

EINE WOCHE OHNE FLEISCH

7. – 13.
Oktober



Mit 15
Rezepten

Eine Woche ohne Fleisch: so einfach geht's

Eine Woche ohne Fleisch: Was als einer Idee am Küchentisch der Gründerin Isabel Boerdam begann, hat sich inzwischen zu einer erfolgreichen jährlichen Kampagne entwickelt, die in ganz Europa Anklang findet.

„Eine Woche ohne Fleisch“ klingt vielleicht nach einer großen Herausforderung, aber tatsächlich feiern wir sieben Tage lang ein großes Gemüsefest mit den leckersten Rezepten, die du je probiert hast. Wenn du dich auf dieses Experiment einlässt, wirst du nicht nur neue Gerichte, spannende Geschmacksrichtungen und besondere Zutaten entdecken, sondern gleichzeitig einen positiven und messbaren Beitrag für den Planeten leisten. Wir sind uns sicher: Du wirst überrascht sein!

INSPIRATION UND HILFE

In deinen Händen hältst du den Leitfaden für deine „Eine Woche ohne Fleisch“. Du findest hier einfache und leckere Rezepte für jeden Tagezeit. Egal, ob du wenig Zeit kleine Kinder oder ein begrenztes Budget hast, oder dich diese Woche einfach mal komplett pflanzlich ernähren möchtest, die Weltküche liebst oder kreative Rezepte

suchst – alles ist dabei. Und wenn du noch nicht satt bist und mehr willst, dann wirf einen Blick auf die Website: wocheohnefleisch.de. Wir tun alles, um dir die „Eine Woche ohne Fleisch“ so angenehm und einfach wie möglich zu gestalten.

Jetzt liegt es an dir. Was hast du zu verlieren? Eine Woche hat nur sieben Tage. Keine Sorge: Nächste Woche gibt es bestimmt wieder ein Stück Fleisch auf dem Teller, aber vielleicht nicht mehr an allen Tagen der Woche. Das hoffen wir.

Viel Lese- und Kochvergnügen!
Das Team „Eine Woche ohne Fleisch“



Gemeinsam machen wir den Unterschied, also teile unbedingt deine Fotos und Erfahrungen mit uns über [#einewocheohnefleisch](https://www.instagram.com/einewocheohnefleisch)

Rezept- inspirationen

04

Eine Woche ohne
Fleisch: Wirst du dich der
Herausforderung stellen?

06

Rezeptinspirationen

08

Joghurt mit Granola und
frischem Obst

11

Rühr-“Ei“ auf Toast

12

Overnight Oats mit Mango
und Kokosnuss



12

Frühstückskuchen
mit Heidelbeeren

13

Eiweißreicher Shake
mit Banane

14

5x Inspiration zum Belegen
von Butterbrot



16

Shakshuka mit avocado



18

Thunfisch Sandwich mit
Tomate und roter Zwiebel

20

Linsensuppe mit rotem Curry,
Kürbis und Kokosnussmilch

21

Crispy Wrap mit frischer
Joghurtsauce

42

Pikanter Ch**s*-Burger mit
Kartoffelscheiben

24

Pasta alla norma: Penne mit
Auberginen



26

Gelbes Thai-Curry mit Reis

28

Comfort Bowl mit Quinoa

30

Japanische Ramen mit Tofu
und Ei

32

Wie geht es jetzt weiter?

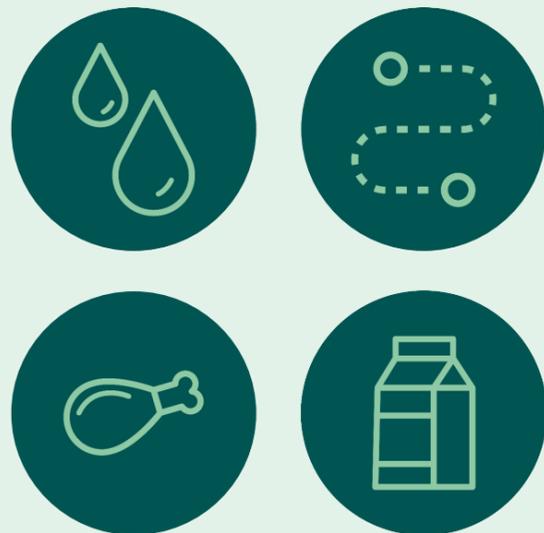
Eine Woche ohne Fleisch: Machst du mit ?

Wusstest du, dass ein Tag ohne Fleisch eigentlich ganz einfach ist? Und das Beste daran: Es ist eine der köstlichsten und einfachsten Entscheidungen, die du für das Klima treffen kannst. Denn wer eine Woche lang auf Fleisch verzichtet, spart so viele CO₂-Emissionen, wie bei einer Autofahrt von 92 Kilometern. Aber auch kleine Schritte haben eine Wirkung: Du könntest zum Beispiel mittags einen vegetarischen Wrap statt eines Sandwiches mit Aufschnitt essen oder zum Aperitif pflanzliche Snacks wählen.

Der Fleischkonsum trägt erheblich zur Klimaerwärmung bei, da die Fleischindustrie eine Vielzahl schädlicher Treibhausgase wie Kohlendioxid (CO₂) und Methan freisetzt. Diese Gase entstehen unter anderem durch die Tierhaltung und den von ihnen produzierten Dung. Außerdem benötigt die Fleischproduktion viel Land, Futter und Wasser. Wenn wir dieses Land und Wasser stattdessen für den Anbau pflanzlicher Nahrungsmittel für den direkten menschlichen Verzehr nutzen, können wir deutlich Ressourcen sparen und

die Umweltbelastung verringern.

Um dir zu zeigen, dass der vermehrte Verzehr pflanzlicher Lebensmittel sehr vielseitig, schmackhaft und überraschend ist, fordern wir dich auf, eine Woche lang weniger oder kein Fleisch zu essen. Natürlich unterstützen wir dich dabei mit den leckersten Rezepten und Produkten sowie praktischen Tipps! Bist du bereit für die Herausforderung?



DU MACHST EINEN UNTERSCHIED

Wenn du als erwachsene Person an der Woche ohne Fleisch teilnimmst, sparst du durchschnittlich 894 Gramm Tierfleisch ein. - das entspricht dem CO₂-Ausstoß einer Autofahrt von 95 Kilometern. Außerdem sparst du mit einer fleischlosen Woche 14,5 m² Landnutzung ein.

Um eine so realistische Einschätzung wie möglich zu treffen, gehen unsere Berechnungen davon aus, dass Fleisch durch Ersatzprodukte wie Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, oder Fleischersatzprodukte, wie vegetarische Burger ersetzt werden.

Rezept inspirationen

Zu einem Leitfaden, der dir hilft, eine Woche lang kein Fleisch zu essen, gehören natürlich auch Rezepte! Mit diesen Rezepten kannst du dich eine ganze Woche lang köstlich vegetarisch oder pflanzlich ernähren. Von Rührei zum Mittagessen bis hin zu einem gelben Thai-Curry mit Gemüse als Tipp für das Abendessen. Was steht bei dir auf dem Speiseplan?

Leckere Rezepte für deine fleischlose Woche

FRÜHSTÜCK

Joghurt mit Granola und
frischem Obst

Rühr-“Ei“ auf Toast

Overnight Oats mit Mango
und Kokosnuss

Frühstückskuchen mit
Heidelbeeren

Eiweißreicher Shake mit
Banane

MITTAGESSEN

5x Inspiration zum Belegen
von Butterbroten

Shakshuka met avocado

‘Tuna’ melt met tomaat en
rode ui

Linsensuppe mit rotem Curry,
Kürbis und Kokosnussmilch

Crispy Wrap mit frischer
Joghurtsauce

ABENDESSEN

Pikanter Ch**s*-Burger mit
Kartoffelscheiben

Pasta alla norma: Penne
mit Auberginen

Gelbes Thai-Curry mit Reis

Comfort Bowl mit Quinoa

Japanische Ramen mit
Tofu und Ei



Joghurt mit Granola und frischem Obst

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

600 g pflanzlich yohurt-
alternativ
130 g grobe Havervlocken
60 g gemengde Noten, gehackt
30 g Zonnebloempitten
3 el Zonnebloemolie
½ tl Koekkruiden
½ tl Kaneel

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Für das Granola die Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Spekulatiusgewürz und Zimt in eine Schüssel geben. Vermischen. Das Sonnenblumenöl hinzufügen und gut mischen, bis alle Zutaten mit Öl bedeckt sind.

Das Granola auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Granola in der Mitte des Ofens 20-25 Minuten backen, bis es goldbraun und knusprig ist. Nach der Hälfte der Zeit die Nüsse untermischen. Das Granola aus dem Ofen nehmen, beiseite stellen und abkühlen lassen.

Vier Schalen mit dem (pflanzlichen) Joghurt füllen und das Granola darauf verteilen. Nach Belieben mit Obst Ihrer Wahl servieren.

Rühr-“Ei“ auf Toast

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

8 Scheiben Sauerteigbrot
2 Tomaten, gewürfelt
2 Frühlingszwiebeln, in dünnen
Ringen
1 Päckchen (375 g) Tofu,
abgetropft
2 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
½ Teelöffel Zwiebelpulver
½ Teelöffel Knoblauchpulver
Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die Brotscheiben im Backofen auf der Grillstufe, in einem Sandwichgrill oder im Toaster knusprig rösten.

Den Tofu in kleine Stücke zerbröseln oder zerkleinern. Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und den Tofu 6-8 Minuten im Wok garen, bis er knusprig wird.

Tomatenwürfel, Paprika, gemahlene Kurkuma, Zwiebelpulver und Knoblauchpulver in die Pfanne geben und gut umrühren. Weitere 2-3 Minuten braten, bis die Tomate weich wird. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den gebratenen Tofu beiseite stellen.

Die Brotscheiben auf die Teller legen und mit dem Rührei belegen. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.



Overnight Oats mit Mango und Kokosnuss

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

2 Mangos, gewürfelt
 200 g körnige Haferflocken
 600 ml (pflanzliche) Milch
 4 Esslöffel Kokosraspeln
 2 Esslöffel Chiasamen
 1 Teelöffel Vanilleextrakt

ZUBEREITUNGSMETHODE

Für die Overnight Oats die Haferflocken, die (pflanzliche) Milch, die Chiasamen und den Vanilleextrakt in einer Schüssel vermischen.

Die Mischung auf vier Schalen oder Gläser aufteilen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht stehen lassen.

Die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen, mit Kokosraspeln und Mangowürfeln garnieren und nach Belieben zusätzliche Chiasamen hinzufügen. Sofort servieren!



Frühstückskuchen mit Heidelbeeren

VEGETARISCH | ONTBIJTCAKE



ZUTATEN

2 Eier
275 g Mehl
250 g (pflanzlicher) Joghurt
125 g gefrorene Heidelbeeren
50 ml Sonnenblumenöl
2 Teelöffel Vanilleextrakt
2 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Salz

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 180°C vorheizen und eine Kuchenform einfetten.

Den (pflanzlichen) Joghurt, die Eier, das Sonnenblumenöl, das Salz und den Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse fest wird.

Anschließend das Mehl und das Backpulver über die Schüssel sieben und zu einem glatten Teig verrühren. Die gefrorenen Heidelbeeren mit einem Spatel vorsichtig unter den Teig heben. Einen Esslöffel Heidelbeeren zum Garnieren aufheben.

Die Masse in die Form füllen, mit den restlichen Blaubeeren garnieren und den Joghurt-Frühstückskuchen im vorgeheizten Backofen 45-50 Minuten goldbraun backen. Prüfen Sie, ob der Kuchen fertig ist, indem Sie ihn mit einem Messer einstechen. Es sollte sauber herauskommen.

Den Kuchen abkühlen lassen. Den Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und in Scheiben schneiden.

Eiweißreicher Shake mit Banane

VEGAN | SHAKE | SNEL KLAAR



ZUTATEN

1 (bevoren) banaan, in stukken
150 g plantaardig yoghurt-alternatief op basis van kokos,
30 g havervlokken
100 ml amandeldrink,
2 el pindakaas
1 el cacao poeder

ZUBEREITUNGSMETHODE

Doe alle ingrediënten voor de shake in de blender en mix tot een glad geheel.

Schenk de shake in een glas en serveer direct.

5x Inspiration zum Belegen von Butterbroten

ERDNUSSBUTTER

VEGAN 8 BUTTERBROTE

ZUTATEN

250 g ungesalzene Erdnüsse
Meersalz

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die ungesalzene Erdnüsse in eine Küchenmaschine geben und 6-8 Minuten lang mahlen, bis sich das Öl von den Erdnüssen löst. Falls erforderlich, die Reste der Erdnussbutter aus der Wanne der Küchenmaschine kratzen. Je länger Sie mischen, desto geschmeidiger wird die Substanz. Abschmecken und mit Meersalz würzen. Bewahren Sie die Erdnussbutter in einem sauberen, verschließbaren Glas auf.

HIMBEER-CHIA-KONFITÜRE

VEGAN 8 BUTTERBROTE

ZUTATEN

250 g Himbeeren (gefroren)
2 Esslöffel Chiasamen

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die gefrorenen Himbeeren in einem Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Die Himbeeren mit einem Holzlöffel zerdrücken. Wenn die Himbeeren zerkleinert sind, die Chiasamen in den Topf geben und gut umrühren. Die Mischung 4-5 Minuten köcheln lassen, bis eine marmeladenartige Konsistenz entsteht. Gegebenenfalls teelöffelweise mehr Wasser hinzufügen, bis die Konfitüre die gewünschte Konsistenz hat. Den Topf von der Wärmequelle nehmen und abkühlen lassen.

Die Himbeer-Chia-Marmelade in einem sauberen, verschließbaren Glas im Kühlschrank aufbewahren.

ITALIENISCHER GEMÜSEAUFSTRICH

VEGAN 8 BUTTERBROTE

ZUTATEN

1 Chili, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Esslöffel Tomatenpüree
465 g geröstete Paprikaschoten aus dem Glas, abgetropft
2 Teelöffel italienische Kräuter
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine geben und mischen, bis sich eine geschmeidige Masse ergibt. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Geben Sie den grünen Brotaufstrich in eine Schüssel und servieren Sie ihn sofort, oder bewahren Sie den Gemüseaufstrich in einem sauberen, verschließbaren Glas im Kühlschrank auf.

CURRYSALAT

VEGAN 8 BUTTERBROTE

ZUTATEN

1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft und abgespült
1 Frühlingszwiebel, in dünnen Ringen
5 Esslöffel (pflanzliche) Mayonnaise
1 Esslöffel Currypulver
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die Kichererbsen mit der Hälfte der Mayonnaise in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken, bis

sich eine geschmeidige Masse ergibt. Die Frühlingszwiebeln, die restliche Mayonnaise und das Currypulver hinzufügen und verrühren. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Servieren Sie den Currysalat sofort oder bewahren Sie ihn in einem sauberen, verschließbaren Gefäß im Kühlschrank auf.

MILCHFREIER CREME-AUFSTRICH

VEGAN 8 BUTTERBROTE

ZUTATEN

170 g Cashewnüsse
1 Zitrone, der Saft
1 Knoblauchzehe, gepresst
10 g Schnittlauch, fein gehackt
2 Esslöffel Wasser
1 Esslöffel Senf
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die Cashewnüsse in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen, bis sie unter Wasser sind. Eine halbe bis eine Stunde lang einweichen, bis die Cashewkerne weich sind und eine hellere Farbe haben. Die Cashewnüsse abtropfen lassen und zusammen mit dem Knoblauch, dem Zitronensaft, dem Wasser und dem Senf in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. Pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Bei Bedarf pro Esslöffel Wasser hinzufügen, um eine leichtere Textur zu erhalten. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Aufstrich in eine Schüssel geben und den Schnittlauch unterrühren. Bewahren Sie den Creme-Aufstrich in einem sauberen, verschließbaren Glas im Kühlschrank auf.





Shakshuka mit Avocado

VEGETARISCH 4 PERSONEN

ZUTATEN

4 Eier
 2 Dosen (800 g) gewürfelte Tomaten
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 1 rote Paprika, in Streifen
 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
 1 Zwiebel, gewürfelt
 5 g Koriander, grob gehackt
 5 g glatte Petersilie, grob gehackt
 1 Teelöffel Paprikapulver
 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
 ½ Teelöffel Cayennepfeffer
 Brot, nach Ihrer Wahl
 Sonnenblumenöl
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebel 5-6 Minuten braten, bis sie glasig wird. Knoblauch, Paprika, Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzufügen und 2 Minuten braten. Die Tomatenwürfel in die Pfanne geben und 10 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Vier Vertiefungen in die Sauce machen und vorsichtig ein Ei über jede Vertiefung schlagen. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Shakshuka 7-9 Minuten köcheln lassen, bis die Eier gar sind. Dann die Pfanne von der Wärmequelle nehmen.

Die Avocadoscheiben auf der Pfanne verteilen und die Shakshuka mit Koriander und Petersilie garnieren. Sofort mit Brot servieren.

Thunfisch Sandwich mit Tomate und roter Zwiebel

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

8 Scheiben Sauerteigbrot
4 Scheiben (pflanzlicher) Käse
1 Fleischtomate, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten
1 rote Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
25 g Margarine

für den Thunfischsalat

1 Packung pflanzlicher Thunfisch
3 Esslöffel vegane Mayonnaise
2 Teelöffel Ketchup
2 Esslöffel Kapern

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Zutaten für den Thunfischsalat in eine Schüssel geben und umrühren. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben auf einer Seite mit Margarine bestreichen. Den Thunfischsalat auf die Hälfte der Brotscheiben ohne Margarine verteilen. Mit einigen Tomatenscheiben, Zwiebelringen und einer Scheibe des pflanzlichen Käses belegen. Mit den restlichen Brotscheiben mit der gebutterten Seite nach außen abschließen. Wiederholen Sie diesen Schritt für alle Brotscheiben.

Die Sandwiches auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und die "Thunfisch"-Sandwiches 10 Minuten lang backen, bis sie goldbraun und knusprig geworden sind.

Die Sandwiches kurz abkühlen lassen. Anschließend halbieren, auf Teller verteilen und sofort servieren.



Linsensuppe mit rotem Curry, Kürbis und Kokosnussmilch

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

1 Butternut-Kürbis, ohne Schale und Kerne, in 2 cm große Würfel geschnitten
 400 g Linsen
 50 g Kürbiskerne
 400 ml Kokosnussmilch
 1 l Wasser
 3 Esslöffel rote Currypaste
 1 weiße Zwiebel, fein gehackt
 15 g frischer Koriander

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Koriander von den Stielen befreien und grob hacken. Die Korianderblätter ebenfalls grob hacken und für die spätere Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel anbraten, bis sie anfängt, glasig zu werden. Die rote Currypaste in die Pfanne geben und 2-3 Minuten lang mit braten.

Dann den gewürfelten Kürbis, die Korianderstängel, die Kokosmilch und das Wasser in den Topf geben und 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Die Hälfte der Linsen in den Topf geben und die Suppe mit einem Stabmixer grob pürieren.

Die restlichen Linsen auf vier Schüsseln verteilen und die Kürbissuppe darauf verteilen. Mit dem Koriander aus dem Kühlschrank und den Kürbiskernen garnieren und sofort servieren.



Crispy Wrap mit frischer Joghurtsauce

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

8 Tortilla-Wraps
 3 Paprikaschoten, in Streifen geschnitten
 2 Packungen knusprige Gemüse-Burger
 1 Römersalat, feingeschnitten
 1 Salatgurke, in Scheiben geschnitten
 250 g Pflanzenjoghurt
 15 g Schnittlauch, fein gehackt
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Den Gemüsejoghurt mit dem Schnittlauch mischen, abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Bereiten Sie den Burger nach den Anweisungen auf der Packung zu.

Die Wraps kurz im vorgeheizten Backofen erwärmen und heiß mit dem Burger, Römersalat, Gurke, Paprika und Joghurt-Schnittlauch-Sauce servieren.

TIPP

Auch sehr lecker mit Hummus.





Pikanter Crispy Burger mit Kartoffelscheiben

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

1 Zwiebel, in halbe Ringe geschnitten
 4 vegane Burger
 4 Hamburgerbrötchen, halbiert
 4 Scheiben (pflanzlicher) Käse
 2 Jalapeños, in Scheiben geschnitten
 500 g Kartoffelscheiben
 85 g Rucola
 2 EL Senf
 2 EL (pflanzliche) Mayonnaise
 Sonnenblumenöl
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Kartoffelscheiben 6-8 Minuten braten, bis sie goldbraun und leicht knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sonnenblumenöl in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel 7-8 Minuten lang braten, bis sie goldbraun ist. Beiseite stellen.

In derselben Pfanne erneut Sonnenblumenöl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und die veganen Burger 7-8 Minuten braten. Nach der Hälfte der Zeit Burger wenden und jeden Burger mit einer Scheibe Käse belegen. Erhitzen, bis die Scheiben geschmolzen sind.

In der Zwischenzeit die Burgerbrötchen laut Packungsanweisung vorbereiten.

Die Burgerbrötchen mit Senf und Mayonnaise bestreichen. Dann die Brötchen mit dem Rucola, den Burgern, den Jalapeños und den Zwiebeln belegen.

Die Burger auf die Teller verteilen, mit den Kartoffelscheiben und nach Geschmack mit Mayonnaise servieren.

Pasta alla norma: Penne mit Auberginen

4 PERSONEN VEGAN

ZUTATEN

2 Auberginen, gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, gepresst
 2 Dosen (800 g) gewürfelte Tomaten
 300 g Penne
 100 g (pflanzlicher) Käse, gerieben
 70 g Tomatenmark
 15 g Basilikum, fein gehackt
 4 EL Olivenöl
 1 TL Chiliflocken (optional)
 Olivenöl
 Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Die Auberginen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und mit 4 Esslöffeln Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginenwürfel 20 Minuten in der Mitte des Ofens braten, bis sie goldbraun sind.

In der Zwischenzeit die Penne laut Packungsanweisung zubereiten.

Das Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und den Knoblauch, das Tomatenmark und die Chiliflocken 2-3 Minuten anbraten. Die gewürfelten Tomaten und das Basilikum hinzugeben, dabei etwas Basilikum zum Garnieren aufheben. Auf niedriger Stufe 6-7 Minuten köcheln lassen. Die Auberginenwürfel dazugeben und durchrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Penne mit der Auberginensauce mischen und auf die Teller verteilen. Mit dem geriebenen Käse und dem restlichen Basilikum garnieren. Sofort servieren.





Gelbes Thai-Curry mit Reis

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

3 Süßkartoffeln, gewürfelt
 2 Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
 2 Dosen (800 ml) Kokosnussmilch
 1 Packung (375 g) Tofu, gewürfelt
 400 g Prinzessbohnen, halbiert
 300 g brauner Reis
 5 g Koriander, grob gehackt
 Sonnenblumenöl
 Salz und Pfeffer

für die gelbe Currypaste

3 Knoblauchzehen, gepresst
 1 Schalotte, gewürfelt
 1 Stängel Zitronengras
 1 rote Chilischote
 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
 1 Teelöffel Currypulver
 ½ Teelöffel gemahlener Kurkuma
 ¼ Teelöffel Salz
 3 cm Ingwer, geschält und gerieben

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den braunen Reis nach den Anweisungen auf der Packung zubereiten. Beiseite stellen und dämpfen lassen.

Die rote Chilischote entkernen und fein hacken. Den grünen und harten Teil des Zitronengrasstängels entfernen und den weißen Teil fein reiben. Zusammen mit den restlichen Zutaten für die gelbe Currypaste in einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne bei starker Hitze erhitzen und den Tofu 5-6 Minuten goldbraun und knusprig braten. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Sonnenblumenöl in einer großen Wokpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Currypaste braten, bis sie zu duften beginnt. Kokosmilch, Karotte, Süßkartoffel und Prinzessbohnen in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Temperatur reduzieren und 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffel weich ist.

In den letzten Minuten der Garzeit den Tofu in das Curry einrühren, damit er sich in der Sauce erwärmen kann.

Den Reis und das gelbe Thai-Curry auf die Teller verteilen und mit Koriander garnieren. Sofort servieren.

Comfort Bowl mit Quinoa

VEGAN 4 PERSONEN

ZUTATEN

½ Salatgurke, in Halbmonde
geschnitten
400 g Kürbis, gewürfelt
300 g Grünkohl, fein gehackt
300 g Quinoa
75 g Hummus
Sonnenblumenöl
Salz und Pfeffer

für den Minisalat

3 Tomaten, gewürfelt
1 rote Zwiebel, gewürfelt
½ Zitrone, der Saft
15 g glatte Petersilie, fein gehackt
2 Esslöffel Olivenöl extra vierge

ZUBEREITUNGSMETHODE

Den Backofen auf 200 °C vorheizen und die Kürbiswürfel auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer über den Kürbis träufeln und vermengen. Den Kürbis 15 Minuten im Ofen rösten, dann den Grünkohl dazugeben, gut durchmischen und weitere 15 Minuten garen.

Die Quinoa nach den Anweisungen auf der Packung zubereiten.

Alle Zutaten für den Minisalat in einer Schüssel mischen. Abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa auf Schüsseln verteilen, dann die Schüssel mit Gurke, Kürbis, Grünkohl, Minisalat und Hummus füllen. Sofort servieren!





Japanische Ramen mit Tofu und Ei

VEGETARISCH 4 PERSONEN

ZUTATEN

400 g Tofu, gewürfelt
 4 Esslöffel Hoisin-Sauce
 1 Pak Choi
 300 g gemischte Pilze, grob gehackt
 4 Portionen Ramen-Nudeln
 2 l Pilzbrühe
 100 g Bohnensprossen
 4 Eier, gekocht
 4 Esslöffel Nori-Flocken
 2 Esslöffel schwarze Sesamsamen
 Sonnenblumenöl

ZUBEREITUNGSMETHODE

Die Tofuwürfel zusammen mit der Hoisin-Sauce in eine Schüssel geben und marinieren lassen - zur späteren Verwendung aufbewahren.

Entfernen Sie den Boden des Pak Choi und spülen Sie die Stümpfe unter kaltem Wasser ab. Das Grün des Pak Choi und die weißen Stiele in Streifen schneiden.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Die gebratenen Pilze beiseite stellen und erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen.

Die marinierten Tofuwürfel 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

In der Zwischenzeit die Ramen-Nudeln etwa 2 Minuten in kochendem Wasser kochen (nicht in der Brühe!). Abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Für die spätere Verwendung beiseite stellen.

In einem Topf die Pilzbrühe bei mittlerer Hitze bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen.

Bereiten Sie in der Zwischenzeit die Teller vor, indem Sie die Ramen, die sautierten Pilze, die Tofuwürfel, den Pak Choi und die Bohnensprossen auf die Schalen verteilen.

Die Eier schälen und halbieren. In jede Schüssel 2 Hälften legen.

Zum Schluss die Brühe in die Schüsseln gießen. Mit den Nori-Flocken und dem schwarzen Sesam garnieren.

Hat dich Eine Woche Ohne Fleisch inspiriert, häufiger pflanzlich zu essen? In diesem Artikel teilen wir 7 praktische Tipps, die dir dabei helfen, deinen flexitarischen Lebensstil langfristig beizubehalten.

Häufiger weniger Fleisch essen? Diese 7 Tipps werden dir den Einstieg erleichtern!

ALLES IN DEINEM EIGENEM TEMPO

Es kostet Zeit, die Ernährung umzustellen. Genau wie bei anderen guten Vorsätzen und Gewohnheiten geht es nicht von heute auf morgen und das ist auch gar nicht schlimm. Fällt es dir schwer? Dann richte dich nach deinem eigenen Tempo: Schon einen Tag pro Woche auf Fleisch zu verzichten, ist ein großer Fortschritt.

DENK AUCH AN DEIN MITTAGESSEN

Überleg dir mal, wie häufig du am Tag eigentlich Fleisch isst. Viele Menschen denken direkt an das Abendessen, doch vielleicht legst du auch häufig Fleischwaren auf dein Brot? Dies kann auch der erste Schritt sein: Wie wäre es mit Hummus, Gemüsecreme, gegrilltes Gemüse oder Ei anstatt Wurst auf deinem Sandwich?

KONZENTRIER DICH AUF GEMÜSE, GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte... Es gibt so viele verschiedene Sorten! Challenge dich und koch einfach mal mit Süßkartoffeln, Pastinaken oder aber Kohl. Experimentiere mit Couscous, Dinkel oder Bulgur. Und sorg mit Linsen, Kichererbsen oder schwarzen Bohnen für mehr Abwechslung.

SORG MIT DER WELTKÜCHE FÜR ABWECHSLUNG

Die westliche Küche ist oft stark fleischlastig, aber das gilt nicht überall auf der Welt. In vielen Kulturen, wie in der indischen, thailändischen, vietnamesischen oder libanesischen Küche, spielen pflanzliche Gerichte eine zentrale Rolle. Diese Küchen sind voll von kreativen, geschmackvollen pflanzlichen Rezepten, die zeigen, wie vielfältig und lecker eine fleischlose Ernährung sein kann. Also, warum nicht mal über den eigenen Tellerrand hinausschauen und dich von den aromatischen Gerichten Asiens und des Nahen Ostens inspirieren lassen?

SUCH NACH EINEM KOCHBUCH FÜR PFLANZLICHE KÜCHE, DAS DIR SPASS MACHT

Eine gute Inspirationsquelle ist die halbe Miete. Wenn du das Buch durchblätterst und schon Hunger bekommst, wenn du die Fotos siehst, dann weißt du, dass du richtig bist. Es gibt unglaublich viele inspirierende vegetarische Kochbücher von einfachen bis zu komplexen Rezepten, mit nur wenigen oder besonders vielen Zutaten.

MACH EINE GEMEINSAME HERAUSFORDERUNG DARAUS

Stell dich gemeinsam mit anderen der Herausforderung. Koch mit deinen Liebsten einen Abend pro Woche vegetarisches Essen für einander. Oder mach mit deinem Partner oder deiner Partnerin ein Spiel daraus und versucht, zusammen das Kochbuch von A bis Z durchzukochen.

LAST BUT NOT LEAST: DEN SPASS NICHT VERGESSEN!

Gemüsegerichte sind nicht nur farbenfroh, sondern auch unglaublich geschmackvoll. Verwöhne dich selbst, indem du deine Mahlzeit mit gerösteten Nüssen, frischen Kräutern und einem großzügigen Löffel Hummus abrundest. So wird jeder Tag ohne Fleisch ganz einfach zum Festmahl – und das ganz ohne tierische Zutaten! Wir hoffen, dass dich Eine Woche Ohne Fleisch inspiriert öfter vom Genuss von fleischlosen Mahlzeiten zu genießen. Guten Appetit!

Dies ist eine Veröffentlichung von der Foundation Week Without Meat

Teile deine pflanzliche Inspiration über [#einewocheohnefleisch](#)

HAUPTREDAKTION

Isabel Boerdam

TEXT-REDAKTIONEN

Nina de Graaf
Floor Severens

KULINARISCHE REDAKTION

Lieske van der Waals

GRAFIKGESTALTUNG

Studio Suze Swarte
Studio Laura Bolczek



Funded by the European Union



Die Foundation Week Without Meat ist eine Stiftung und hat den offiziellen Status einer gemeinnützigen Organisation (ANBI, Algemeen nut beogende Instelling). Dank des Horizon Action Grant aus dem Förderprogramm Horizon Europe kann die Kampagne ab 2023 in mehreren europäischen Ländern als Teils des LIKE-A-PRO-Projekts, durchgeführt werden.

**DON'T WAIT
FOR A BETTER
WORLD. IT IS UP
TO YOU. YOU
MAY EVEN FIND
THE SOLUTION
AT THE END OF
YOUR FORK.**

