, Backpulver und Zucker zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Min. ruhen lassen.

Eiweiße zu Eischnee schlagen und unter den Teig heben.

2 EL Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur einen knusprigen Pfannkuchen braten.

Den Pfannkuchen wenden und die restliche Butter hinzufügen. Nach dem backen den Pfannkuchen in Stücke reißen