

PLANETARY- HEALTH-MENSA



 proveg
international



23 LECKERE
KLIMA-RETTER-
REZEPTE

FÜR UNI-MENSEN
VON UNI-MENSEN





INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort	4
2. Über Planetary Health Mensa	5
3. Rezepte	6
3.1 Studentenwerk Erlangen-Nürnberg	6
Maispuffer mit Tomaten-Chutney und Salat	7
Carrot-Chili-Dogs mit Süßkartoffel-Pommes	8
Auberginengyros mit Tomatenreis und Zaziki	9
3.2 Studentenwerk Frankfurt (Oder)	10
Dinkelotto	11
Grünkern-Bolognese mit Spaghetti	12
Veganes Labskaus	13
3.3 Studentenwerk Osnabrück	14
Zucchini-Linsen-Lasagne	15
Falafel mit persischem Reis und Pfirsich-Tomaten-Chutney	16
Sojaschnitzel Tikka Masala	18
3.4 Studentenwerk Potsdam	20
Burrito-Bowl mit Brokkoli, Mais, Kidneybohnen und Reis	21
Cashewmus: vegane Käsesoße	22
Pasta Gremolata	23
Green Heart	24
Jackfruit-Burger im Rustikal-Brötchen	25
Weizentortilla mit Sonnenblumenhack-Tomaten-Chili	26
Zucchini-Gemüsepfanne mit Grünkern und Haferflocken-Haselnuss-Crunch	27
3.5 Studentenwerk Schleswig-Holstein	28
Bibimbap-Bowl	29
Hummus mit Gemüse-Topping und gerösteten Kernen	30
Adas Polo	31
Chili Fries sin Carne mit Tofunaise	32
3.6 Studierendenwerk Mannheim	34
Latkes mit Hummus und gepickelten Radieschen	35
Alberta-Burger	36
Nigerianische Nana-Balls	38
4. Über ProVeg und unsere Dienstleistungen	41

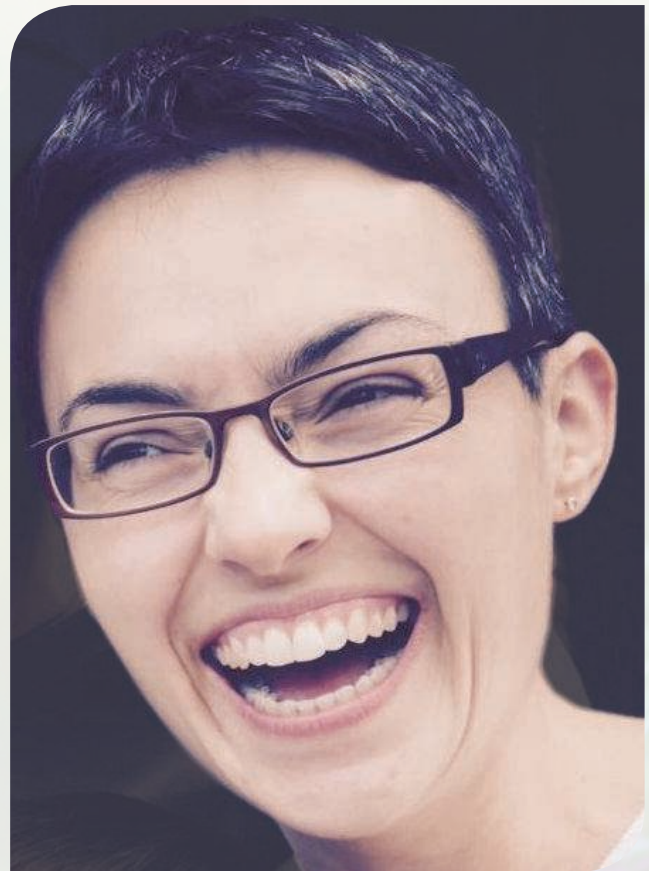
VORWORT

Seit 2015 arbeiten wir mit den Deutschen Studenten- und Studierendenwerken zusammen und freuen uns sehr darüber, dass Nachhaltigkeit zu einem immer wichtigeren Grundsatz der Uni-Verpflegung geworden ist. Eine pflanzliche oder pflanzenbetonte Ernährung ganz im Sinne der Planetary Health Diet ist für viele Standorte ein wichtiger Weg, den Studierenden ein klimafreundliches und ausgewogenes Essen anzubieten.

Einige Mensen haben mit ihrer konsequenten Vorgehensweise sogar für Schlagzeilen gesorgt. Im April 2019 hat die erste vegane Mensa in Deutschland an der TU Berlin geöffnet und hatte gleich täglich doppelt so viele Besucher:innen wie ursprünglich erwartet. Und das war erst der Anfang! Seit dem Wintersemester 2021/2022 sind 96 % der Gerichte an Berliner Mensen vegetarisch oder vegan.

Aber nicht nur die Hauptstadt ist in Bewegung. Viele Studenten- und Studierendenwerke haben ihren individuellen Weg gefunden, ein attraktives pflanzliches Angebot zu kreieren. Auf ihre einzigartigen Lösungen wollen wir mit der Kampagne „Planetary-Health-Mensa“ aufmerksam machen und ihr Engagement honorieren:

Wir freuen uns, 2022 die Studenten- und Studierendenwerke Erlangen-Nürnberg, Frankfurt (Oder), Göttingen, Mannheim, Osnabrück, Potsdam und Schleswig-Holstein als „Planetary-Health-Mensen“ auszuzeichnen, und hoffen, dass viele weitere ihrem Vorbild folgen werden.



In diesem Kochbuch finden Sie die beliebtesten pflanzlichen Rezepte der Sieger-Standorte – von Tex-Mex-Küche bis hin zu deutschen Klassikern, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Gerichte sind praxiserprobt und nachhaltig. Zu jeder Speise finden Sie die Berechnung der Treibhausgas-Emissionen pro Portion und einen Hinweis zu dem besonderen Vorteil des Gerichts. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen!

STEFANIE HEUTLING

Senior Consultant
ProVeg Food Services



ÜBER PLANETARY-HEALTH-MENSA

Im Jahr 2019 hat die renommierte EAT-Lancet-Kommission ihren Bericht zur planetaren Gesundheit herausgegeben, der für viel Resonanz gesorgt hat.¹ Die Expert:innen beschäftigten sich mit der Frage, wie eine Ernährung gleichzeitig gesund und nachhaltig sein kann, und entwickelten die sogenannte Planetary-Health-Diet. Diese Art der Ernährung ist reich an Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Saaten und enthält wenig hochverarbeitete und tierische Produkte.²

Die Planetary-Health-Ernährung ist in vielen Studenten- und Studierendenwerken mittlerweile gelebte Praxis: Die junge Zielgruppe ist aufgeklärt und fordert klimafreundliche und moderne Essensangebote aktiv ein. Die Verpflegungskonzepte in den Uni-Mensen sind ein hervorragendes Beispiel für eine attraktive und lukrative Planetary-Health-Ernährung - eine Inspiration für die ganze Gastronomiebranche!

Mit der Kampagne „Planetary-Health-Mensa“ zeichnet ProVeg Food Services die veggiefreundlichsten Studenten- und Studierendenwerke für ihren nachhaltigen Einsatz als „Planetary-Health-Mensen“ aus. Im Jahr 2022 bekamen sieben Standorte die Auszeichnung.

¹ EAT-Lancet Commission (2019): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Summary Report of the EAT-Lancet Commission. Verfügbar unter: https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf [23.03.2022]

² Willett, W., J. Rockström et al. (2019): Food in the Anthropocene; the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commission. Volume 393(10170) S. 447-492.



Ernährungsteller der Planetary Health Diet¹



Lernen Sie die ausgezeichneten Mensen näher kennen!



Wollen Sie auch eine Planetary-Health-Mensa werden? Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Beratungsgespräch!

STUDENTENWERK ERLANGEN-NÜRNBERG



“

FÜR DIE PFLANZLICHEN GERICHTE BEKOMMEN WIR EINE SEHR POSITIVE RESONANZ, AUCH VON VERSCHIEDENEN GREMIEN, ETWA VOM STUDIERENDEN-AUSSCHUSS.

Ralph Schmidt, Abteilungsleiter Hochschulgastronomie, Studentenwerk Erlangen-Nürnberg

MAISPUFFER

MIT TOMATEN-CHUTNEY UND SALAT



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,4

**Natur
pur!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Puffer:

- 400 g Maiskörner, TK
- 150 g Zwiebeln
- 100 ml Rapsöl
- 1,3 kg Kloßteig
- 200 g Kidneybohnen, aus der Dose
- 30 g Mehl
- 10 g Knoblauch, gehackt
- 1 g Muskat, gemahlen
- 5 g Salz
- 3 g Pfeffer

Für das Tomaten-Chutney:

- 150 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 100 ml Rapsöl
- 100 g Zucker
- 50 ml weißer Balsamico
- 10 g frische rote Chilischote
- 500 g Cherrytomaten
- 500 g Tomaten, geschält und gewürfelt
- 5 g Salz
- 3 g Pfeffer

Für den Salat:

- 500 g Lollo rosso
- 500 g Eisbergsalat
- 1 Bund Rucola
- 500 g bunte Paprika
- 100 g Karotten
- Dressing, nach Belieben, zum Beispiel ein Senfdressing

ZUBEREITUNG:

Für die Puffer:

1. Die Maiskörner auftauen.
2. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Hälfte des Öls anbraten.
3. Die Zwiebeln mit dem Kloßteig und den restlichen Zutaten – bis auf das Öl und die Gewürze – vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
4. Die Masse mit den Gewürzen abschmecken. Pro Portion 3 Puffer à 70 g formen und im restlichen Öl ausbraten.

Für das Tomaten-Chutney:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln.
2. Die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch im Öl anbraten und mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen. Mit dem Balsamico ablöschen.
3. Danach die Chili, die Cherrytomaten, die geschälten Tomaten und die Gewürze dazugeben und je nach Konsistenz leicht abbinden. Abschmecken und lauwarm anrichten.

Für den Salat:

1. Den Lollo rosso, den Eisbergsalat und den Rucola waschen und nach Belieben zerkleinern.
2. Die Paprika waschen und in Würfel schneiden, die Karotten schälen und ebenfalls würfeln.
3. Alles in eine Salatschüssel geben. Dazu passt zum Beispiel ein Senfdressing.

Zum Schluss:

1. Die Maispuffer mit dem Tomaten-Chutney und dem Salat servieren.

CARROT-CHILI-DOGS

MIT SÜßKARTOFFEL-POMMES

Natur
pur!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,5

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Soja-Mayonnaise:

200 ml Sojamilch
600 ml Rapsöl
20 ml Zitronensaft
30 g scharfer Senf
30 g Zucker
10 g Salz

Für die Süßkartoffel-Pommes:

2 kg Süßkartoffel-Pommes, TK

Für die Carrot-Chili-Dogs:

10 Hotdog-Brötchen
10 Karotten, mittelgroß (Sie sollen in die Brötchen passen.)
100 ml Rapsöl
100 g Zucker
1 g Rauchsalz
200 g rote Zwiebeln
130 g Sandwichgurken
100 g Röstzwiebeln
300 g Tomatenketchup

ZUBEREITUNG:

Für die Soja-Mayonnaise:

1. Aus allen Zutaten für die Soja-Mayonnaise mit dem Stabmixer eine Mayonnaise herstellen und abschmecken.

Für die Süßkartoffel-Pommes:

1. Die Süßkartoffel-Pommes nach Herstellerangaben zubereiten.

Für die Carrot-Chili-Dogs:

1. Die Hotdog-Brötchen vorwärmen.
2. Die Karotten gleichmäßig schälen und im Kombidämpfer mit etwas Öl, Zucker und Rauchsalz bei feuchter Hitze garen. Alternativ funktioniert auch die Zubereitung in der Pfanne.
3. Die Zwiebeln schälen und würfeln, die Sandwichgurken in Scheiben schneiden.
4. Die Brötchen großzügig mit der Soja-Mayonnaise bestreichen.
5. Die Karotte in das Brötchen legen und mit den gewürfelten Zwiebeln, den klein geschnittenen Sandwichgurken und den Röstzwiebeln bestreuen. Anschließend mit Ketchup garnieren.

Zum Schluss:

1. Die Carrot-Chili-Dogs zusammen mit den Pommes servieren.

AUBERGINENGYROS

MIT TOMATENREIS UND ZAZIKI

Natur
pur!

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für das Auberginengyros:

- 2,5 kg Auberginen
- 25 g Gyrosgewürz, alternativ Salz, Kräuter, Piment, Pfeffer, Paprika und Knoblauch
- 150 ml Öl, gegebenenfalls mehr
- 600 g Zwiebeln, geschält und in Ringe geschnitten
- 10 g Knoblauchpulver
- 8 g Pfeffer
- 10 g Salz

Für den Tomatenreis:

- 800 g Langkornreis
- 20 g vegane Margarine
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben
- Edelsüßes Paprikapulver, nach Belieben
- 50 g Tomatenmark
- 2 l Gemüsebrühe
- 200 g Tomaten, gewürfelt
- 1 Bund Petersilie

Für das Zaziki:

- 200 ml Sojamilch
- 30 g mittelscharfer Senf
- 30 g Zucker
- 20 g Knoblauch
- 20 ml Zitronensaft
- 10 g Salz
- 600 ml Rapsöl
- 200 g Gurken, geraspelt

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,6

ZUBEREITUNG:

Für das Auberginengyros:

1. Die Auberginen in Streifen schneiden, mit dem Gyrosgewürz würzen und scharf anbraten. Bei Bedarf noch etwas zusätzliches Öl in die Pfanne geben.
2. Die Zwiebelringe dazugeben und ebenfalls anbraten.
3. Mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Für den Tomatenreis:

1. Den Reis waschen und abtropfen lassen.
2. Die Margarine in einer heißen Pfanne kurz erhitzen. Den Reis dazugeben und glasig anschwitzen.
3. Alle Gewürze und das Tomatenmark hinzugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und gut verrühren.
4. Den Reis anschließend mit Deckel ziehen lassen, bis er gar ist.
5. Die Tomatenwürfel dazugeben und die Masse abschmecken. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Für das Zaziki:

1. Die Sojamilch mit allen Zutaten – bis auf die Gurken – in einen hohen Behälter geben.
2. Mit dem Stabmixer oder einem Rührgerät das Öl hochziehen. Damit nichts gerinnt, ist es wichtig, dass alle Zutaten die gleiche Temperatur haben.
3. Am Ende die geraspelten Gurken unterheben.

STUDENTENWERK FRANKFURT (ODER)



“

DER TÄGLICHE KONTAKT MIT DEN STUDIERENDEN UND DIE
AUSEINANDERSETZUNG MIT PFLANZLICHER ERNÄHRUNG HELFEN,
VORURTEILE GEGENÜBER DER VEGANEN KÜCHE IM TEAM ABZUBAUEN.

Sören Hilschenz, Abteilungsleiter Hochschulgastronomie, Studentenwerk Frankfurt (Oder)

DINKELOTTO

WIE RISOTTO – ABER MIT DINKEL



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,2

**Besonders
klima-
freundlich!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

600 g Dinkel
3 Zwiebeln, gewürfelt
100 ml Olivenöl
4 Knoblauchzehen, gewürfelt
500 ml veganer Weißwein
1 Bund Staudensellerie
750 g Gemüsebrunoise, zum Beispiel
von Karotten, Kohlrabi, Zucchini
Salz, nach Belieben
Pfeffer, nach Belieben
½ Bund Zitronenthymian, gehackt
1 Bund Schnittlauch, gehackt
½ Bund Petersilie, gehackt
250 g vegane Sahne

TIPP:

Als Topping eignen sich geröstete Kürbiswürfel.

ZUBEREITUNG:

1. Den Dinkel mindestens 8 Stunden in der anderthalbfachen Menge an kaltem Wasser einweichen.
2. Den Dinkel abtropfen und das Wasser – mindestens 1 l – auffangen.
3. Die Zwiebeln in Olivenöl glasig andünsten. Den Knoblauch und den eingeweichten Dinkel hinzufügen.
4. Kurz andünsten, bis die Flüssigkeit aus dem Dinkel verdampft ist, und mit Weißwein ablöschen.
5. Die Hitze reduzieren. Dann Kelle für Kelle mit dem Dinkel-Wasser aufgießen, bis alles aufgebraucht ist. Regelmäßig rühren, aber nicht zu viel, sonst wird es matschig.
6. Je nach Garzeit den Staudensellerie und die Gemüsewürfel (Brunoise) früher oder später unterheben. Das Dinkelotto ist nach 40–50 Minuten gar.
7. Zum Schluss mit dem Salz, dem Pfeffer, dem frischen Zitronenthymian, dem Schnittlauch und der Petersilie würzen und mit der veganen Sahne cremig rühren.

GRÜNKERN-BOLOGNESE

MIT SPAGHETTI



Besonders
klima-
freundlich!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,3

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

350 g Grünkern
1 l Gemüsebrühe
2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Bund Staudensellerie
4 Knoblauchzehen, gewürfelt
Olivenöl, nach Belieben, zum Braten
800 g Tomaten, geschält, aus der Dose
500 ml veganer Rotwein
2 EL Basilikum, gehackt
4 EL Tomatenmark
Salz, nach Belieben
Pfeffer, nach Belieben
500 g Spaghetti

ZUBEREITUNG:

1. Den Grünkern in einem Topf anrösten, bis er ein wenig dunkler wird. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und den Grünkern etwa 20 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, putzen oder schälen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.
3. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin anrösten. Den gequollenen Grünkern hinzugeben und etwas anbraten.
4. Mit den geschälten Tomaten und dem Rotwein ablöschen und etwa 30 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.
5. Das gehackte Basilikum und das Tomatenmark unterrühren.
6. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Spaghetti nach Herstellerangaben kochen und mit der Grünkern-Bolognese servieren.

VEGANES LABSKAUS

MIT ROTE-BETE-ECKEN UND SPREEWÄLDER GURKEN



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,2

**Besonders
klima-
freundlich!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

600 g Räuchertofu
2 Zwiebeln, gewürfelt
100 ml Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
Piment, nach Belieben
1,5 kg Kartoffeln, geschält und gewürfelt
500 g Rote Bete, gekocht und geschält,
plus etwas mehr zum Servieren
6 Spreewälder Gewürzgurken, ein-
schließlich Gurkenwasser, plus
etwas mehr zum Servieren
Grobkörniger Senf, nach Belieben
Muskatnuss, nach Belieben
Salz, nach Belieben
Pfeffer, nach Belieben

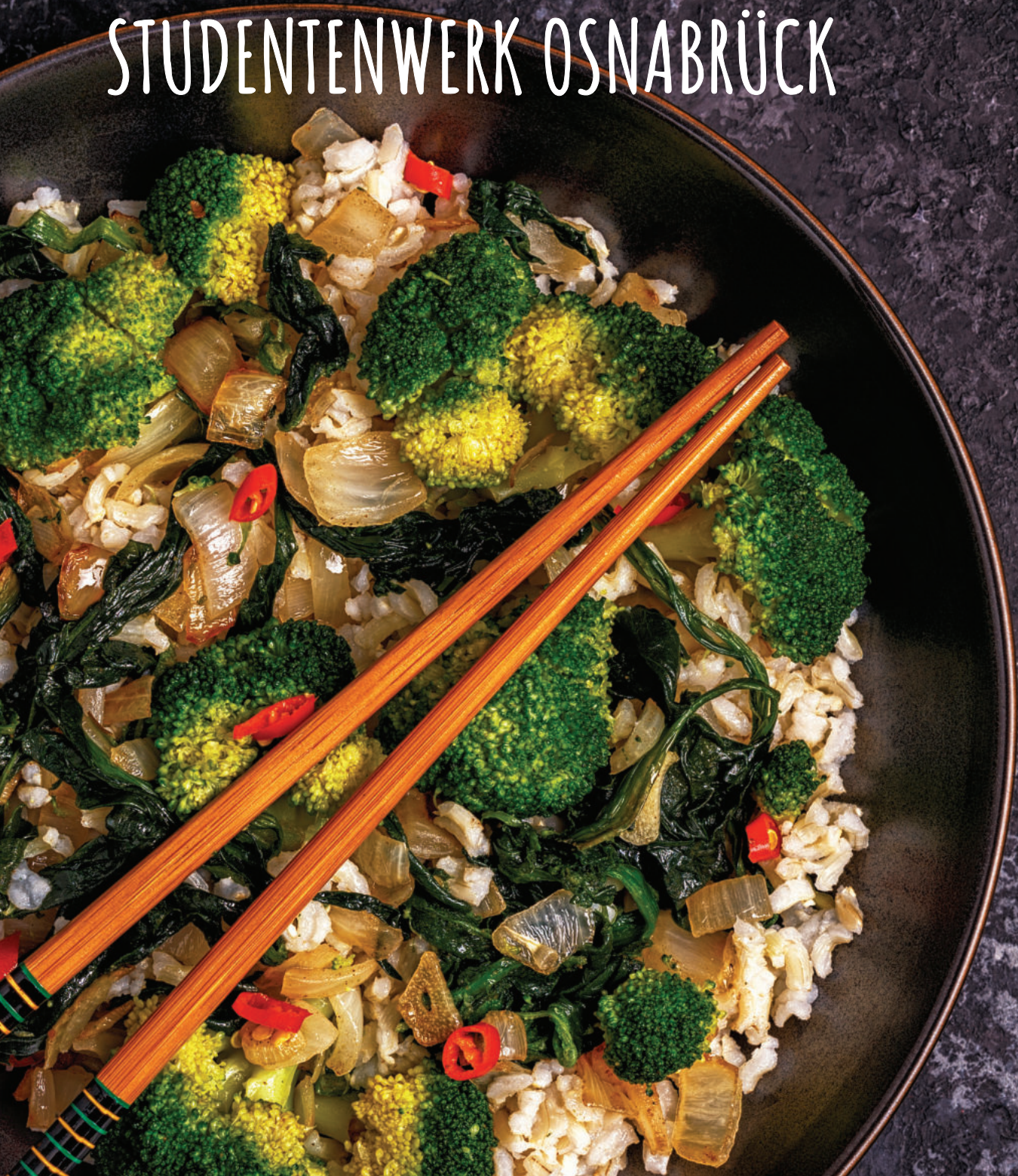
TIPP:

Optional kann dazu ein gekochtes Ei ser-
viert werden – dann ist das Gerich-
t vegetarisch.

ZUBEREITUNG:

1. Den Tofu gut abtropfen lassen, in kleine Würfel schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Öl anschwitzen.
2. Mit der Gemüsebrühe, dem Lorbeerblatt, dem Piment und den Kartoffelwürfeln aufkochen und bei mittlerer Hitze gar kochen.
3. Die Brühe abgießen, das Lorbeerblatt und den Piment entfernen und die Kartoffel-Mischung grob „anstampfen“.
4. Die Rote Bete würfeln und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
5. Jetzt die Kartoffel-Mischung mit den Rote-Bete-Würfeln, den Gewürzgurken, dem Gurkenwasser, dem groben Senf, der Muskatnuss, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken.
6. Das Labskaus auf kleinen, tiefen Tellern anrichten und mit Rote-Bete-Ecken und Spreewälder Gurken garnieren.

STUDENTENWERK OSNABRÜCK



“

WIR HABEN UNS BEWUSST DAFÜR ENTSCIEDEN, VEGANE GERICHTE
GÜNSTIGER ANZUBIETEN ALS FLEISCHGERICHTE.

Philipp Heckmann, stellvertretenden Abteilungsleiter Hochschulgastronomie,
Studentenwerk Osnabrück

ZUCCHINI-LINSEN-LASAGNE



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,7

**Satt-
macher!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Linsen-Füllung:

- 400 g Linsen
- 500 g Zwiebeln, gewürfelt, TK
- 200 ml Rapsöl
- 1 kg Zucchini, gewürfelt
- 200 g Tomatenmark, 2-fach konzentriert
- 800 g Tomaten, geschält
- 150 ml dunkler Balsamico
- 1 g Kräuter der Provence
- 1 g Thymian
- 20 g Jodsalz
- 5 g weißer Pfeffer
- 12 g Knoblauch, TK
- 2 g edelsüßes Paprikapulver

Für die Bechamel-Soße:

- 75 g vegane Margarine
- 80 g Dinkelmehl
- 1 l Mandelmilch
- 6 g Hefeflocken
- 100 g mittelscharfer Senf
- 10 g Jodsalz
- 2 g weißer Pfeffer

Außerdem:

- 460 g Lasagneplatten, TK
- 25 g Basilikum, TK

ZUBEREITUNG:

Für die Linsen-Füllung:

1. Die trockenen Linsen mit den Zwiebeln in Öl anschwitzen, anschließend die Zucchini hinzufügen.
2. Das Tomatenmark und die geschälten Tomaten dazugeben.
3. Mit dem Balsamico, den Kräutern der Provence, dem Thymian, dem Salz, dem Pfeffer, dem Knoblauch und dem Paprikapulver abschmecken.

Für die Bechamel-Soße:

1. Die Margarine mit dem Dinkelmehl ansetzen und mit der Mandelmilch ablöschen.
2. Die Hefeflocken und den Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Schluss:

1. Abwechselnd Lasagne-Platten, Linsen-Füllung und Bechamel-Soße schichten.
2. Die oberste Lasagneplatte mit der restlichen Bechamel-Soße bestreichen, mit Basilikum bestreuen und im Kombidämpfer im Programm „Auflauf Gratin“ backen.

FALAFEL MIT PERSISCHEM REIS

UND PFIRSICH-TOMATEN-CHUTNEY

Satt-
macher!



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,5

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für das Pfirsich-Tomaten-Chutney

(Zubereitung am Vortag):

150 g	rote Zwiebeln
50 ml	Olivenöl
100 g	Tomatenmark, 2-fach konzentriert
200 g	Pfirsichkompott (Abtropfgewicht), gewürfelt, aus der Dose, ein- schließlich Flüssigkeit
2 l	Wasser
40 g	Gemüsebrühepulver
10 ml	heller Balsamico
1 g	Currypulver
1 g	Chilipulver
1 g	Oregano, gerebelt
10 g	Jodsalz
5 g	Zucker
5 g	Speisestärke

Für den persischen Reis:

600 g	Langkornreis, parboiled
40 g	Pinienkerne
20 g	Minze
20 g	Petersilie
1 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	rote Zwiebeln
40 ml	Olivenöl
500 g	bunte Paprika, gewürfelt, TK
100 g	Rosinen, ungeschwefelt
100 g	Tahini (Sesammus)
1,5 l	Wasser
30 g	Gemüsebrühepulver
1 g	Chilipulver
1 g	Kurkuma, gemahlen
1 g	Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
5 g	Jodsalz

Außerdem:

1,2 kg	Falafel, vorfrittiert, TK
--------	---------------------------

ZUBEREITUNG:

Für das Pfirsich-Tomaten-Chutney:

1. Am Vortag die roten Zwiebeln schälen, würfeln und in Olivenöl andünsten.
2. Das Tomatenmark hinzugeben und mitdünsten.
3. Aus dem Wasser und dem Brühepulver eine Gemüsebrühe herstellen.
4. Den Saft des Pfirsichkompotts zu den Zwiebeln geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit den Gewürzen abschmecken und aufkochen.
5. Die Soße nach Bedarf mit Stärke binden und über Nacht kalt stellen.
6. Am nächsten Tag die Pfirsichwürfel unter die kalte Soße heben und bei Bedarf nachwürzen.

Für den persischen Reis:

1. Den Reis in gesalzenem Wasser bissfest garen, abgießen und abkühlen lassen.
2. Die Pinienkerne ohne Fett anrösten.
3. Die Minze und die Petersilie waschen und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Die roten Zwiebeln putzen und in Streifen schneiden.

4. Aus dem Wasser und dem Brühepulver eine Gemüsebrühe herstellen.
5. Im Kipper die Paprikawürfel und die Zwiebelstreifen in Öl anschwitzen. Dann die Rosinen dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und mit den Gewürzen abschmecken.
6. Das Tahini und den Reis in den Gemüse-Gewürzsud geben und alles verrühren.

Für die Falafel:

1. Während der Zubereitung der Reispfanne die Falafelbällchen in der Fritteuse goldbraun ausbacken (Kerntemperatur >70 °C).

Zum Schluss:

1. Wenn die Reispfanne fast fertig ist, die Pinienkerne, die Minze, die Petersilie und die Frühlingszwiebeln unterheben.
2. Je Portion 6 Falafel auf dem persischen Reis mit dem Pfirsich-Tomaten-Chutney anrichten.

SOJASCHNETZEL TIKKA MASALA

SCHARF GEWÜRZT NACH INDISCHER ART

Besonders
klima-
freundlich!



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,3

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

500 g	Sojaschnetzel	5 g	Knoblauch, gehackt, TK
100 ml	Sojajoghurt, natur	10 ml	Sesamöl
20 g	Tikka-Masala-Paste	100 ml	Rapsöl
1 g	edelsüßes Paprikapulver	500 ml	Kokosmilch
5 g	Jodsalz	300 ml	Sojamilch
1 g	Pfeffer, gemahlen	100 g	Tomatenmark, 2-fach konzentriert
20 ml	Zitronensaft	1 g	Madras-Currypulver
500 g	rote Zwiebeln	1 g	Chilipulver
300 g	gelbe Paprika		Salz, nach Belieben
300 g	grüne Paprika		Pfeffer, nach Belieben
300 g	rote Paprika	10 g	Speisestärke
600 g	Tomaten	20 g	Koriander, gehackt
10 g	frischer Ingwer		

ZUBEREITUNG:

1. Die Sojaschnetzel in heißem gesalzenen Wasser etwa 30 Minuten einweichen, dann abgießen.
2. Den Sojajoghurt mit der Tikka-Masala-Paste, dem Paprikapulver, dem Salz, dem Pfeffer und etwas Zitronensaft verrühren. Die Sojaschnetzel darin marinieren und kühlstellen (<7 °C).
3. Die Zwiebeln schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprika und die Tomaten putzen und in grobe Würfel schneiden.
4. Den Ingwer schälen und mit etwas Rapsöl fein pürieren.
5. Die Zwiebeln und den Knoblauch bei 160 °C im Kipper mit Sesam- und Rapsöl anschwitzen. Die Sojaschnetzel dazugeben und mitbraten.
6. Wenn die Schnetzel etwas Farbe angenommen haben, die Paprikawürfel hinzugeben und mitbraten.
7. Nun die Kokosmilch, die Sojamilch, die Tomaten und das Tomatenmark hinzugeben und aufkochen.
8. Mit dem Ingwer, dem Chilipulver, dem Madras-Curry, dem Salz und dem Pfeffer abschmecken, nochmals aufkochen und bei Bedarf mit der Stärke etwas binden.
9. Mit frischem Koriander garnieren.

TIPP:

Mit der Herstellung von Teilmengen lassen sich lange Standzeiten vermeiden.
Dazu passt Basmati- oder Langkornreis.

STUDENTENWERK POTSDAM

“

DIE GÄSTE LASSEN SICH DURCH GUTE GERICHTE ÜBERZEUGEN. AUßERDEM DARF BEI STUDIERENDEN DAS VEGANE JUNKFOOD NICHT FEHLEN, DENN: BURGER GEHT IMMER.

Michèle Paschke, Leiterin der Abteilung Mensen und Cafeterien, Studentenwerk Potsdam

BURRITO-BOWL

MIT BROKKOLI, MAIS, KIDNEYBOHNEN UND REIS,
DAZU TORTILLA-CHIPS, GUACAMOLE UND SALSA



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts

Satt-
macher!



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,7

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Burrito-Bowl:

- 1 kg Mais, aus der Dose
- 1 kg Kidneybohnen, aus der Dose
- 2 g mexikanische Gewürzmischung
- 300 g Avocados, TK
- 50 ml Limettensaft
- 250 g Sojajoghurt, natur
- Chilipulver, nach Belieben
- Salz, nach Belieben
- 50 ml Olivenöl
- 400 g Tomaten, geschält und gewürfelt, aus der Dose
- 500 g Salsa-Soße
- 1 kg Brokkoliröschen
- 300 g Langkornreis, parboiled

Für die Garnitur:

- 250 g rote Zwiebeln
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- ⅓ Bund Koriander
- 320 g Tortilla-Chips, natur

ZUBEREITUNG:

Für die Burrito-Bowl:

1. Den Mais und die Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in einer Pfanne erhitzen. Die Gewürzmischung hinzufügen.
2. Aus den Avocados, dem Limettensaft, dem Sojajoghurt, dem Chili, dem Salz, dem Olivenöl und einem Drittel der gewürfelten Tomaten eine Guacamole herstellen.
3. Die Salsa mit zwei Dritteln der Tomatenwürfel und deren Fond verrühren.
4. Den Brokkoli dämpfen.
5. Den Reis kochen.

Für die Garnitur:

1. Die Zwiebeln und die Frühlingszwiebeln schneiden und den Koriander hacken.

Zum Schluss:

1. Den Reis und das Gemüse in Schüsseln anrichten, die Dips darüber geben und mit Tortilla-Chips, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und Koriander toppen.

CASHEWMUS

VEGANE KÄSESOÛE



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts



Bildquelle: Shutterstock/margouillat photo

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

350 g	Kartoffeln, geschält
150 g	Karotten
300 g	Zwiebeln, geschält
120 g	Cashewkerne, ganz, ungesalzen
20 g	Knoblauch, gewürfelt, TK
80 ml	mittelscharfer Senf
20 ml	Zitronensaft
150 g	vegane Margarine
10 g	Jodsalz
600 ml	Wasser

ZUBEREITUNG:

1. Die Kartoffeln, die Karotten und die Zwiebeln grob würfeln und zusammen mit den Cashewkernen in ausreichend Wasser weich kochen. Das Kochwasser abgießen.
2. Die restlichen Zutaten – bis auf das Wasser – hinzugeben und alles pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz nun das Wasser hinzugeben.
3. Zum Gratinieren pro Portion etwa 80 ml Cashewmus verwenden.

PASTA GREMOLATA

MIT ZITRONENZESTEN, BLATTPETERSILIE, KIRSCHTOMATEN



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts



Besonders
klima-
freundlich!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,3

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

800 g	Korkeziehernudeln (Cellentani)
100 g	Petersilie, glatt
200 g	Zitronen, Schale
300 g	Olivenöl
100 g	Cashewkerne, ungesalzen
20 g	Jodsalz
2 g	weißer Pfeffer, gemahlen
1 kg	Kirschtomaten, alternativ Cocktailtomaten, TK

ZUBEREITUNG:

1. Die Nudeln nach Herstellerangaben kochen.
2. Die Petersilie zusammen mit der Zitronenschale, dem Olivenöl und zwei Dritteln der Cashewkerne mit dem Mixer zu einem cremigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die restlichen Cashewkerne grob hacken und in der Pfanne rösten.
4. Die Nudeln zusammen mit den Kirschtomaten in einem Teil des Pestos schwenken, bis die Tomaten weich werden.
5. Die Pesto-Nudeln mit etwas zusätzlichem Pesto und den gerösteten Cashewkernen anrichten.

GREEN HEART

Natur
pur!

BACKKARTOFFELN MIT BROKKOLI, LAUCH, ZUCCHINI UND BOHNEN IN PESTO



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,6

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für das Pesto:

200 g	Erbsen, TK
100 g	Rucola
50 g	Basilikum
50 g	Petersilie
20 g	Knoblauch, gewürfelt, TK
300 g	Rapsöl
30 g	Mandeln, gemahlen
50 g	Zitronensaft
10 g	Jodsalz

Für die Backkartoffeln mit Gemüse:

3 kg	Kartoffeln, Drillinge
5 g	Olivenöl
10 g	Jodsalz
1,5 kg	Brokkoliröschen, TK
1 kg	Prinzessbohnen, TK
1,2 kg	Zucchini
800 g	Lauch

Zum Garnieren:

20 g	Mandeln, gehobelt
100 g	Rucola

ZUBEREITUNG:

Für das Pesto:

1. Die Erbsen kurz dämpfen, dann zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren.

Für die Backkartoffeln mit Gemüse:

1. Die Drillinge vorgaren und anschließend im Ganzen mit Schale mit dem Olivenöl und dem Salz goldbraun backen.
2. Den Brokkoli und die Prinzessbohnen auftauen. Die Zucchini und den Lauch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Kartoffeln mit dem Gemüse mischen und mit dem Pesto vermengen und in GN-Behälter abfüllen.
4. Bei 100 °C nach und nach regenerieren (Kombidampf 30 % für 7–9 Minuten).

Zum Schluss:

1. Die Kartoffel-Pesto-Gemüse-Mischung auf Tellern anrichten, den Rucola hinzugeben und nochmals Pesto darüber geben. Mit gehobelten Mandeln garnieren.

TIPP:

Das Gemüse kann auch getrennt voneinander serviert werden, um es besser wiederverwerten zu können.

HINWEIS:

Die grüne Farbe soll erhalten bleiben.

JACKFRUIT-BURGER

IM RUSTIKAL-BRÖTCHEN, MIT BBQ-SOÛE, TOMATEN,
BOHNEN, JALAPENOS UND RÖSTZWIEBELN



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts

Satt-
macher!



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,4

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

200 g	Kidneybohnen, aus der Dose
100 g	Mais, aus der Dose
200 g	Jalapeños, in Scheiben
200 g	rote Zwiebeln, geschnitten
300 g	BBQ-Soße
10	Hamburger-Rustikal-Brötchen
300 g	vegane Mayonnaise
1,2 kg	Jackfruit-Burgerpatty-BBQ
200 g	Tomaten, in Scheiben
50 g	Röstzwiebeln
300 g	Rucola

ZUBEREITUNG:

1. Die Bohnen, den Mais, die Jalapeños und die roten Zwiebeln mit der BBQ-Soße mischen.
2. Die Unterhälften der Burgerbrötchen mit der angerührten BBQ-Soße, die Oberhälften mit Mayo bestreichen.
3. Die Pattys nach Herstellerangaben vorgaren.
4. Die Burger nun mit je einem Patty, den Tomatenscheiben und den Röstzwiebeln belegen. Mit Rucola anrichten.

WEIZENTORTILLA

Natur
pur!

MIT SONNENBLUMENHACK-TOMATEN-CHILI



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,6

ZUBEREITUNG:

1. Das Sonnenblumenhack nach Herstellerangaben einweichen.
2. Die Zwiebelscheiben in Öl glasig schwitzen. Das abgetropfte Sonnenblumenhack, das Tomatenmark und das Suppengemüse mitrösten.
3. Den Mais und die Tomaten hinzugeben, aufkochen, würzen und abschmecken. Hinweis: Das Sonnenblumenhack bindet nach.
4. Die Wraps mit dem Chili bestreichen, den Rand freilassen und zusammenrollen.
5. Die Wraps in eine gefettete Form legen und bei 180 °C Umluft etwa 8 Minuten fertigbacken.

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

800 g	Sonnenblumenhack
500 g	Zwiebeln, in Scheiben
100 ml	Rapsöl
100 g	Tomatenmark
500 g	Suppengemüse
300 g	Mais, aus der Dose
1,5 kg	Tomaten, geschält und gewürfelt, aus der Dose
1 g	Chilis, getrocknet und geschrotet
4 g	Jodsalz
2 g	weißer Pfeffer, gemahlen
2 g	edelsüßes Paprikapulver
1 g	Oregano, getrocknet
10	Tortilla-Wraps

ZUCCHINI-GEMÜSEPFANNE

MIT GRÜNKERN UND HAFERFLOCKEN-HASELNUSS-CRUNCH



Studentenwerk Potsdam
Anstalt des öffentlichen Rechts



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,3

**Besonders
klima-
freundlich!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Zucchini-Gemüsepfanne:

- 400 g Grünkern
- 1,5 kg Zucchini
- 500 g Zwiebeln
- 800 g Paprika
- 20 g Knoblauch, gewürfelt, TK
- 80 g Rapsöl
- 400 g Tomaten, aus der Dose
- 4 g Thymian, getrocknet
- 4 g Rosmarin, getrocknet
- 30 g Jodsalz

Für den Haferflocken-Haselnuss-Crunch:

- 300 g Haferflocken
- 100 g Haselnusskerne, geschält und gehackt
- 100 g Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

Für die Zucchini-Gemüsepfanne:

1. Den Grünkern einen Tag vorher in Salzwasser dämpfen.
2. Die Zucchini waschen, würfeln und scharf anbraten.
3. Die Zwiebeln schälen und die Paprika waschen. Beides würfeln. Den Knoblauch in Rapsöl anbraten, mit den Tomaten auffüllen und würzen. Die Zucchini und den Grünkern hinzugeben und alles vermengen.
4. Die Gemüsemischung in flachen Behältern bei 140 °C (30 % Luftfeuchte auf 70 °C Kerntemperatur) backen.

Für den Haferflocken-Haselnuss-Crunch:

1. Die Haferflocken, die Haselnüsse und den Agavendicksaft vermengen, auf Bleche verteilen und im Ofen bei 180 °C für 10 Minuten backen.

Zum Schluss:

1. Die Zucchini-Dinkelpfanne auf Teller verteilen und mit dem lauwarmen Haferflocken-Haselnuss-Crunch bestreuen.

STUDENTENWERK SCHLESWIG-HOLSTEIN



“

45 % ALLER VERKAUFTEN GERICHTE SIND BEI UNS VEGAN.

Kristin Dahl, Qualitätssicherung Hochschulgastronomie, Studentenwerk Schleswig-Holstein

BIBIMBAP-BOWL

Satt-
macher!

KOREANISCHES GERICHT MIT REIS, GEMÜSE UND SOJAHACK



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,4

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für den Reis:

600 g Risottoreis

Für das Dressing:

20 ml Sesamöl

20 ml Apfelessig

50 ml Sojasoße, dunkel

10 ml Limettensaft

200 ml Wasser

Für das Gemüse:

500 g Spinat

25 g Knoblauch, gehackt

10 ml Rapsöl

10 g Jodsalz

Pfeffer, nach Belieben

400 g Karotten, gestiftelt

200 g Shiitakepilze

40 ml Erdnussöl

Sojasoße, nach Belieben, zum Ablöschen

Für das Sojahack:

600 g Sojahackfleisch, TK

10 g Zucker

Sojasoße, nach Belieben, zum Ablöschen

20 g Pilzpulver

200 ml Wasser

Zum Garnieren:

400 g Gurken, ungeschält gestiftelt (5 mm)

400 g Radieschen, in Scheiben (2 mm)

400 g Rotkraut, gehobelt

ZUBEREITUNG:

Für den Reis:

1. Den Reis nach Herstellerangaben zubereiten.

Für das Dressing:

1. Das Sesamöl, den Apfelessig, die Sojasoße, den Limettensaft und das Wasser aufmixen.

Für das Gemüse:

1. Den Spinat waschen und die groben Stiele entfernen.
2. Den gehackten Knoblauch in der Hälfte des Rapsöls kurz andünsten, den Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Karotten im übrigen Rapsöl kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Shiitakepilze nach Belieben schneiden oder ganz lassen, in Erdnussöl 3–4 Minuten scharf anbraten und mit Sojasoße ablöschen.

Für das Sojahack:

1. Das Sojahack nach Herstellerangaben zubereiten.
2. Dann mit Zucker, Sojasoße, Pilzpulver und Wasser köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist.

Zum Schluss:

1. Den Reis in Schüsseln füllen, alle übrigen Zutaten anteilig um den Reis herum anrichten und das Dressing über die Zutaten verteilen.

HUMMUS MIT GEMÜSE-TOPPING

UND GERÖSTETEN KERNEN, MIT BROKKOLI,
BLUMENKOHL, KÜRBISKERNEN UND SESAM



Natur
pur!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,5

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für den Hummus:

- 1,2 kg Kichererbsen, aus der Dose, einschließlich Flüssigkeit
- 60 g Tahini (Sesammus)
- 3 g Knoblauch, gehackt, TK
- 1 g Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 2 g Jodsalz
- 30 ml Zitronensaftkonzentrat
- 50 ml Olivenöl

Für das Gemüse-Topping:

- 600 g Kürbis, gewürfelt (10 mm)
- 600 g Karotten, gestiftelt (10 mm)
- 600 g Steckrüben, gewürfelt, TK
- 100 ml Rapsöl
- 600 g Blumenkohlröschen (15×30 mm), TK
- 600 g Brokkoli, TK
- 1 g Chilipulver
- 3 g Salz
- 1 g weißer Pfeffer, gemahlen
- 20 ml Zitronensaft
- 100 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- ½ Topf Kresse

Außerdem:

- 5 Fladenbrote

ZUBEREITUNG:

Für den Hummus:

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen.
2. Die Kichererbsen, das Tahini, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, das Salz, den Zitronensaft und das Olivenöl pürieren.
3. Das Aquafaba nach Bedarf hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Für das Gemüse-Topping:

1. Den Kürbis, die Karotten und die Steckrüben im Rapsöl anschwitzen.
2. Den Brokkoli und den Blumenkohl mit Biss blanchieren.
3. Das Gemüse vermengen und mit Chili, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Die Kürbis- und die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und mit der Kresse als Dekoration bereitstellen.

Zum Schluss:

1. Den Hummus mit dem Gemüse toppen und mit dem Kresse-Körner-Mix dekorieren. Dazu je ein halbes Fladenbrot servieren.

ADAS POLO

IRANISCHES REISGERICHT MIT LINSEN,
DATTELN, ROSINEN UND MANDELN



CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,5

**Satt-
macher!**

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

700 g	Tellerlinsen
1 kg	Basmatireis
5 g	Kurkuma, gemahlen
50 g	Datteln
500 g	Zwiebeln, weiß
300 ml	Rapsöl
350 g	Rosinen
15 g	Jodsalz
15 g	Pfeffer, weiß, gemahlen
3 g	Zimt, gemahlen
50 g	Mandeln, gesplittert

ZUBEREITUNG:

1. Die Linsen nach Herstellerangaben in Wasser weichkochen, abgießen, kalt abspülen und zur Weiterverarbeitung bereitstellen.
2. Den Basmatireis unter Zugabe von Kurkuma nach Herstellerangabe zubereiten und im Hotcar bereitstellen.
3. Die Datteln in Würfel schneiden und bereitstellen.
4. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in einer heißen Pfanne im Öl anbraten.
5. Die gewürfelten Datteln, die Rosinen und die Linsen in die Pfanne hinzugeben.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
7. Die Mandelsplittter hellbraun anrösten und bereitstellen.
8. Das Gericht auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandelsplitttern dekorieren.

CHILI FRIES SIN CARNE MIT TOFUNAISE

SCHARFE KARTOFFELSPALTEN MIT CHILI UND PFLANZLICHER MAYO



Besonders
protein-
reich!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,7

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Kartoffelspalten:

- 1 g Chilipulver
- 10 g Jodsalz
- 1 Zitrone, Schale und Saft (Der Saft wird für die Tofunaise benötigt.)
- 1 Limette, Schale
- 1 g Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 3 kg Kartoffelspalten, ungewürzt
- 500 ml Rapsöl

Für das Chili sin Carne:

- 200 g Zwiebeln
- 50 ml Olivenöl
- 225 g Tomatenmark
- 500 g Karotten, gewürfelt (5 mm)
- 2,5 l Wasser, zum Kochen
- 1 g Jodsalz
- 70 g Gemüsebrühepulver
- 100 g Tomatensoße, gestückelt, aus der Dose
- 380 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht), aus der Dose
- 1 g Chili, geschrotet

- 1 g Bohnenkraut, gerebelt
- 1 g Knoblauch, gehackt, TK
- 300 g weiße Champignons
- 400 g bunte Paprika, gewürfelt (10 mm)
- 100 g Frühlingszwiebeln

Für die Tofunaise:

- 1 Bund Basilikum
- 500 ml Rapsöl
- 100 ml Sojamilch, natur (ungesüßt)
- 75 g mittelscharfer Senf
- 5 g Jodsalz
- 200 g Tofu, natur
- 10 g Knoblauch, gewürfelt, TK
- 3 g weißer Pfeffer, gemahlen
- 100 g Apfel, geschält und gewürfelt (10 mm)

Für die Garnitur:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 120 g getrocknete Tomaten, in Öl
- 100 g schwarze Oliven, ohne Stein
- ½ Bund Petersilie, glatt
- 200 g rote Zwiebeln, gewürfelt (5 mm)

ZUBEREITUNG:

Für die Kartoffelspalten:

1. Eine Gewürzmischung aus Chilipulver, Salz, Kreuzkümmel und Zitronen- und Limettenabrieb herstellen. Den Saft der Zitrone für die Tofunaise zur Seite stellen.
2. Die Kartoffelspalten nach Herstellerangaben im Rapsöl frittieren.
3. Die frittierten Spalten mit der Gewürzmischung würzen.

Für das Chili sin Carne:

1. Die Zwiebeln in Olivenöl anbraten, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anbraten.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen, fertig garen und abschmecken.

Für die Tofunaise:

1. Das Basilikum und das Rapsöl mit dem Stabmixer pürieren.
2. Die Sojamilch, den Senf, den zur Seite gestellten Zitronensaft und das Salz vermischen und mit dem Stabmixer oder einem Rührgerät zusammen mit dem Basilikumöl aufziehen.

3. Den Tofu mit den Händen zerbröseln und mit dem Knoblauch, dem Pfeffer und den Apfelwürfeln unter die Masse heben.

Für die Garnitur:

1. Die Sonnenblumenkerne im Kombidämpfer ohne Öl bei 200 °C rösten.
2. Die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden.

Zum Schluss:

1. Die Chili Fries als kleinen Berg auf den Teller geben.
2. Das Chili sin Carne darüber geben.
3. Die Tofunaise darüber geben und mit den gerösteten Sonnenblumenkernen, den Oliven, den getrockneten Tomaten, der Petersilie und der roten Zwiebel garnieren.

STUDIERENDENWERK MANNHEIM



“

ES IST EIN TOLLES GEFÜHL, ETWAS „GREIFBARES“ ZUM KLIMASCHUTZ
BEIZUTRAGEN.

Astrid Brandenburger, stellvertretende Geschäftsführerin und Abteilungsleiterin
Kommunikation und Studierendenservice, Studierendenwerk Mannheim

LATKES MIT HUMMUS

UND GEPICKELTEN RADIESCHEN

Israelisch-
jiddische
Kartoffel-
puffer

 Studierendenwerk
Mannheim

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,2

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die gepickelten Radieschen:

- 450 g Radieschen (3 Bund)
- 200 ml heller Balsamico
- 100 ml Wasser
- 2 EL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 TL Fenchelkörner

**Besonders
klima-
freundlich!**

Für den Hummus:

- 1,5 Zitronen, Saft, plus etwas mehr zum Servieren
- 600 g Kichererbsen (Abtropfgewicht), aus der Dose
- 2 EL Tahini (Sesammas)
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 50 ml Olivenöl, plus etwas mehr zum Servieren

Salz, nach Belieben

Pfeffer, nach Belieben

Kreuzkümmel (Cumin), nach Belieben

Cayennepfeffer, nach Belieben

Für die Latkes:

- 3,5 kg Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 500 g Karotten
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben
- Muskatnuss, nach Belieben
- 85 g Mehl
- 100 ml Sonnenblumenöl, zum Ausbacken

ZUBEREITUNG:

Für die gepickelten Radieschen:

1. Die Radieschen vom Grün befreien und waschen, in dünne Ringe schneiden und in eine hitzebeständige Schüssel geben.
2. Alle übrigen Zutaten in einem Topf zusammen aufkochen lassen.
3. Den Essig-Sud heiß über die



geschnittenen Radieschen gießen, sodass sie mit Flüssigkeit bedeckt sind.

4. Abkühlen und mindestens 2 Stunden ziehen lassen, am besten über Nacht.

Für den Hummus:

1. Die Zitronen auspressen und den Saft in eine Schüssel geben.
2. Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit in die Schüssel geben.
3. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles mit dem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
4. Vor dem Servieren nochmals mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.

Für die Latkes:

1. Die Kartoffeln und die Karotten putzen, schälen und mit der groben Seite einer Küchenreibe zerreiben. Das geriebene Gemüse in eine große Schüssel geben und ordentlich salzen. Dann alles gut durchmischen und für etwa 20 Minuten stehen lassen.
2. Die Masse in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Die austretende Flüssigkeit abtropfen lassen. Pfeffer und Muskatnuss hinzugeben und alles mit dem Mehl bestäuben.
3. Noch einmal gut mischen und für weitere 15 Minuten stehen lassen.
4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.
5. Nun gleich große Portionen zu Puffern formen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Zum Schluss:

1. Die Latkes mit dem Hummus und den gepickelten Radieschen servieren.

ALBERTA-BURGER

BURGER-INTERPRETATION DES KANADISCHEN FASTFOOD-KLASSIKERS



Besonders
klima-
freundlich!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,3

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für den Alberta-Patty:

- 150 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 450 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht), aus der Dose
- 100 g Haferflocken, zart
- 50 g Mehl
- 3 TL geräuchertes Paprikapulver, alternativ edelsüß
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben
- 90 ml Sonnenblumenöl

Für die Alberta-7-Herbs-Mayo:

- 1 Bund Frankfurter Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kresse, Kerbel, Borretsch, Sauerampfer, Pimpinelle)

- 300 g vegane Mayonnaise
- Salz, nach Belieben
- Pfeffer, nach Belieben

Für die Zwiebelringe:

- 1 Gemüsezwiebel
- Salz, nach Belieben
- 2 EL Weizenmehl
- 100 ml Sonnenblumenöl

Außerdem:

- 10 Salatblätter
- 3 Tomaten
- 10 Scheiben veganer Cheddar
- 10 Burgerbrötchen, zum Beispiel vegane Brioche

ZUBEREITUNG:

Für den Alberta-Patty:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und die Flüssigkeit auffangen.
3. Alle Zutaten – bis auf das Öl – in eine große Schüssel geben. Mit einem Kartoffelstampfer oder den Händen zerdrücken und mischen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom aufgefangenen Bohnenwasser hinzugeben.
4. Nach Bedarf nachwürzen und zu Burgerpattys ausformen. Die geformten Pattys für etwa 20 Minuten an der Luft stehen lassen. So bildet sich eine Haut und die Pattys lassen sich leichter ausbraten.
5. Eine Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen und das Öl hineingeben. Die Pattys von beiden Seiten kross anbraten und beiseite stellen.

Für die Alberta-7-Herbs-Mayo:

1. Die Kräuter gut waschen, etwas trocken tupfen und sehr fein schneiden.
2. Die vegane Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit den geschnittenen Kräutern vermischen.
3. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zwiebelringe:

1. Die Zwiebel schälen und in gleichmäßige dünne Scheiben schneiden. Die Ringe voneinander lösen, salzen und stehen lassen, bis sie anfangen, Flüssigkeit abzugeben.
2. Die Zwiebelringe mit Mehl bestäuben.
3. Das Öl in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze aufheizen lassen. Als Probe einen Ring ins Fett geben und die Temperatur nach Bedarf anpassen. Wenn die Temperatur stimmt, die Zwiebelringe in die Pfanne geben und ausbacken, bis sie schön bräunlich sind, dann auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Die Ringe lassen sich wunderbar im Backofen bei 70 °C warm halten.

Zum Schluss:

1. Die Salatblätter waschen und trocken tupfen.
2. Die Tomaten waschen und in gleichmäßige Scheiben schneiden.
3. Alle Komponenten zu einem Burger zusammenfügen.

TIPP:

Die Brötchen schmecken besonders gut, wenn sie leicht getoastet sind.

NIGERIANISCHE NANA-BALLS

FRITTIERTE AFRIKANISCHE KARTOFFEL-BANANEN-BÄLLECHEN MIT ERDNUSSDIP

ZUTATEN: (für 10 Portionen)

Für die Nana-Balls:

- 1 kg Kartoffeln, mehligkochend
- Salz, nach Belieben, für das Kochwasser
- 400 g Bananen, reif
- 4 TL Salz
- 2 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 TL Currypulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 Bund Petersilie, glatt
- 200 g Reismehl
- 1 l Sonnenblumenöl, zum Frittieren

Für den Erdnussdip:

- 2 Bund Koriander
- 2 Chilischoten
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 200 ml Sonnenblumenöl
- 400 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- 2 Zitronen, Saft und Schale
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Salz
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)



Natur
pur!

CO₂-Äq. pro
Portion in kg:
0,5

ZUBEREITUNG:

Für die Nana-Balls:

1. Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Anschließend in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln abgießen und ausdampfen, jedoch nicht komplett abkühlen lassen.
2. Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Kartoffeln und den Gewürzen vermischen und mit einem Kartoffelstampfer zu einem glatten Brei verarbeiten.
3. Die Petersilie waschen, etwas trocken tupfen und fein hacken. Mit dem Reismehl in die Kartoffel-Bananen-Mischung einarbeiten. Bei Bedarf noch ein wenig Mehl zugeben, bis die Masse die Konsistenz von Kinderknete hat.
4. Die Masse mit einem Esslöffel zu Kugeln formen. Das Öl in einem Topf auf etwa 160 °C erhitzen und die Nana-Balls darin frittieren, bis sie braun sind. Die fertigen Nana-Balls auf einen Teller mit Küchenpapier legen und warm halten.

Für den Erdnusssdip:

1. Den Koriander waschen, etwas trocken tupfen und bräunliche Blätter aussortieren. Die Chilischoten waschen, halbieren und in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Eine kleine Pfanne erhitzen und 3 EL vom Öl hineingeben. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chili dazugeben und dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Die Erdnüsse, den Koriander, das restliche Öl sowie den Saft und den Abrieb der Zitrone in ein hohes Gefäß geben. Dazu den Zucker, das Salz und den Kreuzkümmel geben.
4. Jetzt kommt die Zwiebel-Knoblauch-Chili-Mischung dazu. Alles mit einem Stabmixer zerkleinern, bis eine grobe Masse entsteht.

Zum Schluss:

1. Die Nana-Balls mit dem Erdnusssdip servieren. Guten Appetit!

TIPP:

Ohne Stabmixer können alle Zutaten alternativ ganz fein geschnitten werden. Die Erdnüsse dazu in einen Gefrierbeutel geben und mit einem kleinen Topf oder einem Fleischhammer klopfen, bis sie zerstoßen sind.



ÜBER PROVEG UND UNSERE DIENSTLEISTUNGEN

ProVeg Food Services bietet Ihnen Expertise auf dem Gebiet der pflanzlichen Küche und eine Fülle von Anregungen für ein nachhaltiges Angebot. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz unterstützen wir Sie dabei, den wachsenden Veggie-Markt zu erschließen.

BERATUNG

Wir beraten Sie bei der Einführung pflanzlicher Gerichte, unterstützen bei der Gestaltung vegan-vegetarischer Menülinien und der Entwicklung eines Marketingkonzepts und geben Empfehlungen für eine erfolgreiche Tischgastkommunikation.

TRAINING

Bestehend aus Theorie und Praxis bieten unsere Trainings einen umfassenden Einblick in die pflanzliche Küche: von den Grundlagen über deftige Proteine, internationale Spezialitäten und eine kreative Jahreszeiten-Küche bis hin zu klimafreundlicher Ernährung.

VERNETZUNG

Um Ihnen die Einführung pflanzlicher Gerichte zu erleichtern, vernetzen wir Sie mit Herstellern, die vegane Produkte im Großgebäude produzieren.

KUNDEN UND PARTNER

Zu unseren Kunden und Partnern gehören internationale Caterer, Hersteller und Großhändler.

KONTAKT

ProVeg Food Services

Genthiner Straße 48

10785 Berlin

foodservices@proveg.com

+49 30 29 02 82 53/58

+49 176 17 78 58 53

de.proveg.com/foodservices



ProVeg e. V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin
E-Mail: foodservices@proveg.com
© Copyright ProVeg e. V.