

Verpackungsfrei und lecker kochen!

Hallo Zusammen,
Jährlich entstehen in Deutschland große Mengen an Plastikmüll: Laut dem Umweltbundesamt entstanden im Jahr 2016 18,9 Millionen Tonnen Verpackungsmüll – Tendenz steigend. Viel davon sind Verpackungen von Lebensmitteln, die wir zuhause gleich wegschmeißen und die eigentlich gar nicht benötigt werden. „Alge unverpackt“ hat sich diesem Problem angenommen und bietet zahlreiche Lebensmittel an-ganz ohne Verpackung!!

Wir, Gweni und Marc, haben in den letzten Wochen und Monaten im Rahmen unseres P-Seminars „Gesunde Ernährung“ am Gymnasium Weilheim ein Projekt zur nachhaltigen Ernährung zusammen mit „Alge unverpackt“ gestartet. Wir wollen es einfacher für jeden machen, nachhaltiger und trotzdem lecker zu kochen und haben deshalb eine digitale Rezeptsammlung erstellt. Die Zutaten zu allen Rezepten lassen sich fast alle im Unverpackt-Laden finden, lediglich für manche Rezepte werden frische Zutaten, wie Obst oder Gemüse benötigt, die in einem Bio-Laden gekauft werden können (natürlich ohne Verpackung!).

Die Rezepte bestehen aus typischen Klassikern, wie Nudeln mit Pesto, manchmal haben wir auch die Gerichte ein wenig verändert, wie bei Spaghetti mit vegetarischer Bolognese, oder auch aus ganz neuen Gerichten, von denen man sich überraschen lassen kann!

Es würde uns sehr freuen, wenn Du dir unsere Rezepte anschaust, hoffentlich Appetit bekommst und dich entscheidest, es auszuprobieren! Für jeden ist etwas dabei und man kann mit einem Gericht, sowohl „Alge unverpackt“ unterstützen, als auch etwas Gutes für unseren Planeten tun!

Viel Spaß beim Nachkochen :)
Gweni & Marc



Inhaltsverzeichnis

Basics	1
--------------	---

Alles rund um Linsen:

Indische	
Linsensuppe	2
Linseneintopf	3
Spaghetti BoloLINSEN	4

Klassiker mal anders:

Tomatenreis mit Falafel	5
Nudeln mit Olivenöl	6
Spinat – Cashewlasagne	7
Chilli ohne carne	8
Pizzateig wie in der Pizzeria	9
Veganer Salat	10

Aus der internationalen Küche:

Risotto mit Dulsealgen	11
Dulsealgenhummus	12

Süß, aber ganz ohne Zucker:

Warmes veganes Porridge	13
Schoki – Bananenmuffins	14

Unsere Basics:

Hier sind unsere Basic – Rezepte, also Rezepte, die ihr für manche von unseren anderen Gerichten braucht – wie zum Beispiel unsere selbstgemachten **passierten Tomaten:**



Selbstgemachte Tomatensoße:

Unsere Tomatensoße wird zum Beispiel gebraucht für unsere **indische Linsensuppe, Chilli – Gericht, Nudeln mit Tomatensoße**, und unseren **Falafel-Reis**.

Das wird gebraucht:

5 große Tomaten

Wasser

je nach Belieben Gewürze und Gemüsebrühe

So wird's gemacht:

1. Zuerst werden die Tomaten gewaschen und kreuzförmig eingeschnitten.
2. Die Tomaten in einen Topf geben, mit heißem Wasser überbrühen und ca. 5 Minuten lang stehen lassen.
3. Jetzt sind die Tomaten aufgeweicht und bereit für den nächsten Schritt: Die Haut von den Tomaten abziehen und die Tomaten jetzt grob würfeln.
4. Die Tomaten abermals in einen Topf geben, mit wenig Wasser übergießen und einkochen. Je nach gewünschter Konsistenz, stückig lassen oder pürieren.
5. **Unser Tipp:** Für Rezepte wie Suppen oder Eintöpfe eher stückig lassen und für Rezepte, wie Tomatensoße für Reis oder Nudeln eher etwas pürieren (es können ja werden).



Indische Linsensuppe



So geht's:

1. Als erstes werden die Linsen gewaschen und abgetropft. Die Zwiebeln und der Ingwer werden geschält, klein gehackt und anschließend angedünstet.

2. Alle Gewürze werden mit in die Pfanne gegeben, danach auch die Linsen. Anschließend wird die Brühe aufgegossen und alles 10 Minuten lang mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

3. Jetzt die Tomaten einschneiden, mit kochendem Wasser aufgießen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln (Wer dabei eine detailliertere Beschreibung braucht, kann einfach unter dem Rezept „Tomatensoße selber machen“ nachsehen).
Zuletzt die Tomatensoße zur Suppe geben, alles aufkochen lassen und abschmecken. Guten Appetit!

Was wird gebraucht?

250g	rote Linsen (Über Nacht einweichen)
250g	Zwiebeln
30g	Ingwerwurzeln
1 bis 2 TL	Chilliflocken
1 TL	Kurkuma
1 TL	Curry
1 L	Gemüsebrühe
500g	Tomaten

Petersilie, Salz, Pfeffer

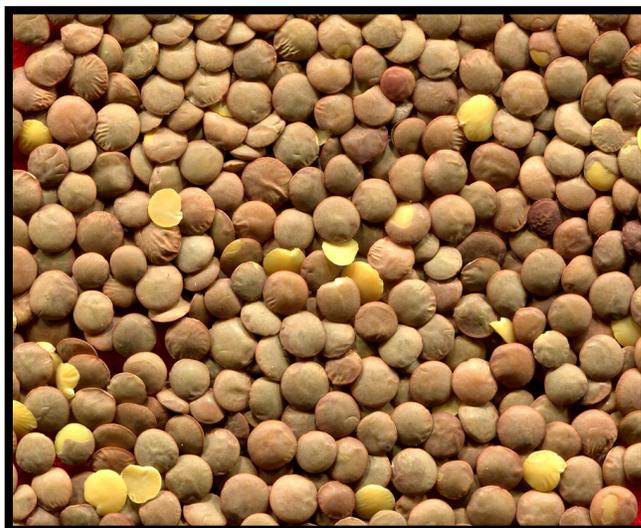


Linseneintopf

Das wird gebraucht:

300g Linsen	rote, getrocknete (Über Nacht einweichen)
2	Zwiebeln
1	Porreestange
3	Karotten
2	Paprikaschoten
1	Knollensellerie
1 L	passierte Tomaten (s. Unser passierte Tomaten Rezept)
1 L	Gemüsebrühe
2 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen
3 EL	Apfelessig

Lorbeerblätter
italienische Kräuter
Chillischotengewürz



So wird's gemacht:

1. Die Linsen bereits eine Stunde vor Zubereitung des Eintopfs in Wasser einweichen
2. Gemüse waschen, putzen, schälen, schneiden. und die geschnittenen Zwiebeln in einem Topf in Öl anschwitzen. Die Knoblauchzehen und die Karotten nacheinander dazugeben und immer mal wieder umrühren.
3. Zuerst das Porree, dann die Paprikaschoten, und als letztes den Knollensellerie hinzugeben und weiter andünsten.
4. Jetzt die restlichen Zutaten, also die Gewürze, die passierten Tomaten, die Brühe, etc. hinzugeben, alles gut vermischen und aufkochen lassen.
5. Bei niedriger Hitze weitere 30 Minuten köcheln lassen und bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen. Guten Appetit!





Vegetarische Linsen – Bolognesenudeln

So wird's gemacht:

1. Zuerst werden die Zwiebel, Knoblauchzehen und die Karotten geschält und klein geschnitten und die Linsen gewaschen
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel, den Knoblauch, die Karotten und die Linsen anschwitzen und würzen.
3. Mit der Brühe ablöschen, bei Bedarf nachwürzen und alles ca. 30 bis 40 Minuten lang bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen und wenn nötig, etwas Flüssigkeit zufügen.
4. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen, danach servieren und genießen!



Das wird gebraucht:

500g	Nudeln nach Wahl
120g	rote Linsen (Über Nacht einweichen lassen)
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Karotten
1	Liter Brühe

etwas selbstgemachte
Tomatensoße / passierte Tomaten
Öl zum anbraten
Gewürze: Paprikapulver, Pfeffer,
Salz, Basilikum, Rosmarin



Falafel-Reis mit Tomatensoße



So wird's gemacht:

1. Die Kichererbsen in einem Topf mit genügend Wasser und Backpulver über Nacht einweichen lassen.
2. Am nächsten Tag werden die weichen Kichererbsen abgetropft und gewaschen und anschließend mit Gewürzen, Knoblauch und dem Mehl püriert.
3. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen und die Masse für 2 bis 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit (am besten kurz vor dem nächsten Schritt, damit alles warm bleibt) den Reis in einem Topf kurz andünsten, und anschließend mit der Brühe ablöschen. Den Reis köcheln lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat. Bei Bedarf würzen. Die Tomatensoße sollte ebenfalls kurz erhitzt werden.
5. Danach mit angefeuchteten Hände aus der Kichererbsenmasse kleine Bällchen formen und im Backofen backen.
6. Tipp: Um die Falafel noch knuspriger zu machen, kann man sie vor dem Backen in Sesam wälzen.
7. Alles zusammen auf einen Teller geben und Bon Appetit!



Das wird gebraucht:
Für die Falafel:

300g	Kichererbsen (über Nacht einweichen)
1 TL	Backpulver
3	Knoblauchzehen
1 EL	Mehl

Öl zum frittieren

Gewürze: Oregano, Dillspitzen,
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Für den Reis:

1,5	Tassen Reis
3	Tassen Gemüsebrühe (ca. 750ml)





Aglio olio Nudeln



So wird's gemacht:

1. Zuerst die Nudeln kochen und den Knoblauch klein hacken
2. Alles zusammen in einer Schüssel vermischen und fertig!

Das wird gebraucht:

500g Nudeln nach Wahl

Olivenöl je nach Geschmack

n.B. Knoblauchzehen

Gewürze: Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano, Rosmarin

optional: Arrabiata Gewürz



Spinat – Cashew Lasagne

So wird's gemacht:

1. Die Zwiebel in Würfel schneiden, 70g Cashewnüsse grob hacken und den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Die Zwiebel in Öl anschwitzen, den Spinat und 150 ml Wasser dazugeben und andünsten, bis er aufgetaut ist.
3. In der Zwischenzeit die gehackten Nüsse in einer Pfanne anrösten (ohne Öl). In einem Mixer oder mit einem Pürierstab Knoblauch, Gewürze, Hafermilch, die restlichen Nüsse und Speisestärke mit 500ml heißem Wasser pürieren bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. Jetzt wird die Lasagne geschichtet: Auf dem Boden der Auflaufform etwa 50 ml Wasser und einen Schuss Öl geben. Dann Lasagneplatten, Spinat, ein wenig Soße und geröstete Cashewkerne schichten. Immer so weiter schichten, bis der Spinat aufgebraucht ist. Auf der obersten Nudelschicht die Tomatensoße darübergerben und die restliche Nuss-Soße darüber gießen.



Das wird gebraucht:

1	Zwiebel
1kg	Blattspinat
150ml	Wasser
220g	Cashewnüsse
1	Knoblauchzehe
150 ml	Haferdrink
500ml	heißes Wasser
1 EL	Speisestärke

Salz, Pfeffer
Muskat, Chillipulver
Lasagneplatten
selbstgemachte
Tomatensoße (aus ca. 4
großen Tomaten)

5. Die Lasagne für ca. 40-45 Minuten in den Backofen geben, bis eine leicht braune Schicht entstanden ist. Jetzt kann man sich die etwas andere Art von Lasagne schmecken lassen!

Chilli – Gericht



Was wird gebraucht?

500g	passierte Tomaten / Tomatensoße (selbstgemacht → siehe unser „Tomatensoße“ Rezept)
500g	Kidneybohnen (Über Nacht einweichen lassen)
1 Liter	Gemüsebrühe
2 TL	Paprikapulver edelsüß
2 TL	Paprikapulver scharf
1 TL	Chilliflocken
2 TL	Majoran

Salz und Pfeffer

Wahlweise schwarze oder
weiße Bohnen

So wird's gemacht:

1. Die passierten Tomaten erhitzen, zuerst die Gemüsebrühe und dann anschließend die Bohnen hinzufügen und mindestens 45 Minuten lang bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Nun alle Gewürze hinzufügen und abschmecken. Bei Bedarf noch nach würzen und das herkömmliche „Chilli con carne“ mal ganz ohne Fleisch und ohne Verpackungen genießen!



Pizzateig

Das wird gebraucht:

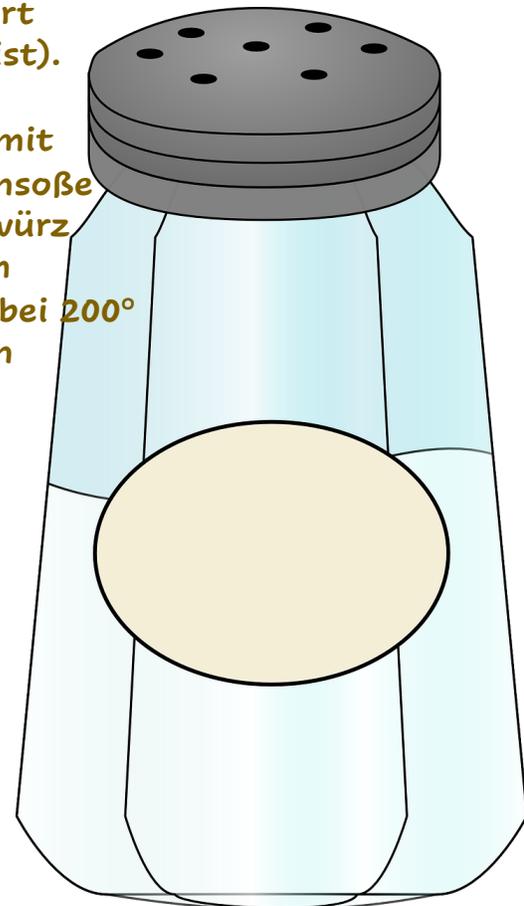
450g	Mehl
7g	Trockenhefe
15g	Salz
12ml	Olivenöl
250ml	Wasser

Pizzagewürz für den Belag



So wird's gemacht:

1. Die Hefe, mit dem Olivenöl, Wasser und Salz vermischen und gut verrühren.
2. Mehl hinzugeben und alles gut durchkneten
3. Den Teig in 4 Portionen teilen, zu Bällchen formen und zugedeckt 2 bis 3 Stunden ruhen lassen (Tipp: Hefe mag es warm, also am besten an einem Ort ruhen lassen, wo es eher wärmer ist).
4. Die einzelnen Bällchen ausrollen, mit unserer selbst gemachten Tomatensoße bestreichen und mit dem Pizzagewürz würzen. Nun seine Pizza mit allem belegen, das man möchte und sie bei 200° Umluft für ca. 15 Minuten im Ofen backen.



Veganer Salat



So wird's gemacht:

1. Den Salat und den Rucola gut waschen und klein schneiden. Die Paprika und die Tomaten ebenfalls waschen und schneiden.
2. Alles in eine Schüssel geben, gut vermengen und mit Gewürzen, den Chiasamen, Kürbiskernen und Essig und ÖL anmachen und abschmecken.

Das wird gebraucht:

Rucola
Salat
Paprika
3 Cherrytomaten
1 Avocado
3 EL Apfelessig
1 EL Olivenöl
1 EL Chiasamen

Kürbiskerne
Salz, Pfeffer



Dulse - Risotto



So wird's gemacht:

1. Zuerst werden die Algenblätter in kaltem Wasser ca. 10 Minuten eingeweicht.
2. Die Algen und den Sellerie schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Den Reis hinzugeben und verrühren.
3. Erstmal eine Kelle Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen.
4. Wenn die Flüssigkeit aufgenommen wurde, die nächste Kelle hinzufügen und das so lange wiederholen, bis die Gemüsebrühe leer ist. Rühren nicht vergessen!
5. Nach ca. 15 Minuten Kochzeit den Biss des Reises testen: Wenn er weich ist, die Hitze abstellen, dem Reis eine Minute Ruhezeit gönnen und würzen. (Tipp: Kein Salz verwenden, da die Alge von Natur aus sehr salzig ist!)



Das wird benötigt:

250g	Rundkornreis
10g	Dulsealgen
1 L	Gemüsebrühe

Weißer Pfeffer (weitere Gewürze nach Bedarf)

Öl zum Anbraten

Nach Belieben: 1\2 Bund Stangensellerie, Zwiebel

6. Und jetzt das ein wenig ausgefallenerere Gericht genießen!



Dulse – Humus



Das wird gebraucht:

400g	Kichererbsen (Über Nacht einweichen lassen)
10g	Dulsealgen
130g	Sesam-mus
3 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
1 TL	Salz
70ml	kaltes Wasser
Olivenöl	

So wird's gemacht:

1. Zuerst werden die Algen in Stücke gerissen und für ca. 10 Minuten in Wasser eingeweicht
2. Die Kichererbsen über Nacht einweichen lassen und sie am nächsten Tag pürieren.
3. Den pürierten Kichererbsen nun Gewürze, Knoblauch, Zitronensaft und das Mus hinzufügen und zusammen mit dem Wasser pürieren bis alles cremig ist.
4. Die abgetropften Algenblätter unterrühren und bei Bedarf würzen.

Das Humus lässt sich gut als Snack mit Crackern und Gemüsesticks oder als ganze Mahlzeit als Brotaufstrich kombinieren!



Warmes veganes Porridge



So wird's gemacht:

1. Alle Flocken und Leinsamen in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser vermischen. Das Nussmus, die Rosinen und Nüsse hinzugeben und einweichen lassen.

2. In der Zwischenzeit das Obst waschen und schneiden und in der Hafermilch erwärmen. Je nach Geschmack entweder nur erhitzen oder weich dünsten.

3. Nun alle Zutaten zu den Flocken in die Schüssel geben, vermengen und mit Zimt bestreuen. Schon ist ein guter Start in den Tag garantiert!

Das wird gebraucht (für zwei Portionen):

3 EL	Haferflocken
3 EL	Buchweizenflocken
1 EL	Hirseflocken
1 EL	Leinsamen
2 EL	Rosinen
2 EL	Cashewnüsse
1 TL	Hanf- oder Chiasamen
100ml	Haferdrink
1 EL	Mandelmus

Zimt

Obst nach Wahl (am besten nach Saison): z.B. Weintrauben, Birnen, Äpfel,...



Vegane Schoko – Bananenmuffins



So wird's gemacht:

1. Zuerst den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2. In einer Schüssel Öl, Hafermilch, Haselnussmus und Bananen verrühren.

3. In einer anderen Schüssel Mehl, Backpulver, Kakao und die Schokoladenstückchen oder die Nüsse mischen und anschließend zu den flüssigen Zutaten geben.

4. Rühren, bis alles gut vermischt ist und dann den Teig in die Mulden verteilen und ca. 20-25 Minuten lang backen.

5. Herausnehmen, abkühlen lassen und die gesündere Variante von Schokomuffins genießen!



Das wird gebraucht:

250g

Mehl nach Wahl

3 TL

Backpulver

80g

Apfelmus → ca. 2

Äpfel püriert

1 – 2

Bananen (je nach

Belieben, wie süß die

Muffins werden

sollen)

80ml

Kokosöl

250ml

Haferdrink

3 EL

Kakaopulver,

ungesüßt

Nach Belieben: ungesüßte

Zartbitterschokolade, Nüsse

oder Trockenfrüchte

Muffinbackform mit

Papierförmchen

