



Projektwoche 2022 der Integrierten Gesamtschule Neuwied



Projektgruppe **Soul Kitchen**

Einblicke in die vegane und vegetarische Küche



# Rezeptebuch

LUNCH IS  
READY



## Soul Kitchen Day 1

Am ersten Tag haben wir uns zuerst gegenseitig vorgestellt und haben uns danach Videos zur vegetarischen & veganen Ernährung angeschaut.

Dann sind wir in Kleingruppen einkaufen gegangen und haben alle Zutaten eingekauft, die wir für unsere Rezepte benötigten.

Wir konnten in unseren Gruppen selbst entscheiden was wir zubereiten wollten.

Anschließend haben wir unsere Gerichte selbst zubereitet und danach gegessen.

## Soul Kitchen Day 2

Wir haben uns erneut auf den Weg gemacht, um neue vegetarische & vegane Rezepte zu entdecken.

Hierfür sind wir wieder in Kleingruppen die fehlenden Zutaten einkaufen gegangen.

Am Ende des Tages waren zahlreiche neue vegetarische oder sogar komplett pflanzliche Gerichte zu erkennen, die einen definitiv inspirieren sich in der Welt der vegetarischen & veganen Ernährung mal umzuschauen

## Soul Kitchen Day 3

Heute haben wir uns versammelt, um gemeinsam zu frühstücken. Dafür haben wir die Wahl bekommen, ob wir ein vegetarisches oder veganes Frühstück essen wollen.

Es gab viele Variationen von leckeren Mahlzeiten, die von herzlich bis süß differieren.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass eine vegetarische & vegane Ernährung nicht langweilig und kompliziert, sondern nahrhaft, easy und ganz leicht in die eigene Ernährung zu integrieren ist.

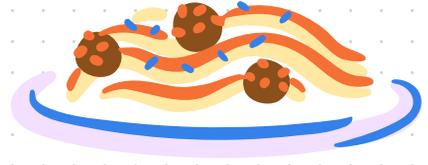
Die Vorteile weniger Tierprodukte zu konsumieren ist, dass die Umwelt deutlich davon profitiert, einem werden die Inhaltsstoffe, die man durch Nahrung zu sich nimmt mehr bewusst und ganz klar wird der Tierschutz unterstützt.



# Shepherd's Pie (vegan)

## Zutaten:

- 1kg Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Pakete vegetarisches Hackfleisch
- Öl (z. B. Rapsöl)
- zwei Zwiebeln
- ggf. 1-2 Knoblauchzehen
- 3 Möhren
- 1 Dose Erbsen
- 2 Dosen Tomaten (geschält, in Stücken)
- vegane Sahne oder Mandelmilch
- Gewürze je nach Geschmack: Oregano, Salz, Pfeffer, Paprika (edelsüß)
- ggf. veganer Käse



original  
English  
recipe

## Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, vierteln und in einem größeren Topf mit Salzwasser so lange kochen bis sie weich sind (mindestens 20-30 Minuten)
2. Während die Kartoffeln kochen, Zwiebeln schälen und klein schneiden.
3. Möhren schälen und vierteln.
4. Zwiebeln und Möhren in einer größeren Pfanne mit Öl anbraten bis die Zwiebeln leicht braun und die Möhren weich(er) sind.
5. Vegetarisches Hackfleisch hinzugeben und so lange anbraten bis es kross ist.
6. Tomaten und Erbsen hinzugeben und kurz mit dem Rest in der Pfanne erwärmen.
7. Die Kartoffeln mit einem Stampfer zu Kartoffelpüree zerstampfen, immer wieder etwas vegane Sahne oder Mandelmilch dazu geben, sodass die Masse cremig wird.
8. Das Kartoffelpüree ggf. würzen, dann auf den Inhalt in der Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen (z. B. mit einem Löffel).
9. ggf. mit veganem Käse überstreuen.
10. ca. 20-30 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 200 Grad backen bis das Kartoffelpüree leicht braun ist.



Enjoy your meal! :-)

# Focaccia mit Grillgemüse (vegan)

LUNCH IS  
READY



## Zutaten:

- Focacciabrot
- 1 Aubergine
- 1 Paprika (gelb)
- 1 Paprika (rot)
- 1 Zucchini
- 1 Paket Rucola
- 1 Glas rotes Pesto
- Olivenöl
- (italienische) Kräuter

Buon  
Appetito

## Zubereitung:

1. Gemüse gründlich waschen, Paprika entkernen, Strunk entfernen
2. Gemüse in dünnere Streifen oder Scheiben schneiden
3. Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten und nach Wunsch würzen (z. B. mit Pfeffer, italienischen Kräutern (Oregano))
4. Wenn das Gemüse etwas weicher geworden ist, abkühlen lassen
5. Brot ggf. aufbacken, abkühlen lassen, aufschneiden
6. beide Hälften mit rotem Pesto bestreichen
7. Gemüse auf die beiden Brothälften verteilen (Achtung: weniger ist mehr!)
8. Rucola über beiden Hälften verteilen (auch hier nicht zu viel)
9. Beide Hälften zusammenklappen und genießen ;-)

# Milkshake (vegan)

## Zutaten:

- 1 Paket Milch
- 1 Banane
- tiefgefrorene Früchte (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Beerenmischung)



## Zubereitung:

(Hinweis: tiefgefrorene Früchte erst etwas auftauen lassen)

1. Banane schälen und halbieren
2. Banane in den Mixer geben
3. Tiefgefrorene Früchte nach Wahl in den Mixer geben
4. Milch in den Mixer geben (nur so viel bis man die Früchte fast nicht mehr sehen kann)
5. Solange mixen bis sich eine cremige Masse ergibt und servieren

TAKE IT EASY

# Reispfanne (vegetarisch)

Dauer:  
ca. 30  
Minuten



## Zutaten:

- 200 g Basmati Reis
- 2 Zwiebeln (weiß)
- 1 Paprikaschote (rot)
- 200 g Champignons
- 3 Tomaten (ca. 350 g)
- 1-2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano (getrocknet)
- 50 ml Gemüsebrühe (3-4 EL)
- 2 EL Schmand (ca. 50 g)
- 1 TL Salz und Pfeffer
- 200 g Feta

## Zubereitung:

- (200 g Basmati Reis, 400 ml Wasser; 1 TL Salz): Reis mit der doppelten Menge Wasser und einen Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, den Deckel auf den Topf setzen und den Reis ungefähr 20 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Topf vom Herd nehmen.
- (2 Zwiebeln, 3 Stück Tomaten, 200 g Champignons, 1 Paprikaschote (rote): Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Champignons putzen und Paprikaschoten waschen. Beides in feine Streifen schneiden.
- (2 EL Olivenöl, 1/2 TL Paprikapulver (rosenscharf), 1 TL Oregano (getrocknet)): Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Pilze bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten, Paprikapulver und Oregano dazu geben und für weitere 5 Minuten mitbraten.
- (50 ml Gemüsebrühe, 2 EL Schmand, 1/2 - 1 TL Salz, 1/2 - 1 TL Pfeffer): Gemüsebrühe und Schmand in die Pfanne geben und mit dem Gemüse verrühren. Gekochten Reis hinzufügen und die Reispfanne gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- (200 g Feta): Feta in mundgerechte Würfel schneiden, die Reispfanne damit garnieren und alles sofort servieren.

# Kichererbsen Salat (vegan)

## Zutaten:

- Kichererbsen  
(in der Dose oder im Glas)
- Kidneybohnen  
(in der Dose oder im Glas)
- 1 Gurke
- Tomaten
- Frische Petersilie
- 1 Zitrone
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Die Kichererbsen und die Kidneybohnen gut abspülen.
2. Die Zwiebeln fein hacken und die Gurke und die Tomaten würfeln.
3. Die Petersilie klein hacken.
4. Alles in eine große Schüssel geben und den Zitronensaft und das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit

perfektes  
Sommergericht



# Bananen-Sushi

## Zutaten:

- 1125 ml Milch
- 2,25 Eier (Kl. M)
- 60g Mehl
- Salz
- 1,5 El Öl
- 9 El Nuss-Nougat-Creme
- 4,5 Bananen
- 1,5 El Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
- 3 El Karamellsauce



## Zubereitung:

### 1 Schritt=

Milch, Eier, Mehl und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten lang quellen lassen. Dann aus dem Teig mit dem Öl in einer beschichteten Pfanne 6 dünne Pfannkuchen backen.

### 2 Schritt=

Pfannkuchen jeweils mit 2 El Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Bananen vorsichtig gerade biegen, auf die Pfannkuchen legen und darin aufrollen.

### 3 Schritt=

Erdnusskerne grob hacken. Bananenrollen in ca. 2cm breite Stücke schneiden, mit Erdnüssen bestreut und mit Karamellsauce beträufelt servieren.



## Vegetarischer Djuvec-Reis



### Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 400g Reis
- 1 Dose Erbsen
- 500g passierte Tomaten
- 100g Tomatenmark
- 800 ml Wasser
- Salz, Pfeffer , Paprikapulver, Vegeta

### Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Paprika klein schneiden
2. Die Zwiebel in Öl anbraten
3. Die Paprika hinzufügen & leicht anbraten
4. 100g Tomatenmark dazugeben & verrühren
5. Die passierten Tomaten beifügen , würzen & alles gut mischen
6. 400g Reis mit der doppelten Menge an Wasser auf niedriger Stufe kochen lassen  
– Bei Bedarf immer mal Wasser ergänzen und gut umrühren –
7. Die Erbsen zufügen

Viel Spaß  
beim kochen :p

## Vegane Waffeln

### Zutaten für 10 Stück:

- 500g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 125g Zucker
- 125g vegane Butter
- 250 ml Hafermilch
- 175 ml Mineralwasser



### Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver & Salz mischen
2. Vegane Butter mit Zucker verrühren
3. Mehlmischung , Hafermilch und Mineralwasser zu einem Teig rühren
4. Waffeleisen erhitzen und von beiden Seiten einfetten

Viel Spaß ;)

# *Basilikum-Pesto*

## Zutaten:

Basilikum 70g

Salz

Pfeffer

Knoblauch 3 Zehen

Sonnenblumenkerne 60g

Olivenöl 50ml

Wasser 30ml

Nudeln 250g



## Zubereitung:

1. basilikum waschen und in den Mixtopf geben (ohne Stiel). Knoblauch schälen schneiden und ebenfalls in den Mixtopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Sonnenblumenkernen, Olivenöl und Wasser circa 2 Minuten mixen.
2. in das gesetzte Nudelwasser die Nudeln circa 10 Minuten kochen lassen. Dann das Nudelwasser abgießen und die Nudeln mit dem Pesto anrichten und servieren.

# Erdbeerkuchen

## Zutaten:

2Eier

110g Zucker

90g Mehl

2TL Backpulver

1 Prise Salz

Erdbeeren 500g

Vegane Sahnecreme 300g

20ml Hafer Milch



## Zubereitung:

1. Eier, Zucker, Mehl und Backpulver zu einem schönen Teig verrühren. Dann den Teig in eine Kuchenform füllen. Und ihn in den vorgeheizten Backofen auf ober unter Hitze 180° 40 Minuten backen lassen.

2. Vegane Sahne Creme mit Milch verrühren und auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Mit Erdbeeren belegen. Und schön servieren.

## Projekttag Tag 1

### Sommerrollen Rezept:

- Avocado
- Gurke
- Paprika
- Reispapier
- Sojasoße



Dauer: 20 min.

Portionen: 20 Stü.

Schwierigkeitsgrad: leicht



### Zubereitung:

Zuerst muss das Gemüse gewaschen und in kleine Stücke geschnitten werden. Dann das Reispapier in einer Schüssel kurz einweichen und dann mit dem Gemüse befüllen und zusammen rollen. Wenn gewünscht gerne mit Sojasoße oder Erdnusssoße genießen.

## Projekttag Tag 2

### Bandnudel mit Pesto

#### Nudelteig Rezept:

400g Weizenmehl  
4 Eier  
1 Prise Salz  
1 Schuss Salz

Dauer: 50 min.

Portionen: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel



### Zubereitung:

Gebe alles in eine große Schüssel und knete es zu einem Teig. Bedecke den Teig luftdicht und lass in 30min in dem Kühlschrank ruhen

Nach dem ruhen nochmal kräftig durchkneten. Dann den Teig dünn ausrollen und einrollen so dann streifen zu Bandnudeln schneiden. Anschließend nur noch im kochenden Salzwasser weich kochen.

## Projekttag Tag 2

### Pfannenkuchen Rezept:

- 4 Eier
- Backpulver
- 1EL Zucker
- 250 gr Mehl
- Milch
- Salz

Dauer: 25 min.

Portionen: 10 Stü.

Schwierigkeitsgrad: leicht

★★★★★



### Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker zu einer luftigen Masse rühren. Danach die restlichen Zutaten unterrühren. In einer heißen Pfanne mit Fett kleine feine Pfannenkuchen gold braun anbraten.

# garlic Tofu ♡

vegan 🌿



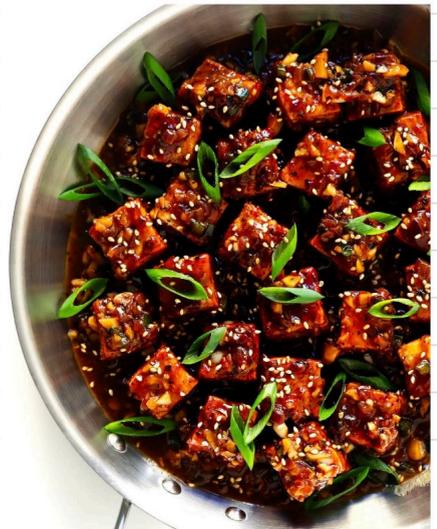
## Zutaten:

- 400 g Tofu
- 2 EL Speisestärke
- 3 Knoblauchzehen (mehr oder weniger nach Wunsch)
- Schnittlauch
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Sirup
- 1 EL Weißwein Essig
- 1/2 EL Chili Flocken
- 1 EL Speisestärke
- 125 ml Wasser

side note: den Tofu kann man in vielen verschiedenen Gerichten integrieren und kann geschmacklich einen guten Ersatz für Fleisch darstellen ♡ ♡ ♡

## Anleitung:

- Tofu ausdrücken und Speisestärke hinzufügen
  - ↳ bei 175 °C für 20 min backen
- Schnittlauch zerkleinern und Knoblauch in einer Pfanne anbraten
- In einer anderen Schüssel Sojasauce, Sirup, Weißwein Essig, Chili Flocken und Speisestärke mischen
  - ↳ gemischt mit Schnittlauch zum Knoblauch geben und mit Wasser kombinieren
  - ↳ gebackener Tofu hinzufügen



# Schoko Bananenbrot

vegan 



## Zutaten:

- 160g Weizenmehl (oder Dinkelmehl)
- 1EL Maisstärke
- 50g Kakaopulver (oder Proteinpulver mit Schoko flavour)
- 1TL Backpulver + Natron
- 1,5 TL Salz
- 2 sehr reife große Bananen
- 100ml pflanzliche Milch (nach Wunsch)
- 75g Öl
- 15g Zucker
- 1TL Vanilleextrakt
- 1TL Apfelessig
- Schokochips

## Was wir empfehlen dazu:

- Zartbitterschokolade über den Kuchen
- Früchte als Topping
- pflanzlicher Joghurt als Dip

## Zubereitung:

- Zunächst vermengt man alle trockenen Zutaten miteinander
- Die Bananen werden dann mithilfe einer Gabel zu einem Bananenbrei zerkleinert
- Nun kommen die restlichen Zutaten hinzu und der Teig wird gut umgerührt
- Die Masse kommt jetzt für 40 min in die gewünschte Form bei 175°C

yummy! 



# Sommerrollen

vegan



## Zutaten:

- Sojasprossen
  - Karotten
  - Gurken
  - Paprika
- } Gemüse nach Wahl
- Nudeln (nach Wahl; wir empfehlen Glasnudeln)
  - Reisblätter
  - Süß-Sauer-Soße
- (Tofu passt auch sehr gut!)

side note: man kann die Sommerrollen auch süß belegen (mit z.B. Früchten) und dazu einen Joghurt-Dip nehmen



## Dips:

- klassisch Soja Sauce
  - Erdnuss-Soße
- usw...

## Zubereitung:

- Reisblätter leicht anfeuchten
  - mit zerkleinerten Gemüse befüllen
  - Nudeln mit Sauce in die Rolle legen
- ↳ Sommerrolle schließen
- ↳ fertig zum dippen



# Kiwi-Banane-Milkshake

## Zutaten:

- 2 Kiwis
- 3 Banane
- 70ml Hafer Milch



## Zubereitung:

1. Kiwi, Banane und die Milch in einen Mixtopf geben und circa 3 Minuten mixen lassen.  
Danach den Milkshake 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.  
Nun eiskalt servieren und genießen.



# Mango-Bananen-Kokos-Creme

## Zutaten für 5 Portionen

1 Mango

2 Bananen

Vegane Kokos Milch



## Zubereitung

1 Mango und eine Banane schälen und in Stücke schneiden

2 Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen bis keine Stücke mehr zu sehen sind

3 In Gläsern servieren und mit Bananen Stücken verzieren



## Mascarpone-Himbeerquark:

- >250g Mascarpone
- >500g Magerquark
- >300g Jogurt
- >200g Zucker
- >Weiße Schokolade geraspelt
- >Tiefgefrorene Himbeeren
- >200g Schlagsahne geschlagen

### Zubereitung:

Quark, Jogurt und Mascarpone mit Zucker glatt rühren, geschlagene Sahne unterheben. Wenn das getan ist, Masse und Himbeeren nach beliebigen Schichten. Zuletzt mit Schokoraspeeln bestreuen und anschließend 3 Stunden vor Verzehr ziehen lassen



## Kartoffelpuffer:

>2 Zwiebeln

>1kg festkochende Kartoffeln

>2 Eier

>2EL Mehl

>100-200 ml Öl

## Zubereitung:



Kartoffeln schälen und Raspeln selbiges bei Zwiebeln. Anschließend mit Eiern vermengen, würzen, zu kleinen Pattis formen und Braten:



## Sommerrollen:

- >Avocado
- >Tofu (geräuchert)
- >Salat
- >Glasnudeln
- >Gurke
- >Reispapier

### Zubereitung:

Die Gurken, den Salat und den Tofu waschen und schneiden und die Reismnudeln kochen. Reispapier anfeuchten anschließend befüllen und zusammen falten. Tofu am besten vorher anbraten, Sommerrolle kann mit verschiedenen Soßen verfeinert werden.



## Schoko-Pfannenkuchen:

- >100g Spätzlemehl/Weizenmehl
- >50g Buchweizenmehl
- >Brauner Zucker nach Gefühl
- >1 gehäuften Löffel Backkakao
- >250ml Milch/Sojamilch
- >2 Eier

### Zubereitung:

Alle Zutaten müssen in einen großen Behälter gegeben und mit dem Handmixer vermischt werden bis eine glatte Masse entsteht, anschließend wird diese portionsweise in einer Pfanne gebraten.



## **Bildquellen (chronologische Reihenfolge):**

<https://veganheaven.de/Rezepte/kichererbsen-salat/>

<https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/88264-rzpt-bananen-sushi>

<https://www.gimmesomeoven.com/magic-garlicky-tofu/>

<https://byanjushka.com/veganes-schoko-bananenbrot-1935/>

<https://www.foodtempel.de/cremiger-mango-smoothie-mit-kiwi-ananassaft-und-bananen/>

<https://www.natuerlichlecker.net/drinks-getraenke/bananen-mango-kokos-smoothie>

<https://www.justspices.de/blog/1x1-des-kochens/richtig-kochen/kartoffeln-kochen>

→ alle anderen Bilder und Rezeptgestaltungen sind von den Schülerinnen und Schülern selbst vorgenommen worden - für die weitere Gestaltung der Rezepte, Sprachrichtigkeit etc. übernehmen die Lehrerinnen keine Haftung ;-)