

# Quinoa mit Erbsen und Frisee-Salat



**Quinoa** waschen und mit der doppelten Menge heißem Wasser aufgießen. Nach dem Aufkochen auf kleine Flamme zurückschalten und ca 15 Minuten garen lassen. Gegen Ende der Garzeit salzen.

Für die **Erbsen** nach Lust und Laune Tiefkühlerbsen separat ein paar Minuten kochen. Man kann Erbsen und Quinoa vermischen oder nebeneinander anrichten. Gut passt etwas gebratener Räuchertofu als Motz dazu.

Den **Salat** waschen, schneiden und mit einer Marinade aus Salz, Leinöl und Balsamicoessig mischen. Ganz super dazu sind Kerne (Sonnenblumen, Kürbiskerne, Sesam, Soja,...) und/oder Nüsse.

---

## Weltfrieden



Zu Weihnachten ist es für eine kurze Zeit auch gesellschaftlich und medial vertretbar, sich für etwas so scheinbar Illusorisches einzusetzen wie den Weltfrieden.

Wie wäre es, wenn wir die Gunst der Stunde nutzten und damit einfach nicht mehr aufhörten!

Aber wie können wir das anstellen? Eine wunderbar einfache Richtschnur ist für mich der Vorsatz:

**Ich möchte keinem Lebewesen schaden.**

Das beginnt bei einem liebevollen und respektvollen Miteinander mit Partner, Familie, Freunden und Arbeitskollegen. Das fließt ein in die Art, wie wir mit Lebewesen umgehen, die uns üblicherweise egal sind. Und das soll auf den Umgang wirken, den wir mit unseren „Feinden“ pflegen. Jede Handlung hat ihren Ursprung in einem Gedanken. So können wir jeden Gedanken darauf überprüfen, ob er unserem Vorsatz widerspricht, niemandem schaden zu wollen.

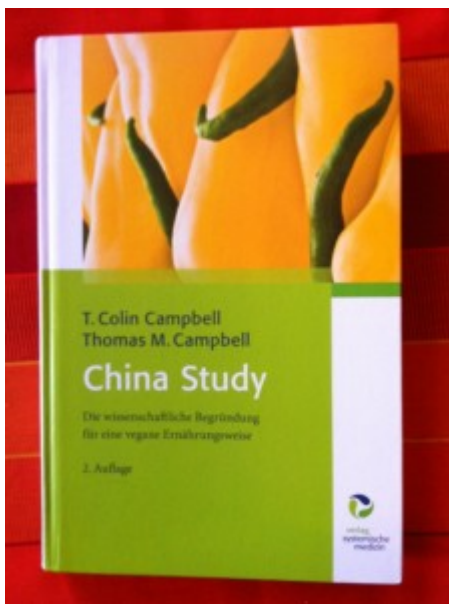
Diese Absicht, nicht schaden zu wollen, hört nicht bei den Menschen auf. Tiere sind genauso wie wir: Sie wollen **Leiden vermeiden und glücklich sein**. Darin unterscheidet uns rein gar nichts.

Mit einer rein pflanzlichen Ernährung können wir viel Leiden verhindern.

Wir können gemeinsam **alles in unseren Kräften stehende tun, um den fühlenden Wesen zu helfen!**

---

## China Study



Eines der interessantesten und großartigsten Bücher EVER!!! Ein Buch, das langfristig die Welt verändern wird, weil die Ergebnisse bahnbrechend sind!

T. Colin Campell, ein renommierter amerikanischer Ernährungswissenschaftler, hat die weltweit größte und am längsten dauernde Ernährungsstudie geleitet und ist zu umwerfenden Ergebnissen gekommen.

Koninentübergreifend (Amerika- China) wurden über 3 Jahrzehnte lang das Essverhalten und parallel dazu gesundheitliche Parameter beobachtet und in Relation gesetzt:

Herkömmliche Ernährung, die Fleisch und Milchprodukte beinhaltet, steht im unmittelbaren Zusammenhang mit dem Entstehen von Zivilisationskrankheiten wie Krebs, Diabetes, koronaren Herzerkrankungen, Adipositas und Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose und Rheuma.

Zum ethischen Aspekt gesellen sich nach dem Lesen dieses Buches also auch gesundheitliche Argumente für eine rein pflanzliche Ernährung.

Habt keine Angst, dass euch eine trockene, in ödem Fachchinesisch verfasste Studie erwartet! Campbell versteht es wie ein routinierter Thrillerautor, seine Leser mitzureißen.

Er präsentiert nicht nur die Ausgangsbedingungen und Ergebnisse seiner Forschungen, sondern erzählt seine Geschichte, wie er auf Grund von Untersuchungen, die nicht zu den gängigen ernährungswissenschaftlichen Annahmen passten, Schritt für Schritt seine eigenen Thesen entwickelte und wie er dazu kam, Langzeitstudien mit großen Populationen durchzuführen. Und schließlich äußerst spannend, wie sich die Auseinandersetzung mit dem – maßgeblich von der US-Agrarindustrie finanzierten – wissenschaftlichen Establishment gestaltete. Und das liest sich wirklich wie ein Krimi!

Wer sich gründlich über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit informieren möchte, kommt in diesem Buch nicht vorbei.

---

# Reispfanne

Ein tolles Rezept! Man braucht dazu etwas Gemüse, Öl, Gewürze, Naturreis, Wasser und etwas mehr als eine Stunde Zeit!



Das Gemüse für die Reispfanne...

Zunächst nimmt man das Gemüse und schneidet es klein. Oft mache ich die Reispfanne mit ein paar Tomaten und Paprikas, heute habe ich einen Strunk Kohlsprossen, zwei Paprikas und ein paar Karotten.



Gemüse wird klein geschnitten

Wenn das Gemüse kleingeschnitten ist, kann man die Pfanne auf den Herd stellen und die Gewürze (ich nehme Salz, Pfeffer und

Curry) in ein bisschen Öl (ich nehme das Alnatura Bratöl aus dem dm) mit großer Hitze anrösten, dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zuletzt eine Tasse Naturreis. (Den Reis kann man vorher in einem Sieb waschen.) Schließlich mit eineinhalb Tassen Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Wenn das Wasser schön kocht und blubbert, die Hitze zurückdrehen auf wenig Hitze, und die Pfanne mit Deckel zugedeckt ca. 50 Minuten weiterköcheln lassen. Während dieser 50 Minuten muss man die Pfanne in Ruhe lassen (nicht umrühren!), man kann also inzwischen andere Sachen tun, beispielsweise den Tisch decken oder einen Blogbeitrag schreiben!



Die fertige Reispfanne und dazu ein Salat

Zur Reispfanne passt gut ein Blattsalat, wie grüner Salat oder Eisbergsalat. Wenn keiner da ist, tun es auch ein paar Essiggurkerl.



Das fertige Gericht mit Salat

Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren, mit anderen Gewürzen (man kann mit den Gewürzen auch eine oder mehrere kleingeschnittene Zwiebel mit anrösten), mit anderem Gemüse, und es muß auch nicht immer Reis sein: Das Rezept funktioniert auch mit anderem Getreide wie Hirse, Dinkel oder Bulgur, dabei muß man allerdings je nach Getreide eine andere Wassermenge und eine andere Garzeit beachten.

---

## Maronibrater

Es ist nicht schwer, sich vegan zu ernähren, solange man selbst kocht (oder sich bekochen läßt), das habt ihr vielleicht schon bemerkt, wenn ihr unsere Rezepte nachgekocht habt. Schwieriger ist es, wenn man auswärts essen will – nicht viele Gastronomiebetriebe sind auf vegane Kunden vorbereitet. Wir werden unter der Kategorie „Lokaltipps“ weiter Gaststätten und Imbisse vorschlagen, wo man gut vegan essen kann. Aber eine besondere Herausforderung ist es, unterwegs schnell einen Happen veganes Essen zu organisieren. Deshalb möchte ich ein paar Beiträge verfassen, in denen ich „veganes Fastfood“ empfehle (und das ist auch das Schlagwort, unter dem sich diese Beiträge später finden lassen).



Maronibrater am Parkring



## Maronibrater Speisekarte

In diesem Beitrag geht es um die Maronibrater, die man in der kalten Jahreszeit an vielen hoch frequentierten Straßen und Plätzen Wiens sehen kann. Dort gibt es meistens nicht nur die heißen Maroni, die ja selbst ein tadelloser veganer Snack sind, sondern auch Bratkartoffel und Kartoffelpuffer. Zwei portionen Bratkartoffeln können schon mal eine Hauptmahlzeit ersetzen, wenn man in der Stadt unterwegs ist und keine Zeit zum essen hat. Die Kartoffelpuffer sind eine dritte vegane Option, nach Wunsch mit Knoblauch oder ohne.



## Maroni und Bratkartoffeln im Ofen

Die Fotos wurden bei dem Maronibrater vom Parkring vor dem Stadtpark aufgenommen.



---

# Weihnachtsfestmahl: Vegane Ente mit Gemüsedinkel, Rote Rüben Salat und Bratapfel



Die vegane Ente aus dem Formosa

Für den Salat die **Roten Rüben** im Druckkochtopf kochen (10-15 Minuten), schälen, schneiden und marinieren. Diesmal haben wir zu Salz, Zucker, Kümmel und Essig noch Kren hinzugefügt.

Für den **Gemüsedinkel** eine **Zwiebel** und **Paprika** schneiden, mit **Salz, Pfeffer und Curry** anrösten und mit einer **Dose gewürfelten Biotomaten** ablöschen. Dann ein Häferl **Dinkelreis** (geht schneller) dazu, mit der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen und ca 30 Minuten garen lassen.

Für die **Bratäpfel** die Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und 5-10 Minuten in die Mikrowelle stellen.

Für die Ente das Packerl **veganer Ente** aus dem Formosa aufschneiden, den Inhalt in einem Topf erwärmen und dann mit

den restlichen Beilagen auf dem Teller anrichten und schmecken lassen.



vegane Ente mit Dinkel, roten Rüben und Bratapfel

---

## **Gedünstetes Kraut mit Erpfis und Räuchertofu**



**Erpfis** schälen und in Salzwasser kochen. Währenddessen eine kleine **Zwiebel** in wenig Fett anbraten und mit einem Teelöffel **Zucker** karamelisieren lassen. Dann das nudelig geschnittene **Weißkraut** mit **Kümmel**, Salz und Pfeffer dazugeben, kurz mitbraten lassen und dann mit wenig Wasser aufgießen und fertig dünsten lassen. Bleibt noch der **Räuchertofu**, der geschnitten und angebraten wird und fertig ist das leckere Gericht.

---

## Bratäpfel



Wir sind ja keine großen Freunde der Mikrowelle, aber dieses Gericht geht in der Mikrowelle wirklich super schnell:

**Äpfel** waschen und Kerngehäuse mit einem runden Messer entfernen. Man kann den entstandenen Hohraum hohl lassen ODER ABER ihn mit **Marzipan** oder einer Nuss-Zimt-Zucker-Margarine-Mischung füllen.

Die Äpfel in eine feuerfeste Form stellen und ab in die Mikro oder den Backofen. Im Backofen kann es bei 200 Grad schon eine

halbe Stunde dauern, bis die Äpfel weich sind. In der Mikro dementsprechend kürzer. Die Mikro ist für kleine Mengen zu empfehlen (1-2 Äpfel dauern maximal 5 Minuten ). Wenn ihr eine große Ladung fabrizieren wollt, ist das Backrohr besser, weil die Garzeit nicht von der Menge abhängig ist, wie bei der Mikro.

Sehr lecker dazu ist eine **Vanillesoße**, die ihr mit *Puddingpulver*, *Zucker* und *Sojamilch* nach Packungsanleitung zubereitet.



---

## **Linsen mit Knödeln**



Ein Klassiker!!!

**Linsen** waschen und ein paar Stunden einweichen (bei den kleinen roten nicht notwendig). In einem Topf eine halbe **Zwiebel** (wer mehr will, nimmt natürlich mehr) und eine Zehe **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anbraten. Klein geschnippelte **Karotten** und ein Stück **Zeller** dazugeben und letztendlich die abgegossenen Linsen hinzufügen. Das ganze mit ca 2,5 x soviel Wasser aufgießen wie trockene Linsen und zum Kochen bringen. Ein oder zwei **Lorbeerblätter** machen einen guten Geschmack.

In der Zwischenzeit 2 **Semmeln** würfelig schneiden und in einer Schüssel mit 3 gehäuften Esslöffeln (Dinkel-Vollkorn) **Mehl**, einer Prise **Kurkuma** (der färbt das ganze ein wenig gelb ein), etwas **Salz**, wenn vorhanden **Petersilie** (TK) und einer **Sojamilch-Wasser** Mischung verkneten, sodass ein kompakter und formbarer Gatsch daraus wird. Etwas durchziehen lassen und dann Knöderl machen.

Wir haben diese Knöderl (von 2 Semmeln wurden es 5) einfach in den Topf mit den köchelnden Linsen gelegt und sie mitdämpfen lassen. (Very tricky!!!)

Am Ende der Garzeit (Linsen ca 30 Minuten, die Knöderl sind in 15 Minuten fertig, das geht sich von den Arbeitsschritten sehr gut aus) die Knödel kurz rausnehmen, um den Linsen den finalen Schliff zu geben: Salzen, pfeffern und mit unserer **Fix Einbrenn** eindicken. (Wem das zu mühsam ist, der kann natürlich

auch Bio-Kartoffelpüreepulver nehmen.)

(Einbrenn:

*Wir nehmen Rapsöl (oder das Öl deiner Wahl), erhitzen es in der Pfanne und geben dann den kleingehackten Knoblauch dazu, bis er anfängt, Farbe zu bekommen. Dann fügen wir so viel (Dinkel-Vollkorn-) Mehl hinzu, dass die Masse beim Umrühren noch verrinnt. Das Ganze lassen wir dann unter ständigem Rühren solange am Herd stehen, bis auch das Mehl sich zu bräunen beginnt. Das ist dann der Moment, wo die Pfanne von der Hitzequelle weg muss. Aber Achtung, selbst dann noch rühren, weil der Pfannengrund nicht so schnell auskühlt und die ganze Einbrenn immer noch anbrennen könnte! (Und wer bitte will schon anbrennte Einbrenn?!?))*

---

## Sauerkrauteintopf



Eine kleine **Zwiebel**, **Karotte** und ein Stück **Zeller** schneiden und in wenig Fett anbraten. Kurz etwas (ein Löffel) **Paprikapulver** mitrösten lassen und dann mit etwas Wasser und

**Tomatenpulpa** aufgießen. Das **Sauerkraut** und nach Belieben **Erdäpfel** – gewaschen und geviertelt (das Schälen könnt ihr euch bei Bioerpfis gerne sparen) – dazugeben. Noch etwas **Kümmel** hinzufügen und im Druckkochtopf ca 10 Minuten kochen lassen; ohne Druckkochtopf dementsprechend länger (bis die Erdäpfel weich sind).

Wir haben nach dem Garen noch etwas gebratenen **Räuchertofu** drübergestreut. Ein Löffel **Sojarahm** obendrauf schmeckt auch großartig.