



Foto: MICHAEL HEDGE

# GEHT'S AUCH OHNE FLEISCH UND MILCH?

Viele würden diese Frage verneinen, denn die Vorurteile gegenüber einer rein pflanzlichen Ernährung sind vielfältig: von ungesund über unausgewogen bis unbezahlbar. Aber was davon stimmt wirklich?

Text: YASMINA FIEGE

# I

mmer mehr Menschen haben das Fleisch satt: Einer aktuellen Forsa-Umfrage zufolge ernähren sich derzeit 2,5 Millionen Menschen in Deutschland aus ethischen, ökologischen und/oder gesundheitlichen Gründen vegan. Aber gerade bezüglich des letzten Punktes drängt sich bei vielen eine Frage auf: Wann wird die vegane Ernährungsweise bedenklich? „Grundsätzlich steigt das Risiko einer unzureichenden Nährstoffversorgung umso stärker, je mehr Lebensmittelgruppen von der Ernährung ausgeschlossen werden“, so Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung.

Zu den potenziell kritischen Stoffen einer vegetarischen Ernährung gehören Eisen und Zink, die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, ebenso Jod, das jedoch oft auch bei einer gemischten Ernährung nicht ausreichend zugeführt wird. Wer öfter Soja-Produkte verzehrt, sollte beispielsweise bedenken, dass dadurch die Jod-Aufnahme gehemmt wird.

Bei einer veganen, also ausschließlich pflanzlichen Ernährung entfällt zum Beispiel die Zufuhr Vitamin B12, das nur in tierischen Lebensmitteln in nennenswerten Mengen vorkommt. Aber auch an Eiweiß, Calcium, Vitamin B2 und Selen kann es mangeln. „Konsequente Supplementierung von Vitamin B12 ist bei einer veganen Ernährung unbedingt angezeigt, um die Risiken von gravierenden Gedeihstörungen, Anämien oder neurologischen Störungen zu verringern“, sagt Experte Seitz. Eine Studie des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigt, dass die B12-Versorgung bei Veganern unter Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln gut ist. Die Forscher gehen davon aus, dass sich Veganer mit ihrer Ernährung besonders gründlich auseinandersetzen und wissen, welche Nährstoffe sie ergänzen müssen.

Wir merken uns: Jede starke Einschränkung der Lebensmittelauswahl erhöht das Risiko, mit bestimmten Nährstoffen nicht optimal versorgt zu sein. Das aber betrifft nicht nur die vegane Ernährung. Die Verbraucherzentrale sagt, dass sich durch gut geplante Lebensmittelauswahl der Bedarf an weiteren kritischen Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Eisen oder Calcium decken lässt. Veganer leben nicht per se nährstoffärmer als andere.

## Nährstoffmangel als Risiko für die Knochen

Wie sich die rein pflanzliche Ernährung auf die Gesundheit auswirkt, ist Gegenstand vieler wissenschaftlicher Studien. In einer neuen Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung wurde beispielsweise die Knochengesundheit von 36 Veganern und 36 Mischköstlern per Ultraschall am Femur bestimmt. Ergebnis: Menschen, die sich vegan ernährten, hatten durchschnittlich niedrigere Werte, was auf eine geringere Knochengesundheit hindeutet. Im Rahmen dieser Studie bestimmten die Wissenschaftler ebenso Biomarker in Blut und Urin. Auf die Weise wollten sie Nährstoffe finden, die mit der Ernährung und der Knochengesundheit in Zusammenhang stehen könnten. Es gelang, aus 28 Parametern des Ernährungsstatus und des Knochenmetabolismus 12 Biomarker zu identifizieren, die mit der Knochengesundheit am stärksten verbunden sind, beispielsweise die Aminosäure Lysin sowie die Vitamine A und B6. Die Ergebnisse zeigen, dass diese Biomarker in Kombination bei veganer Ernährungsweise meist in geringeren Konzentrationen vorlagen, und das könnte die schlechtere Knochengesundheit erklären. „Vegane Ernährung

gilt oft als gesundheitsbewusst. Unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass sich die vegane Ernährung auf die Knochengesundheit auswirkt“, so Professor Andreas Hensel, Präsident des Bundesinstituts für Risikobewertung. Wichtig zu wissen in diesem Zusammenhang: Studien zur Wirkung veganer Ernährung werden oft kritisch gesehen, weil biologische Merkmale (etwa genetische Unterschiede) und soziokulturelle Faktoren (Erziehung, Lebensstil) von entscheidender Bedeutung dafür seien, wie der Körper eines Menschen einen bestimmten Ernährungsstil aufnimmt.

US-Forscher an der Stanford University haben daher eine Ernährungsstudie mit eineiigen Zwillingen durchgeführt, um der Frage auf den Grund zu gehen, ob eine vegane Ernährung gesünder ist als Mischkost. Für die Untersuchung wurden 44 gesunde, eineiige Zwillingspaare ausgewählt. Je einer musste sich 8 Wochen lang vegan ernähren, der andere durfte auch Fleisch essen. Bei allen Teilnehmern stand eine gesunde Ernährung mit viel Gemüse und Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten im Vordergrund. Auf Zucker und raffinierte Stärke wurde in beiden Gruppen verzichtet. Der Speiseplan der Veganer enthielt nur Pflanzenbasiertes, bei den Fleischessern gab es zudem Hähnchen, Fisch, Milch und Eier.

## Gesünder nach wenigen Wochen ohne Fleisch

Während der ersten 4 Wochen wurden allen Teilnehmern 3 Mahlzeiten am Tag serviert, die zweiten 4 Wochen bereiteten sie sich Mahlzeiten selbst. Dabei stand ihnen ein Ernährungsberater zur Seite. Die meisten hatten sich vorher nie vegan ernährt und zeigten sich überrascht da-

## Jede tiefgreifende Einschränkung bei der Lebensmittelauswahl erhöht das Risiko, mit einigen Nährstoffen nicht in ausreichendem Maß versorgt zu sein



## So klappt's mit der veganen Ernährung

Aller Anfang ist schwer? Von wegen! Tipps, wie du leichter auf tierische Produkte verzichtest

1

### Genau einlesen

Informiere dich, welche Nährstoffe in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten sind und wie du alle notwendigen Nährstoffe erhältst. Achte besonders auf Vitamin B12, Eisen, Calcium, Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D.

2

### Schrittweise umstellen

Lass es langsam angehen. Fang an, Fleisch durch pflanzliche Proteine aus Hülsenfrüchten, Tofu oder Seitan zu ersetzen. Klappt das gut, machst du den nächsten Schritt und ersetzt Milch und Joghurt durch pflanzliche Alternativen. Nimm dir den Druck, alles immer perfekt umzusetzen.

3

### Ausgewogen ernähren

Iss viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen. Erstelle dir einen Speiseplan. Das hilft nicht nur dabei, gesunde Entscheidungen zu treffen, sondern wirkt außerdem der Versuchung entgegen, zu ungesunden Dingen zu greifen.

4

### Gemeinsam essen

Sprich mit Freunden und Kollegen – möglicherweise hat jemand Lust, sich ebenfalls vegan zu ernähren. Tipps, Erfahrungen, Rezepte auszutauschen hilft dabei, motiviert zu bleiben.

## Bereits nach 4 Wochen verbessert eine rein pflanzliche Ernährung im Vergleich zu einer gesunden Mischkost wichtige Werte der Herzgesundheit

von, wie gut ihnen pflanzliche Gerichte schmeckten und wie fit sie sich fühlten.

Verbesserungen der Gesundheit stellte das Team unter der Leitung von Professor Christopher Gardner vor allem innerhalb dieser ersten 4 Wochen fest. Die Veganer wiesen erheblich geringere Cholesterinwerte auf, sie hatten einen um 20 Prozent niedrigeren Insulinspiegel und verloren etwa 2 Kilo mehr Gewicht als ihre fleischessenden Geschwister. Und: Vor allem die Veganer verbesserten ihre kardiovaskuläre Gesundheit (Herz, Gefäße). „Jeder, der sich für eine vegane Ernährungsweise entscheidet, kann bereits innerhalb von 2 Monaten seine Gesundheit langfristig verbessern“, fasst Gardner zusammen.

## Bei Stress greifen viele wieder zum Steak

Aber wie beginnt man die Ernährungsumstellung? „Für den Anfang ist es recht einfach, bei den Lieblingsgerichten die tierischen Zutaten durch pflanzliche zu ersetzen“, empfiehlt Ernährungswissenschaftler Seitz und gibt dazu auch gleich Beispiele: „Zu den Klassikern gehört die Linsen-Bolognese oder ein pflanzliches Patty im Burger.“ Vegane Mahlzeiten zu planen ist wichtig, um nicht plötzlich in Stresssituationen oder sehr hungrig vor dem Kühlschrank zu stehen und dann in alte Gewohnheiten zurückzufallen. Seitz rät dazu, vegane Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch parat zu haben: Nüsse, Trockenfrüchte oder Äpfel lassen sich problemlos überallhin mitnehmen.

Immerwieder angeführt wird auch das Argument, dass vegane Ernährung teuer sei. Der Verein Pro Veg Deutschland hat deshalb 2023 die Preise von pflanzlichen und tierischen Produkten im Sortiment deutscher Einzelhändler verglichen und

dabei herausgekriegt, dass ein veganer Warenkorb im Schnitt 25 Prozent teurer ist als einer mit tierischen Produkten. Dass vegane Ernährung teurer ist, stimmt jedoch nur bedingt. Vegane Schnitzel, pflanzliche Brotaufstriche oder Käse-Ersatz sind zwar kostspieliger, bilden aber nicht die Grundlage veganer Ernährung, sondern werden oft nur für den Übergang genutzt oder sind schlicht Ausnahmen. Die Säulen einer ausgewogenen pflanzenbasierten Ernährung bilden Gemüse und Obst (besonders günstig, wenn saisonal und regional eingekauft), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte.

Im Rahmen einer Untersuchung des gemeinnützigen Forschungsinstituts für pflanzenbasierte Ernährung wurden die Preise für 20 deutsche Lieblingsgerichte miteinander verglichen, je einmal mit traditionellen Zutaten oder mit Fleischersatz. Zu den Gerichten zählten Klassiker wie Rahmgeschneitzel mit Spätzle oder Königsberger Klopse. Das Ergebnis: Wird echtes Fleisch aus konventioneller Erzeugung verwendet, sparen Veganer im Vergleich rund 10 Prozent ein, gegenüber Fleisch in Bio-Qualität sind es 32 Prozent.

## Strikter Verzicht ist nicht das Hauptziel

Wir wissen also aus Studien, dass vegane Ernährung gesund sein kann. Allerdings gilt es, sich gut zu informieren. Wichtig ist dabei, sich ausgewogen zu ernähren, den Nährstoffbedarf genau zu berechnen und sich konsequent an diese Vorgaben zu halten. Stanford-Professor Gardner rät dabei zu Gelassenheit: „Viel wichtiger als sich streng vegan zu ernähren ist es, mehr pflanzliche Lebensmittel in seine Ernährung einzubauen.“ Ganz nach dem Motto: Steter Tropfen höhlt den Stein. ☘



Schwerpunkt **MH** vegane Ernährung



# GRÜNER GAUMEN

Geröstet, geschmort oder gratiniert – Kochbuch-Autorin Anne-Katrin Weber („Deftig vegan“) weiß, wie herzhaft vegane Gerichte schmecken können. Hier serviert sie überraschende Rezepte ohne Fleisch und Milchprodukte

*Text: YASMINA FIEGE • Fotos: WOLFGANG SCHARDT*



Rezept von Seite 42

## MEDITERRANE GEMÜSE-LASAGNE

Zutaten für 4 Portionen

### Gemüse

1	Aubergine, in dünne Scheiben geschnitten
1	Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
je 1	rote und gelbe Paprikaschote, jeweils in Streifen geschnitten
2 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Tomatensoße

½ EL	Rosmarin
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
750 ml	passierte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
1	Lorbeerblatt
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Bohnencreme

400 g	weiße Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht 240 g)
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL	Olivenöl
2 EL	weißes Mandelmus
1 Spritzer	Zitronensaft
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Bund	Basilikum

### „Parmesan“

40 g	Pinienkerne
1 EL	Hefeflocken
2 EL	Dinkelsemmelbrösel
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### zum Schichten

	Olivenöl zum Einfetten und Beträufeln
150 g	Lasagne-Dinkelteigblätter

### Zubereitung

1. Ofen vorheizen (200 Grad, Umluft).
2. Aubergine, Zucchini und Paprikas auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse etwa 20 Minuten backen, bis es leicht gebräunt ist. Herausnehmen.
3. Für die Tomatensoße Rosmarin fein hacken. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Rosmarin, die passierten Tomaten, das Tomatenmark, den Lorbeer, ein wenig Salz und Pfeffer sowie 100 Milliliter Wasser dazugeben, aufkochen und ohne Deckel 5 Minuten einkochen lassen. Lorbeer entfernen.
4. Für die Bohnencreme die Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und danach abtropfen lassen. Bohnen, Knoblauch, Olivenöl, Mandelmus, Zitronensaft und 2 Esslöffel Wasser pürieren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Basilikumblätter beiseite stellen, übriges Basilikum fein hacken und unterrühren.
5. Für den „Parmesan“ die Pinienkerne fein hacken, mit den Hefeflocken und den Semmelbröseln vermengen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Für das Schichten eine Auflaufform (etwa 20 x 30 Zentimeter) einfetten. Einige Esslöffel der Tomatensoße darin verstreichen und eine Lage Teigblätter darauflegen. Im Wechsel Teigblätter, Bohnencreme, Tomatensoße und das Gemüse einschichten, das Ganze mit Tomatensoße und Gemüse beenden. Alles mit „Parmesan“ bestreuen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln.
7. Lasagne im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene etwa 30 Minuten goldbraun backen. Herausheben, mit dem restlichen Basilikum bestreuen.

**Nährwerte pro Portion**  
532 Kalorien, 15 g Eiweiß,  
58 g Kohlenhydrate, 24 g Fett



## KARTOFFEL-KNÖDEL MIT PILZ-RAGOUT

Zutaten für 4 Portionen

### Knödel

1 kg	mehligkochende Kartoffeln
100 g	Speisestärke
	Salz und Pfeffer
1 TL	frisch geriebene Muskatnuss
2 Scheiben	Roggenbrot, in Würfel geschnitten
2 EL	vegane Margarine
<b>Ragout</b>	
20 g	getrocknete Steinpilze
500 g	gemischte Pilze, klein geschnitten
2	Zwiebeln, fein gewürfelt
6	getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt!), klein geschnitten
2 EL	Olivenöl
2	Knoblauchzehen, fein gewürfelt
2 gehäufte EL	Tomatenmark
200 ml	Rotwein
2 TL	dunkle Miso
2	Lorbeerblätter
4–5 Zweige	Thymian
500 ml	Gemüsebrühe
4 TL	Speisestärke

### Zubereitung

1. Die Kartoffeln ungeschält kochen, abschrecken, noch warm pellen und durch die Kartoffelpresse drücken. Masse mit Stärke verkneten, mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Eine Stunde kalt stellen.
2. Die Brotwürfel in Margarine knusprig braten.
3. Die Steinpilze mit 200 Millilitern kochendem Wasser übergießen und darin einweichen lassen.
4. Frische Pilze, Zwiebeln und Tomaten in dem Öl anbraten. Knoblauch dazugeben, Tomatenmark unterrühren, mit Rotwein ablöschen. Die Steinpilze mit Einweichwasser hinzufügen. Restliche Zutaten einrühren, aufkochen und ohne Deckel 10 Minuten kochen lassen. Die Stärke mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser verrühren und damit die Soße binden.
5. Mit angefeuchteten Händen 8 Kugeln formen, diese etwas platt drücken und je einen Teelöffel Brotwürfel daraufgeben. Die Kugeln verschließen, zu Knödeln formen und in kochendes Salzwasser geben. Die Hitze reduzieren und die Knödel bei geringer Hitze 10 bis 15 Minuten gar ziehen lassen.
6. Das Pilz-Ragout erhitzen, die Knödel abtropfen lassen, anschließend beides zusammen anrichten.

### Nährwerte pro Portion

452 Kalorien, 11 g Eiweiß,  
42 g Kohlenhydrate, 10 g Fett



vegetarisch vegan glutenfrei laktosefrei





## RUSTIKALE ZWIEBEL-PIZZA

Zutaten für 4 Portionen

### Hefeteig

200 g	Dinkelmehl (Type 630)
175 g	Dinkelvollkornmehl
¼ Würfel	frische Hefe (etwa 10 g)
2 EL	Olivenöl (und etwas extra zum Einfetten)
	Salz

### Belag

600 g	rote und gelbe Zwiebeln, in dünnen Scheiben
1 Bund	Frühlingszwiebeln, längs halbiert
5 EL	Olivenöl
1 Dose	weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g)
2 TL	Zitronensaft
8 Stängel	Majoran
8 Zweige	Thymian
2 EL	vegane Cashew-„Parmesan“

### Zubereitung

1. Am Vortag für den Hefeteig Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine kleine Mulde drücken, die Hefe dort hineinbröseln und mit 125 Millilitern warmem Wasser verrühren. Das Ganze mit einem Tuch abdecken und bei Zimmertemperatur 15 Minuten gehen lassen.
2. Zu dem Vorteig 100 Milliliter kaltes Wasser, Olivenöl und einen Teelöffel Salz geben, alles kräftig verkneten. Masse zur Kugel formen, diese in eine geölte Schüssel legen, abdecken und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Hefeteig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in 4 Stücke teilen und diese jeweils zu einem etwa 22 Zentimeter großen Kreis platt drücken, dabei einen wulstigen Rand formen. Die Teigfladen auf eingölte Bleche legen und dann abgedeckt 30 Minuten gehen lassen.
4. In 3 Esslöffeln Olivenöl Zwiebeln anbraten. Dann die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Bohnen abgießen und kalt abspülen. Mit dem Restöl, Zitronensaft und 2 Esslöffeln Wasser im Mixer fein pürieren. Bohnencreme abschmecken. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
6. Teigfladen mit Bohnencreme bestreichen, mit Zwiebelmischung und Kräutern belegen, abschmecken. „Parmesan“ darüberstreuen.
7. Beide Backbleche in den vorgeheizten Ofen schieben und innerhalb von 12 bis 15 Minuten die Teigfladen zu knusprigen Pizzen backen. Die Bleche nach 8 Minuten Backzeit tauschen.

### Nährwerte pro Portion

663 Kalorien, 20 g Eiweiß,  
80 g Kohlenhydrate, 26 g Fett



## KNUSPRIGE BLUMENKOHLS-STEAKS MIT ZITRONIGER KAPERN-SALSA

Zutaten für 4 Portionen

4 EL	Olivenöl
2	große Blumenkohlköpfe, in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
	Salz und Pfeffer
4 EL	entsteinte grüne Oliven
10	getrocknete Tomaten in Öl
2 EL	Kapern
2 EL	Basilikumblätter
	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
4 EL	Zitronensaft

### Zubereitung

1. Backofen auf 140 Grad (Umluft) vorheizen. Blech mit einem Esslöffel Öl ausstreichen.
2. Blumenköhl auf das Blech legen, mit dem restlichen Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Scheiben mit einem Bogen Backpapier abdecken und auf der mittleren Schiene des Ofens 20 Minuten vorbacken.
3. Dann die Ofentemperatur auf 200 Grad (Umluft) erhöhen, das Backpapier entfernen und die Blumenkohl-Steaks noch mal 10 bis 15 Minuten rösten, bis sie gut gebräunt sind.
4. Für die Salsa in der Zwischenzeit Oliven, Tomaten und Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Auch Basilikum fein hacken und hinzufügen. Zitronenschale und -saft sowie 3 Esslöffel Öl von den getrockneten Tomaten einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Blumenkohl-Steaks aus dem Backofen nehmen und gleich mit der Salsa beträufeln.

### Nährwerte pro Portion

230 Kalorien, 10 g Eiweiß,  
10 g Kohlenhydrate, 13 g Fett







## SPAGHETTI MIT RUCOLA, WALNÜSSEN UND FETA

### Zutaten für 4 Portionen

500 g	Dinkelspaghetti
	Salz
200 g	Rucola
100 g	Walnusskerne
4	Knoblauchzehen
100 g	vegane Feta
8 EL	Olivenöl
2	kleine rote Chilischoten, fein gehackt
2 EL	Ahornsirup
4-5 Spritzer	Zitronensaft

### Zubereitung

1. Die Spaghetti nach der Packungsanleitung in Salzwasser bissfest (al dente) kochen.
2. Den Rucola waschen und abtropfen lassen. Die Walnüsse hacken, allerdings nicht zu fein. Die Knoblauchzehen schälen, dann in feine Scheiben schneiden, den Feta in Würfelchen.
3. Kurz bevor die Spaghetti gar sind, Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Walnüsse darin kurz anrösten, bis sie leicht angebräunt sind. Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten. Chilischoten und Ahornsirup unterrühren, die Pfanne gleich danach vom Herd nehmen.
4. Das Spaghettwasser abgießen und zu der Walnussmischung geben. Rucola und Feta hinzufügen, unter Rühren alles kurz erhitzen. Mit Salz und dem Zitronensaft abschmecken.

**Nährwerte pro Portion**  
841 Kalorien, 6 g Eiweiß,  
11 g Kohlenhydrate, 45 g Fett



## GESCHMORTE WIRSING-RÖLLCHEN MIT COUSCOUS-WALNUSS-FÜLLUNG

### Zutaten für 4 Portionen

16	große Wirsingblätter
	Salz
200 g	Kichererbsen-Couscous
40 g	getrocknete Sauerkirschen (Alternative: Rosinen)
1 Bund	glatte Petersilie, fein gehackt
120 g	Walnusskerne, gehackt
2	Zwiebeln, fein gehackt
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
2 TL	Ras el-Hanout
3 EL	Mandelmus
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
300 g	Cocktail-Tomaten
2 EL	Olivenöl
500 ml	Gemüsebrühe
2-3 TL	Harissa

### Zubereitung

1. Die Wirsingblätter jeweils portionsweise in kochendem Salzwasser eine bis 2 Minuten garen, bis sie biegsam sind. Aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen. Die dicke Mittelrippe auf den Blättern flach schneiden.
2. Kichererbsen-Couscous und Sauerkirschen in eine Schüssel geben, anschließend mit 150 Millilitern kochendem Wasser übergießen und das Ganze 10 Minuten quellen lassen.
3. Die Couscous-Mischung abgießen und in eine Schüssel füllen. Petersilie, Walnüsse, je die Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs, Ras el-Hanout und Mandelmus dazugeben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die vorbereiteten Wirsingblätter ausbreiten und die Couscous-Walnuss-Füllung portionsweise daraufgeben. Die Seitenränder nach innen schlagen, die Blätter aufrollen und die Rollen mit je einem Holzstäbchen fixieren.
5. Tomaten halbieren. Das Olivenöl erhitzen und die Reste von Zwiebeln und Knoblauch darin kurz anbraten. Dann Tomaten, Brühe und Harissa sowie ein wenig Salz dazugeben. Die Röllchen in die Soße legen, aufkochen und dann abgedeckt bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.
6. Soße abschmecken, eventuell nachwürzen und dann mit den Wirsingröllchen servieren.

**Nährwerte pro Portion**  
783 Kalorien, 31 g Eiweiß,  
56 g Kohlenhydrate, 51 g Fett







## GERÖSTETE MISO-AUBERGINE

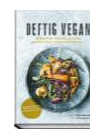
Zutaten für 4 Portionen

4	Auberginen (je etwa 300 g)
4 EL	Miso
2 EL	Weißweinessig
4 EL	Agavensirup
4	Frühlingszwiebeln
2	milde rote Chilischoten
2 EL	Sesam

### Zubereitung

1. Zunächst den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Auberginen längs halbieren, Schnittflächen rautenförmig einschneiden. Die halbierten Früchte mit den Rundungen nach unten aufs Blech legen.
3. Miso und Weißweinessig mit dem Agavensirup verrühren. Schnittflächen der Auberginen mit der Marinade bestreichen, einen Esslöffel voll aufheben. Auberginen etwa 25 Minuten backen, bis sie karamellisieren und ordentlich gebräunt sind.
4. Die Frühlingszwiebeln in der Zwischenzeit schräg in dünne Röllchen schneiden. Dann die Chilischoten putzen, öffnen, entkernen und anschließend in dünne Ringe schneiden.
5. Auberginen aus dem Ofen nehmen und mit der übrigen Marinade bestreichen – so bekommen sie einen schönen Glanz. Mit Frühlingszwiebeln, Chili und Sesam bestreuen.

**Nährwerte pro Portion**  
136 Kalorien, 5 g Eiweiß,  
8 g Kohlenhydrate, 4 g Fett



### Nachschlag!

Im Kochbuch „Deftig vegan“ präsentiert Anne-Katrin Weber rund 80 Rezepte, die alle leicht nachzukochen sind. Becker Joest Volk, um 30 Euro



## WIRSING-BOHNEN-MINISTRONE MIT TOFU UND SCHARFEM GEWÜRZÖL

Zutaten für 4 Portionen

### Minestrone

2 EL	Olivenöl
2	rote Zwiebeln, in dünne Spalten geschnitten
2	Knoblauchzehen, fein gehackt
250 g	Wirsing, in Streifen geschnitten
2 Stangen	Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
2 Stangen	Lauch, in Ringe geschnitten
300 g	Hokkaido-Kürbis, in Würfel geschnitten
1,5 Liter	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
4 Zweige	Thymian
4 Zweige	Salbei
200 g	Borlotti-Bohnen
	Salz und Pfeffer

### Topping

je 2 TL	Fenchel- und Koriandersamen
6 EL	Olivenöl
2 TL	Harissa
200 g	mediterrane Tomatentofu

### Zubereitung

1. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin kurz andünsten. Anschließend das vorbereitete Gemüse dazugeben und die Brühe angießen. Tomatenmark, Thymian und Salbei hinzufügen, das Ganze aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten kochen lassen. Das Bohnenwasser abgießen, Bohnen kalt abbrausen, abtropfen lassen, dazugeben, weitere 5 Minuten kochen.
2. Für das Topping die Fenchel- und Koriandersamen im Mörser grob zerstoßen und dann in einer Pfanne in 2 Esslöffeln Öl kurz anbraten, bis sie duften. Das Gewürzöl mit Harissa verrühren. Tofu würfeln und in heißem Öl scharf anbraten.
3. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 2 Schalen verteilen, den Tofu daraufgeben und anschließend mit dem Gewürzöl beträufeln.

### Nährwerte pro Portion

410 Kalorien, 18 g Eiweiß,  
21 g Kohlenhydrate, 27 g Fett

