



KK

KRAUT UND KORN



Januar SOULFOOD

...und vegan ist's nebenbei auch noch...



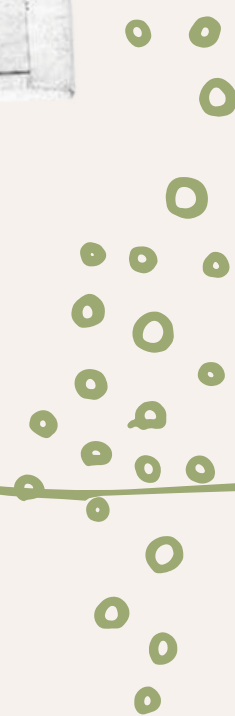
1



Orientalische Linsensuppe

EINFACH // 45 MINUTEN // FÜR ZWEI TAGE

Schnell gemacht, von innen wärmend und so lecker,
dass man nicht mehr aufhören möchte zu essen.



ZUTATEN

- 1 Handvoll frische Petersilie
- 250 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1,5 TL ORANGENCURRY
- 2 EL Öl
- 2 Paprika
- 200 g rote Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel
- 3 TL UNGEZÄHMT

1. Gemüse in kleine Stücke schneiden. Muss nicht gleichmäßig sein, da am Ende alles püriert wird. Petersilie hacken.

2. Zwiebeln in Öl anschwitzen. Die Gewürze dazugeben. Sie entfalten durch das Anschwitzen ihr volles Aroma. Dann Karotte und Paprika und die Hälfte der Petersilie dazu.

Nach 2 Minuten die Linsen dazugeben. Eine weitere Minute anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen. 20 Minuten kochen.

3. Pürieren — wenn du magst etwas grober, dann vorher aber das Gemüse sorgfältiger schneiden.

In die Suppenschale geben, frische Petersilie drauf und fertig.



Rezept
aus unserem Kochbuch

2

Ribollita

EINFACH // 45 MINUTEN // FÜR ZWEI TAGE

Toskanische Bauernsuppe –
einfaches und geniales Soulfood!

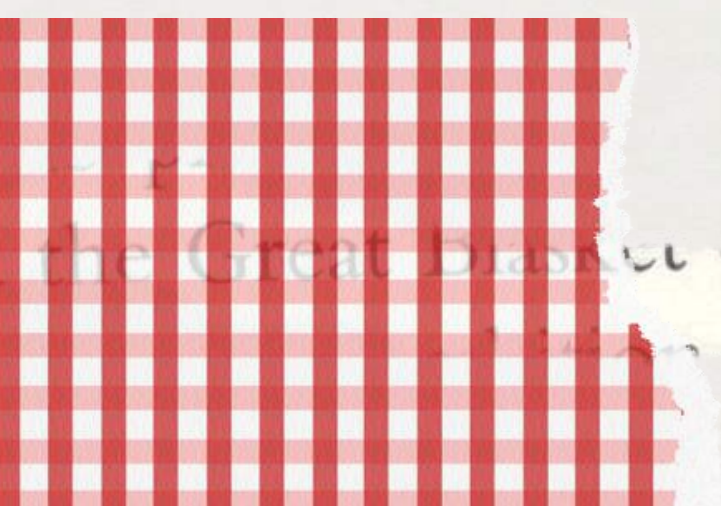


ZUTATEN

- 1 große Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Stauden–Sellerie
- 2 Karotten
- 300 g weiße Bohnen
(entweder vorgekocht aus dem Glas oder roh, dann 12 Stunden wässern)
- 600 ml Gemüsefond
- 200 g stückige Tomaten aus der Dose
- 200 g Wirsing
- 3 TL WILDE 13
- Pfeffer
- 3 EL OLIVENÖL



1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und in kleine Scheiben schneiden.
2. Karotten würfeln, Sellerie putzen, Fäden ziehen und in klein schneiden. Wirsing putzen, Stunk herausschneiden und Wirsing in kleine Streifen schneiden.
3. Bei Verwendung von eingeweichten Bohnen diese nun zugeben. Dann Knoblauch, Karotte und Sellerie zugeben und alles 5–6 Minuten gemeinsam anschwitzen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.
4. Wilde 13 zugeben, frischen Pfeffer aus der Mühle dazu und weitere 3 Minuten anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, Tomaten dazugeben.
5. Alles 15 Minuten einköcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Den Wirsing zugeben, weitere 5 Minuten köcheln lassen.



the Great Diab... and fell in love with it.
to rebuild the village as a holiday

Ein Moment für Dich

EINFACH BIS SEHR SCHWIERIG - JE NACH TAGESFORM

Es ist nicht immer einfach, einen Moment am Tag zu finden, der einfach nur mir gehört.

Das ist auch vollkommen okay, aber dieser Moment tut mir einfach gut und gibt mir Energie oder macht mich glücklich. Daher habe ich eine Routine gefunden, ihn mir jeden Tag zu gönnen.

ZUTATEN

- Küche
- Kopfhörer
- Getränk
- Musik

1. Den Moment mit etwas alltäglichem verbinden das Du liebst –
Bei mir ist es das Kochen.
2. Kopfhörer aufsetzen
3. Den allerersten Song anmachen, der Dir in den Kopf kommt –
ist meistens die Beste Wahl
4. Alles andere ausblenden – umrühren nicht vergessen.

VNV Nation – When is the future?

Meine musikalischen 5 Minuten Schwerelosigkeit

Hendrik

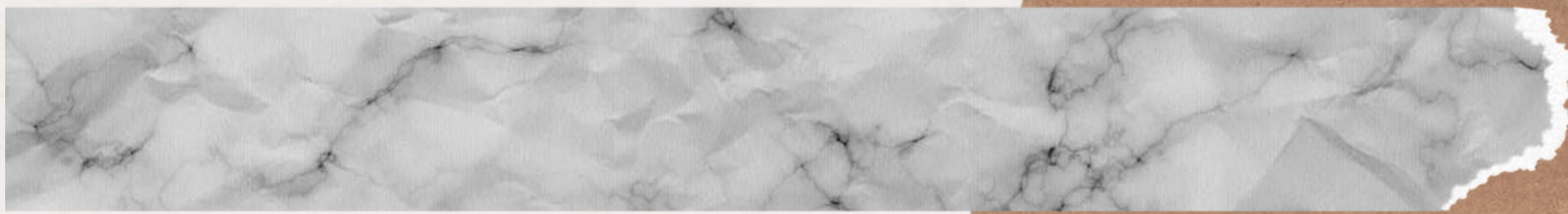


Geröstete Tomatensauce

SUPER EINFACH // 40 MINUTEN // 4 PORTIONEN



Nudeln mit Tomatensauce – neben Pommes mit Ketchup wohl eins der einfachsten veganen Gerichte, bei denen absolut niemand auf dem Schirm hat, dass sie vegan sind.



ZUTATEN

- 4 Zehen Knoblauch
- 700g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 EL Balsamico Essig
- 4 EL OLIVENÖL
- 2 TL PASTA LA VISTA
- 500g Pasta
- Salz

1. Ofen auf 200 Grad Ober– Unterhitze vorheizen, Auflaufform rauskramen.
2. Knoblauch und Zwiebeln abziehen , grob zerkleinern und in die Form, Tomaten putzen, vierteln und auch dazugeben.
3. Olivenöl mit Balsamico, Salz und Pasta la Vista in einer Schüssel vermischen und über das Gemüse geben.
4. In den Ofen schieben, nach 30–40 Minuten herausholen und entweder so genießen, oder noch pürieren.
In der Ofenzeit die Pasta kochen und fertig.

Du kannst die Sauce variieren wie immer Du möchtest!
Zucchini, Paprika, Oliven – auf was immer Du gerade Lust hast.

Und bleibt was übrig – am nächsten Tag mit etwas **FINGERSALZ** ein genialer Brotaufstrich



Avocado–Hummus mit Tomatensalsa

SUPER EINFACH // 20 MINUTEN // NIE GENUG

Die Tomatensalsa ist der absolute Kracher auf jeder Kraut und Korn Verkostung – mit unserem cremigen Avocado–Hummus ein genialer Partner auf Pfannen– oder Knäckebrot.



AVOCADO-HUMMUS

- 1 kl Dose Kichererbsen
- 1 Avocado
- 3 EL Tahin
- 2cl Zitronensaft
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL STREUGUT
- 1 EL OLIVENÖL

1. Kichererbsen abgießen, Flüssigkeit auffangen.
2. Mit allen Zutaten außer der Avocado pürieren. Die Kichererbsenflüssigkeit bei Bedarf dazugeben – je nachdem welche Konsistenz Du magst.
3. Avocado mit der Gabel zerdrücken und unter den Hummus mischen.
4. Petersilie schneiden – mit Stengeln, da ist der meiste Geschmack drin und es gibt ein schönes Konsistenzspiel im Mund – und auch untermischen



Ohne Witz, bei wirklich jeder Verkostung die wir mit unserem Ungezähmt machen, gibt es diese Tomatensalsa – und bei jeder Verkostung geben wir 10–20 Mal das Rezept raus.

Wir haben es immer zum Copy/Paste im Handy vorbereitet und schicken es einfach per SMS oder WhatsApp raus.

Absoluter Suchtfaktor – als Brotaufstrich, Nacho-Dip oder auf gegrillter Aubergine.





TOMATENSALSA

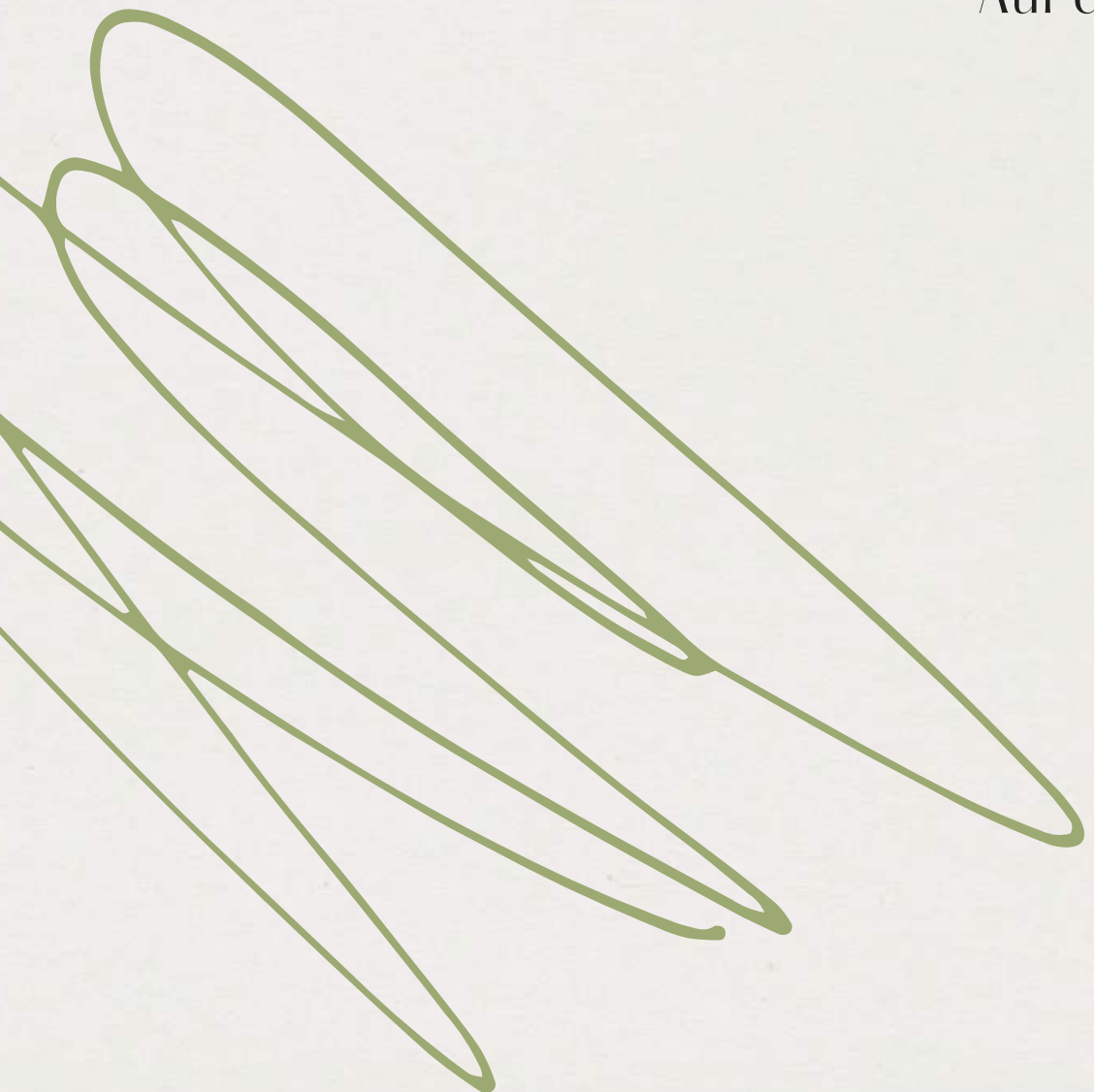
- 1 Zwiebel
- 1–2 EL brauner Zucker
- 1 kl. Dose Tomate gewürfelt
- 3 TL Ketchup
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- 2 TL Ungezähmt

1. Zwiebel fein schneiden und in Olivenöl bei kleiner Hitze glasig schwitzen.

2. Zucker dazu, nach 1 Minute mit gewürfelter Tomate und Tomatenmark ablöschen.

3. Mit Salz und Ungezähmt würzen.

Auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Minuten ziehen lassen.



Gebackener Sellerie

SUPER EINFACH // 2,5 STUNDEN // 4 PERSONEN

Das Essen dauert zwar, macht sich aber eigentlich von selbst.
Hoch aromatisch, zart, überraschend und einfach wunderschön!





Rezept aus unserem Backbuch

ZUTATEN

SELLERIE

- 1 ganzer Sellerie
- 1 Zitrone
- 3–4 EL OLIVENÖL
- Salz
- KAKAOPFEFFER

GREMOLATA

- 50gr glatte Petersilie
- 1 Zitrone
- 4 EL OLIVENÖL
- VAMPIRJÄGER

1. Ofen auf 200 Grad Ober–Unterhitze vorheizen.
2. Sellerie abwaschen, Strunk unten gerade wegschneiden, damit der Sellerie nicht wegrollt.
3. Die Zitrone dünn abreiben (nur die gelbe Schale, das Weiß darunter ist bitter) und mit Olivenöl, Salz und Kakaopfeffer (aus der Mühle oder gemörsert) mischen.
4. Den Sellerie damit einpinseln und in eine Auflaufform geben.
5. Auf mittlerer Schiene etwa 2,5 Stunden backen.
6. Für die Gremolata: Petersilie fein schneiden, die Zitrone dünn abreiben und beides mit dem Olivenöl vermischen. Mit etwas Vampirjäger abschmecken.
7. Den Sellerie aus dem Ofen nehmen, halbieren, dann in Schnitze schneiden und mit der Gremolata genießen.





Penne mit gebratenem Spitzkohl

EINFACH // 30 MINUTEN // 2 PERSONEN

Dieses Rezept ist aus einer Samstagabend Heißhungerattacke entstanden.
Halt aus dem, was im Kühlschrank war. Die Nussnote vom gebratenem
Spitzkohl wird von der Walnuss noch verstärkt.
Von 0 auf 1 eins meiner Lieblings-Pasta-Gerichte

ZUTATEN

- 1/3 Spitzkohl
- 250g Penne
- 1 TL WILDE KRÄUTER
- 2TL Hummus
- Etwas Zitronensaft
- 1 Hand voll Walnusskerne
- OLIVENÖL



Spitzkohl statt Rosen

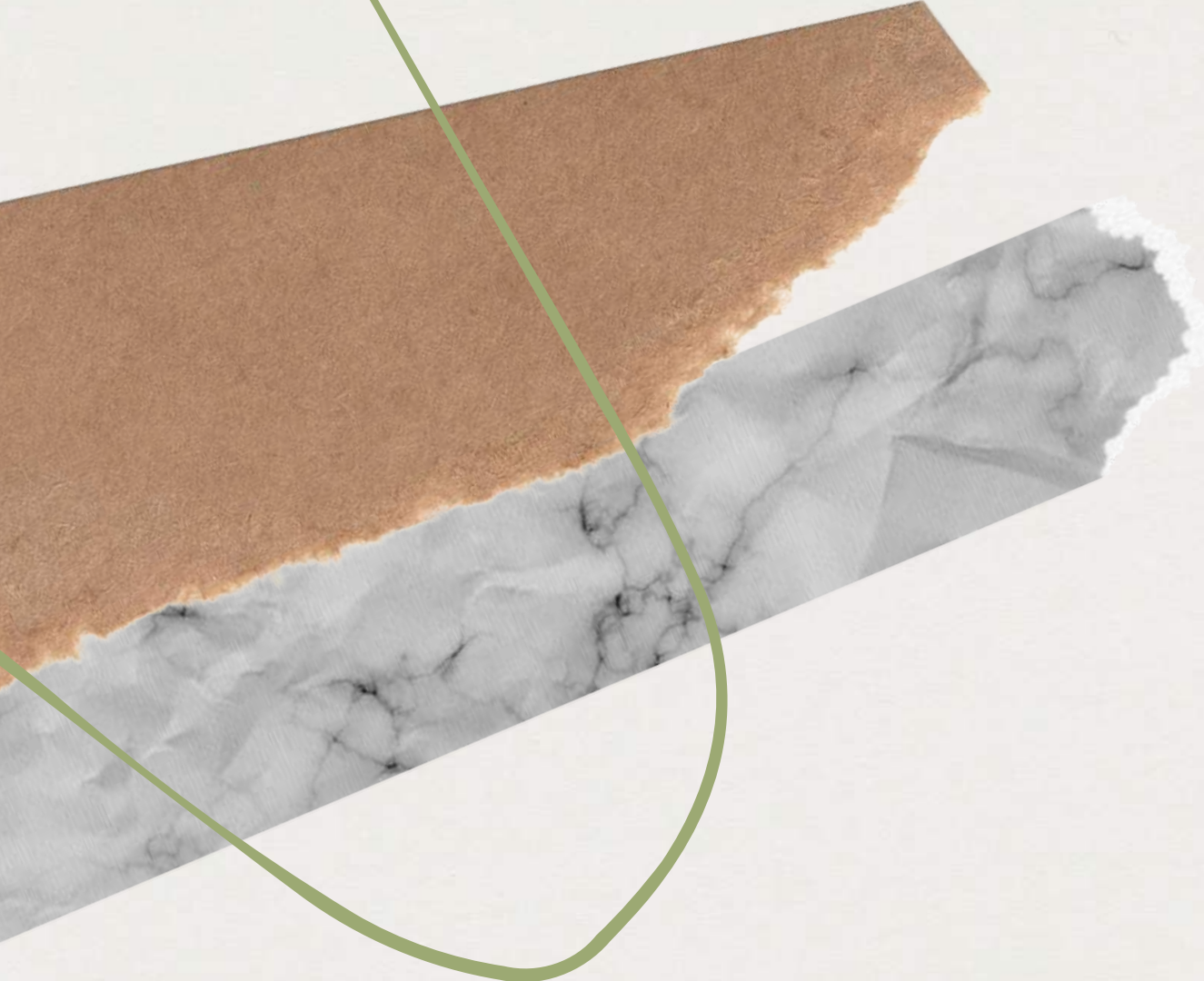
1. Pasta wie gewohnt kochen, vom Kochwasser kurz vor Ende der Garzeit 2 TL abnehmen, brauchen wir am Ende für die Sauce.
2. Spitzkohl putzen, dann etwa 1/3 in feine Streifen schneiden
3. Spitzkohl in Olivenöl in der Pfanne anbraten, soll ruhig etwas Farbe bekommen. Walnusskerne in der Hand zerbröseln und dazugeben.
3. Den Hummus mit den Wilden Kräutern und einem Spritzer Zitronensaft in einer Schüssel vermischen, dann in die Pfanne geben und gut unterrühren.
4. Das Nudelwasser dazugeben, das macht die Sauce richtig schön cremig.
5. Penne dazu, noch einmal schwenken, fertig.

Schneller Apfelkuchen

EINFACH // 1 STUNDE // 26ER SPRINGFORM



Eigentlich mag ich bei diesem Apfelkuchen wie bei den anderen Rezepten auch so gar nicht darauf hinweisen, dass er vegan ist, denn er ist vor allem eins: Saulecker!



ZUTATEN

- 500g Äpfel – dann haben wir etwa 400g Apfelstücke für den Kuchen
- 300g Weizenmehl
- 1 TL KUCHENRAUSCH
- 150g Zucker
- 1 Tütchen Backpulver
- 1 Prise Salz
- 150g Pflanzenmilch – Mandelmilch passt super
- 100g Mineralwasser
- 100ml Sonnenblumen– oder Rapsöl

1. Ofen auf 180 Grad Ober– Unterhitze vorheizen
2. Springform mit Backpapier auslegen
3. Äpfel schälen und würfeln
4. Mehl, Kuchenrausch, Zucker, Backpulver und Salz gut vermischen.
5. Pflanzenmilch mit Öl und Mineralwasser dazugeben und nur kurz mit einem Teigschaber oder Kochlöffel verrühren.
6. Teig in die Form füllen, Apfelwürfel darauf verteilen und etwas in den Teig drücken.
7. Ca, 45–55 Minuten auf mittlerer Schiene backen.



“VEGANUARY2025”

**10% AUF DEINEN
WARENKORB**

Nur auf krautundkorn.de
gültig bis 31.01.2025