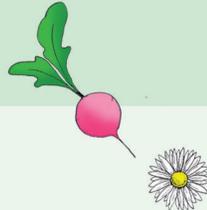


KOCHEN NACH DEN
Jahreszeiten
SAISONAL | REGIONAL | VEGAN

Mit
witzigem
Quiz



mit
**PLANT
BASED** Berlin

Gemeinsam informieren und pflanzlich inspirieren!

2. aktualisierte und
erweiterte Auflage

Liebe Kochfans

und alle, die es noch werden wollen,

in diesem Herzstück kollektiv zusammengetragener Köstlichkeiten findet ihr mehr als 60 bunte Rezepte der vier Jahreszeiten. Liebevoll auf diesen hübschen Seiten verewigt, haltet ihr das Ergebnis einer erquicklichen und aufschlussreichen Reise durch die Jahre 2019 und 2020 in der Hand.

Zu jeder Saison veranstalten wir einen öffentlichen Info-Brunch mit regionalen, saisonalen und pflanzlichen Speisen. Die Köstlichkeiten, die von uns und unseren zauberhaften Besucher*innen, Nachbar*innen, Freund-*innen, ..., mitgebracht werden, wachsen immer zu einem schmackhaften Buffet heran. In diesem Rahmen werden kreative Rezepte ausgetauscht und Neues rund um das Thema **gesunde, nachhaltige sowie tierfreundliche Ernährung** gelernt.

Eine wertschätzende, bestärkende und diskriminierungsfreie Atmosphäre zu schaffen, ist uns besonders wichtig.



Das Jahr 2020 hat dabei auch unser Brunch-Format in die digitale Welt verlagert und so haben wir u.a. auf virtuellen Festivals des Dies/Das Kollektivs einen klimafreundlichen Foodcourt gestellt. Auch aus diesen Veranstaltungen fanden einige Highlights ihren Weg in diese Neuauflage unseres Kochbuchs.



Eine weitere Neuheit des Jahres 2020 ist das Format des Plant-Based Kochkurses. Tolle Rezepte unseres Pilot-Events erwarten euch ebenfalls in unserem Kochbuch.

VORWORT

„Nachhaltige Ernährung“ – geht’s da schon wieder um CO₂? – Jein.

Tatsächlich bezieht sich das Konzept auf alle Wirkebenen unserer Ernährung. Das bedeutet sowohl auf gesundheitliche und ökologische als auch auf ökonomische und soziale Auswirkungen zu achten.

Die **spannenden Vorträge und Inputs**, die sich mit den verschiedensten Facetten des Themas befassen, gehen uns mit etwas Glück auch gleich wie Liebe durch den Magen. Zum Beispiel bei dem fantastischen Gurken-Vortrag, zu dem es neben wohl allem Wissen, das man so über dies lustige Gewächs haben kann, auch gleich leckere selbst eingelegte Gurken gab.



Frühlingstopf

ZUTATEN

300g Kartoffeln | Spinat | 125g Räuchertofu |
1 Zwiebel | 250g Champignons | 300g Möhren |
250ml Hafercuisine | viel Pfeffer | Kreuzkümmel |
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. **Kartoffeln** waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Ca. 10 Minuten in einem großen Kochtopf kochen.

2. **Spinat** waschen und etwas klein schneiden.

Zu den Kartoffeln hinzugeben und weiterköcheln.

3. Die **Möhren** waschen, schälen, klein hacken und zu den Kartoffeln sowie Spinat hinzugeben.

4. **Räuchertofu** würfeln. **Zwiebel** schälen und würfeln. **Champignons** putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Alles zusammen etwa 10 Minuten scharf in einer Pfanne anbraten.

Danach zu dem restlichen Topf hinzufügen.

5. **Sojasahne**, **Pfeffer**, **Kreuzkümmel** und **Schnittlauch** unterrühren. Mit dem Deckel etwas köcheln lassen.



Kartoffel-Salbei-Suppe

ZUTATEN

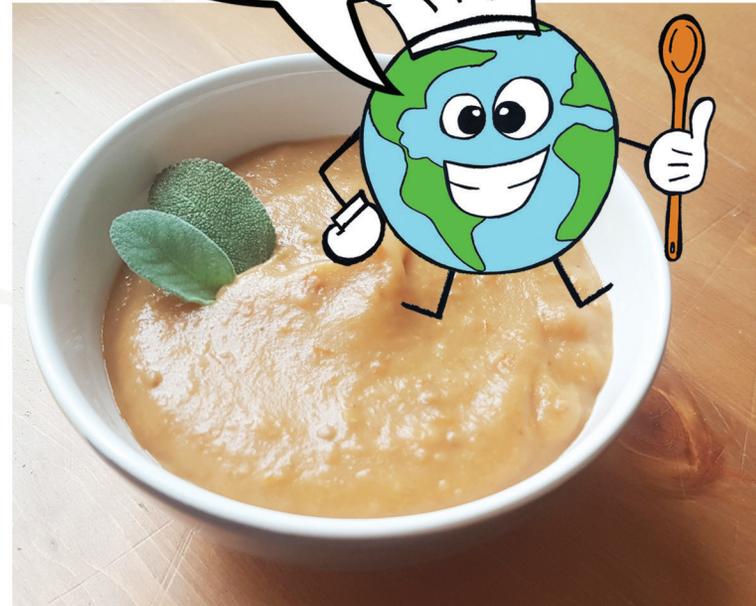
10 Knoblauchzehen | 1 Zwiebel | 15 frische oder getrocknete Salbeiblätter | 2 EL Öl | 750g Kartoffeln | 500g getrocknete Tomaten | 1l Gemüsebrühe | 100 ml Hafercuisine | Salz | Pfeffer | Tabasco

ZUBEREITUNG

1. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen und hacken.
2. Zusammen mit den **Salbeiblättern** in **Öl** in einem großen Topf anschwitzen.
3. **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann in den Topf geben.
4. **Getrocknete Tomaten** in grobe Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf schütten.
5. **Gemüsebrühe** hineingießen und nun alles mindestens 15 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln gar sind.
6. Die Salbeiblätter herausfischen.
7. **Hafercuisine** unterrühren und alles sehr fein durchpürieren.
8. Mit den **Salz**, **Pfeffer** und **Tabasco** abschmecken

(Alternativ zu Salbei lässt sich die Suppe auch mit Lorbeer oder Thymian köstlich zubereiten!)

Auch wenn wir sie ganzjährig gewöhnt sind, die Saison der Kartoffel ist der Herbst. Danach findet sie sich in den Supermärkten als Lagerware. Sie ist übrigens im Zuge kolonialer Invasionen aus Südamerika nach Deutschland gebracht worden. Eine tatsächliche Neuentdeckung dieser Zeit war allerdings die Wirkung der Kartoffel zur Prävention von Skorbut, da das Gemüse auch Vitamin C enthält.



INDEX

A

Apfel-Walnuss-Muffins	89
Artländer Apfelkuchen	85
Auberginenröllchen mit Grünkern-Tomaten-Nuss-Füllung (G)	50

B

Bärlauchbutter (G)	32
Beerenbowl	54
Blätterteigtaschen	30
Bohnen-Kartoffel-Salat (G)	41
Bratapfelauflauf	83
Buchweizenbrot (G)	28
Bunter Wintersalat (G)	95

C

Chicorée-Schiffchen	26
Conny's Camembert (G)	103

E

Erdbeer-Crumble	58
Extra-Eiweiß-Bohnen-Salat (G)	94

F

Fenchel-Weißwein-Suppe	40
Frühlingstopf	27

G

Gegrillte-Paprika-Pesto (G)	76
Gemüse Dumplings	43
Gemüse-Chips (G)	51
Gnocchipfanne	102
Grünkohl (G)	100
Grünkohl-Pesto mit Pasta (G)	104

H

Haselnussmuffins	87
Herbstliche Kürbistarte	73
Heringssalat (G)	42
Herzhafte Muffins (G)	47

J

Jonathans Mairübe (G)	23
-----------------------	----

K

Kaiserschmarrn	82
Karottenkuchen	60
Kartoffel-Salbei-Suppe	68
Kirsch-Streußel-Kuchen (G)	59
Kohlrabi-Schnitzel mit Bärlauch-Dip	29
Körnerbrot (G)	35
Kürbis-Birnen-Dip (G)	80
Kürbisbrot	77
Kürbis-Möhre-Linsen-Aufstrich (G)	81

M

Mac'N'Cheese	75
Mangold und Rote-Bete-Scheiben (G)	45
Möhren-Nuss-Aufstrich (G)	79
Möhrensalat (G)	69
Müsli-Muffins	55

O

Obstboden mit Phlox	56
Omega-3-Cracker (G)	53

P

Pancakes mit Rhabarber-Erdbeer-Kompott	34
Pflaumencrumble	86
Pflaumenkuchen mit Gitter	57
Pilzragout auf Kartoffeln und Brokkoli	72
Pizzaschnecke	52

R

Rhabarber-Crumble	36
Rohkost-Karottenkuchen	90
Rote Bete-Aufstrich (G)	78
Rote Bete-Salat (G)	24
Rotkohlsalat (G)	97
Rotkohlschiffchen (G)	74



Übrigens:
Alle Rezepte sind
vegan und
laktosefrei!

S

Saftiger Apfelkuchen	84
Sanddorn-Muffins	88
Sojajoghurt-Dip (G)	46
Sommer-Quiche	49
Spargelsalat (G)	25
Spinatschnecken mit Champignons	31

T

Tarte Fleur Salée	48
Tomatenbutter (G)	33

V

Versunkener Apfelkuchen	105
-------------------------	-----

W

Weißkohl-Karotten-Salat (G)	96
Winter-Flammkuchen mit Pastinaken, roter Bete und Rosmarin	98
Winter-Flammkuchen mit Pastinaken, Staudensellerie und Champignons	99
Wirsing (G)	101

Z

Zucchini-Cannelloni (G)	44
Zucchini-Taler mit Petersilien-Senf-Dip	70
	71

IMPRESSUM

2. Auflage, 2020

REZEPTE

Die Teilnehmenden der
Veranstaltungen
"Seasonal Vegan Infobrunch"
2019 & 2020

TEXT

Nele Bilo

FOTOS

Damian D. Martinez Dreyer
(@kxvdreyer)
Natalia Rudenko
Matias von Bennewitz

KONTAKT

EMAIL

plant-based@posteo.de

HOMPAGE

www.plantbased-berlin.de

FACEBOOK

PLANT_BASED_BERLIN

INSTAGRAM

plant_based_berlin

YOUTUBE

Plant-Based Berlin

LAYOUT, GESTALTUNG & ILLUSTRATIONEN

Katharina von Runnen

KORREKTORAT

Philipp Adolphs
Viktoria Renpenning
Nele Bilo

