

# Krebshilfe kocht

Rosalienhof Bad Tatzmannsdorf

„Vegan kochen“

Kochkurs 09. Juni 2023  
mit Mag. Johanna Sillipp, BSc.  
Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

## Wassermelonensalat

Zutaten für 2 Portionen:

500 g Wassermelone | Gewicht ohne Schale (entspricht etwa 1/4 Melone)

100 g Oliventofu od. veganen Schafkäse

50 g entsteinte, schwarze Oliven

1 EL geröstete Zedern- oder Pinienkerne

2 EL Zitronensaft

3-4 Stängel Minze

1/2 rote Zwiebel

Grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle

natives Olivenöl

Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. 100 g Oliventofu in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Oliventofu unter die Melonenstücke heben. Oliven und Pinienkerne über den Salat verteilen. Von einer halben, abgezogenen Zwiebel einige hauchfeine Ringe abschneiden und über den Salat geben.

Minzblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls ganz fein aufschneiden.

Wassermelonensalat mit 2 EL Zitronensaft und etwas schwarzem Pfeffer würzen. Salat mit der fein aufgeschnittenen Minze bestreuen und einem Minzblatt garnieren.

Abschließend hochwertiges Olivenöl über den Salat träufeln.



## vegane Zwiebelstreichwurst:

1 Zwiebeln  
1 EL getrockneter Majoran  
100 g Räuchertofu  
1 Dose Kidneybohnen  
Öl  
Salz  
Pfeffer

Die Zwiebeln schälen, fein hacken und die Hälfte mit dem Majoran in etwas Öl glasig braten.

Den Tofu würfeln und zusammen mit den Zwiebelstücken sowie den Bohnen im Mixer pürieren.

Währenddessen etwas Öl beimengen, bis eine cremige Masse entsteht.

Zum Schluss die zweite Hälfte der gehackten Zwiebeln dazugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese:

Zutaten für 4 Portionen:

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

1 Möhre

1 kleines Stück Sellerie

1 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

150 g rote Linsen

400 g passierte Tomaten - oder gehackte Tomaten, Dose

250 ml Gemüsebrühe

1 EL italienische Kräuter - Basilikum, Oregano

Salz und Pfeffer

400 g Vollkorn-Spaghetti

Linsen gründlich waschen, dann beiseite stellen.

Knoblauch Zwiebel klein hacken, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten. Möhren und Sellerie zugeben und ca. 5 Min. mitbraten. Dann Tomatenmark, Knoblauch und Kräuter unterheben.

Passierte Tomaten, Gemüsebrühe und Linsen hinzugeben. Aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Ggf. Wasser nachgießen.



## vegane Erdbeer-Schichtdessert im Glas:

120 g Sojajoghurt oder Kokosjoghurt  
40 g Puderzucker  
1 TL Vanillezucker  
200 g Erdbeeren  
50 g Banane  
2 TL Zitronensaft  
200 g vegane Vollkornkekse  
200 g vegane Frischkäse (Achtung: ungesalzen)

Streichgenuss, Joghurt, 20 g Puderzucker, Vanille und 1 TL Zitronensaft mischen und cremig mit dem Schneebesen aufschlagen. Früchte, restlichen Puderzucker und restlichen Zitronensaft pürieren. Kekse in Stücke brechen.

Jetzt die Gläser bereitstellen und als erstes eine Schicht Creme in jede Glas geben. Dann eine Schicht Kekse und eine Schicht Erdbeerpüree. Das Ganze noch einmal wiederholen.

Entweder das Dessert sofort genießen, dann sind die Kekse noch sehr knusprig. Oder einige Stunden in den Kühlschrank stellen, dann werden die Kekse weich und ziehen durch.

