

Viele Zutaten sind saisonal (Monat Juni) und in den regionalen Supermärkten so wie Hofläden zu finden. Das Rezept beinhaltet keine tierischen Produkte und macht laktosefrei und vegan. Dazu ist das Gericht frei von Gluten. Durch die ballaststoffhaltigen Lebensmittel ist das Gericht lang sättigend und nahrhaft. Da die einzelnen Teile des Rezepts kompatibel sind, haben wir einen geringeren Energieverbrauch.

Blumenkohlschnitzel mit  
Kartoffelspalten und Salat



Zuerst den Backofen auf 180 °C vorheizen. Anschließend den Blumenkohl sowie die Kartoffeln waschen. Den gewaschenen Blumenkohl in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Im Anschluss das Mehl mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz würzen. Den Soja Joghurt sowie das vegane Paniermehl in einer Panierstraße vorbereiten. Die Schnitzel mit Abstand auf ein Blech verteilen. Die gewaschenen Kartoffeln vierteln und mit Rosmarin, Salz und Pfeffer auf einem Blech verteilen. Den Blumenkohl und die Kartoffeln gemeinsam für circa 25 Minuten in den Ofen geben. Währenddessen den Baby Spinat sowie die Blaubeeren waschen und in eine Schüssel geben, den veganen Feta in die Schüssel bröseln. Um die Pesto vorzubereiten geben Sie die Walnüsse, den veganen Parmesan, den Bärlauch, den Knoblauch und das Öl zum Pürieren in einen Behälter geben. Das fertige Pesto zum Baby

### Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200g Kartoffeln
- 1 Packung glutenfreies Mehl
- 1 Becher Soyajoghurt
- 1 Packung Paniermehl
- 1 Liter Rapsöl
- 250g Babyspinat
- 1 Packung Veganer Feta
- 100g Blaubeeren
- 100g Walnüsse
- 250g Veganer Parmesan
- 1 Strunk Bärlauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Strunk Rosmarin
- Pfeffer, Salz und Paprikapulver

Vegan und Glutenfrei  
Enthält Nüsse und Soja  
Verzehrempfehlung; Juni



Viele Zutaten sind saisonal (Monat Juni) und in den regionalen Supermärkten so wie Hofläden zu finden. Das Rezept beinhaltet keine tierischen Produkte und macht laktosefrei und vegan. Dazu ist das Gericht frei von Gluten. Der Wasser- sowie Stromverbrauch ist gering da alle Zutaten gemeinsam zubereitete werden. Außerdem werden so gut wie alle Bestandteile der Lebensmittel verwertet und nicht weggeschmissenem somit haben wir einen minimalen Müllanfall.

## Grüne Suppe



### Zubereitung:

1. Gemüsebrühe zubereiten
2. Spinatblätter verlesen, feste Stille abtrennen und die Blätter gut waschen
3. Sämtliche Kräuter waschen, trocknen lassen und klein hacken
4. Zwiebel, Kartoffeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden
5. Zitrone/ Limette mit heißem Wasser abspülen und von der Schale Zesten ziehen
6. In einem großem Topf Olivenöl und Butter erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Kartoffeln hinzugeben, umrühren und 2 Minuten anbraten. Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen
7. Zwischenzeitlich Salzwasser in einem großen, flachen Topf erhitzen und die Spinatblätter 2 Minuten blanchieren. Spinat abgießen und abspülen. Dann klein schneiden
8. Sahne steif schlagen. Suppe vom Herd nehmen und Spinat, Kräuter und Zitronenschale dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Restlichen Kräuter und Saft der Zitrone zu garnieren verwenden.

### Zutaten:

- 100g junger Blattspinat
- 1 Bund Kräuter (z.B. Breneselblüten, Petersilie, Basilikum, Bärlauch)
- 1 Zwiebel
- 1 Bio Zitrone oder Limette
- 1 große Kartoffel
- 1L Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Margarine
- 100g Sahne alternative (ungesüßt)
- 3EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Vegan und glutenfrei  
Enthält Zitrusfrüchte  
Verzehrempfehlung; Juni



Viele Zutaten sind saisonal (Monat Juni) und in den regionalen Supermärkten so wie Hofläden zu finden. Das Rezept beinhaltet keine tierischen Produkte und macht laktosefrei und vegan. Dazu ist das Gericht frei von Gluten. Die Rezepte sind kompatibel, dass bedeutet, wir verwenden bereits genutzte Lebensmittel weiter. Es entsteht wenig Verpackungsmüll. Außerdem haben wir einen sehr geringen Energieverbrauch.

## Rhabarberkompott Joghurt



### Zubereitung:

1. Rhabarber waschen und die Enden entfernen. Die Stangen in Scheiben schneiden (ca 1 cm dick). Am Ende solltet ihr ca 300g Rhabarberstückchen erhalten.
2. Rhabarber in einer Pfanne mit dem Zucker dem Wasser und Zitronensaft vermischen. Nun 3-4 Minuten karamellisieren lassen.
3. Zu letzt den Rhabarber und den Sojajoghurt abwechselnd in Gläsern schichten.
4. Den Nachtisch reservieren!

### Zutaten:

- 350g Rhabarber
- 2 El Zucker
- 2 El Wasser
- 1 El Zitronensaft
- 1 Becher Sojajoghurt

**Vegan und glutenfrei**  
**Enthält Zitrusfrüchte**  
**Verzehrempfehlung: Juni**

# Tomatensuppe

Die Tomatensuppe stammt aus dem Süden Spaniens. Die Suppe kann jeder Zeit verspeist werden. Es ist Glutenfrei, sowie Laktosefrei und Vegan. Was gut ist, da somit das Tierleid verhindert wird und der CO2 Ausstoß verringert wird, da keine Tierischen Produktionen benötigt werden. In Bezug auf die Zutaten, ist es ideal, wenn die Tomaten aus Regionalen, Saisonalen biologischen Anbau stammen. Somit wird die Umwelt geschützt, da die längeren Transportwege vermieden werden. Dies ist auch sehr wichtig für die Ökobilanz. Auch bei der Verpackung kann man nach der Nachhaltigkeit schauen, denn wenn es recycelt ist, ist es besser für die Umwelt ist.



## Zubereitung :

Die Zutaten alle klein schneiden, danach die Tomaten mit Wasser erstmals in den Topf und etwas köcheln lassen. Die Karotte, Sellerie, Zwiebel, sowie Paprika hinzugeben und dann alles kochen lassen. Nachdem die Zutaten alle weich gekocht sind, Salz und Pfeffer beliebig hinzugeben. Dann pürieren und genießen.

## Zutaten:

- 2 Tomaten
- 1 Sellerie
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 prise Salz und Pfeffer  
(nach Bedarf)
- 1 Tasse Wasser  
(nach Bedarf)



## Veganes Erdbeer - Dessert

Dieses Rezept ist Nachhaltig, da es ebenfalls keine Tierischen Produkte beinhaltet und somit Vegan ist. Es ist im Vorteil, da keine Tiere für dieses Gericht leiden müssen und dadurch ebenfalls der CO2 Ausstoß verringert wird. Lactosefrei und Glutenfrei ist es auch. Das ist für die Menschen gut, die Laktoseintoleranz sind oder eine Gluten Allergie haben. Die Erdbeeren sind von Mai bis Juli saisonal. Ein wichtiger Punkt da saisonales Einkauf die Umwelt schützt, da längere Transportwege vermieden werden und das wichtig für eine gute Ökobilanz ist. Der Wasserverbrauch bei diesem Gericht ist sehr gering. Das Gericht ist regional von den Hofläden. Um das Gericht noch Nachhaltiger zu gestalten, kann man bei der Verpackung darauf achten, dass die Verpackung aus recyceltem Material besteht. Dieses Gericht ist für den Sommer perfekt zum Verzehr geeignet.



### Zubereitung :

- 1: 100g Sojajoghurt und Mandelmus in eine Schüssel geben und glatt rühren. Anschließend den restlichen Sojajoghurt unterheben.
- 2: Mit einem Mixer Sojasahne, Vanillezucker und Puderzucker auf höchster Stufe ca. 5 Minuten schaumig rühren ( um Volumen zu gewinnen und fluffig zu werden)
- 3: Die nun Schaumige Sojasahne unter die Mandel-Joghurt-Creme mischen.
- 4: 200g Erdbeeren in mundgerechte Stücke schneiden. Mit einem Mixstab aus den restlichen Erdbeeren und 1 EL braunen Zucker eine Soße mixen.
- 5: Nacheinander Erdbeeren, Nusscreme und Erdbeerensoße in Gläser geben, kühl stellen und genießen!

### Zutaten:

- 150g Sojajoghurt, natur
- 1 EL (20-30g) Mandelmus
- 50g (selbst gemachte) Sojasahne
- 1,5 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Puderzucker
- 300 g Erdbeeren
- 1 TL 10-15g brauner Zucker

# Veganer Burger

Das Rezept ist Nachhaltig, weil es keine tierische Produkte beinhaltet und somit vegan ist. Was gut ist da somit das Tierleid verhindert wird, und der CO2 Ausstoß verringert wird da keine Tierproduktion benötigt wird. Außerdem ist es gleichzeitig lactosefrei, und es ist Kohlenhydrat lastig, was somit lange satt hält. Die Pilze und die Zwiebeln sind das ganze Jahr saisonal, der Knoblauch ist von Juni bis Oktober saisonal und die Tomaten von August bis Oktober. Ein wichtiger Punkt da saisonales einkaufen die Umwelt schützt da längere Transportwege vermieden werden und dies ist wichtig für eine gute Ökobilanz. Allgemein ist es eher ein Gericht für den Sommer. Das Gericht ist ausschließlich regional. Es muss beachtet werden das das Gericht Schalenfrüchte beinhaltet, und Soja. Auch bei der Verpackung kann man auf Nachhaltigkeit achten zum Beispiel in dem man drauf achtet das die Verpackungen aus recycelten Material besteht.



## Zubereitung :

- 1: Um die Pattys zuzubereiten müssen Zwiebeln, Pilze und Knoblauch fein geschnitten werden und dann im Öl angebraten werden. Anschließend die Kidneybohnen mit der Gabel zerdrücken und mit allen anderen Zutaten vermengen. Danach zu einem Patty Formen und anbraten.
- 2: Für die Guacamole die Zutaten vermischen, genauso wie für die Chili Majo.
- 3: Solange die Soßen im Kühlschrank stehen wird das Gemüse geschnitten.
- 4: Wenn alles bereit steht kann der Burger beliebig belegt werden.

## Zutaten:

Patty:  
210g Kidneybohnen  
60g Champignons  
1/2 rote Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Ei Mehl ( gluten-free)  
1 Ei Haferflocken  
1/2 Ei Senf  
1/2 Ei Soja Sauce  
Paprikapulver  
Öl  
Salz/Pfeffer  
Guacamole :  
1 Avocado  
1/2 Knoblauchzehe  
1/2 Ei Zucker  
Zitronensaft  
Chili Majo :  
Vegane majo  
Sriracha  
Belag :  
Bürgerbrötchen  
Glutenfrei  
Tomaten  
Salat  
Zwiebel  
Käse ( vegan)



# Kürbissuppe

## Allgemeine Informationen

### Warum ist sie Nachhaltig?

Die Kürbissuppe ist Nachhaltig, weil die Zutaten alle Regional sind, das heißt, dass sie alle aus der gleichen Region kommen, weswegen die Co2 Emissionen wegen des Transportes wegfallen. Außerdem ist sie saisonal, weswegen man sie am besten in den Monaten August-Oktober essen sollte, da dann die Kürbisse geerntet werden können. Die Zutaten sind alle in Bio erhältlich und wenn man möchte kann man Kürbisse auch ganz leicht selber anbauen, so wie die Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln. Die Sahne, Gemüsebrühe und Butter kann man im Supermarkt kaufen, hierbei sollte man auf die Siegel Demeter, Naturland und Bioland achten, da diese sich für eine Nachhaltige Landwirtschaft einsetzen. Die Kürbissuppe ist auch Vegetarisch, deshalb gibt es ebenfalls keine Co2 Emissionen wegen des Fleisches. Das Gericht hat nur einen geringen Verpackungsmüll, wenn man auf die oben genannten Kriterien geachtet hat und auch eine geringe Lebensmittelverschwendung, da wir alle Lebensmittel auch wirklich für die Suppe benutzen und bei dem Kürbis beispielweise sogar die Kerne für das Gericht mitbenutzen können.

### Allergien:

Laktose

Siehe Zutatenliste

## Zutaten

1 kg Kürbis  
3 Kartoffeln  
200 ml Sahne  
1 Knoblauchzehe  
150 g Möhren  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
Gemüsebrühe  
Etwas Salz & Pfeffer  
Kürbiskerne zum  
Drüberstreuen

## Zubereitung

Zwiebel mit Knoblauch hacken und in Butter anbraten. Das Kürbisfleisch und die Möhren kleinschneiden und die Gemüsebrühe dazugeben. Jetzt 15 Minuten kochen lassen. Nun pürieren und die Sahne dazugeben. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kürbiskerne anrösten und in die Suppe geben.



# Kartoffelauflauf mit Brokkoli

## Zutaten: 2x

- 200g Brokkoli, TK
- 500g Kartoffeln
- 100g Räuchertofu
- 5 Tomaten getrocknet
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Für den Guss:
  - 200g Tofu
  - 1 EL Hefeflocken
  - 2 EL Olivenöl
  - 1 EL Speisestärke
  - 1 TL Salz
  - 1 TL Kräuter
  - 1 TL gestr. Kurkuma
  - 1 Prise Muskat
  - 1 Prise Pfeffer

## Zubereitung:

Gesamtzeit ca. 1 Stunde

1. Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden
2. Räuchertofu würfeln und in Öl anbraten
3. Brokkoli dazugeben und ca. 3 Min. mitbraten
4. Wenn es fertig ist zu den Kartoffeln geben
5. Alle Zutaten für den Guss zusammenmischen
6. Den Guss mit den Kartoffel – Brokkoli – Gemüse mischen
7. Alles in der Auflaufform verteilen
8. 30 bis 40 Min. bei 190° backen



## Warum ist das Rezept Nachhaltig:

Unser Rezept ist nachhaltig, da unser Gemüse/Salz in Deutschland ab/angebaut wird. Die Kartoffeln werden in Schleswig-Holstein angebaut und sind somit regional werdend der Brokkoli in NRW oder Rheinland-Pfalz angebaut wird. Die Kartoffeln sind saisonal von Juli bis Mitte August und der Brokkoli von Juli bis November. Die getrockneten Tomaten sind in Deutschland gansjährig saisonal und werden auch in Deutschland getrocknet. Des weiteren ist unser Rezept Vegan, Bio, laktosefrei und glutenfrei. Vegan hat den Vorteil, dass weniger Treibhausgase ausgestoßen werden, weniger Tiere leiden und getötet werden, es Krankheiten vorbeugt (Krebs, Diabetes, Bluthochdruck), und wenn auf mehr Flächen Pflanzen die direkt für den Menschen angebaut werden (statt für Futtermittel), können auch mehr Menschen ernährt werden----- Welternährung. Bio bedeutet das die Erzeugnisse aus ökologischen Anbau bzw. ökologischer Tierhaltung sind, Bio Zutaten haben den Vorteil, dass auf Gentechnik verzichtet wird, ein geringer Energieverbrauch, keine Chemischen synthetische Restizide und weder künstliche Konservierungsstoffe noch Geschmacksverstärker verwendet werden.