Rezepte für die Ernährungschallenge

Hauptgerichte:

Schupfnudeln mit Spitzkohl

Zutaten für 5 Portionen

1 kg	Schupfnudeln (frisch)
750 g	Spitzkohl
200 g	Zwiebeln
35 ml	Rapsöl
0,5 TL	Salz
0,5 TL	Pfeffer
0,5 TL	Kreuzkümmel
5 g	Petersilie

Zubereitung

- Spitzkohl und Zwiebeln schneiden.
- Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.
- Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und ca. 10 Minuten dünsten.
- Schupfnudeln im Kombidämpfer garen.
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die Schupfnudeln darin bräunen und mit Petersilie serviern.

Szegediner Tofugulasch

Zutaten für 5 Portionen

200 g	Tofu
250 g	Tomaten
25 g	Tomatenmark
250 g	Sauerkraut
200 g	Zwiebeln
100 g	Karotten
37,5 g	Rapsöl
2,5 g	Salz
15 g	Gemüsebrühe
1,5 g	Knoblauch
1 g	Pfeffer
10 g	Paprikapulver
750 g	Kartoffeln

Zubereitung

- Die Zwiebeln anbraten. Tomatenmark, Knoblauch, Sauerkraut und die Gewürze dazu geben und ca. 45 Minuten köcheln lassen. Möhren, Pizzatomaten und die Tofuwürfel beifügen und erneut ca. 10 Minuten garen und abschmecken.
- Kartoffeln in einem ungelochten Gastronormbehälter geben und bei 100 °C ca. 30-35 Minuten dämpfen.
- Alternativ zu Tofu eignen sich auch Sojastreifen sehr gut für Gulasch!

Linsenbolognese

Zutaten für 5 Portionen

350 g	Nudeln (Spaghetti)
35 g	Rapsöl
50 g	Zwiebeln
50 g	Karotten
50 g	Sellerie
50 g	Auberginen
50 g	Zucchini
25 g	Tomatenmark
50 g	Tomaten (passiert)
100 g	Linsen (rot)
150 g	Wasser
7,5 g	Gemüsebrühe
10 g	Knoblauch
10 g	Kräuter der Provence
25 g	Sonnenblumenkerne
5 g	Salz

Zubereitung

- Zwiebel, Möhren und Sellerie kleinschneiden und in Öl hellbraun anrösten.
- Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.
- Das weitere Gemüse hinzugeben, mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und Kräuter dazugeben.
- Sauce köcheln lassen bis Linsen und Gemüse gar sind und abschmecken.
- Sonnenblumenkerne anrösten.
- Nudeln kochen und mit Sauce und Sonnenblumenkernen servieren.

Wintergemüse vom Blech

Zutaten für 5 Portionen

750 g	Kartoffeln
400 g	Pastinaken
400 g	Karotten
400 g	Kürbis (Hokkaido)
100 g	Zwiebeln
5 g	Rosmarin
50 g	Rapsöl
250 g	Sojajoghurt Natur
7,5 g	Kräuter der Provence
7,5 g	Paprikapulver

Zubereitung

- Kartoffeln in einen ungelochten Gastronormbehälter geben und bei 100 °C ca. 30-35 Minuten dämpfen.
- Gemüse in 10 cm lange Streifen schneiden, mit Öl, Rosmarin und Gewürzen marinieren. In einem ungelochten Gastronormbehälter gleichmäßig verteilen und im Kombidämpfer, Heißluft bei 220 °C ca. 8-15 Minuten garen und erst danach salzen. Alternativ kann auch Couscous, ein Rösti oder Nudeln zubereitet werden.
- Sojajoghurt, Kräuter und Paprikapulver zu einer Sauce vermischen und dazu servieren.

Gebackene Kürbiswürfel

Zutaten für 2 Personen

- 1 kleiner Hokkaido
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL italienische Kräuter
- 3 EL Olivenöl
- Für den Joghurt-Dip
- 300g Sojajoghurt
- 0,5 Gurke
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chili
- 0,25 TLSalz
- 0,5 Zitrone, Schale davon

Zubereitung

1

1 Knoblauchzehe 1 TL italienische Kräuter 3 EL Olivenöl

Für die Marinade die Knoblauchzehe schälen und klein hacken. Gemeinsam mit den italienischen Kräutern und dem Olivenöl in ein kleines Gefäß geben und gut vermischen.

2

1 Hokkaido

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschließend den Kürbis waschen und entkernen. Dann aus dem Fruchtfleisch Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Wenn alles geschnitten ist, die Marinade über die Kürbiswürfel geben und umrühren.

3

Die marinierten Kürbiswürfel auf dem Backblech verteilen, sodass sie sich nicht überschneiden. Dann für 20 Minuten im Backofen garen lassen.

4

0,5 Gurke 1 Prise Kreuzkümmel 1 Prise Zimt 1 Prise Chili 0,25 TL Salz 300 g Sojajoghurt 0,5 Zitrone

Die Gurke grob raspeln und in eine Schüssel geben. Dann mit Kreuzkümmel, Zimt, Chili, und Salz würzen. Alles gut umrühren und für circa 10 Minuten bei Seite stellen. So kann die Gurke schön mit den Gewürzen ziehen. Die geraspelten Gurken gut mit dem Sojajoghurt und der Zitronenschale vermengen und nochmal abschmecken.

5

Sobald die Würfel weich sind, aus dem Backofen nehmen und mit dem Gurken-Joghurt-Dip servieren.

Nachtisch:

Veganer Schokoladenkuchen

Zutaten

Für 12 Stücke

- 100 g Schokolade, zartbitter
- 450 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 El Kakaopulver
- 300 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 150 ml Öl, neutral
- 200 ml Sojamilch, oder Reis-Drink
- vegane Margarine, für die Form
- 200 g Kuvertüre, zartbitter

Zeit

Arbeitszeit: 25 Min.
plus Backzeit 1 Stunde

Zubereitung

- Schokolade fein hacken. Mehl und Backpulver mischen.
- Mehlmischung, Kakaopulver, Zucker und Vanillezucker mischen. Anschließend mit Öl und Sojamilch zu einem glatten Teig verrühren. Evtl. etwas Wasser zugeben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Schokolade zügig unterheben. Den Teig in eine gefettete Springform füllen.
- Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 175°C ca. 60 Min. backen. Den Kuchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Den Kuchen damit überziehen.

Veganer Zwetschgendatschi

Zutaten für 10 Potionen (eine Portion entspricht ein Backblech)

Für den Belag

- 1 kg Zwetschgen
- 80 g Dinkelmehl 630
- 60 g gemahlene Mandeln
- 2 TL Zimt
- 40 g Rohrohrzucker
- 50 g Margarine
- 1 Prise Salz
- Für den Hefeteig

- 500 gDinkelmehl 630
- 1 PäckchenTrockenhefe
- 100 g Rohrohrzucker
- 250 ml Reisdrink
- 70 g Margarine
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1

70 g Margarine 500 g Dinkelmehl 630 1Päckchen Trockenhefe 100 g Rohrohrzucker 1 Prise Salz 250 ml Reisdrink

In einem kleinen Topf die Margarine sanft erhitzen. In einer Schüssel trockene Zutaten vermengen. Den zimmerwarmen Reisdrink und die geschmolzene Margarine dazugeben und mit den Händen zu einem homogenen Teig kneten. Abgedeckt an einem warmen Ort 40 Minuten gehen lassen.

2

80 g Dinkelmehl 630 60 g gemahlene Mandeln 2 TL Zimt 40 g Rohrohrzucker 1 Prise Salz 50 g Margarine 1 kg Zwetschgen

In der Zwischenzeit alle trockenen Zutaten für die Streusel in einer Schüssel vermengen, die Margarine in kleine Stücke schneiden, dazugeben und mit den Fingern Streusel reiben. Die Zwetschgen halbieren und entsteinen.

3

Nun den Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nochmals 10 Minuten abgedeckt gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun die Zwetschgenhälften in den Teig drücken.

4

Die Streusel über den Zwetschgen verteilen, den Datschi auf mittlerer Schiene 35 Minuten goldbraun backen. Der Datschi schmeckt am besten direkt warm aus dem Ofen.

Apfelbrot

Zutaten für 1 Kastenform (eine Kastenform entspricht 12 Stücke)

- 600 g Äpfel
- 3 EL Zitronensaft
- 100 g Haselnüsse
- 300 g Dinkelmehl 630
- 70 g Mandeln
- 100 g getrocknete Feigen
- 120 g Rosinen
- 1 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt

- 30 g Zucker
- 0,5 TL Rumaroma

1
600 g Äpfel 3 EL Zitronensaft 0,5 TL Zimt 30 g Zucker 0,5 TL Rumaroma

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen Die Äpfel gründlich waschen, 2/3 fein raspeln, 1/3 in grobe Würfel schneiden. Anschließend Zitronensaft, Zimt, Zucker und Rumaroma darüber geben und gut vermischen. Für 30 Minuten ruhen lassen.

2
70 g Mandeln 100 g Haselnüsse 100 g getrocknete Feigen 120 g Rosinen 300 g Dinkelmehl 630 1 TL Backpulver

Die Mandeln, Haselnüsse, getrockneten Feigen und Rosinen grob hacken und gemeinsam mit dem Dinkelmehl und Backpulver in eine Schüssel geben. Die Äpfel hinzugeben und alles gut verkneten.

3
Eine Kastenform (ca. 24 cm) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Form geben. Anschließend bei 180° Umluft für 40-50 Minuten backen.

Kürbis-Apfel-Auflauf

Zutaten für 4 Personen

Für den Auflauf:

- 100 ml Orangensaft
- 80 g getrocknete Cranberrys
- 900 g Muskatkürbis
- 4 Äpfel, z.B. Boskop
- 70 g brauner Zucker
- 1 Päckchen Bourbon-Vanillezucker
- 30 g Butter
- 1 TL Zimtpulver
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
- 2 EL Rum, oder Orangensaft
- 50 g Löffelbiskuits
- 70 g gehobelte Mandeln
- Puderzucker, zum Bestreuen
- Für die Vanillesauce:
- 375 ml Milch
- 2 Vanilleschoten
- 4 Eigelb

- 50 g Zucker

Zubereitung

1
100 ml Orangensaft 80 g getrocknete Cranberrys 900 g Muskatkürbis 4 Äpfel

Orangensaft erhitzen und die Cranberrys darin einweichen. Den Kürbis vierteln, Kerne und Fasern herauskratzen, schälen und das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Äpfel vierteln, schälen, entkernen und quer in dünne Schnitze schneiden.

2
70 g brauner Zucker 1 PäckchenBourbon-Vanillezucker 30 g Butter 1 TL Zimtpulver 1 Msp. gemahlene Nelken 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale 2 EL Rum

Den Backofen auf 200° vorheizen. Kürbis- und Apfelstücke mit dem Zucker, Vanillezucker, Butter in Stücken, Zimt, Nelkenpulver und Zitronenschale vermischen. Rum oder Orangensaft und Cranberrys samt Orangensaft unterheben.

3
50 g Löffelbiskuits 70 g gehobelte Mandeln

Die Löffelbiskuits hacken und mit den Mandelblättchen unter die Kürbismischung heben. Eine Auflaufform (32 × 20 cm) einfetten, Kürbismischung hineingeben. Im Ofen (Mitte) 30–35 Min. backen.

4
375 ml Milch 2 Vanilleschoten Puderzucker 4 Eigelb 50 g Zucker

Für die Sauce die Milch aufkochen. Vanilleschoten aufschlitzen und Puderzucker dazugeben. Eigelbe und Zucker verquirlen. Die Vanillemilch unter die Eigelbmischung rühren. Mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserbad 6–8 Min. dicklich-cremig aufschlagen.

Variante Kürbisstrudel

Den Kürbisauflauf wie beschrieben zubereiten, aber nur 20 Min. backen. Für den Strudelteig 250 g Mehl mit 1 Eigelb, Salz, 125 ml Wasser und 3 EL Öl verkneten und 30 Min. ruhen lassen, dann zu einem Rechteck von ca. 60 × 50 cm ausrollen. Mit 30 g zerlassener Butter bestreichen und mit 50 g zerbröselten Löffelbiskuits bestreuen. Kürbismischung gleichmäßig darauf verteilen, einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Den Strudel längs aufrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit 1 Eigelb bestreichen. Im Ofen bei 200° (unten) 25 Min. backen.