

### Indisches Moong Dal (2 Portionen)

1 Zwiebel würfeln, 4 cm Ingwer schälen und fein raspeln, 2 Knoblauchzehen klein hacken. 2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles bei mittlere Hitze weiter anbraten, bis die Zwiebeln goldbraun sind. 2 TL Currypulver hinzufügen und nochmals unter Rühren 2 Minuten anbraten. 250 g grüne Mungbohnen hinzufügen und nochmals 2 Minuten andünsten. 750 ml Wasser und reichlich Salz dazugeben. Alles aufkochen und 25 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen weich werden. Hin und wieder umrühren. Inzwischen eine halbe Zwiebel in feine Ringe schneiden. In einer separaten Pfanne mit 1 EL Öl braun braten. Erst kurz vor Ende der Garzeit einen halben TL Garam Masala und Zwiebelringe über das Dal streuen. Mit Basmatireis essen.

### Linsen-Tomaten-Aufstrich

50 g rote Linsen in einen Sieb geben und gut waschen. 1 Tomate und 5 getrocknete Tomaten kleinstückeln. 1 Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in feine Stücke hacken



und in einem Topf mit 1 TL Öl andünsten. Linsen und Tomaten hinzufügen und mit 150 ml Gemüsebrühe ablöschen, dann etwa 10 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Alles in einen Messbecher füllen und zusammen mit 1 EL Kräuter der Provence, 1 EL frischer, gehackter Basilikum, Chilliflocken, Salz, 1 EL Tomatenmark und 1 Messerspitze Paprikapulver pürieren (geht unter Umständen auch direkt im Topf). 1 EL frischen, gehackten Basilikum unterheben.

Guten Appetit!

### Massaman Curry mit Erdnüssen

1 Kartoffel schälen und würfeln, gar kochen, abschrecken. 1 Zwiebel würfeln. 2 EL Sonnenblumenöl im Wok erhitzen, 2 TL Massaman Currypaste hinzugeben. Mit 1 Dose Kokosmilch abschrecken. Umrühren bis die Paste komplett aufgelöst ist, dann Kartoffeln und Zwiebel hinzufügen. Alles aufkochen lassen, 100 ml Wasser hinzugeben, 10 Minuten einkochen lassen. Bei Bedarf mehr Wasser beifügen. Zum Schluss 100 g Erdnüsse hinzugeben. Mit Reis servieren.

### Kidneybohnen-Brownies



Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. 400 g Kidneybohnen, 4 EL Zucker, 5 EL Kakaopulver, 3 EL Öl, den Inhalt einer halben Vanilleschote, 1 Prise Salz und 1 TL Zimt in einen Standmixer geben. 2 EL Sojamehl mit 4 EL Wasser verrühren und auch hinzufügen. Mixen, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Evtl etwas Wasser beifügen, sollte der Teig nicht leicht verstreichbar sein. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und verstreichen. Die Teigmenge reicht etwa für ein halbes Blech. Brownies ca. 25 Minuten backen. Komplet abkühlen lassen. 100 g dunkle Schokolade mit 1 EL Kokosfett im Wasserbad schmelzen und Brownies überziehen.

Guten Appetit!

### Limetten-Erbsen-Suppe (4 Portionen)

4 Kaffir Limettenblätter grob hacken und mit 600 ml Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. 600 g Erbsen frisch oder TK hinzugeben und etwa 6 Minuten weichkochen. Eine Handvoll Minze waschen und abtropfen lassen, eventuell einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, grob hacken und zur Suppe geben. Suppe fein pürieren und durchsieben, um grobes zu entfernen. 200 ml Pflanzendrink und 150 g Sojajoghurt vermischen und zusammen mit der Suppe leicht erhitzen, aber nicht kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, 1-2 EL Limettensaft, einem halben TL Limettenabrieb abschmecken. 100 ml (pflanzliche) Sahne aufschlagen. Suppe in kleine Schüsselchen verteilen, einen Schlag Sahne draufgeben und mit Minze und frisch gemahlenem Pfeffer schmücken.

### Kichererbsen Curry Aufstrich

100 g Kichererbsen (gekocht oder aus dem Glas) in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit 1 Apfel, 1 EL Erdnussbutter, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Aufstrich pürieren. Mit 1 TL Currypulver, Pfeffer und Salz abschmecken.



Guten Appetit!

## Griechischer Schwarzaugenbohnen Salat

300 g getrocknete Schwarzaugenbohnen über Nacht in Wasser einweichen lassen. Abgießen und zusammen mit einem Lorbeerblatt in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen, sodass das Wasser mindestens 5 cm übersteht. Wasser salzen, zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen „al dente“ sind. Alles in ein Sieb gießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Bohnen abkühlen lassen. Bohnen mit einer in Halbringe geschnittenen Zwiebel, 1 gewürfelten Paprika, 1 fein gehackter Knoblauchzehe, 2 in Ringe geschnittener Lauchzwiebeln und etwas gehackter Petersilie in eine Schüssel geben und vermengen. 4 EL Balsamico-Essig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer drüber geben und gut vermischen. Je länger man den Salat durchziehen lässt, desto besser schmeckt er. Mit Oliven garniert servieren.

## Italienischer weiße Bohnen Salat

1 Glas Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. 1 Zwiebel in Ringe schneiden, 2 Tomaten würfeln, einen halben Bund Basilikum hacken. Alles zusammen mit 1 EL Kapern in einer Salatschüssel vermischen. Separat 1 EL weißen Balsamico Essig mit 2 EL Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen. Über den Salat geben und durchziehen lassen. Eventuell nochmals abschmecken.

## Bratlinge aus Sojabohnen und Gemüse

100 g Sojabohnen in eine kleine Schüssel geben und mit Wasser bedeckt mindestens 24 Stunden einweichen lassen. Eingeweichte Sojabohnen (ohne das Wasser) etwa 1,5 h in 350 ml Gemüsebrühe weichkochen. In einem Messbecher pürieren oder kleinstampfen. Sojastampf in einen kleinen Topf geben und auf die noch warme Herdplatte stellen, sodass die übrige Flüssigkeit 10 Minuten lang verdampfen kann. Immer wieder umrühren! Eventuell danach nochmals stampfen. In eine Schüssel umfüllen und etwas abkühlen lassen. Eine halbe Zucchini waschen und raspeln, in ein Küchentuch wickeln und Flüssigkeit auspressen. Eine halbe Zwiebel würfeln, 1 Knoblauchzehe fein schneiden. Etwas gewaschene Petersilie klein hacken. Alles Gemüse in einer Schüssel gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen. Bohnenmasse mit 1 EL Haferflocken und der Gemüsemischung verrühren. Mit den Händen kleine feste Kugeln formen und leicht platt drücken. Falls der „Teig“ zu flüssig ist, etwas mehr Haferflocken oder alternativ Weizenkleie unterrühren. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen, Bratlinge von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten stark anbraten, Herdplatte danach auf kleine Stufe stellen und Bratlinge nochmals 4-5 Minuten ziehen lassen. Passt gut zu Salat oder im Burger.



## Linsen mit Spätzle

250 g Tellerlinsen in einen Schnellkochtopf geben und mit Wasser bedecken. 2 Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden, 1 Karotte schälen und in Scheiben schneiden, 1 Knoblauchzehe pressen, 2 Zwiebeln achteln. Alles in den Topf geben, mit dicht verschlossenem Deckel zum Kochen bringen und etwa 15 Minuten garen lassen. (Geht auch in einem normalen Kochtopf, dann verlängert sich die Garzeit dementsprechend) Dampf ablassen, Topf vorsichtig öffnen. 1 EL Mehl mit etwas Essig in einer Tasse verrühren und über die Linsen geben. Gut verrühren. Wem das Linsengemüse zu dick wird, kann etwas Wasser oder mehr Essig für den Geschmack beifügen. Mit Pfeffer, Salz und Kümmel gut würzen und abschmecken. Traditionell wird das Linsengemüse mit Spätzle serviert.

## Gebackene Süßkartoffel & Belugalinsen

Backofen auf 200°C vorheizen. 2 Süßkartoffeln halbieren und Schnittstelle mit Öl einreiben. Mit Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 20 Min backen. Belugalinsen mit reichlichen Salzwasser in einen Topf geben und bissfest garen. 1 rote Zwiebel und 1 Knoblauchzehe hacken, 1 rote Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten und Paprika hinzugeben, scharf anbraten. Von der Platte nehmen und mit frischen Kräutern, Chilliflocken und Salz und Pfeffer würzen. Fertige Süßkartoffeln mit einem Löffel aushöhlen und mit Paprikagemüse mischen. Alles in die ausgehöhlten Süßkartoffeln geben und nochmals 5 Minuten backen.



**GREENPEACE**  
Stuttgart

[www.stuttgart.greenpeace.de](http://www.stuttgart.greenpeace.de)



**GREENPEACE**  
Stuttgart

[www.stuttgart.greenpeace.de](http://www.stuttgart.greenpeace.de)



**GREENPEACE**  
Stuttgart

[www.stuttgart.greenpeace.de](http://www.stuttgart.greenpeace.de)