



**mouvement
écologique**



**oekoZentrum
Pafendall**

Schmaachmaart

 **ekofoire**

2014

Käse-Olivencakes mit Räuchertofu (ovo-lacto-vegetarisch)

Zutaten für etwa 24 Stück:

4 Eier
100 ml Olivenöl
100 ml Weißwein
150 g Oliven, entsteint
150 g Gruyère- oder Comté-Käse
100 g Hasel- oder Walnüsse
150 g Räuchertofu
250 g Dinkelmehl (80 %)
1 P. Weinsteinbackpulver
Kräutersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem:

etwas Fett zum Einfetten der Förmchen

Zubereitung:

1. Die Eier in eine Schüssel geben und kurz aufschlagen.
2. Das Olivenöl und den Weißwein hinzufügen und weiter gut verschlagen.
3. Die Oliven in feine Scheiben schneiden.
4. Den Käse fein reiben.
5. Die Nüsse grob hacken.
6. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
7. Das Dinkelmehl, das Weinsteinbackpulver, den geriebenen Käse, die Olivenscheibchen, die gehackten Nüsse und den gewürfelten Räuchertofu nacheinander zufügen und gut vermengen.
8. Den Teig in die gefetteten kleinen Cakes- oder Muffinsförmchen verteilen und während etwa 15 Minuten bei 200 Grad C backen.

Knusper-Möhren im Käseblätterteig (ovo-lacto-vegetarisch)

Zutaten für etwa 6 Portionen:

6 Bundmöhren
Vollmeersalz
100 g Räuchertofu
etwa 50 g Comté-Käse
300 g Blätterteigplatten
1 Eigelb
1 Esslöffel Sahne
2 Esslöffel gemischten schwarzen und weissen Sesam

Außerdem:

Backpapier

Zubereitung:

1. Die Möhren mit der Gemüsebürste abscrubben, putzen und längs halbieren oder vierteln.
2. Diese Möhrenstifte in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten bissfest kochen, danach abkühlen und abtropfen lassen.
3. Den Räuchertofu länglich in sehr dünne Scheiben schneiden und um die Möhrensticks wickeln.
4. Den Backofen auf 220 Grad C vorheizen.
5. Den Comté-Käse fein reiben.
6. Den Blätterteig auf einer Arbeitsfläche ausbreiten.
7. Den geriebenen Comté-Käse mit dem Eigelb und der Sahne verquirlen. Die Blätterteigplatten damit bestreichen.
8. Den Blätterteig mit dem geriebenem Comté-Käse und Sesamkörner bestreuen, leicht festdrücken.
9. Den Blätterteig in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Räuchertofu-Möhren damit umwickeln.
10. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
11. Die umwickelten Möhren auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Quinoa-Linsensalat mit Kürbiswürfeln (vegan)

Zutaten für etwa 4-6 Personen:

ein Stück Hokkaido-Kürbis (etwa 400 g)
3 Esslöffel Olivenöl
Kräutersalz
schwarzer Pfeffer
150 g Linsenmischung
200 g Quinoa
3-4 Knoblauchzehen
einige frische Pfefferminz- und Salbeiblätter, Oregano, Thymian, -Estragon
150g Räuchertofu
2 Esslöffel Olivenöl
Saft und Schale einer halben Limette
4 Frühlingszwiebeln, ersatzweise 1 Lauchstange
2 Esslöffel Sherryessig

Außerdem:

Backpapier, etwas Sesamkörner, etwas frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Den Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden und auf dem Backblech verteilen. Mit 3 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit Kräutersalz und Pfeffer bestreuen. Etwa 15-20 Minuten rösten, bis die Kürbiswürfel gar sind.
3. In der Zwischenzeit die Linsenmischung in der Gemüsebrühe garen, etwas ausquellen lassen und danach ggf. abgießen.
4. Den Quinoa in einen Topf geben, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und einige Minuten köcheln lassen, abgießen und unter die Linsenmischung geben.
5. Den Knoblauch schälen, Mittelkeim entfernen und in feine Scheibchen schneiden.
6. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden.
7. Die Minze und den Salbei waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Den Oregano, Thymian und Estragon abzupfen.
8. 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Zuerst die Räuchertofuwürfel darin kräftig anbraten, danach die Knoblauchscheiben dazu geben, leicht mit anrösten. Die zubereiteten Kräuter hinzufügen und ganz kurz mit braten. Den Pfanneninhalt, sowie die Kürbiswürfel in die Quinoa-Linsenmischung geben.
9. Von der gewaschenen Limette Zesten abreiben, Saft auspressen. Die Frühlingszwiebeln, resp. die Lauchstange in feine Streifen schneiden. Saft, Zesten und Streifen in die Mischung geben und mit dem Sherryessig, Kräutersalz und Pfeffer vermischen und abschmecken.
10. Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten.
11. Die Petersilie waschen, trockenschleudern und grob hacken. Zusammen mit den gerösteten Sesamkörnern bestreuen und servieren

Sesamstapel (ovo-lacto-vegetarisch)

Zutaten für etwa 30 Stück:

4 Esslöffel geröstete Sesamsamen
90 g Dinkelmehl (80 %)
90 g Weizenmehl (80 %)
2 Teelöffel Weinsteinbackpulver
1 Prise Vollmeersalz
2 Teelöffel feingeriebene Orangenschale
2 Eier
2 Teelöffel Sesamöl
250 ml Milch
4 Esslöffel Orangensaft

Für die Füllung:

200 g weicher Doppelrahmfrischkäse
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 Esslöffel feingehackter frischer Koriander

Für den Belag:

125 g fein geschnittene getrocknete Tomaten

Außerdem:

Olivenöl oder Butter zum Ausbacken

Zubereitung:

1. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, danach abkühlen lassen.
2. Das Dinkel- und Weizenmehl, mit dem Weinsteinbackpulver, 1 Prise Vollmeersalz in eine Schüssel geben. Sesamsamen und Orangenschale unterrühren. In die Mitte eine Vertiefung drücken. Die Eier, das Sesamöl, die Milch und den Orangensaft mischen; mit einem Schneebesen nach und nach unterrühren, so dass ein glatter, klumpenfreier Teig entsteht. 15 Minuten ruhen lassen.
3. Eine Bratpfanne erhitzen. Leicht mit zerlassener Butter oder Öl auspinseln und von dem Teig nacheinander dicke Pfannkuchen backen.
4. Mit Ausstechern Formen ausstechen (je 3 werden zusammengesetzt, beim Ausstechen also auf die richtige Anzahl achten!)
5. Für die Füllung den Doppelrahmfrischkäse mit etwas frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und dem frischen feingehacktem Koriander mischen.
6. Für einen Stapel je 3 ausgestochene Pfannkuchenteile mit dem zubereiteten Frischkäse bestreichen und aufeinandersetzen. Mit einem Holzspieß und einem Stück getrockneter Tomate feststecken.

Kalte Kartoffelsuppe mit frischem Basilikum (lacto-vegetarisch)

Zutaten für 6 Personen:

100 g Zwiebeln
250 g Porree
600 g mehlig Kartoffeln
etwa 40 g Butterschmalz
knapp 1 l Gemüsebrühe
Kräutersalz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund Basilikum
200 g Sahne
2 Esslöffel Zitronenschale

Außerdem:

kleine Mozzarella-Kugeln
einige kleine Cocktailtomaten
einige Basilikumblätter

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Die Porreestangen waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
4. Den Butterschmalz in einen Topf geben und die Zwiebeln mit den Porreeringe darin andünsten.
5. Die Kartoffeln hinzugeben und noch etwa 3 Minuten weiter andünsten.
6. Die Gemüsebrühe hinzugießen, während etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Basilikumblätter abzupfen.
8. Die Zitrone waschen und die Zitronenschale abreiben.
9. Basilikumblätter, die Zitronenschale und die Sahne zu der Suppe geben.
10. Das Ganze pürieren und mit dem Kräutersalz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer würzen.
11. Für die Dekoration jeweils 1 Basilikumblatt mit einer kleinen Mozzarella-Kugel und einer Cocktailtomate auf einen Spieß stecken.
12. Die Suppe in kleine Gläser verteilen und den Spieß oben auf das Glas legen.

Grünkernpastete, garniert auf toskanischem Tomatenbrot-canapé (mit Radieschen, Lauchsprossen oder anderem garniert)

Zutaten für die Grünkernpastete:

100 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
2 Nelken
8 Pfefferkörner
150 g vegane Margarine - am besten Alsan im Bioladen erhältlich
5 TL Thymian
6 TL Majoran
3 TL Rosmarin
50 g Grünkern, fein geschrotet
1 kl. Zwiebel, klein gehackt, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt, Wacholder, Nelken und den Pfefferkörnern aufkochen und ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.
2. Die Alsan mit den Kräutern schaumig rühren. 80 ml von der Brühe abmessen und über den Grünkern gießen. 30 Min quellen lassen.
3. Die Zwiebel und den abgekühlten Grünkernbrei in die Kräuter-Alsan-Mischung rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwas ziehen lassen.

Zutaten für das Tomatenbrot:

250 ml Wasser, lauwarm
500 g Mehl (Type 1050)
2 TL Salz
1 TL Zucker
1/2 Würfel Hefe
6 EL Olivenöl
100 g getrocknete Tomaten
50 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

1. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte einen Krater drücken, Hefe hineinbröseln und den Zucker darüber geben. Etwas warmes Wasser dazu und leicht verrühren.
2. Mit einem Handtuch abdecken und in den auf 50° vorgeheizten und wieder ausgeschalteten Backofen geben.
3. In der Ruhezeit die Tomaten in kleine Stücke schneiden, die Kerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten.

1. Nach 15 min. Ruhezeit müsste der Teig kleine Bläschen schlagen. Mit dem restlichen Wasser und allen übrigen Zutaten verkneten. Den Teig noch einmal 45 Minuten gehen lassen.
2. Danach noch einmal durchkneten, 2 Brote formen, die Oberfläche 3 mal einschneiden und unter einem Tuch 30 min. gehen lassen. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen und die Brote von unten ca. 35 min. backen.

Rohkostpizza

Benötigt wird ein Dörrautomat oder Obsttrockner. Ein Ofen tut es auch - allerdings wird dann mehr Energie verbraucht....

Basisrezept:

Zutaten für den Teig

100 g Leinsamen (4 Stunden oder über Nacht eingeweicht)
100 g Sonnenblumenkerne (eingeweicht)
200 g Gemüse bestehend aus Zwiebeln, Möhren, Tomatenfleisch, Paprika, Knoblauch, etc.
Salz, Pizzagewürz und Pfeffer je nach Geschmack

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 10-20 Sekunden zu einem Teig verarbeiten.
2. Teig auf Paraflexfolien des Trockners ausstreichen und ca. 10-20 Stunden trocknen. Man kann den Teig entweder einmal durchtrocknen oder ihn nach ca 8 Stunden auf den Gitterböden des Trockners wenden. Ist der Teig noch etwas feucht, erhält man eine pumpernickelartige Konsistenz. Die Haltbarkeit ist dann im Kühlschrank nicht länger als eine Woche. Lässt man ihn völlig austrocknen, ist er mehrere Wochen haltbar und sollte luftdicht verschlossen gelagert werden.

Weiteres Rezept für den Teig, höhere Schwierigkeitsstufe

150 g Tomaten
150 g Paprika
100 g Leinsamen
50 g Sonnenblumenkerne
2 gehäufte EL Soja oder Maismehl
3 Löffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1/2 Zwiebel
1 EL Pizzagewürze oder Oregano

Zubereitung:

Paprika, Tomaten, Soja- oder Maismehl, Kräuter und Olivenöl in den Mixer geben. Die flüssige Masse mit dem Leinsamen und den Sonnenblumenkernen mischen und zwei Stunden ziehen lassen. Den Teig auf ein Blech geben, dünn ausrollen und ab damit für 10 bis 15 Stunden bei 42 Grad in den Dörrautomaten. Wenn der Teig fest ist kann er belegt werden.

Zutaten für die Sauce:

5 Tomaten mit viel Fruchtfleisch
1 EL Pizzagewürze

- 1 EL Basilikum
- 1 EL Oregano
- 2 Knoblauchzehen oder 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 EL Olivenöl – kaltgepresst

Zubereitung:

Alles zusammen mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zutaten für die Flohsamenpaste (Mozzarella Style)

- 50 g Cashewkerne
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Flohsamenschalen
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

1. Cashewkerne mindestens 2 Stunden einweichen. Nach der Quellzeit die Cashews abgießen und spülen.
2. Die Flohsamenschalen in 200 ml Wasser einrühren und ebenfalls mindestens 2 Stunden quellen lassen.
3. Cashews zusammen mit den gequollenen Flohsamenschalen und dem Zitronensaft in den Mixer geben und 1 Minute mixen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Finale

Sauce auf Pizzateig streichen und mit dünnen Streifen Flohsamenpaste überziehen. Zur Garnitur kann man marinierte Champignonscheiben, halb-getrocknete Tomaten, Zwiebeln, Kapern, Basilikum, TexMex-Salat und und und ... begeben

Lauchquiche mit Räuchertofu

Zutaten:

- Veganer Blätterteig
- 2 Stangen Lauch
- 1 Päckchen Seiden-Tofu
- 1 Päckchen Räuchertofu
- 200 ml Hafersahne
- Je eine Prise Muskat, Kümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer
- 3 große Kartoffeln

Zubereitung:

1. Lauch in Ringe schneiden, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. $\frac{1}{4}$ der Ringe kleingehackt beiseite geben.
2. Lauch in einer Pfanne mit den Kartoffelwürfeln, dem pürierten Seidentofu, Hafersahne und Gewürzen zu einer cremigen Masse rühren. Den Rest vom Lauch begeben. Evtl. etwas reduzieren lassen
3. Quiche-Form einfetten, mit dem Blätterteig auslegen und die noch heiße Füllung aus der Pfanne einfüllen.
4. Circa 35 Minuten bei 180 Grad Umluft oder Unterhitze im Ofen backen.

Schokoladenfondant mit Roter Bete

Die Rote Bete oder Rote Rübe eignet sich hervorragend zum Kuchenbacken! Die Rote Bete, weich und süss, macht diesen Kuchen sehr saftig, er ist besonders luftig. Der Geschmack der Roten Bete ist dabei sehr diskret, doch verleiht sie dem Kuchen eine schöne dunkelrote Färbung.

Zutaten:

200 g gekochte Rote Bete
3 Eier
90 g Zucker
200 g schwarze Schokolade
40 g Butter (oder 4 cl flüssige Sahne oder 2 Suppenlöffel neutrales Öl)
80 g Mehl
1 Teelöffel Backpulver

Für die Kuchenform:

Butter
feines Paniermehl

Zubereitung:

1. Die gekochte Rote Bete mixen oder fein raspeln. Falls Sie rohe Rüben haben, dann kochen Sie sie 20 Minuten im Schnellkochtopf, dann schälen und zerstampfen.
2. Die Schokolade im Wasserbad mit der Butter oder der Sahne schmelzen.
3. Die Eier und den Zucker mit dem Mixer verquirlen.
4. Das gesiebte Mehl und das Backpulver zufügen.
5. Die Rote Bete untermischen, dann die geschmolzene Schokolade
6. Die Kuchenform in der Grösse 24-25 cm mit Butter einfetten und mit Paniermehl (oder Mehl) bestreuen und den Kuchenteig einfüllen.
7. Den Schokoladen-Rote Bete-Fondant bei 200°C während 30 Minuten im Ofen backen.
8. Den Kuchen abkühlen lassen, bevor er in einzelne Scheiben geschnitten wird - das Messer vorher befeuchten, dann geht das Schneiden einfacher.

Karottenaufstrich

Eine Sojamehl-Crème, die die Konsistenz einer Béchamelsosse hat, wird zum geraspelten Gemüse gegeben, das vorher in einer Pfanne angebraten wurde. Die so erlangte Zubereitung wird mit Schnittlauch bestreut und mit Bockshornklee gewürzt... Der Karottenaufstrich passt hervorragend auf einen knusprigen Untergrund, wie Zwieback oder Cracker.

Zutaten:

2 Karotten
3 Schalotten
6 bis 8 Schnittlauchhalme
3 Suppenlöffel Olivenöl
50 g Sojamehl
30 cl Wasser
1 Prise Bockshornkleepulver
Salz

Zubereitung:

1. Die Karotten fein raspeln.
2. Die Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit dem Gemüse im Olivenöl leicht goldgelb anbraten und mit dem Bockshornkleepulver bestreuen.
3. Das Sojamehl mit etwas Wasser auflösen und das geraspelte Gemüse zufügen, auf einer kleinen Flamme unter Rühren kochen bis die Masse dickflüssig wird. Salzen. Man könnte auch das Gemüse zum Schluss zur Sosse geben, aber dadurch, dass sie früher gemischt werden, werden auch die einzelnen Aromen stärker freigesetzt.
4. Zum Schluss die Schnittlauchhalme auf einem Schneidebrett mit Hilfe eines scharfen Messers in feine Röllchen schneiden und zu dem Aufstrich geben... Kühl stellen...

veggie-table.lu
Mouvement Ecologique asbl
6, rue Vauban
L-2663 Luxembourg
meco@oeko.lu, www.meco.lu, www.veggie-table.lu

Vegan Society Luxembourg asbl
29, avenue Monterey
L-2163 Luxembourg
contact@vsl.lu, www.vsl.lu

Kalendula-Gaart Altwies
CIGL Esch
32a, rue Zénon Bernard
L-4031 Esch-sur-Alzette