

VON KATRIN KASPER

Weihnachten ist kaum vorbei, schon steht das nächste große Familienevent an: Ostern. Mit Lamm und Ostereiern für viele der Inbegriff kollektiver Schlemmerei. Aber wer sagt denn, dass der Braten aus Fleisch sein muss? Mit Linsen, Nüssen und Pilzen zum Beispiel lässt sich ein leckerer Falscher Hase zaubern. Rezepte gibt's zuhauf im Internet. Wer den Aufwand in der Küche scheut, kann einfach zu fertigen Fleischalternativen aus dem Supermarkt greifen. Ob Sojaschnitzel, Seitan-Braten oder Hack aus Erbsenprotein - das Angebot ist mittlerweile riesig und trifft selbst den Geschmack eingefleischter Fleischesser.

IN DER OSTERBÄCKEREL

Dass Hefezopf und Rüblitorte auch ohne Ei gelingen, spricht sich ebenfalls herum: Man nehme stattdessen einfach Leinsamen, Apfelmus, Sojamehl oder ein Ei-Ersatzpulver aus dem Bioladen. Bleiben noch die guten alten Ostereier: Eierfärben oder -anmalen ohne Eier geht schlecht. Aber es gibt sie auch aus Ton, Holz, Pappe oder Plastik – im Bastelladen oder online. Sie sehen als Deko im Nest oder am Osterstrauch genauso hübsch aus, sind tierleidfrei und man spart sich das lästige Ausblasen.

Vegane Schokohasen und -eier gibt es auch schon. Aber man kann leckere Alternativen einfach selber machen: Vegane Schokolade im Wasserbad einschmelzen und in Ostereier- oder Hasen-Silikonformen gießen. Fest werden lassen und in bunte Pralinenfolien wickeln – Formen und Folie gibt's online. Die handgefertigten Schokofiguren sind auch tolle Ostergeschenke!

REZEPTE. LIFEHACKS UND EXPERTEN-TIPPS

Praktische Tipps, wie man vegane Ostern im Familienkreis auch mental gut übersteht, hat die Ernährungswissenschaftlerin Anna-Lena Klapp von ProVeg International: "Ich empfehle, entspannt zu bleiben und leckeres Essen für sich sprechen zu lassen" (s. Interview hier drunter).

Anna-Lena Klapp empfiehlt, der Familie auch zu Ostern einfach ein gutes veganes Vorbild zu seir "Eine Welt voller neuer kulinarischer Möglichkeiten"

Ostern ohne Ei? Die Buchautorin und Ernährungswissenschaftlerin Anna-Lena Klapp von ProVeg International gibt Tipps, wie sich das Fest nachhaltig und bewusst feiern lässt.

Ostern ist das Fest von Lammbraten, Eiern und Osterzopf. Wie zeitgemäß ist das in Zeiten von Corona, Klimawandel und steigendem Gesundheitsbewusstsein?

Tierische Produkte herzustellen, ist extrem ressourcenintensiv. treibt den Klimawandel an und erhöht das Risiko für die Entstehung von Pandemien. Auch Gesundheitsund Ernährungsfachgesellschaften sind sich einig, dass wir weniger Fleisch und andere tierische Produkte essen sollen. Genau das beobachten wir gerade: Es gibt einen tiefgreifenden Wandel aus der Mitte der Gesellschaft heraus, vorangetrieben von Menschen, die sich bewusster und nachhaltiger ernähren wollen. Auch zu Ostern.

Feste wie Ostern sind auch soziale Rituale, die uns verbinden. Ist es da nicht eher spaltend, wenn man als vegan lebender Mensch beim gemeinsamen Essen eine Sonderrolle spielt?

Menschen konsumieren Fleisch, Milch und Eier von Tieren hauptsächlich, weil die Mehrheit dies tut und es gesellschaftlich als normal empfunden wird. Dies wird jedoch zunehmend hinterfragt, denn selbst Lieblingsspeisen und viele traditionelle Gerichte lassen sich mit ein paar Handgriffen rein pflanzlich zubereiten. Je mehr pflanzliche Alternativen es gibt, desto normaler wird es, sich für sie zu entscheiden. Umfragen zeigen, dass schon jetzt immer mehr Haushalte ihre Festtagsessen vegan oder

vegetarisch gestalten. Schon in wenigen Jahren werden diejenigen, die noch auf ihren Lammbraten bestehen, eine Sonderrolle spielen. Wie kann ich mich gesund und nachhaltig ernähren, ohne mich zu kasteien?

Allein in den letzten Monaten sind so viele neue und leckere pflanzliche Produkte auf den Markt gekommen! Auch das Angebot an veganen Kochbüchern und Restaurants wächst weiter. Ich kann nur dazu raten, auf kulinarische Entdeckungsreise zu gehen und Veränderungen schrittweise zu gestalten: anstelle der Kuhmilch mal zur Hafermilch greifen, die Spaghetti Bolognese mit Sojahack zubereiten und die Pausenstulle mit Hummus und Tomaten belegen. Es war noch nie so einfach wie heute. sich für leckeres und

gesundes Essen zu entscheiden, das gut für die Menschen, die Tiere und unsere Erde ist. Auch zu Ostern.

Und wenn dann gerade beim österlichen Familientreffen doch mitleidige Blicke und Kommentare kommen - wie soll ich reagieren?

Wenn hier jemand Mitleid verdient, dann sind es die sogenannten Nutztiere, die unter unwürdigen Bedingungen leben und sterben müssen. Ich empfehle in diesem Fall, entspannt zu bleiben und leckeres Essen für sich sprechen zu lassen. Meine Erfahrung zeigt, dass es immer gut ankommt, zu Einladungen veganes Essen mitzubringen. Die meisten Menschen lieben es, neue Dinge zu probieren. Und der Übergang zu mehr pflanzlicher Nahrung eröffnet eine Welt voller neuer, aufregender kulinarischer Möglichkeiten!

GENUSS / Vegane Ostern









Schoko-Eier selbstgemacht

Vegane Schoko-Eier sind rar – und teuer. Dabei lassen sie sich mit dem richtigen Equipment leicht selber machen. Und das in jeder beliebigen Qualität und Sorte, ob Erdbeer, Nougat oder Weiße!

Du brauchst:

- Silikonformen für Ostereier oder -hasen
- Vegane Schokolade nach Wahl (z. B. günstig in Bio-Qualität als Bruch unter www.schokoladen-outlet.de)
- Pralinenfolie (Bonbon-Alufolie, gibt's in kleinen Quadraten und verschiedenen Farben z. B. online zum Bestellen)

So geht's:

- 1. Die Schokolade grob in Stücke brechen und unter gelegentlichem Rühren langsam im Wasserbad schmelzen. Die Temperatur sollte dabei nicht zu hoch sein (weiße Schokolade schmilzt schon bei 40–45 °C, dunkle bei 45–50 °C). Und Vorsicht, dass kein Wasser in die Schokolade spritzt sie wird sonst krisselig.
- Die geschmolzene Schokolade in die Silikonförmchen füllen und abkühlen lassen.
 Wenn die Schokolade fest geworden ist, die Figuren in Pralinenfolie wickeln. Dafür die Folie mit der Schere grob auf die passende Größe zurechtschneiden. Zum Schluss die Folie fest andrücken.



© ARNE EWERBECK
Der promovierte Physiker Arne Ewerbeck
bloggt schon seit 2010 unter www.vegetariandiaries.de – Rezepte, aber auch Wissenswertes
rund um die "Physik" des Kochens. Nebenbei

rund um die "Physik" des Kochens. Nebenbei führt Arne die vegane Kochschule Kurkuma in Hamburg, wo er regelmäßig Kochkurse und Workshops gibt.

Veganer Möhren-Kuchen

- 1. Mehl, Zimt, Backpulver, Natron und braunen Zucker in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Die Möhren schälen und anschließend raspeln. Mit dem Öl und Orangensaft vermischen und zur Mehlmasse geben.
- 2. Walnüsse fein hacken und mit den Kokosraspeln ebenfalls zum Teig geben. Alles gut verrühren, so dass eine homogene Masse entsteht. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Teig in eine leicht gefettete Springform (Durchmesser 28 cm) geben und für knapp 45 Minuten ausbacken.
- 3. Den Kuchen anschließend gut abkühlen lassen. Joghurt, Saft einer halben Zitrone und Vanillezucker vermischen und anschließend den Puderzucker hineinsieben. Glasur über dem Kuchen verteilen und im Kühlschrank fest werden lassen.

Teig:

ZUTATEN: • 1 TL Zimt • 2 TL Backpulver • 1/2 TL Natron

- 230 g Mehl (Type 550)260 g brauner Zucker
- 600 g Möhren 110 g Walnüsse • 200 ml Sonnenblumenöl • 125 ml Orangensaft
- 100 g Kokosraspeln

Glasur:

ZUTATEN: • 250 g Puderzucker • 3 El Sojajoghurt • 1/2 Zitrone • 1/2 Pck. Vanillezucker)

Mürbeteig-Nougat-Häschen

Zutaten für ca. 30 gefüllte Plätzchen

FÜR DEN MÜRBETEIG: • 250g Dinkelmehl Type 630 • 70g Birkenzucker (Xylit) • 30g Kokosblütenzucker • 125g vegane Butter/Margarine (z. B. Alsan) • 1 Prise Salz • 2 EL Mandeldrink

FÜR DIE FÜLLUNG UND DIE GLASUR: • 50g vegane Nuss-Nougat-Creme (z.B. von Haselherz) • 100g vegane Zartbitter-Schokolade AUSSERDEM: • 2 EL geröstete Haselnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Kokosblütenzucker und Xylit in einem Mixer zu feinem Puder verarbeiten – das dauert auf hoher Geschwindigkeit nur wenige Sekunden. Margarine in Würfel schneiden und mit einer Prise Salz in eine große Rührschüssel geben. Den Puderzucker zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes cremig rühren. Das Mehl auf die Margarine-Zucker-Mischung sieben und alles zu einem krümeligen Teig verrühren, dann den Mandeldrink zugeben und kurz weiterrühren. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten, zur Kugel formen, leicht plattdrücken und in Frischhaltefolie wickeln. Für 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.



© ELSA BRUNKE Elisa Brunke ist Redakteurin, vegane Emährungsberaterin und Kochbuch-Autorin aus Hamburg. Ihre Herzensthemen sind vollwertige pflarzliche Emährung und Fitness. Auf ihrem Instagram-Kanal @elisa.brunke und ihrem Blog teilt sie regel-

mäßig vegane Rezepte, Food Facts und Trainingstipps

2. Nach der Kühlzeit den Backofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Mürbeteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz 4–5 mm dünn ausrollen – ich lege dazu immer etwas Frischhaltefolie oder Backpapier auf den Teig, damit nichts klebt. Plätzchen ausstechen und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je nach Dicke der Plätzchen ca. 10-12 Minuten. 3. Zum Füllen: Nuss-Nougat-Creme und Schokolade über einem Wasserbad schmelzen und gründlich verrühren. Je einen Keks mit etwa 1 TL Füllung bestreichen und einen zweiten Keks daraufsetzen. Bei Zimmertemperatur etwas abkühlen lassen, anschließend mit der übrigen Schokolade nach Belieben verzieren und mit gehackten Haselnüssen bestreuen.

Bunte Karotten-Quiche fürs Osterfest

AUTORIN: LEA GRE

ZUTATEN FÜR EINE QUICHE (4–6 PORTIONEN)

FÜR DEN TEIGBODEN: • 250g Dinkelmehl type 630 + etwas Mehl für die Arbeitsfläche

• 60g Margarine + Margarine zum Fetten der Backform • 50g Sojajoghurt Natur • 45 ml Pflanzendrink (z.B. Soja-oder Mandeldrink) • 1 TL Meersalz • 2 TL gerebelte Kräuter der Provence FÜR DIE FÜLLUNG: • 500g Karotten mit Karottengrün + 150g Karotten zum Raspeln • 150g Zwiebeln • 1 EL Pflanzenöl • 200g Tofu Natur • 400 g Seidentofu • 2 EL Zitronensaft • 1/2 TL Kurkuma • 1 TL Kreuzkümmel (oder Ras el-Hanout) • Grobe Chiliflocken oder schwarzer Pfeffer • 50 g Kichererbsenmehl • Meersalz

AUTORIN: LEA GREEN, FOODBI OG VEGGIES.DE

FÜR DAS TOPPING/ZUM
GARNIEREN: • 40g Karottengrün
(oder Petersilie) • 5 EL Olivenöl
• 25g Kürbiskerne + 1 EL Kürbiskerne
zum Garnieren • 10g/2 EL Hefeflocken • 2 EL Zitronensaft • 100g
Sojajoghurt Natur • 50g Erbsen •
Optional: 1–2 TL Schwarzkümmel
oder schwarze Sesamkörner

ZUBEREITUNG (40 MINUTEN ARBEITSZEIT + 40 MINUTEN BACKZEIT)

- 1. Alle für den Teig angegebenen Zutaten auf einer bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einer geschmeidigen Teigkugel verkneten. Teig bis zur Verwendung im Kühlschrank ruhen lassen.
- **2.** Karottengrün waschen, trocken schütteln und für später zur

Seite stellen.
500g Karotten
grob würfeln und
rund 18 Minuten im

Dampfkocher weich garen (oder in Wasser weich kochen).

- 3. 150g Karotten raspeln.
- Zwiebeln dünn aufschneiden und mit Pflanzenöl in einer Pfanne
- 3-4 Minuten anbraten.
- 4. Die gegarten Karotten im Mixer mit Tofu, Seidentofu, 2 EL Zitronensaft, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken und Kichererbsenmehl pürieren. Die Füllmasse anschließend mit den angerösteten Zwiebelstreifen und den Karottenraspeln vermischen und mit reichlich Meersalz abschmecken.
- **5.** Backofen auf 200 Grad Umluft vorwärmen. Quicheform mit Margarine einfetten.
- 6. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in die gefettete Quicheform einpassen und

den Boden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Karottenmasse einfüllen und glatt streichen.

- 7. Die Quiche bei 200 Grad Umluft (oder 220 Grad Ober-/Unterhitze) 35–40 Minuten backen.
- 8. Karottengrün (ca. 40g) mit 5 EL Olivenöl, 25 g Kürbiskernen, Hefeflocken, 2 EL Zitronensaft, einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer im Mixer zu einem feinen Pesto pürieren. Pesto mit 2–3 EL Wasser cremig rühren, mit Salz abschmecken.
 9. 100g Sojajoghurt mit dem Pesto leicht verquirlen und auf die Quiche auftragen. Erbsen und die gegarten kleinen Karotten aufgeschnitten auf die Quiche geben und diese mit Schwarzkümmel und Kürbiskernen bestreut und mit Karottengrün verziert servieren.



GENUSS/Vegane Ostern

© ISABELLE FRIEDRICH UND JULIA STEPHAN, ZUCKERJAGOWURST.COM Schon seit 2016 schreiben Isabelle Friedrich und Julia Stephan in ihrem Foodblock Zuckerjagdwurst.com übers Essen – und plaudern seit 2019 darüber in ihrem Podcast. Sie lieben es, klassische Gerichte zu veganisieren – als zuckersüße oder auch deftige Antwort auf das Klischee, man könne nur Grünzeug essen.



Linsenbraten mit veganem Kartoffelgratin

Linsenbrate

ZUTATEN: • 250g gekochte Linsen (grün oder braun)
• 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 1 Karotte • 125 g
vegane Butter • 1 EL Mehl • 300 ml pflanzliche Milch
• 2 EL Senf • 2 EL Tomatenmark • 1 EL getrockneter
Thymian • 1 TL getrockneter Oregano • 150 g Haferflocken • 50 g Walnüsse • 200 g Weißbrot oder Toastbrot
• Salz • Pfeffer • vegane Butter zum Einfetten

Semmelbrösel zum Bestreuen

Zubereitung:

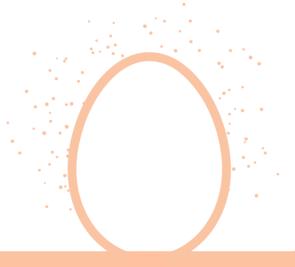
- 1. Falls ihr keine gekochten Linsen bekommen habt, müsst ihr zunächst eure Linsen vorbereiten und im Wasser köcheln lassen, bis sie gar sind. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und Karotte schälen und fein würfeln, die Walnüsse hacken und das Toastbrot mit euren Händen zerbröseln.
- 2. Gebt die vegane Butter (ja, die 125 g!) in eine tiefe Pfanne und bratet zunächst Knoblauch und die Karotten- und Zwiebelwürfel ca. 5 Minuten an. Mehl einrühren, weitere 2 Minuten anschwitzen und anschließend mit der pflanzlichen Milch ablöschen. Senf, Tomatenmark, Thymian- und Oreganoblätter dazugeben und einrühren. Zum Schluss schmeckt ihr die Soße mit Salz und Pfeffer ab.
- **3.** Gebt die gekochten Linsen, Haferflocken, gehackten Walnüsse, das zerbröselte Toastbrot und eure Gemüse-Soßen-Mischung in eine große Schüssel, würzt nochmal mit Salz und Pfeffer und vermengt alles gründlich.
- 4. Heizt den Backofen auf 180°C vor, fettet eure Kastenform gut ein und bestreut die Innenseiten mit Semmelbröseln. Nun gebt ihr dir Masse hinein und streicht sie glatt.
 5. Mit Aluminiumfolie abgedeckt geht's erst für 60 Minuten in den Backofen. Nehmt danach die Alufolie weg und lasst den Linsenbraten noch 15 Minuten weiterbacken. Vor dem Servieren noch ein paar Minuten in der Form abkühlen und festigen lassen, anschließend in Scheiben schneiden.

Kartoffelgratin

• 1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend) • 1 TL Thymian • 1 TL Rosmarin • 250 ml pflanzliche Milch • 250 ml pflanzliche Sahne • 1 EL Speisestärke • 2 EL Wasser • 2 Knoblauchzehen • Muskat • Salz • Pfeffer • vegane Butter zum Einfetten • Schnittlauch zum Servieren

Zubereitung:

- **1.** Kartoffeln nach Wunsch schälen und in Scheiben schneiden.
- 2. Thymian und Rosmarin hacken. Pflanzliche Milch, Sahne, Thymian und Rosmarin in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Speisestärke und Wasser vermengen und mit in den Topf geben, damit die Mischung leicht andickt. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3. Eine Auflaufform mit veganer Butter einfetten und mit der Knoblauchzehe einreiben. Die Kartoffeln in die Form geben und mit der Soße übergießen.
- 4. Bei 180°C ca. 30 Minuten backen und mit frischem gehacktem Schnittlauch bestreuen.



FOTOS: XXXXXXXXXXX