

Brokkoli-Kartoffel-Auflauf (für vier Personen)

- 750g Kartoffeln
- 300g Brokkoli
- 250ml Sojasahne
- 100g Räuchertofu
- eine große Zwiebel
- Mandelsplitter
- Paprikapulver
- etwas Senf
- 2 Packungen Trocken- o. ein Würfel Frischhefe
- Sojamilch
- Weizenmehl
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Gemüsebrühe

1. Kartoffeln klein schneiden
2. Kartoffeln und Brokkoli mit Salz (nicht ganz gar) kochen
3. währenddessen Zwiebel und Räuchertofu sehr klein schneiden und mit etwas Öl, Salz und Pfeffer anbraten
4. Hefeschmelz zubereiten:
 - dazu Öl und Sojamilch für beliebige Menge in einem kleinen Topf erhitzen
 - einen halben Teelöffel Senf, die Hefe Hefe, Salz, Paprika (und Kurkuma) hinzugeben und verrühren
 - vorsichtig und unter ständigem Rühren Mehl hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (nach Belieben flüssiger oder cremiger)
5. Kartoffeln, Brokkoli, Zwiebeln und Räuchertofu vermischen, Sojasahne hinzugeben und in eine Auflaufform geben, eventuell nachwürzen
6. Hefeschmelz und Mandelsplitter auf der Oberfläche verteilen
7. Bei 180°C - 200°C im Ofen backen, bis der Hefeschmelz die gewünschte Bräune erreicht hat

Dinkel-Gemüse-Eintopf (für vier Personen)

- 125 g Dinkel, mittelgrob geschrotet
- ca. 1,25 l Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 600 g Gemüse (z.B. eine Mischung aus Karotte, Kartoffel und Fenchel)
- 300ml passierte Tomaten
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

1. Dinkelschrot in einem Topf erhitzen, bis er zu duften anfängt. Mit einem Liter der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse waschen, putzen bzw. schälen und in ca. 2 cm kleine Stücke schneiden.
3. Passierte Tomaten mit Gemüse, Lorbeer, Thymian und übriger Gemüsebrühe zur Suppe geben und weitere 10–15 Minuten kochen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas Gemüsebrühe dazugießen.
4. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen grob hacken und unter die Suppe rühren.

Indische Linsensuppe (für vier Personen)

- 100g rote Linsen und 50g gelbe Linsen
- Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- Garam Masala
- Kurkuma
- 400g Tomaten
- 1/2 Zitrone (Saft) oder Essig
- 450ml Gemüsebrühe
- 225ml Kokosmilch
- Kreuzkümmel
- 1 rote Chilischote
- 2 Zwiebeln

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, für einige Minuten mit in den Topf geben bis sie glasig sind. Die Tomaten in Stücke schneiden.
3. Die in kleine Stücke geschnittene entkernte Chili zusammen mit den restlichen Gewürzen (Gram Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel) ebenfalls hinzugeben und für etwa 30 Sekunden weiterdünsten.
4. Nun die Tomatenstückchen, Zitronensaft, Gemüsebrühe, Linsen und Kokosmilch hinzugeben. Alles zusammen für 25-30 Minuten köcheln lassen (bis die Linsen gar sind). Eventuell nochmal nachwürzen.

Kürbisrisotto (für vier Personen)

- ½ Hokkaido-Kürbis
- Olivenöl
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Thymian
- Salz & Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- ½ Knoblauchzehe
- 220 g Risottoreis
- 150 ml Weißwein
- 800 ml Gemüsebrühe
- 40 g Würzhefeflocken
- 100 ml Hafersahne

1. Den halben Hokkaido entkernen und die eine Hälfte in Würfel schneiden. Die andere Hälfte in Streifen schneiden und diese mit 2 EL Olivenöl, Currypulver, Thymian, Salz und Pfeffer marinieren.

2. Die Zwiebel, die Karotte und den Knoblauch schälen, alles in feine Würfel schneiden und zusammen mit den Kürbiswürfeln und dem Reis in einem Topf mit Öl anschwitzen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Alles mit Weißwein ablöschen und unter ständigem Rühren einkochen lassen.

3. Nun die Gemüsebrühe kellenweise dazugeben und immer wieder einkochen lassen. Je mehr der Risotto dabei gerührt wird, desto cremiger wird er. So lange Gemüsebrühe hinzugeben, bis der Reis den richtigen Biss hat. Zum Schluss die Würzhefeflocken und Sojasahne hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die marinierten Kürbisstreifen in einer heißen Pfanne anbraten oder bei 180°C für ca. 7 Minuten in den Ofen geben.