

# Kohlsprossen mit Dinkelreis und Räuchertofu



**Dinkelreis** ohne Fett anrösten, mit gut der 1,5 fachen Menge Wasser aufgießen, salzen und im Druckkochtopf ca 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die

**Kohlsprossen** und eventuell **Karotten** putzen, waschen und kochen. Wenn das Gemüse gar ist, verfeinern wir es manchmal mit „Gravy“ (gibt’s im „[Formosa](#)“ oder „Loving Hut“ zu kaufen).



Dann noch geschwind den **Räuchertofu** in dünne Scheiben schneiden und in wenig Fett anbraten. Abschließend alles gemeinsam anrichten und schmecken lassen!

---

# Romanesco-Karfiol-Auflauf



Einen **Romanesco** und einen **Karfiol** in Röschen zerteilen und kurz bissfest kochen. 4-5 **Kartoffeln** schälen, in Würfel schneiden und weich kochen (5-7 Minuten).

Währenddessen eine Bechamel zubereiten: (wenig) **Rapsöl** heiß werden lassen und 2-3 Esslöffel **Mehl** darin anrösten. danach mit ca 0,3l **Hafermilch** (oder pflanzlicher Milch eurer Wahl – notfalls geht es auch mit Wasser oder Gemüsesuppe) aufgießen, **Salz, Pfeffer, Kümmel**, eventuell **Knoblauch** und 3 EL **Hefeflocken** (optional 3 EL geriebener **veganer Käse**) hinzufügen und unter Rühren aufkochen und dick köcheln lassen.

In einer befetteten Auflaufform Romanesco, Karfiol und Kartoffeln verteilen, die Bechamel darübergießen und im Backrohr ca 20 Minuten lang überbacken.

---

# Minestrone mit Pizzastangerl



Für die Minestrone eine kleine **Zwiebel** schnippeln und in wenig Fett anrösten. Währenddessen **Gemüse** nach Belieben (Karotten, Pastinaken, Kraut, Lauch,...) putzen, zerkleinern, dazugeben und mit Wasser und **passierten Tomaten** (oder einer Dose Tomaten) aufgießen. Zum Würzen **Oregano, Pfeffer**, etwas **Thymian** und **Rosmarin** hinzufügen und köcheln lassen. Die **Pastaeinlage** kann mit der Suppe mitgekocht werden (vorsichtig, wird dann aber seeeehr patzig) oder extra zubereitet und vor dem Anrichten noch mit erhitzt werden.

Für die Pizzastangerl 500g **Dinkelvollkornmehl, Salz, Oregano, Rosmarin, 1 TL Zucker** und ein Packerl **Trockenhefe** vermischen und mit einem Schuss **Rapsöl** und **ca 270ml lauwarmem Wasser** zu einem Teig verkneten. Diesen dann an einem warmen Platz gehen lassen, danach wieder gut kneten, auf einem bemehlten Blech eine Rolle von ca 5cm Durchmesser formen und von dieser jeweils 3-4 cm dicke Stücke abschneiden. Diese Stücke mit dem Nudelholz auf dem bemehlten Blech dünn ausrollen (ca 3mm dick und Durchmesser ca 12-15 cm), mit einem Esslöffel voll **fertiger Tomatensoße** bestreichen, etwas länglich geschnittenen **Räuchertofu** drauflegen und zu einem Stangerl zusammenrollen. Das Stangerl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, eventuell noch etwas in die Länge ziehen und dann bei 200 Grad für ca 10 Minuten backen.

---

# Falafel



Wir haben ein **500g Kichererbsen** über Nacht eingeweicht, das Wasser abgegossen und sie mit **Koriander** (nach Möglichkeit frisch), **Kreuzkümmel**, **Knoblauch**, **Pfefferoni** und **Salz** im Mixer zerkleinert. Frische/s Petersilie oder Selleriegrün passen auch sehr gut dazu.

Wenn euer Mixer das nicht schafft, kann man das auch mit einer altmodischen Faschiermühle machen – einfach bei Oma nachfragen, ob sie so ein Teil noch hat.

Diese Masse dann mit Mehl verkneten, bis man Laibchen oder Stäbchen formen kann. diese dann in einer Pfanne mit heißem Öl herausbacken. Dazu passen gut Kartoffel- und Endiviensalat.