



Vegane Rezepte für die Fastenzeit

Jetzt ist Fastenzeit, in der nicht nur Christen Verzicht üben. Gelegentlich sich auf das Wesentliche zu besinnen, zieht sich durch alle Religionen und Kulturen. Aus gutem Grund, denn es schärft die Wahrnehmung und zeigt an, was einem wirklich wichtig ist oder was man wirklich braucht. Klassisch ist der Verzicht auf Süßigkeiten und Fleisch, aber auch mal auf das Handy beiseite zu legen eröffnet neue Perspektiven. Dann stellt man eventuell

fest, dass es ganz gut ist, mal was anderes auszuprobieren und die eingetretenen Pfade zu verlassen. Manchmal sind die neuen Wege für einen selbst und das eigene Leben sogar viel besser. Voll im Trend ist zur Zeit zum Beispiel die vegane Lebensweise, also komplett auf tierische Produkte zu verzichten. Die Fastenzeit ist genau die richtige Zeit um dies mal zu testen. Hier ein paar vegane Rezepte zur Anregung und zum Ausprobieren.

Kidneybohnenalat

Zutaten

- 2 Dosen Kidneybohnen (ca. 500 g)
- 1 Friséesalat
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Apfel (ca. 200 g)
- 1 milde Zwiebel
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Sherryessig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abspülen. Den Friséesalat waschen, putzen und in mundgerechte Stückchen zupfen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne anrösten, bis sie goldbraun sind. Den Apfel nach Wunsch schälen, würfeln, die Zwiebel sehr fein schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Aus Öl, Essig, Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch eine Salatsoße zubereiten. In einer großen Schüssel den Friséesalat anrichten, die Kidneybohnen, die Zwiebel- und Apfelstückchen darauf verteilen und mit den Sonnenblumenkernen garnieren. Zum Schluß die Soße darüber gießen.

Dieser Salat eignet sich auch als Salat zum Picknick. Dann empfiehlt es sich, die Soße getrennt mitzunehmen und ebenfalls erst beim Servieren über den Salat zu geben. **d**

Kichererbsen-Curry-Creme

Zutaten (6–8 Portionen)

- 1 kleine Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240g)
- 100 ml Möhren- oder Gemüsesaft
- ½ Bund Koriander (ersatzweise Petersilie)
- 2 EL gehackte Kürbiskerne
- (Jod)Salz
- Curry

Zubereitung

Die Kichererbsen abtropfen lassen, mit dem Möhrensaft in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Den Koriander waschen und hacken. Zusammen mit den Kürbiskernen unter die Kichererbsencreme heben. Mit Salz und Curry nach Geschmack würzig abschmecken.

Die Creme schmeckt gut als saftiger Brotaufstrich und ersetzt Butter oder Margarine. Als Dip passt sie hervorragend zu kleingeschnittenen Gurken, Möhren oder Chicoréeblättern. Im Kühlschrank ist sie bis zu einer Woche haltbar. **d**

Leckerer Pfannengemüse (vegan)

Zutaten

- 200 g Champignons
- 300 g Chinakohl
- 300 g Staudensellerie
- Öl zum Anbraten
- 160 g Erbsen
- 4 EL Sojasauce
- 1 TL Ingwer
- 1 TL Zucker
- ca. 30 g gehackte Walnüsse

Zubereitung

Champignons und Chinakohl in dünne Streifen, den Sellerie in Scheiben schneiden. In einer hochwandigen Pfanne das Öl erhitzen. Die obigen Zutaten und die Erbsen hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. fünf Minuten dünsten, bis das Gemüse gar und bissfest ist. Die Sojasauce mit dem Ingwer und dem Zucker verrühren und über das Gemüse geben. Mit gehackten Walnüssen bestreuen und sofort servieren.

Schmeckt gut mit Vollkorntoast oder Vollkorngemüse. **d**