

Pflanzliche Rezepte

erstellt von Diätologin Julia Berger, BSc.



Übersicht

- **Suppen & Eintöpfe:** Schnelle Linsen-Tomaten-Suppe, Kürbis-Linsen-Suppe, Chili sin Carne, Safran-Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf, Szegediner Kartoffeleintopf, Polenta mit Bohneneintopf
- **Warme Hauptspeisen:** Rote-Rüben-Risotto mit Tofu, Gebratener Reis mit Gemüse, Linsen & Tofu
- **Salate & Kalte Speisen:** Bunter Quinoasalat mit Tofu, Linsensalat mit gerösteten Cashews
- **Aufstriche & Dips:** Steirischer Käferbohnenaufstrich, Klassischer Hummus
- **Desserts:** Schoko-Bananen-Creme

1. Suppen & Eintöpfe

Tipps für mehr Geschmack in Suppen, Saucen & Eintöpfen

- Mit Zitronensaft oder Essig für mehr Frische und Säure abschmecken.
- Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch oder Koriander erst kurz vor dem Servieren hinzufügen.
- Fermentierte Würze: Einen Schuss Sojasauce oder etwas Misopaste einrühren. Etwas Ume Su (japanischer Essig) für eine salzig-saure Note verwenden.
- Ein Schuss hochwertiges Öl (wie Olivenöl oder Kürbiskernöl) als Topping vor dem Servieren.

Schnelle Linsen-Tomaten-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten | Portionen: 2

Zutaten	Zubereitung
• 50 g orange Linsen (roh) • 400 g Stückige Tomaten (Dose) • 2 EL Olivenöl • 1 Handvoll frischer Basilikum • ½ Zitrone (Saft) • 1/4 L Wasser + Suppenwürze • Salz, Pfeffer • Vollkornbrot zum Servieren 	1. Linsen gut mit Wasser abspülen. 2. Danach die Linsen in ¼ Liter Wasser mit Suppenwürze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch Wasser hinzufügen. 3. Die Tomaten hinzugeben und einmal kurz aufkochen lassen. 4. Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe fein pürieren. 5. Mit je 1 EL Olivenöl und frisch gehacktem Basilikum garnieren und mit Vollkornbrot servieren.

Cremige Kürbis-Linsen-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Portionen: 4-6

Zutaten	Zubereitung
• 1 Hokkaido-Kürbis • 50 g orange Linsen (roh) • 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe • 1 Dose Kokosmilch • 2 EL Pflanzliches Öl • 1 L Wasser • Kurkuma / Currypulver • Salz, Pfeffer • Brot/Brötle zum Servieren	1. Kürbis waschen und in grobe Würfel schneiden (Schale kann mitgekocht werden). Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. 2. Linsen gut mit Wasser abspülen. 3. Öl in einem Topf erhitzen, Kürbis, Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Minuten anbraten. 4. Kurkuma/Curry kurz mitrösten und mit ca. 1 Liter Wasser aufgießen. Linsen hinzugeben. 5. Ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Kokosmilch einrühren, würzen und alles fein pürieren. 6. Für die Kohlenhydratkomponente noch Brot oder Brötle dazu essen.

Chili sin Carne

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten | Portionen: 2-3

Zutaten	Zubereitung
• 300 g Kidneybohnen (1 Dose) • 200 g Zuckermais (1 Dose) • 30 g Sojaschnetzel (fein) • 1 kleine Karotte & 1 kleine Zwiebel • 4 EL Tomatenmark • 1 EL Paprikapulver (geräuchert) • Chilipulver • Suppenwürze • 1 EL Rapsöl • Schuss Limettensaft • Salz, Pfeffer	1. Ca. ¼ Liter Wasser aufkochen und über die Sojaschnetzel gießen und mit Suppenwürze würzen. Quellen lassen. 2. Zwiebel und Karotte fein würfeln und in Rapsöl anbraten. 3. Paprikapulver, Chili, Tomatenmark und Sojaschnetzel dazugeben und kurz mitbraten. 4. Bohnen und Mais (abgetropft) sowie ¼ L Wasser hinzufügen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.



Safran-Blumenkohl-Kartoffel-Eintopf mit Tempeh

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten | Portionen: 3-4

Zutaten	Zubereitung
● 500 g Kartoffeln ● 200 g Blumenkohl ● 100–200 g Tempeh ● 1 Prise Safranfäden ● ½ TL Fenchelsamen (gemörkert oder gemahlen) ● ½ TL Koriandersamen (gemörkert oder gemahlen) ● 2 EL Rapsöl, Suppenwürze, Salz 	1. Kartoffeln schälen und würfeln. Blumenkohl in Röschen teilen. 2. Kartoffeln in 1 EL Öl mit Fenchel und Koriander anbraten. Mit 0,5 L Wasser aufgießen, Safran und Suppenwürze hinzugeben. 3. Nach 10 Minuten den Blumenkohl dazugeben und köcheln lassen, bis alles gar ist. 4. Tempeh in Streifen schneiden und in 1 EL Öl knusprig anbraten. Den Eintopf abschmecken und mit Tempeh-Streifen servieren.

Polenta mit schnellem Bohneneintopf

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten | Portionen: 2

Zutaten	Zubereitung
• 120 g Polenta (roh) • ½ L Wasser + Prise Salz • 400 g Kidneybohnen (1 Dose) • 3 EL Tomatenmark • ½ Zwiebel • 1 Handvoll Petersilie • 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer	1. Zwiebel fein hacken und in Rapsöl glasig dünsten. Tomatenmark kurz mitrösten. Bohnen (abgetropft) und einen Schuss Wasser dazugeben. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz köcheln lassen. 2. Polenta in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung garen. Polenta auf Tellern anrichten und den Bohneneintopf darauf servieren. Optional mit frischem Salat ergänzen.

Szegediner Kartoffeleintopf

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten | Portionen: 4

Zutaten	Zubereitung
• 500 g speckige Kartoffeln • 250 g Räuchertofu • 300 g Sauerkraut (mit Saft) • 1 kleine Zwiebel • 3 EL Tomatenmark, 1 TL Paprikapulver • Bohnenkraut, Kümmel, Suppenwürze • 200 g Sojajoghurt (ungesüßt) • 1 TL Senf, Petersilie, Rapsöl	1. Kartoffeln, Zwiebel und Räuchertofu klein würfeln. 2. Öl erhitzen, Kartoffeln, Tofu und Zwiebel anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver kurz mitrösten. 3. Mit ½ L Wasser ablöschen, würzen (Suppenwürze, Bohnenkraut, Kümmel, Chili) und 15 Min. köcheln. 4. Sauerkraut samt Saft dazugeben und kochen, bis Kartoffeln weich sind. 5. Sojajoghurt mit Senf, Salz und Petersilie verrühren und als Topping dazu servieren.



2. Warme Hauptspeisen

Rote-Rüben-Risotto mit Tofu & Cashew-Creme

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten | Portionen: 3-4

Zutaten	Zubereitung
• 150 g Rote Rüben (gegart) • 120 g Risottoreis • 1 kleine Zwiebel • 1/4 L Weißwein • 60 g Cashewnüsse • 100–200 g Tofu • 2 EL Rapsöl • 1 TL Thymian, Suppenwürze	1. 40 g Cashewnüsse mit wenig heißem Wasser übergießen und einweichen lassen. 2. 1 EL Suppenwürze mit 500 ml Wasser mischen. 3. Rote Rüben und Zwiebel würfeln, in 1 EL Rapsöl anbraten. Risottoreis dazugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen. 4. Nach und nach Gemüsebrühe unter Rühren dazugeben. Eingeweichte Cashews pürieren und nach 10 Min. mit Thymian einrühren. Weiter garen. 5. Tofu würfeln und in 1 EL Öl anbraten. Risotto mit gebratenem Tofu und restlichen gehackten Cashews servieren. 

Gebratener Reis mit Gemüse, Linsen & Tofu

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten | Portionen: 2

Zutaten	Zubereitung
• 120 g Reis (Vollkorn/Parboiled) • 40 g orange Linsen • 100 g Räuchertofu • 50 g Champignons, 1 Karotte • ¼ Paprika, 50 g Brokkoli, 100 g Mais (oder anderes saisonales Gemüse) • 2 EL Rapsöl, Currypulver • Salz, Pfeffer, Limette, Koriander	1. Reis und Linsen vermischen und in dreifacher Menge Salzwasser garen. 2. Gemüse und Tofu klein schneiden. Tofu und Gemüse in Rapsöl ca. 5–10 Minuten anbraten. 3. Gegarten Linsen-Reis und Currypulver hinzugeben und alles weitere 5–10 Minuten braten. 4. Mit Salz, Pfeffer, Curry, einem Schuss Limettensaft und gehackter Petersilie/Koriander abschmecken. 

3. Salate & Kalte Speisen

Bunter Quinoasalat mit Tofu & gerösteten Körnern

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Portionen: 3-4

Zutaten	Zubereitung
• 100 g Quinoa • 200 g Räuchertofu • 2 Handvoll Tomaten, ¼ Gurke • ½ Paprika, 1 Zwiebel • 6 EL Körnermischung (Kürbis-, Sonnenblumenkerne, Leinsamen) • 2 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico • 2 EL Rapsöl • Salz, Pfeffer, Kräuter 	1. Quinoa abspülen und in 300 ml Wasser ca. 15–20 Minuten garen, danach abkühlen lassen. 2. Gemüse waschen und fein schneiden. 3. Tofu würfeln, in Rapsöl knusprig anbraten und zum Schluss die Körnermischung kurz mitrösten. 4. Quinoa mit Gemüse, Olivenöl, Balsamico und Gewürzen vermengen. Tofu-Körner-Mischung drüberstreuen.

Knackiger Linsensalat mit gerösteten Cashewkernen

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten | Portionen: 2

Zutaten	Zubereitung
• 1 Dose Linsen (abgetropft) • ½ Zwiebel • 300 g Gemüse (z. B. Karotte, Mais, Radieschen, Tomaten,...) • 2 TL Ahornsirup oder Reissirup • 1 TL Senf, 3–4 EL Balsamico • 2 EL Olivenöl, Petersilie, Salz, Pfeffer • 4 EL gehackte Cashewkerne	1. Zwiebel und Gemüse vorbereiten und schneiden. 2. Senf, Ahornsirup, Balsamicoessig und Olivenöl zu einem Dressing verrühren. 3. Linsen, Gemüse und Dressing miteinander vermengen und abschmecken. 4. Cashewkerne ca. 5 Minuten fettfrei in der Pfanne anrösten und über den Salat streuen.

4. Aufstriche & Dips

Tipps bei Verwendung von getrockneten Hülsenfrüchten

Für eine bessere Bekömmlichkeit und kürzere Garzeit können getrocknete Hülsenfrüchte ideal vorbereitet werden:

- **Einweichen:** Hülsenfrüchte über Nacht (mind. 8–12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, danach das Einweichwasser wegschütten.
- **Natron:** eine Messerspitze Natron sowie etwas Salz (ca. 1/4 TL Natron und 2 Prisen Salz pro Liter Wasser) ins Kochwasser gegeben werden. Dies macht die Schalen weicher.

Steirischer Käferbohnenaufstrich

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (länger bei Verwendung von getrockneten Käferbohnen) | Portionen: 8

Zutaten	Zubereitung
• 500 g Käferbohnen (2 Dosen, abgetropft) oder 160–180 g getrocknet • 3 EL Senf & 3 EL Rapsöl • 2 Knoblauchzehen • 3 EL Apfelessig • ½ EL Kümmel, Salz, Pfeffer • 100 ml kaltes Wasser • Kürbiskerne & Kürbiskernöl zum Garnieren	1. Bohnen abspülen (bei getrockneten: über Nacht einweichen und ca. 1 Std. weich kochen - abkühlen lassen vor der Weiterverarbeitung) 2. Alle Zutaten mit dem Mixer fein pürieren. Nach Bedarf kaltes Wasser oder Eiswürfel ergänzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. 3. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. 4. Vor dem Servieren mit steirischem Kürbiskernöl beträufeln und gehackten Kürbiskernen garnieren. 

Klassischer Cremiger Hummus

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (länger bei Verwendung von getrockneten Kicherbohnen) | Portionen: 6–8

Zutaten	Zubereitung
• 200 g Kichererbsen (1 Dose) oder 60-80 g getrocknete Kichererbsen • 50 g Tahini (Sesammus) • 1 Knoblauchzehe • Saft von 1 Zitrone • 2–3 EL Olivenöl • Kreuzkümmel, Salz • ca. 150 ml kaltes Wasser	1. Kichererbsen abspülen. (bei getrockneten: über Nacht einweichen und ca. 45 Min. weich kochen - abkühlen lassen vor der Weiterverarbeitung) 2. Knoblauch grob hacken. 3. Kichererbsen, Tahini, Knoblauch und ca. 150 ml kaltes Wasser sehr fein pürieren und ggfs. noch etwas mehr kaltes Wasser oder Eiswürfel hinzufügen. 4. Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und weiter mixen, bis der Hummus cremig ist.

5. Dessert

Schoko-Bananen-Creme aus Seidentofu

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten | Portionen: 2

Zutaten	Zubereitung
• 200 g Seidentofu • 1 reife Banane • 100 ml Kokosmilch • 1 EL Kakaopulver (ungesüßt) • Optional: Kokosraspeln & Kakaopulver zum Bestreuen	1. Alle Zutaten in einen Pürierbecher geben. 2. Glatt und cremig pürieren. 3. In Gläser füllen und nach Wunsch mit Kokosraspeln oder Kakaopulver garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen. 