

Vegane Weltreise

Einfache Rezepte aus aller Welt



vegan
taste week

Inhalt

Einleitung 3

Tipps: Vegan Reisen 4



Estland 6

Sommersuppe 7

Pfifferlingsuppe 8

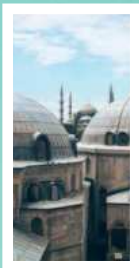
Brotpudding 9



Wales 10

Teisen Winwns (Zwiebel-Kartoffel-Auflauf) 11

Ffagod (Hackbällchen) 12



Türkei 13

Lahmacun 14

Auflauf türkischer Art 15

Grießdessert 16



Südafrika 17

Bunny Chow 18

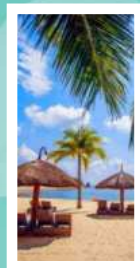
Bobotie 19



Costa Rica 20

Gallo Pinto 21

Tamale 22



Hawaii 23

Loco Moco 24

Haupia 25

Lava Flow Cocktail 26

Vegan Taste Week 27

Impressum 28



Einleitung

Liebe:r Leser:in,

wenn man gerne reist und sein Urlaubsland dabei möglichst authentisch erleben möchte, führt an der regionalen Küche kein Weg vorbei. Getreu dem russischen Sprichwort »Lass mich in deinen Suppentopf schauen und ich sage dir, wer du bist« erzählen uns die typischen Zutaten, Gewürze und Zubereitungswege viel über die Geschichte und Kultur unserer Gastgeber:innen.

Für vegan lebende Menschen kann es allerdings manchmal eine Herausforderung sein, im Urlaubsland essen zu gehen – vor allem in landestypischen Restaurants. Wir haben deshalb Rezeptbücher aus sechs verschiedenen Ländern gewälzt und möchten Ihnen unsere Fundstücke vorstellen: typische Gerichte aus Estland, Südafrika, Wales, Costa Rica, der Türkei und Hawaii – vegan interpretiert und ohne komplizierte Zutaten. Damit holen Sie sich neue Geschmäcker und Inspirationen nach Hause, und zwar ganz ohne lange Flugreise.

Sie haben Appetit auf mehr vegane Rezepte? Dann schauen Sie sich doch in unserer Rezeptdatenbank um. Dort warten über 600 vegane Rezepte auf Sie. Mithilfe der Suchfilter können Sie dort auch gezielt nach Rezepten aus verschiedenen Regionen suchen – von asiatisch über indisch bis zu mediterran und orientalisch ist alles dabei.

Eine inspirierende kulinarische Weltreise und viel Spaß beim Nachkochen wünscht

Lina Petri

Redaktion & Koordination
»Vegan Taste Week«
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt



Wenn dieses E-Book Sie neugierig macht und Sie noch mehr über die vegane Ernährung erfahren möchten, freuen wir uns über Ihren Besuch auf **www.vegan-taste-week.de**. Dort finden Sie neben ausführlichen Hintergrundinformationen und Tipps zur veganen Ernährung über 600 vegane Rezepte für jeden Geschmack.

Tipps: Vegan Reisen

Die Reiseplanung ist für Sie schon der halbe Spaß? Dann haben Sie als Veganer:in noch einen Grund mehr, sich auf den nächsten Urlaub zu freuen. Ob entspannter Strandurlaub oder Abenteuertrip: Mit unseren Reisetipps sind Sie für Ihren Traumurlaub gerüstet.

Sprache ist der Schlüssel zur Welt



Am Anfang jeder Reise steht die Auswahl des Ziels. Wenn Sie eine Fernreise geplant haben, informieren Sie sich im Voraus über die Landesküche und recherchieren Sie, was »vegan«, »ohne Fleisch«, »ohne Milch«, »ohne Ei«, etc. in der Landessprache heißen. In touristischen Gegenden wird meist auch Englisch verstanden. Kaufen Sie vor Reiseantritt ein Reise-wörterbuch oder nutzen Sie Apps wie [Google Übersetzer](#), um vor Ihrer Reise Sprachen zu downloaden, sodass Sie auch ohne Internetverbindung übersetzen können.

Bedenken Sie immer, dass die pflanzliche Ernährung in einigen Ländern nicht weit verbreitet, geschweige denn bekannt ist. An Gewürze wie z.B. Fischsoße wird oft nicht gedacht, wenn vegane Gerichte bestellt werden. Hier lohnt es sich, ganze Sätze zu lernen oder aufzuschreiben. Schlagen Sie selbst Alternativen vor: »Können Sie bei dem Gericht Pflanzenöl verwenden?« oder »Bitte lassen Sie für mich den Käse weg«.

Stadt, Land, Camp



Überlegen Sie, auf was für eine Art Reise Sie Lust haben. Bei einem Städtetrip ist vegane Verpflegung meist kein Problem. Insbesondere in Szenevierteln größerer Städte finden Sie mit Sicherheit vegane Optionen. Am schnellsten entdecken Sie diese mit Apps wie [Happy Cow](#) und [Vanilla Bean](#). Hilfreich für das Übersetzen von Menükarten sind Apps wie [Google Übersetzer](#), mit denen Sie sogar abfotografierte Texte und Schriftzeichen übersetzen lassen können.

Ein Ausflug in ländliche Gegenden kann hingegen schon etwas herausfordernder werden: Es gibt weniger Einkaufsmöglichkeiten und Restaurants und die Auswahl ist kleiner. Wenn Sie in Ihrer Unterkunft Kontakt zu Einheimischen haben, wie z. B. Vermieter:innen, Gastfamilien oder inländische Tourist:innen im Hostel, fragen Sie ruhig nach Hilfe beim Einkauf. Das ist auch eine schöne Möglichkeit, Menschen kennenzulernen. Auch Mitarbeiter:innen in Geschäften helfen gerne weiter. Kochen Sie selbst, wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen. Meist finden Sie auf Märkten frische und lokale Zutaten.

Für Wanderungen, Camping und andere Erlebnisreisen sollten Sie von Anfang an Vorräte mitnehmen. Sie werden wahrscheinlich gar keine Einkaufsmöglichkeit haben und falls doch, nur einen kleinen Kiosk oder ähnliches. Falls Sie eine Erlebnisreise bei einem Veranstalter buchen möchten, fragen Sie im Voraus, ob vegane Verpflegung möglich ist.

Die Unterkunft



Vegane Ernährung wird immer populärer, weshalb einige Hotels und Hostels mittlerweile pflanzliche Optionen anbieten. Wenn Sie auf der Website der Unterkunft keine Informationen dazu finden, zögern Sie nicht, nachzufragen. Viele Gastgeber:innen stellen gerne vegane Optionen bereit, wenn Sie im Voraus Bescheid geben. Frühstücksbuffets sind zum Glück meist kein Problem. Obst, Gemüse, Aufstriche, Marmelade und Brot bieten fast alle Hotels an.

Wer keine Lust hat, in der Unterkunft Zutaten zu erfragen, sucht am besten sofort nach veganfreundlichen Unterkünften. Auf Seiten wie [VeggieHotels](#) oder [VeganWelcome](#) werden Sie sicher schnell fündig.

Wenn Sie in einer Privatunterkunft unterkommen, informieren Sie Ihre Gastgeber:innen am besten vor der Buchung über Ihre Ernährungsweise. In den meisten Unterkünften wird Ihnen Platz für eigene Einkäufe zur Verfügung gestellt, weshalb die Versorgung kein Problem sein sollte. Ferienwohnungen haben in der Regel eine eigene Küche.

An- und Abreise



Sich unterwegs mit Essen zu versorgen kann schnell ins Geld gehen. Daher empfiehlt es sich, immer eigene Snacks dabei zu haben.

Wer mit dem Auto verreist, kann Proviant in einer Kühlbox lagern. Die Menüs der Raststätten sind leider meist nicht besonders veganfreundlich. Pommes Frites gibt es aber überall und werden meistens in Pflanzenöl frittiert. Wenn Sie sehr lange unterwegs sind, planen Sie auf Ihrer Route Stopps bei Imbissen oder Restaurants ein. Apps wie [Happy Cow](#) und [Vanilla Bean](#) erleichtern Ihnen die Planung. Führt Ihre Route durch Städte, können Sie gezielt Stopps bei veganfreundlichen Imbissen einplanen.

Im Reisebus wird die Verpflegung schon schwieriger. Sie werden vielleicht für kurze Stopps an Raststätten haltmachen und Nüsse oder Chips im Bus kaufen können, jedoch sind eigene Snacks unverzichtbar. Wenn Sie Stopps an größeren Bahnhöfen machen, sollten Sie die Chance nutzen und sich an einem Imbiss etwas zu essen kaufen.

Die Deutsche Bahn hat ihr veganes Angebot im Bordrestaurant erfreulicherweise deutlich ausgebaut. Auch Fluggesellschaften bieten inzwischen vermehrt vegane Optionen an. Informieren Sie sich am besten im Voraus und ordern Sie ggf. ein veganes Menü mit dem Catering-Code »VGML« (»Vegetarian Meal Non Dairy, vegan«). Flughäfen haben ein vielfältiges Angebot an Imbissen und Restaurants. Wenn Sie Zwischenstopps haben, können Sie im Flughafen essen und Ihren Proviant auffüllen.

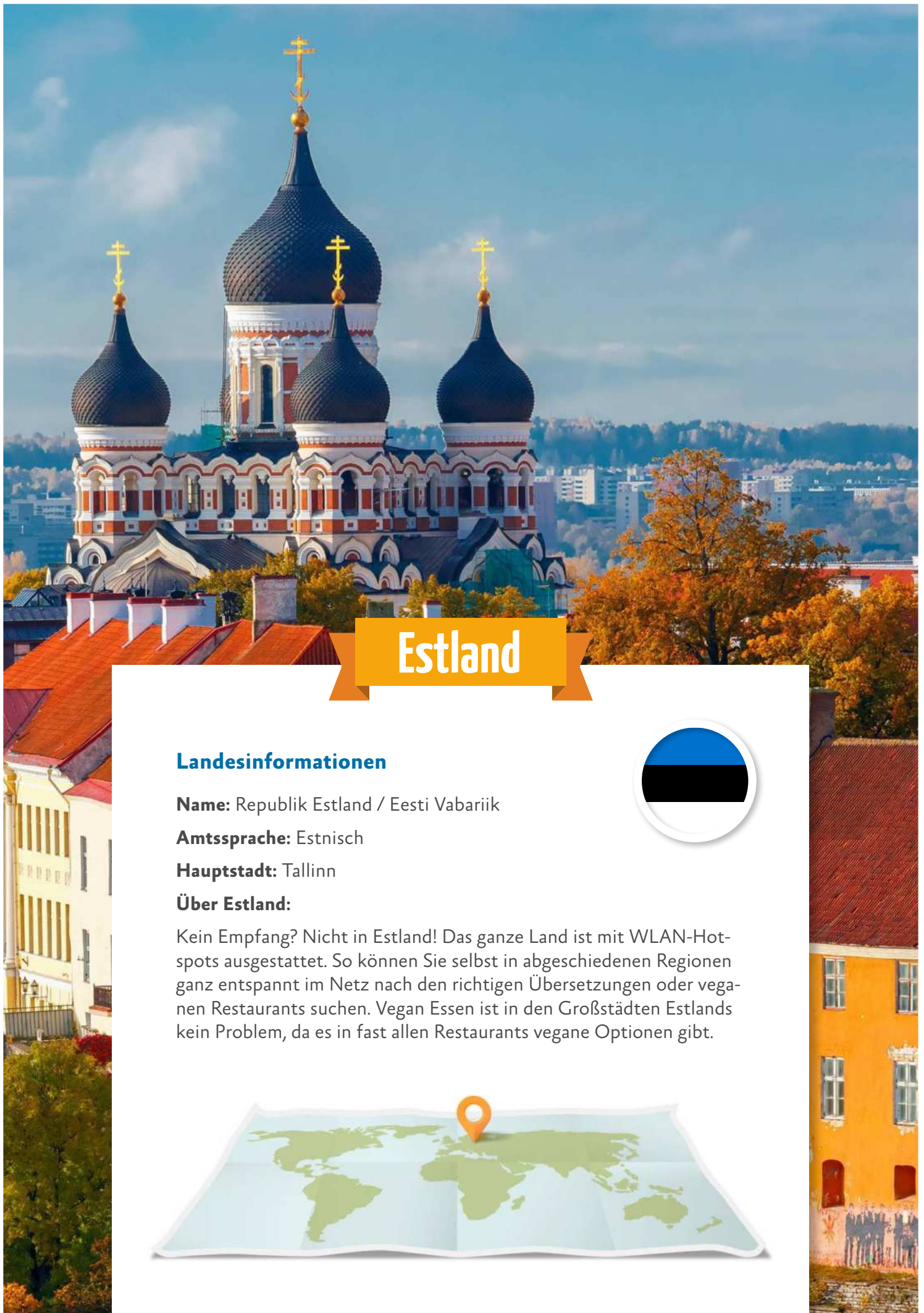
Auf großen Fähren finden Sie neben einem Snackangebot oft Salatbars und Theken mit warmen Gerichten, die Sie sich selbst zusammenstellen können.

Gut versorgt



Vergessen Sie nicht, B12 und wichtige Medikamente mitzunehmen. Wenn Sie eine Weltreise planen und nicht sicher sind, ob Sie immer Zugang zu Drogerien und Apotheken haben werden, decken Sie sich vor Reiseantritt ggf. mit Medikamenten ein.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf Ihrer nächsten Reise.



Estland

Landesinformationen

Name: Republik Estland / Eesti Vabariik

Amtssprache: Estnisch

Hauptstadt: Tallinn

Über Estland:

Kein Empfang? Nicht in Estland! Das ganze Land ist mit WLAN-Hotspots ausgestattet. So können Sie selbst in abgeschiedenen Regionen ganz entspannt im Netz nach den richtigen Übersetzungen oder veganen Restaurants suchen. Vegan Essen ist in den Großstädten Estlands kein Problem, da es in fast allen Restaurants vegane Optionen gibt.



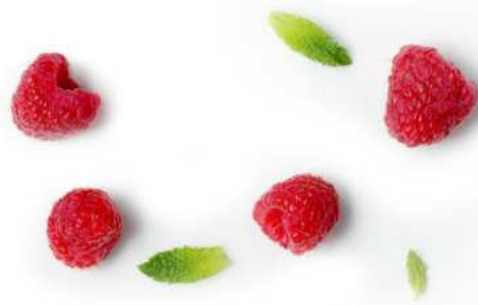


Estnische Sommersuppe

Zutaten

Für 6 Portionen - Dauer ca. 30 Minuten

- 700 g Himbeeren, alternativ: Blaubeeren
- 200 g Johannisbeeren, rot
- 400 ml Wasser
- 1 EL Maismehl
- 50 ml Wasser, zum Andicken des Maismehls
- 125 g Zucker, braun
- 1/2 TL Zimt
- 300 ml vegane Sahne, aufschlagbar
- 175 ml vegane Crème fraîche
- 1/2 Zitrone, Saft und Schale



Zubereitung

Eine Handvoll beider Beerenarten zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Beeren pürieren und im Anschluss durch ein feines Sieb passieren.

Das Wasser zu den passierten Beeren geben und das Beerenpüree bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und 15 Minuten kochen lassen.

In einer Schüssel das Maismehl mit dem Wasser vermischen. Die Mischung in das Beerenpüree einrühren und unter stetem Rühren aufkochen lassen, bis das Püree eindickt.

Zitronensaft, Zitronenschale, Zimt und Zucker einrühren und das Püree vom Herd nehmen. Mehrere Stunden kalt stellen.

Vor dem Servieren die geschlagene Sahne und die Crème fraîche unterheben, in Schälchen abfüllen und mit den übrigen Beeren garnieren.





Pfifferlingsuppe

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 20 min.

- 300 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 250 ml vegane Sahne
- 1 TL Maisstärke
- 3 EL Öl
- Petersilie, gehackt
- kaltes Wasser



Zubereitung

Die Pfifferlinge putzen. Zwiebel und Knoblauchzehe in Öl glasig anbraten.

Die Pilze dazugeben und anbraten, bis sie weich sind. Jetzt die Sahne hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Maisstärke und etwas kaltes Wasser einrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Die Suppe wird klassisch mit Kartoffeln und Gewürzgurken serviert.





Brotpudding

Zutaten



Für 4 Portionen - Dauer ca. 40 min.

- 1 Weißbrot
- 120 g Seidentofu
- 300 ml Pflanzenmilch
- 150 g Zucker
- Zimt
- Vanille
- 700 g Äpfel, geschält, in kleine Stückchen geschnitten
- 200 g Blaubeeren
- 1 Zitrone, Zesten und Saft
- 1 TL Maisstärke
- 3 EL Öl
- kaltes Wasser



Zubereitung



In einer Pfanne die Apfelstücke, Beeren und Zitronenzesten zusammen mit dem Zimt, einem Drittel des Zuckers und dem Zitronensaft in Öl anbraten, bis das Obst weich ist. Die Maisstärke in kaltem Wasser auflösen und in die Pfanne geben. Einmal alles durcherhitzen und anschließend beiseite stellen.

Das Brot schneiden und eine Auflaufform mit den Scheiben auslegen. Die Obstsoße darübergießen und eine weitere Schicht Brotscheiben über die Soße legen.

Den Seidentofu mit Zimt, Vanille, Pflanzenmilch und dem restlichen Zucker vermengen und die Masse pürieren, bis sie weich und cremig ist. Sollte der Tofu zu fest sein, Sojajoghurt oder Wasser hinzugeben.

Zum Schluss die süße Creme über die Brotscheiben gießen und Zimt und Zucker darüberstreuen.

Den Brotpudding bei 180 Grad backen bis er goldbraun ist. Heiß oder kalt genießen.



Wales

Landesinformationen

Name: Wales / Cymru

Amtssprache: Englisch, Walisisch

Hauptstadt: Cardiff

Über Wales:

Obwohl Wales Teil Großbritanniens ist, hat die traditionelle Küche wenig internationale Einflüsse. Sie wurde durch die Lebensmittel geprägt, die regional produziert werden konnten und erschwinglich waren.





Teisen Winwns (Walisischer Zwiebelkuchen)

Zutaten

Für 6 Portionen - Dauer ca. 180 min.

- 1 kg Kartoffeln, festkochend
- 500 g Zwiebeln, weiß
- 150 ml Rapsöl, mit Buttergeschmack, alternativ: Margarine
- Salz
- Pfeffer
- Lauchzwiebeln, optional



Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Eine Reibe mit entsprechender Klinge ist hilfreich, es funktioniert aber auch mit dem Messer.

Die Zwiebeln fein hacken.

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und eine große Auflauf- oder Kuchenform einfetten.

Zuerst eine Schicht Kartoffelscheiben in die Form legen, dann eine Schicht Zwiebeln, etwas Salz und Pfeffer und zum Schluss etwas Öl. Solange schichten, bis die Form voll ist.

Die letzte Schicht ist aus Kartoffeln. Mit dem Butteröl oder geschmolzener Margarine bestreichen und den Zwiebelkuchen mit Alufolie abdecken.

Für ca. 1-1 ½ Stunden backen. Die Zeit hängt von der Größe der Form und der Kartoffeldicke ab. Für die letzten 10-15 Minuten der Backzeit die Folie entfernen, damit die Kartoffeln etwas braun werden.

Der Zwiebelkuchen kann vorsichtig gestürzt oder aus der Form serviert werden. Die Lauchzwiebeln hacken und zum Garnieren verwenden. Dieses Gericht ist eine leckere Beilage für Ffagods (nächste Seite).





Ffagod

(Walisische Hackbällchen)

Zutaten

Für 11 Bällchen - Dauer ca. 40 min.

Bällchen

- 200 g Sojagranulat, alternativ: veganes Hack aus der Kühlung
- 400 ml Gemüsebrühe, kann bei der Verwendung von fertigem Hack weggelassen werden
- 1 Zwiebel
- 2 TL Öl
- 100 g Mehl
- 2 TL Worcestershiresoße, auch als Worcestersoße zu finden
- 2 Blätter Salbei, bevorzugt frisch
- 1/2 TL Muskat, gemahlen
- 1/2 TL Piment
- Salz u. Pfeffer
- Öl, zum Anbraten

Bratensoße

- 2 TL Öl
- 4 Zwiebeln, weiß
- 1 TL Mehl, alternativ veganer Soßenbinder
- 1 TL Hefeflocken
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz u. Pfeffer

Zubereitung

Das Sojagranulat nach Packungsanleitung in der Brühe einweichen oder das fertige Hack verwenden.

Die Zwiebeln für die Hackbällchen fein hacken. Die Zwiebeln für die Soße in dünne Streifen schneiden. Den Salbei hacken.

In einer großen Pfanne die Zwiebeln für die Hackbällchen in Öl glasig anbraten. Die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel mit dem veganen Hack, Mehl und Gewürzen gründlich vermengen.

Bällchen formen und darauf achten, dass sie sehr fest werden. Gegebenenfalls den Hack-Mix in ein Tuch geben und das Wasser ausdrücken.

Die Hackbällchen in die Pfanne geben, in der zuvor die Zwiebeln zubereitet wurden, und goldbraun anbraten.

Die Zwiebeln für die Bratensoße in einer separaten Pfanne braten, bis sie leicht braun sind. Nicht zusammen mit den Hackbällchen braten, da das Wasser aus den Zwiebeln die Hackbällchen matschig machen könnte.

Die Hitze reduzieren und das Mehl zu den Zwiebeln geben, nach und nach die Brühe einrühren und solange köcheln lassen, bis die Soße leicht andickt. Die Hefeflocken dazu geben. Sie würzen und verdicken zusätzlich, daher gut einrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Über die Bällchen und eventuelle Beilagen gießen.

Zu Ffagod isst man klassisch Kartoffel-Erbsen-Püree. Aber auch gedämpfter Lauch und Kohl oder Teisen Winwns (siehe Seite 11), walischer Zwiebelkuchen, passt gut dazu.



Türkei

Landesinformationen

Name: Republik Türkei / Türkiye Cumhuriyeti

Amtssprache: Türkisch

Hauptstadt: Ankara

Über Deniz:



Die Rezepte auf den nächsten Seiten stammen von Deniz Kilic. Sie betreibt seit 2015 den Blog »[healthy on green](#)«, auf dem sie ihre veganen Rezepte präsentiert. Ihre Rezepte sind meist soja- und glutenfrei.

»Was ich an der türkischen Küche liebe, ist die Vielfalt an frischen und gesunden Zutaten, die man zur Verfügung hat. Wer einmal auf einem türkischen Markt war, weiß, was ich meine.

Alles ist so frisch und farbenfroh, die Gewürze von einer so hohen Qualität. Zwar gibt es auch viele fleischlastige Gerichte, aber auch Veganer:innen kommen garantiert auf ihre Kosten. Es gibt viele leckere Speisen, die ohnehin schon vegan sind – mittlerweile auch vegan gekennzeichnete Gerichte und Lebensmittel. Die Türkei ist auf jeden Fall immer einen Besuch wert!«





Lahmacun

(türkische Pizza)

Zutaten

Für 4 Pizzen - Dauer ca. 100 Minuten

Belag

- 50 g Reiswaffeln, mit den Händen zerbröseln oder die gleiche Menge feine Soja-Schnitzel
- 150 ml Wasser, frisch gekocht, heiß
- 50 ml Olivenöl
- 1 Zwiebel, klein, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikamark
- 1 Spitzpaprika, rot, fein gewürfelt
- 1 Tomate, klein, fein gewürfelt
- 1 EL Hefeflocken, optional, für mehr Würze
- 3 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Thymian, getrocknet
- Salz, Pfeffer, Chili

Teig

- 250 g Weizenmehl
- 1 EL Öl
- 1/2 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/4 Würfel frische Hefe
- 150 ml Wasser, lauwarm

Optional

- Zitronensaft, nach Geschmack
- Zwiebelringe
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- Petersilie, gehackt

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde drücken und Öl, Zucker und Salz hinzugeben.

Die frische Hefe in 50 ml warmes Wasser geben und mit einem Löffel so lange verrühren, bis alles aufgelöst ist. Ebenfalls zum Mehl hinzugeben.

Mit den Händen oder einem Mixer alles zu einem glatten, weichen Teig verkneten. Dabei so viel Wasser wie nötig hinzufügen. Der Teig sollte nicht zu feucht sein und lange genug geknetet werden, damit er geschmeidig wird. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig für circa 45 Minuten oder bis sich das Volumen verdoppelt hat gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Belag zubereiten: Die zerbröselten Reiswaffeln oder Soja Schnitzel in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser und Öl in eine Schüssel geben. Mit einer Gabel zu einer Masse zerdrücken/rühren. Circa 15 Minuten quellen lassen.

Restliche Zutaten dazugeben, verrühren und abschmecken. Der Belag sollte eine »hackähnliche« Konsistenz haben. Wenn er noch zu feucht ist, etwas länger ziehen lassen oder mit etwas mehr Tomaten- bzw. Paprikamark oder Hefeflocken »binden«.

Wenn der Teig aufgegangen ist, diesen nochmals durchkneten, in vier Teile teilen und zu Bällchen formen. Mit einem Tuch abdecken und nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig zu dünnen Fladen ausrollen. Diese mit dem Belag gleichmäßig bestreichen. Jeweils zwei vegane türkische Pizzen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad (Ober- und Unterhitze) circa 15 Minuten lang backen (nicht zu lange, da sie sonst zu trocken werden).

Nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln, Zwiebelringe, Tomatenscheiben und Petersilie dazugeben und servieren. Türkische Pizzen werden in der Regel wie Wraps gerollt und anschließend verzehrt.

Tipp: Wenn man das »Reishack« über Nacht ziehen lässt, wird es noch besser!





Veganer Auflauf

(auf türkische Art)

Zutaten

Für 1 große Auflaufform -
Dauer ca. 85 Minuten

Füllung

- 50 g Reiswaffeln
- 150 ml Wasser, heiß
- 25 ml Öl
- 1 Zwiebel, klein, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gedrückt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Hefeflocken, optional
- 1/2 TL Minze, getrocknet
- 1/2 TL Paprikapulver
- 1/2 TL Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Chili

Soße

- 2 1/2 EL Tomatenmark
- 300 ml Wasser
- 1 1/2 EL Öl
- Salz

Zubereitung

Für die Füllung die Reiswaffeln in einer Schüssel zerbröseln, das heiße Wasser sowie das Öl dazugeben und gut verrühren, bis alles weich ist. Mit den restlichen Zutaten abschmecken.

Für den Teig alle Zutaten bis auf das Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Nun nach und nach soviel Wasser dazugeben, bis ein elastischer, nicht klebriger Teig entsteht. Der Teig sollte ruhig 4 bis 5 Minuten mit den Händen gut geknetet werden. Bei Bedarf etwas mehr Mehl dazugeben.

Den Teig in drei Teile teilen und jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz oder Teigroller dünn ausrollen. Tipp: Mit einem türkischen Nudelholz (»Oklava«) können Sie den Teig besonders dünn ausrollen.

Die Ränder des dünn ausgerollten Teiges wegschneiden, sodass ein Rechteck entsteht, und anschließend in circa 3 bis 4 cm dicke Streifen schneiden. Pro Streifen circa 5 bis 7 »Reishack-Bällchen« mittig mit gleichem Abstand zueinander verteilen. Nun die Stellen ohne Füllung so zusammendrücken, dass die Füllung vom Teig ummantelt ist (das Ganze sieht dann aus wie eine Kette, Bilder finden Sie [hier](#)).

Die einzelnen Streifen zu Schnecken rollen und vorsichtig in eine große, eingefettete Auflaufform oder Tepsi (große türkische Backform) legen.

Für die Soße alle Zutaten miteinander vermischen und bereitstellen.

Den Auflauf zunächst im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober-/Unterhitze 15 Minuten vorbacken. Anschließend mit der Soße übergießen (die einzelnen Schnecken sollten gerade so mit Soße bedeckt sein – eventuell müssen Sie die Menge anpassen) und in circa 15 bis 20 Minuten fertig backen.

Für den Knoblauchjoghurt alle Zutaten miteinander vermischen, ein paar EL Joghurt auf den Auflauf geben und mit dem restlichen Joghurt servieren.



Teig

- 150 g Dinkelmehl, Type 630
- 1/2 TL Johannisbrotkernmehl, optional, damit der Teig besser geformt werden kann
- Salz, Prise
- 75 ml Wasser

Knoblauchjoghurt, optional

- 250 g Sojajoghurt, ungesüßt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- Salz



Grießdessert (auf türkische Art)

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 35 Minuten

- 400 ml Pflanzenmilch, nach Wahl z. B. Reismilch, Mandelmilch oder Sojamilch, gesüßt oder ungesüßt
- 1/2 g Safran, gemahlen
- 125 g Hartweizengrieß, alternativ: Dinkelgrieß, Hirsegrieß oder Maisgrieß
- 50 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosöl
- 80 g Zucker, alternativ Kokosblütenzucker, keine flüssigen Süßungsmittel
- Vanille
- Zimt
- Orangenschale, gerieben
- Mandelkerne, zur Dekoration
- Mandelblättchen, zur Dekoration



Zubereitung

Die Milch mit dem Safran in einen Topf geben, verrühren, kurz aufkochen lassen und beiseite stellen.

Den Grieß und die gemahlenden Mandeln in eine Pfanne geben. Alles für ein paar Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Dabei gelegentlich umrühren.

Das Kokosöl dazugeben und alles unter ständigem Rühren circa 10 Minuten weiter rösten, bis alles goldbraun ist.

Pfanne vom Herd nehmen, vorsichtig die Safran-Milch dazugeben und alles umrühren. Man sollte hier besonders vorsichtig vorgehen, da die Pfanne sehr heiß ist und es deshalb spritzen kann.

Zum Schluss den Zucker dazugeben und gut umrühren. Wer mag, kann das Ganze mit Vanille, Zimt oder geriebenen Orangenschalen abschmecken. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und alles für circa 10 Minuten ruhen lassen.

Geeignete Dessertformen mit kaltem Wasser ausspülen. Das Grießdessert in die Formen füllen und kurz stehen lassen. Nun das Ganze auf Teller stürzen, mit Mandelkernen und Mandelblättchen dekorieren und servieren.

Südafrika

Landesinformationen



Name: Republik Südafrika /
Republiek van Suid-Afrika (Afrikaans)

Amtssprache: Englisch, Afrikaans, Süd-Ndebele, isiXhosa, isiZulu,
Nord-Sotho, Sesotho, Setswana, Siswati, Tshivenda, Xitsonga

Hauptstadt: Kapstadt, Pretoria, Bloemfontein

Über Südafrika:

Südafrika ist kulturell sehr divers. Südafrikanische Küche ist daher von Region zu Region sehr unterschiedlich, aber meist sehr fleischlastig. Aufgrund des günstigen Klimas sind Früchte und Tee frisch und lokal erhältlich. Südafrika ist zudem eines der beliebtesten Ziele für Weinliebhaber:innen.





Bunny Chow

(Südafrikanisches Curry in Brot)

Zutaten

Für 8 Portionen - Dauer ca. 80 min.

- 2 Laib Weißbrot, ungeschnitten
- 2 Dosen Kidneybohnen, abgetropft
- 200 g Blumenkohl
- 2 Tomaten, groß
- 4 Kartoffeln
- 2 Süßkartoffeln, groß
- 2 Zwiebeln
- 2 Chilischoten, ggf. Menge an die gewünschte Schärfe anpassen, alternativ: Chilipulver
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Blätter Basilikum
- Kurkuma
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl
- Wasser
- Würzhefe, optional



Zubereitung

Das Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Basilikumblätter hacken.

Chilischoten, Knoblauchzehen und Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten.

Die Tomaten dazugeben und 3 Minuten weiterbraten.

Das restliche Gemüse, die Bohnen und das Basilikum hinzugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.

Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe kochen lassen, bis die Konsistenz einer dicken Suppe entspricht. Wenn nötig, mit etwas Würzhefe verdicken. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Weißbrot in 4 große Rechtecke schneiden und so aushöhlen, dass man das Curry oben einfüllen kann. Achten Sie darauf, dass die Wände und der Boden dick genug sind.

Das Curry in die Brote gießen und genießen. Das Weißbrot, welches ausgehöhlt wurde, würfeln und zum Stippen verwenden. Alternativ mit Reis statt im Brot servieren.





Bobotie

(Südafrikanischer Hackauflauf)

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 80 min.

- 1 Zwiebel, rot
- 4 Knoblauchzehen
- 40 g frischer Ingwer, ggf. weniger, falls es zu scharf ist
- Rapsöl
- 500 g Sojagranulat, eingeweicht, Gewicht bezieht sich auf die küchenfertige Menge, alternativ: Kichererbsen oder Hackalternative aus dem Kühlregal
- 1 Brötchen, eingeweicht, ggf. glutenfrei
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 TL Currypaste, grün
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 1 Dose Tomaten, stückig
- 50 g Aprikosen, frisch, ggf. doppelte Menge getrocknete Aprikosen in kochendem Wasser eingeweicht
- Limettensaft
- Pfeffer
- Salz
- 2 TL Stärke
- 4 TL Würzhefe
- 1/2 TL Kala Namak
- 300 ml Pflanzenmilch

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer würfeln und im Öl glasig anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Das eingeweichte Brötchen ausdrücken und gründlich zerpfücken. Das Sojagranulat mit Tomatenmark, den Currypasten, Kurkuma, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Brötchenstücken vermengen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft: 160 Grad).

Das Hack-Brötchen-Gemisch in etwas Rapsöl anbraten. Zwiebelmix, Dosentomaten und Aprikosen dazugeben. Weiter köcheln lassen, bis die Konsistenz einer dicklichen Soße entspricht. Mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken und in eine Auflaufform geben.

Stärke, Würzhefe, Kala Namak und Pflanzenmilch verquirlen und über den Auflauf geben. Backen, bis die Stärkeschicht fest ist.

Mit Gemüse, Reis oder Couscous und Mango-Chutney servieren.





Costa Rica

Landesinformationen

Name: Republik Costa Rica /

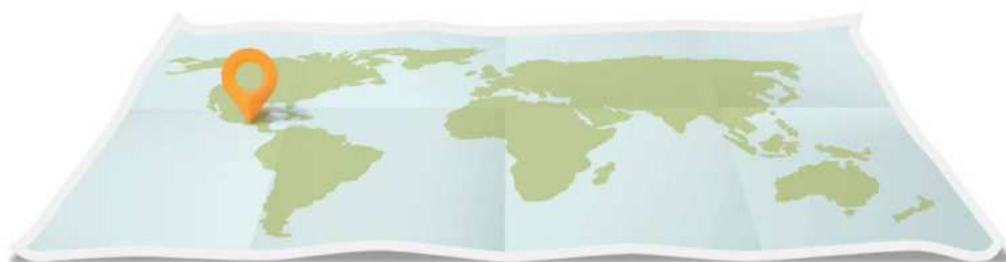
República de Costa Rica

Amtssprache: Spanisch

Hauptstadt: San José

Über Costa Rica:

Umweltschutz und Nachhaltigkeit haben hier einen sehr hohen Stellenwert. Deswegen setzt Costa Rica auf Ökotourismus. Davon profitieren die Natur, die Wirtschaft vor Ort und umweltbewusste Reisende. Auch die Energie wird fast zu 100 % aus nachhaltigen Quellen gewonnen. Traditionelle Speisen zu günstigen Preisen finden Sie in den Sodas, von Einheimischen geführten Restaurants. Die Landesküche ist wegen des hohen Anteils an frischem Obst, Hülsenfrüchten und Gemüse sehr veganfreundlich.





Gallo Pinto

(Reis mit Bohnen)

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 40 min.

- 200 g Reis
- 2 Zwiebeln, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Paprika, rot
- 1 Paprika, gelb
- 1 Chilischote
- 2 EL Rapsöl
- 2 Dosen schwarze Bohnen, gemust
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Hefeflocken
- 2 EL Worcestershiresoße, im Supermarkt auch als Worcestersoße zu finden
- 200 g Tofu, Natur
- 1/2 TL Kurkuma
- 5 EL Sojajoghurt
- 1 TL Kala Namak
- 4 Maistortillas

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung gar kochen.

Zwiebeln, Paprika und Chilis putzen und würfeln. Den Knoblauch hacken. Alles zusammen in Öl in einer sehr großen Pfanne anbraten. Den Reis dazugeben und weiterbraten.

Bohnenmus hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce würzen.

Den Naturtofu ausdrücken und zerbröseln. Öl in eine heiße Pfanne geben und unter stetem Rühren den Tofu in der Pfanne anbraten.

Hitze verringern und Hefeflocken, Kurkuma und Kala Namak hinzugeben.

Sojajoghurt unterheben, gut umrühren und kurz köcheln lassen.

Den Reis-Mix auf einen Tortilla geben und das Tofu-Rührei dazu geben.





Tamales

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 40 min.

- 6 Maisblätter, getrocknet, im Feinkostgeschäft oder online; alternativ: Alufolie
- 300 g Maismehl
- 1/2 TL Backpulver
- 150 g Margarine
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- 300 g Bohnen, schwarz, Dose
- 1 Zwiebel
- 2 Chilis
- 5 Tomaten
- 12 EL Reibekäse, vegan, z.B. Simply V Reibeguss, Wilmersburger Pizzaschmelz
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Die Maisblätter in heißem Wasser 10 Minuten einweichen. Danach beiseite stellen. Margarine, Backpulver, Maismehl, Kurkuma und Gemüsebrühe nach und nach zusammenmischen, bis ein einheitlicher Teig entsteht. Etwas Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Tomaten und Chilis putzen und in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel hacken und dazugeben.

Die Bohnen abtropfen und mit in den Topf geben. Alles grob stampfen, bis ein stückiges, festes Muß entsteht.

Die eingeweichten Maisblätter flach ausrollen und ein Teigbällchen in jedem Blatt flachdrücken.

Ein paar Esslöffel Reibekäse und Bohnenmuß auf den Teig geben. Dann die Maisblätter zusammenfalten und mit Küchengarn verbinden.

In einem Topf mit Dämpfeinsatz etwas Wasser erhitzen und die Tamales für 30 Minuten in den Dämpfeinsatz geben. Eine schnelle Alternative: 7 Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen. Abdecken, damit sie nicht austrocknen. Falls keine Maisblätter vorhanden sind, die Tamales nicht einwickeln, da Alufolie nicht in die Mikrowelle darf.

Die Maisblätter werden nicht mitgegessen. Tamales mit einem süßlichen Dip wie Chutney oder mit Guacamole servieren.



Hawaii

Landesinformationen

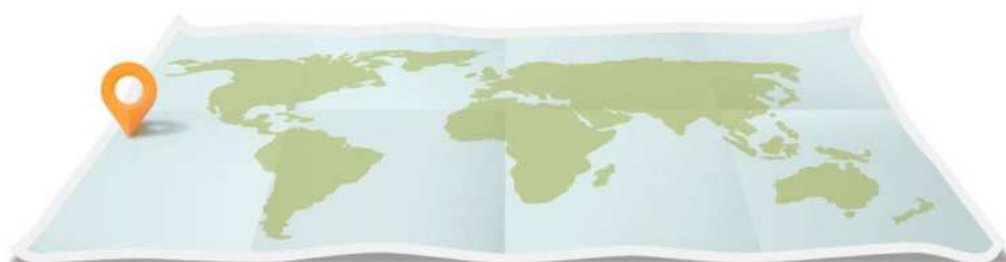
Name: Hawaii / Hawai'i, USA

Amtssprache: Englisch, Hawaiisch

Hauptstadt: Honolulu

Über Hawaii:

Auf den hawaiianischen Inseln erleben Sie die polynesischen Kultur mit ostasiatischen und nordamerikanischen Einflüssen. Das spiegelt sich auch in der Küche des »Aloha-Staates« wieder. Wie auf Inselstaaten üblich, wird auf Hawaii viel Fisch gegessen, jedoch ist besonders unter jungen Menschen Nachhaltigkeit ein wichtiges Thema und veganes Essen bekommen Sie fast überall.





Loco Moco

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 40 min.

- 4 Burgerpatties, vegan, erhältlich in jedem Supermarkt, Rezepte zum Selbermachen unten
- 2 Tassen Reis
- Scheibenkäse, vegan, optional

Bratensoße

- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 g Trockenpilze
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasoße oder glutenfreie Tamari
- 2 EL Worcestersoße, im Supermarkt auch als Worcestersoße zu finden
- 1 Päckchen Soßenbinder, vegan, alternativ: 1 Teil Stärke mit 2 Teilen Wasser vermengt
- Öl

Veganes Rührei

- 400 g Tofu, Natur
- 4 EL Hefeflocken
- 1/2 TL Kurkuma
- 4 EL Sojajoghurt
- 1 TL Kala Namak
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Zubereitung

Den Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig braten. Unter stetem Rühren die Zutaten für die Bratensoße hinzugeben und kurz aufkochen.

Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt.

Den Tofu auswringen und zerbröseln oder mit einer Gabel zerdrücken. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die restlichen Zutaten unter stetem Rühren hinzugeben und abschmecken.

Die Patties nach Packungsangabe zubereiten, auf den Reis legen und mit Soße übergießen. Das Rührei über die Patties geben und wenn gewünscht eine Scheibe veganen Käse darüberlegen.

Wer selbstgemachte Burgerpatties bevorzugt kann Loco Moco mit [Pulled Jackfrucht Burger](#) oder [Grünkern-Burger](#) probieren.





Haupia (Kokospudding)

Zutaten

Für 4 Portionen - Dauer ca. 15 min

- 450 ml Kokosmilch
- 50 ml Kokosmilch, zum Verrühren mit der Stärke
- 6 TL Maisstärke
- 7 TL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Kokosflocken, optional

Zubereitung

Eine flache Plastikdose oder eine Auflaufform leicht einfetten.

Stärke, Zucker, Vanille, Salz und die kleinere Portion Kokosmilch verrühren und beiseite stellen.

Die große Portion Kokosmilch in einem Topf aufkochen. Die Stärkemischung unter stetem Rühren hinzugeben. Solange köcheln lassen und umrühren, bis eine dicke Flüssigkeit entsteht.

Die Flüssigkeit schnell in die eingefettete Form geben, Toppings hinzugeben und mit Folie abdecken. Kühlen bis der Pudding fest ist.

Den Pudding in Rechtecke schneiden und mit Obst servieren. Optional mit Kokosflocken garnieren.

Tipp: Haupia eignet sich auch hervorragend für Tortenfüllungen und andere Desserts.





Lava Flow Cocktail

Zutaten

Für 1 Glas - Dauer ca. 5 min.

- 4 Erdbeeren, frisch oder TK
- 60 ml Ananassaft, gepresst oder gekauft
- 1/2 Bananen
- 25 ml Kokosmilch
- Kokosblütenzucker, optional
- 25 ml Rum, weiß, vegan, alkoholfrei: ohne Rum
- Eis, bevorzugt Crushed Ice



Zubereitung

Die Erdbeeren putzen und mit dem Rum fein pürieren.

In einem separaten Gefäß den Ananassaft, die Bananen, die Kokosmilch und, falls mehr Süße gewünscht ist, etwas Kokosblütenzucker pürieren.

Etwas Crushed Ice in ein Cocktailglas geben und das Ananas-Bananen-Gemisch einfüllen. Das Erdbeer-Rum-Püree zum Schluss ins Glas füllen. Nach Belieben mit Früchten dekorieren und servieren.



Appetit auf mehr?

Auf unserer Website www.vegan-taste-week.de finden Sie über 600 weitere Rezepte sowie Tipps und Hintergrundinformationen zur veganen Ernährung. Einsteiger:innen können sich dort zu unserem kostenlosen E-Mail-Workshop anmelden, mit dem schon mehr als 299.000 Menschen die pflanzliche Ernährungsweise kennengelernt haben. Machen Sie mit!



Jetzt anmelden auf
www.vegan-taste-week.de



Erhalten Sie eine Woche lang jeden Tag
die besten veganen Rezepte per E-Mail.



Probieren Sie unsere **kostenlosen** veganen Rezepte aus und tun Sie gleichzeitig etwas für Ihre Gesundheit, die Tiere und die Umwelt.



Freuen Sie sich auf **fundierte Hintergrundwissen** zur veganen Ernährung, praktische **Koch- und Einkaufstipps** sowie zahlreiche weitere hilfreiche Informationen.



Durchsuchen Sie unsere **filterbare Rezeptdatenbank** ganz nach Ihren Vorlieben (glutenfrei, günstig, gesund, Rezepte für Eilige etc.)



Schon **über 299.000** Menschen
machen mit!

Impressum

Herausgeber

Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Littenstraße 108

10179 Berlin

www.albert-schweitzer-stiftung.de



Albert Schweitzer
Albert Schweitzer Stiftung
für unsere Mitwelt

Redaktion und Layout

Inhaltliche Leitung und Text: Nele Köster

Layout: Florian Witkowski

Stand:

September 2025

Dieses und weitere E-Books sind auf
www.vegan-taste-week.de/e-book-download
zu finden.