



*Albert Schweitzer*  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt

# Vegane Großverpflegung

---

ein Leitfaden

2. Auflage

Mit über  
80 Rezepten für  
Großküchen



# Vorwort

---



Mittlerweile spielen vegane Gerichte in der Großverpflegung eine bedeutende Rolle. Die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt und andere gemeinnützige Organisationen haben diese Entwicklung v. a. in der Hochschulgastronomie begleitet. So wurden in Kooperation mit veganen Köchinnen und Köchen und den Studentenwerken beispielsweise Kochschulungen und Workshops ins Leben gerufen sowie Aktionswochen oder -tage organisiert. Diese Veranstaltungen haben den Angestellten der Campusgastronomie und auch den Studierenden vegane Gerichte nähergebracht und ihnen gezeigt, wie einfach und lecker die vegane Ernährung sein kann. Viele Einrichtungen sind zudem aufgrund der wachsenden Nachfrage ohne weitere externe Anregung aktiv geworden und haben einen weiteren großen Beitrag zur Entwicklung des veganen Angebots in den Mensen geleistet.

Um die aus diesen Erfahrungen gewonnenen Einsichten weiterzugeben, haben wir uns mit interessierten Studentenwerken ausgetauscht und ihre Erkenntnisse in diesem Leitfaden zusammengefasst. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von 40 der insgesamt 58 deutschen Studentenwerke wurden dazu mittels Telefoninterviews befragt.<sup>1</sup>

Der Fokus der Interviews lag vor allem darauf, gute und schlechte Erfahrungen (z. B. zu Produkten, Gerichten, Kommunikationsmaßnahmen, Lieferanten und Schulungen) sowie Lösungsansätze und Rezepte zusammenzutragen. Diese gesammelten Erfahrungswerte können alle Studentenwerke sowie Betreiber von Betriebskantinen und anderen Großküchen in Zukunft nutzen, um damit kostengünstig ihr eigenes veganes Angebot zu schaffen, auszubauen oder zu verbessern. Mit diesem Leitfaden möchten wir einen hilfreichen Beitrag zur Stärkung des veganen Angebots leisten – von den Studentenwerken für die Studentenwerke und andere Großküchen.

Unser Dank gilt sowohl allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der teilnehmenden Studentenwerke, die sich Zeit für unsere Fragen genommen und uns ihre Rezepte zur Verfügung gestellt haben, als auch unseren Anzeigenpartnern, über die wir den Druck des Leitfadens realisieren können.

*Silja Kallsen-MacKenzie*

**Silja Kallsen-MacKenzie**  
Leiterin Bereich Lebensmittelwirtschaft

<sup>1</sup> Auf Wunsch der Teilnehmer werden Empfehlungen anonymisiert zusammengefasst.

Foto © Timo Stammberger

Hinweis: Auch wenn im Leitfaden jeweils die männliche Form gewählt wird, beziehen sich die folgenden Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.



© leonori - Shutterstock.com

# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Vegan-Definition</b> .....	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Gesundheit</b> .....	<b>10</b>
<b>3.</b>	<b>Verfügbarkeit und Vielfalt des veganen Angebots in den Mensen</b> .....	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Rezeptquellen</b> .....	<b>13</b>
<b>5.</b>	<b>Verwendung veganer Produkte in den Mensen und Markenempfehlungen</b> .....	<b>16</b>
5.1	Fleischalternativen .....	16
5.2	Alternativen zu Molkereiprodukten .....	25
5.3	Alternativen zu Eiern .....	30
5.4	Sonstige Markenempfehlungen und Tipps .....	30
<b>6.</b>	<b>Überblick und Empfehlungen zum veganen Angebot in den Cafeterien</b> .....	<b>32</b>
<b>7.</b>	<b>Lieferanten-Empfehlungen</b> .....	<b>35</b>
<b>8.</b>	<b>Die beliebtesten und unbeliebtesten veganen Gerichte</b> .....	<b>39</b>
<b>9.</b>	<b>Kostenunterschiede veganer und nicht-veganer Speisen</b> .....	<b>43</b>
<b>10.</b>	<b>Kennzeichnung und Kommunikation</b> .....	<b>44</b>
10.1	Kennzeichnung veganer Angebote .....	44
10.2	Kommunikationsmaßnahmen .....	45
10.3	Kommunikationsbeispiele .....	47
<b>11.</b>	<b>Vegane Kochschulungen</b> .....	<b>54</b>
<b>12.</b>	<b>Rezepte</b> .....	<b>57</b>
<b>12.1</b>	<b>Gemüsegerichte</b> .....	<b>57</b>
12.1.1	Kichererbsen-Curry-Pfanne .....	57
12.1.2	Kartoffel-Gemüse-Curry »indischer Art« .....	58
12.1.3	Süßkartoffel-Curry .....	59
12.1.4	Couscous-Salat .....	60
12.1.5	Fruchtiger Couscous-Salat mit Gemüse und Mayonnaise .....	62
12.1.6	Bulgurpfanne mit Nüssen und Trockenfrüchten .....	64
12.1.7	Avocado-Kartoffelsalat mit Baguette .....	66
12.1.8	Bohnen-Bulgur-Ragout .....	67
12.1.9	Reis-Gemüse-Pfanne mit Linsen .....	68
12.1.10	Pilz-Risotto mit Salat und Mangodressing .....	70
12.1.11	Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Reis .....	72
12.1.12	Caponata mit Reis und Salat .....	74
12.1.13	Hessische Kartoffelpfanne mit Kräutern und Pilzen .....	76
12.1.14	Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Bärlauch .....	77
12.1.15	Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Rucola-Carbonara .....	78
12.1.16	Burritos .....	80

12.1.17	Ofengemüse mit Aioli .....	82	12.4	<b>Suppen und Eintöpfe .....</b>	<b>146</b>
12.1.18	Schmorwirsing mit Tomaten .....	83	12.4.1	Orientalische Kichererbsensuppe mit Spinat .....	146
12.1.19	Rosmarinkartoffeln, Paprikagemüse und mariniertes Tofu .....	84	12.4.2	Lauch-Karottensuppe mit Erdnüssen .....	147
12.1.20	Rote Linsenpfanne mit Kartoffeln .....	86	12.4.3	Kartoffel-Lauchsuppe .....	148
12.1.21	Buntes Pfannengemüse .....	87	12.4.4	Erbsensuppe mit Räuchertofu .....	149
12.1.22	Zucchini-scheiben mit Salbei .....	88	12.4.5	Toskanische Gemüsesuppe .....	150
12.1.23	Gemüsepfanne mit Rucola .....	89	12.4.6	Linseneintopf mit Räuchertofu .....	152
12.1.24	Pilzragout Teriyaki .....	91	12.4.7	Polnische Gurkensuppe .....	153
12.1.25	Gnocchi mit buntem Gemüse .....	92	12.4.8	Süßkartoffel-Cremesuppe .....	154
12.1.26	Gemüsepfannkuchen .....	93	12.4.9	Spinat-Cremesuppe .....	156
12.1.27	Linsenbratling mit Möhren-Lauch-Gemüse und Salzkartoffeln .....	94	<b>12.5 Süßspeisen und Desserts .....</b>	<b>157</b>	
12.1.28	Brokkoli-Nussecke mit Paprika-Zwiebelsauce und Bratkartoffeln .....	96	12.5.1	Sojamilchreis .....	157
12.1.29	Falafel mit Tomatenreis und Avocado-Dip .....	98	12.5.2	Kokosmilchreis mit Rhabarberkompott .....	158
12.1.30	Schweizer Rösti .....	101	12.5.3	Kokosmilchreis mit frischen Früchten und Minze .....	159
12.1.31	Auberginen im Haferflockenmantel mit Couscous und Tomatensauce Napoli .....	102	12.5.4	Pfannkuchen mit Witzenhäuser Kirschragout .....	160
12.1.32	Spargelsalat mit Glasnudeln und Tofu .....	104	12.5.5	Apfel-Streuselkuchen .....	161
12.1.33	Spargelcurry .....	105	12.5.6	Orangenkuchen mit Pistazien .....	162
<b>12.2</b>	<b>Gerichte mit Fleischalternativen .....</b>	<b>106</b>	12.5.7	Schoko-Nuss-Kuchen .....	163
12.2.1	Thai-Soja-Pfanne .....	106	12.5.8	Schokopudding .....	164
12.2.2	Sojageschnetzeltes in Curryrahm .....	107	12.5.9	Rote Beerengrütze .....	165
12.2.3	Soja-Gulasch mit Paprika und Champignons .....	109	12.5.10	Süßer Bulgur mit Zimt-Sojajoghurt .....	166
12.2.4	Chili sin Carne .....	110	12.5.11	Panna Cotta mit Erdbeerklecks .....	167
12.2.5	Szegediner Tofugulasch .....	112	<b>12.6 Saucen und Dips .....</b>	<b>168</b>	
12.2.6	Frikassee mit Sojageschnetzeltem, Reis und Salat .....	113	12.6.1	Hefeschmelz (gekocht) .....	168
12.2.7	Soja-Braten .....	116	12.6.2	Hefeschmelz (kalt zubereitet) .....	169
12.2.8	Seitan-Gyros mit Tsatsiki .....	118	12.6.3	Mayonnaise .....	170
12.2.9	Soja-Steak »asiatischer Art« mit süßsaurer Gemüsesauce .....	121	12.6.4	Kürbismayonnaise .....	171
12.2.10	Nuggets mit Mandel-Brokkoli, Tomatenreis und Chilisauce .....	123	12.6.5	Kräuterdip .....	172
12.2.11	Burger mit Meersalzwedges .....	127	12.6.6	Petersilienpesto .....	173
12.2.12	Lahmacun .....	129	12.6.7	Béchamelsauce .....	174
12.2.13	Döner .....	130	<b>13. Schlusswort .....</b>	<b>176</b>	
12.2.14	Sojageschnetzeltes Stroganoff .....	132			
<b>12.3</b>	<b>Pasta .....</b>	<b>133</b>			
12.3.1	Pasta mit Grünkernragout .....	133			
12.3.2	Lasagne .....	135			
12.3.3	Spaghetti Carbonara .....	137			
12.3.4	Limettenpasta mit Erbsen, Pilzen und Cashewnüssen .....	138			
12.3.5	Rigatoni-Gratin mit Sojabolognese .....	139			
12.3.6	Maultaschen mit Béchamelsauce .....	140			
12.3.7	Pasta mit Spargel-Spinat-Sauce .....	142			
12.3.8	Asiatische gebratene Nudeln .....	143			
12.3.9	Scharfe Gemüse-Nudelpfanne .....	145			

# 1. Vegan-Definition

---

Wenn Sie vegane Speisen zum ersten Mal ins Angebot aufnehmen, sollten Sie sicherstellen, dass alle Beteiligten die gleiche Vorstellung davon haben, was darunter zu verstehen ist. Dann kann als einer der nächsten Schritte die Prüfung der bereits gelisteten und für die neuen Rezepturen benötigten Produkte erfolgen. Oftmals wird nämlich bereits unbewusst mit mehreren veganen Produkten gearbeitet, für die entsprechend keine Alternativen gefunden werden müssen.

Eine Definition des Begriffs »vegan« wurde von Vertretern der Verbraucherschutzministerien der Bundesländer, der Lebensmittelwirtschaft und des VEBU (Vegetarierbund Deutschland) im April 2016 festgelegt. Einfach formuliert sind demnach Produkte dann vegan, wenn auf allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine Zutaten oder Verarbeitungshilfsstoffe tierischen Ursprungs verwendet werden.

Das bedeutet, dass streng genommen nicht nur auf tierische Bestandteile wie Fleisch-, Milch-, Eiprodukte und Honig geachtet werden muss, sondern auch beispielsweise auf Gelatine im Klärungsprozess von Wein, Essig etc. Erfreulicherweise kennzeichnen viele Hersteller mittlerweile rein pflanzliche Produkte oder können diese Informationen auf Nachfrage schnell herausgeben.

Wenn die Produkte eigenhändig nach Rezepturangaben geprüft werden, fallen mitunter Hinweise über mögliche Spuren tierischer Lebensmittel auf. Diese Hinweise beziehen sich auf Allergene, die unbeabsichtigt in Lebensmittel gelangen können, also nicht zur Rezeptur gehören. Solche Produkte können als vegan gekennzeichnet werden. Wenn Sie sich absichern möchten, können Sie diese Informationen dennoch im Speiseplan vermerken (siehe [S. 44](#)).

## 2. Gesundheit

Der gegenwärtige Konsum von Fleisch ist mit einem **durchschnittlichen Pro-Kopf-Verzehr von rund 60 kg pro Jahr** doppelt so hoch wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) **empfohlen**. Das regelmäßige Angebot rein pflanzlicher Speisen kann helfen, die DGE-Empfehlungen – Mischkost mit wenig Fleisch und viel Gemüse – zu erreichen.

Bisher hat die DGE noch keine entsprechenden Empfehlungen für eine ausgewogene, rein pflanzliche Verpflegung festgelegt. Diese Lücke schließt die folgende Checkliste<sup>1</sup> für Betriebs- und Hochschulgastronomie, die u. a. Wissenschaftler von **nutriCARD** entwickelt haben. Sie hilft Verpflegungsverantwortlichen, einen veganen (Mittags-)Speiseplan bedarfsdeckend zusammenzustellen und enthält konkrete Angaben, welche Lebensmittelgruppen in welchen Häufigkeiten zum Einsatz kommen sollten. Portionsangaben und Beispiele helfen bei der praktischen Umsetzung. Die Checkliste ist angelehnt an die Empfehlungen für Mischkost nach dem Qualitätsstandard der DGE<sup>2</sup> und abgeleitet von der Gießener vegetarischen Lebensmittelpyramide von Keller und Leitzmann<sup>3</sup>, die zeigt, wie eine ausgewogene vegane und vegetarische Ernährung gelingen kann. Das Dokument kann auf der Webseite des Fachmagazins Ernährungsumschau **kostenlos heruntergeladen** werden.

Da in Gesprächen mit Großverpflegern generell oft die Frage aufkommt, wie gesund rein pflanzliche Ernährung ist, sei an dieser Stelle zudem auf die von unserem Wissenschaftsressort aufbereiteten Hintergrundinformationen hingewiesen, die sich **hier** nachlesen lassen.

Wie mit einfachen Mitteln und ohne große Zusatzkosten Anreize für eine gesundheitsförderliche Speisenauswahl geschaffen werden können, zeigt die Broschüre »Smarter Lunchrooms – Impulse für die Essenswahl«, die im Jahr 2016 vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) und dem Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (StMELF) herausgegeben wurde. Die Handlungsempfehlungen enthalten beispielsweise Tipps zur Gestaltung der Umgebungsbedingungen, Präsentation, Verfügbarkeit und Auslobung (mehr zum Thema Kennzeichnung finden Sie auch in diesem Leitfaden ab **S. 44**). Die Broschüre kann **hier** heruntergeladen werden.

1 Vgl. Volkhardt I., Semler E., Keller M., Meier T., Luck-Sikorski C., Christen O. (2016): Checklist for a vegan lunch menu in public catering, Ernährungsumschau 63(09): S. 176–184.  
 2 Vgl. »DGE-Qualitätsstandard für die Betriebsverpflegung« von 2015, 4. Auflage.  
 3 Vgl. Keller M., Leitzmann C. (2013): Vegetarische Ernährung, Ulmer Uni-Taschenbücher.

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt! Nutzung, Verbreitung und Weitergabe (auch auszugsweise) in allen Medienformen nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Wiesbaden.

Auszug Tabelle 3, S. 179, aus: Volkhardt I., Semler E., Keller M., Meier T., Luck-Sikorski C., Christen O. (2016) Checklist for a vegan lunch menu in public catering. Ernährungsumschau 63(09): 176–184

### Checkliste für einen veganen Wochenspeiseplan (= 5 Mittagsmahlzeiten) in der Betriebsverpflegung

*blau + kursiv* = Änderungen gegenüber der DGE-Checkliste  
 LM = Lebensmittel



Checkliste Wochenplan (= 5 Tage) Mittagsverpflegung vegan mit Beispiellebensmitteln und Mengenempfehlungen	erfüllt	nicht erfüllt
<b>Getreide, <i>Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen) und Stärkeknollen</i></b>		
5 Portionen pro Woche <i>à mind. 200 g (gegart)</i>		
davon mind. 1 Portion Vollkorn		
davon max. 1 Portion Kartoffelerzeugnisse <i>oder frittierte Stärkeknollen (Gnocchi, Klöße)</i>		
Reis: Parboiled-Reis oder Naturreis		
<b>Gemüse und Salat (<i>ohne Hülsenfrüchte</i>)</b>		
5 Portionen Gemüse und Salat <i>à mind. 135 g</i>		
davon mind. 2 Portionen Rohkost oder Salat		
<i>davon mind. 1 Portion dunkelgrünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Porree, Bleichsellerie)</i>		
<i>davon max. 1 Portion Saft (z. B. Tomatensaft)</i>		
<b>Obst</b>		
<i>4 Portionen Obst</i>		
ohne Zuckerzusatz, frisch oder TK-Ware		
<i>davon mind. 2 Portionen roh/ungegart (Obstsalat, Stückobst, Fruchtgetränk)</i>		
<i>davon max. 1 Portion getrocknet (Rosinen, getrocknete Aprikosen, Cranberries)</i>		
<i>davon max. 1 Portion Saft (z. B. Orangensaft)</i>		
<b>Nüsse und Samen</b>		
<i>mind. 75 g Nüsse/Samen (z. B. Walnüsse, Kürbiskerne)</i>		
<b>Proteinreiche Lebensmittel</b>		
<i>mind. 3 Portionen à min. 80 g</i>		
<i>davon mind. 1 Portion Proteinprodukte (Tofu, Tempeh, Seitan)</i>		
<i>davon mind. 1 Portion Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen)</i>		
<b>Fette und Öle</b>		
Rapsöl als Standardöl ( <i>beim Braten oder Frittieren</i> )		
<i>3–6 EL (35–65 g)</i>		
<b>sonstiges bzgl. Speisenplanung und -herstellung</b>		
<i>Einsatz von Vitamin-B<sub>12</sub>-angereicherten LM (Sojadrink, Saft)</i>		
<i>Einsatz von Vitamin-D-angereicherten LM (Sojadrink, Saft)</i>		
<i>Anbieten kalziumreicher Mineralwässer (mind. 150 mg/L)</i>		
Jodsalz wird verwendet, sparsam salzen <i>max. 2 g pro Mahlzeit</i>		
<i>max. 2 Portionen frittierte und/oder panierte Produkte je 20 Tage</i>		
Menüzyklus beträgt mind. 4 Wochen		
Getreide, <i>Stärkebeilagen</i> und Kartoffeln werden abwechslungsreich angeboten		
auf fettarme Zubereitung wird geachtet		
Für die Zubereitung von Gemüse und <i>Stärkeknollen</i> werden nährstoffschonende Garmethoden angewendet		
kurze Warmhaltzeiten werden eingehalten, max. 3 h		
Zucker wird sparsam verwendet		

## 3. Verfügbarkeit und Vielfalt des veganen Angebots in den Mensen

In vielen Studentenwerken wird mindestens in einer Mensa – bei einigen auch in mehreren – täglich ein veganes Gericht angeboten, das in den meisten Fällen über die Komponentenwahl oder die Salatbar und Eintöpfe hinausgeht. Überwiegend trifft dies auf die Zentralmensa oder größere Standorte zu. Manche Studentenwerke betreiben sogar einzelne Mensen oder Mensenbereiche, in denen ausschließlich vegane und vegetarische Gerichte angeboten werden – Beispiele dafür sind die Mensen [Veggie N° 1](#), [St. Paul – Veggie Zone](#), [Querbeet](#) oder der [Green Corner](#). Laut dem Deutschen Studentenwerk macht der Anteil vegetarischer und veganer Speisen mittlerweile bereits mehr als 50 Prozent aus.

Folgende Beispiel-Gerichte aus den Speiseplänen der Mensen zeigen die vielfältigen Möglichkeiten veganer Großverpflegung auf:



GEBRATENER SELLERIE MIT ZIMT AUF  
COUSCOUS-GEMÜSESALAT  
AUBERGINE IM HAFERFLOCKENMANTEL MIT GEMÜSEBULGUR  
MÖHREN-CURRY AUF GRÜNEM ZUCKERSCHOTENPÜREE MIT SESAM  
FARFALLE AN ERBSEN-MINZE-SAUCE  
GEKRÄUTERTE STEINCHAMPIGNONS IM BASMATI-REISRAND  
ASIATISCHER BRATLING MIT CHINAGEMÜSE IN MANGO-CURRYSAUCE UND SESAMREIS  
MAILÄNDER CHAMPIGNON-RISOTTO MIT MARINIERTEN SOJASCHNETZELN  
BANANEN-KICHERERBSENCURRY MIT DUFTREIS  
GEBRATENER REIS MIT KOKOS, CHINAKOHL UND ANANAS  
SZEGEDINER TOFUGULASCH MIT KRÄUTERKARTOFFELN  
ZÜRICHER GESCHNETZELTES MIT KARTOFFELRÖSTI UND BOHNEN  
INDISCHE REISPFANNE MIT ROTEN LINSEN UND DATTELN  
PASTA MIT ARTISCHOCKEN-TOMATENSAUCE  
GRÜNE BOHNEN MIT BASMATIREIS IN KOKOS-ZITRONENSAUCE  
TOFUSCHNITTE MIT BLATTSPINAT GRATINIERT MIT MANDELSAUCE  
BOHNEN-BULGUR-RAGOUT  
THAI-SOJAGESCHNETZELTES MIT REIS UND SALAT  
RIGATONI MIT ERDNUSSSAUCE  
SPINAT-LASAGNE MIT LAUCHSAUCE  
HESSISCHE KARTOFFELPFANNE MIT KRÄUTERN UND PILZEN

... UND  
VIELES  
MEHR

## 4. Rezeptquellen

### Kreativität und »Veganisierung« der eigenen Rezepte

Viele Gesprächspartner nutzen vor allem die eigene Kreativität als Inspirationsquelle für neue Gerichte. So werden traditionelle Rezepte vegan neu interpretiert oder auch ganz neue Speisen kreiert. Viele greifen auf hauseigene Rezepturen zurück, die durch verschiedene Umstellungen in rein pflanzliche Gerichte umgewandelt werden, z. B. durch die Verwendung von Rapsöl statt Butter und Sojageschnetzeltem statt Schweinegeschnetzeltem etc. Der Tipp eines befragten Mensaleiters an seine Kollegen lautet dementsprechend:

»Denken Sie nicht um zu viele Ecken – veganisieren Sie die Rezepte einfach!«

Mehrere Mensen bereiten Eintöpfe seit einiger Zeit immer vegan zu, sodass alle Ernährungsformen angesprochen werden können. Über die Beilagenwahl haben die Mensagäste dann die Möglichkeit, sich ein rein veganes oder ein Fleischgericht zusammenzustellen:

»Das ist ideal, weil man damit alle glücklich machen kann. Nicht nur Veganer, sondern auch Allergiker und Muslime nutzen diese Möglichkeiten der Zusammenstellung – super!«

### Das Internet

Viele nutzen die Suche im Internet für Rezept-Inspirationen. Dabei wird zunächst nach veganen Rezepten für den Privathaushalt gesucht, die dann auf die Gemeinschaftsverpflegung übertragen werden. Empfohlen werden folgende Seiten:

- [Chefkoch.de](#) Das populäre Rezeptportal erlaubt die gezielte Suche nach veganen Gerichten und bietet über 13.000 vegane Rezepte.
- [Eatsmarter.de](#) Durch die Auswahl der Kategorie »Vegan« hat man Zugriff auf knapp 2.000 vegane Rezepte.
- [Essen-und-trinken.de](#) Die Webseite des Magazins »Essen und Trinken« bietet eine Rezeptdatenbank, in der man ebenfalls explizit nach veganen Gerichten suchen kann. Über 700 entsprechende Rezepte stehen zur Verfügung.
- Kleinere Rezeptsammlungen bieten [eat-this.org](#), [veganguerilla.de](#), [veganwelt.de](#), [ihana.eu](#) und der vegane Onlineshop [alles-vegetarisch.de](#).
- Als zusätzliche Quelle empfehlen wir unsere Vegan Taste Week. Die dortige [Rezeptdatenbank](#) umfasst über 200 Rezepte und wird laufend erweitert.

Eine weitere Rezeptquelle ist der vom VEBU erstellte 52-seitige Leitfaden für die Gemeinschaftsverpflegung. Dieser bietet eine Fülle an Grundlagenwissen und veganen Rezepten (ab S. 18) und kann [online](#) eingesehen werden.

Auch die Tierrechtsorganisation PETA hat eine auf Großküchen abgestimmte Rezeptsammlung herausgegeben, die [hier](#) heruntergeladen werden kann.

Obwohl die genannten Rezeptsammlungen als Quellen empfohlen werden, ist anzumerken, dass die Rezepte von den jeweiligen Köchen zumeist nicht 1:1 übernommen, sondern stets nach individuellen Vorstellungen weiterentwickelt werden.



## Kochbücher

Einige Gesprächspartner nutzen vegane Kochbücher als Grundlage für vegane Kreationen und passen die Rezepte dann entsprechend für den GV-Bedarf an. Folgende Bücher werden empfohlen:

- Björn Moschinski: Vegan kochen für alle, Südwest Verlag, 2011
- Nicole Just: La Veganista, GRÄFE UND UNZER Verlag, 2013
- Cornelia Schinharl: Tofu & Soja, GRÄFE UND UNZER Verlag, 2009
- Darüber hinaus hat das Studentenwerk Berlin in seinem [vegan-vegetarischen Kochbuch](#) seine besten Rezepte (für Studierende) zusammengefasst.
- [Diese Seite](#) der Vegan Taste Week zeigt zudem die Vielfalt veganer Koch- und Backbücher auf.

Laut eines Gesprächspartners eignen sich viele der (zwar sehr guten) Rezepte aus den Kochbüchern von Attila Hildmann weniger für Großküchen, da einige Zutaten zu teuer sind.

## »mensaVital«

Beliebt ist auch der Rezeptstamm von [mensaVital](#)<sup>4</sup>, der viele vegane Rezepte enthält, die entweder genau nach Vorgabe oder mit eigenen Abwandlungen nachgekocht werden können.

## Vegane Kochschulungen

Zudem wird berichtet, dass vegane Kochschulungen sinnvoll sind, um schmackhafte vegane Rezepturen kennenzulernen; diese werden den Köchen in der Regel nach der Schulung zur eigenen Weiterverwendung zur Verfügung gestellt.

## Austausch mit anderen Betrieben/Studentenwerken

Noch wenig wird von der Möglichkeit Gebrauch gemacht, sich mit anderen Betrieben über vegane Rezepturen auszutauschen. Wir gehen davon aus, dass hier noch sehr viel ungenutztes Potenzial steckt, da gerade der Austausch mit Kollegen und Kolleginnen sehr sinnvoll sein kann. Die Gegebenheiten und das Klientel mögen zwar standortabhängig sein, aber im Wesentlichen dürften sich die Erfahrungswerte übertragen lassen. Dies gilt insbesondere für die Popularität bestimmter Gerichte.

<sup>4</sup> mensaVital ist eine Menülinie der Studentenwerke. Unter der Marke mensaVital werden heute in vielen Studentenwerken bundesweit Gerichte angeboten, die besonders vitaminschonend und fettarm zubereitet werden.

# 5. Verwendung veganer Produkte in den Mensen und Markenempfehlungen

Aufgrund der großen Auswahl veganer Produkte auf dem Markt ist es praktisch, wenn auf bereits vorhandene Erfahrungswerte zurückgegriffen werden kann. Im Folgenden stellen wir vegane Produkte vor, die von Studentenwerken häufig genutzt und empfohlen werden. Zudem fassen wir Zubereitungstipps der Gesprächspartner zusammen.<sup>5</sup>

Da die Vielfalt der Hersteller und des Angebots stark zunimmt, empfehlen wir zudem, kontinuierlich neue Produkte zu testen.

## 5.1 Fleischalternativen

Als Fleischalternativen werden meist texturiertes Sojaprotein und Tofu verwendet. Diese Produkte kommen beim Großteil der Studentenwerke zum Einsatz – mit großem Abstand gefolgt von veganen Würstchen, Nuggets, Burgern und Co. Ein Gesprächspartner berichtet zudem, dass Gemüsebrunoise sich als Hackfleischalternative eignet.

### Texturiertes Sojaweiß

Texturiertes Sojaweiß (engl.: Textured Vegetable Protein/TVP) ist eine Fleischalternative, die aus entfettetem Sojamehl hergestellt wird. Das trockene Produkt wird vor der Weiterverarbeitung in Brühe eingeweicht und dann ausgedrückt. Vor allem in Form von Schnitzeln und Granulat, aber auch als Würfel, Medaillons und Steak wird es größtenteils für Gerichte wie Gyros, Bolognese, Gulasch und Chili sin Carne verwendet und vor allem geschätzt, weil es

- ergiebig und sehr preisgünstig<sup>6</sup> ist,
- ein nachhaltiges Sättigungsgefühl gibt,
- viel Protein und wenig Fett enthält,
- fast keinen Eigengeschmack hat und daher vielseitig eingesetzt werden kann,
- in seiner Trockenform sehr lange haltbar ist,
- von Mensagästen generell gut angenommen wird.

<sup>5</sup> Hinweise zur Größe der Einzelverpackungen werden im Folgenden z. T. dargestellt, weil bei einigen veganen Alternativen bis vor wenigen Jahren noch keine großverbraucher-tauglichen Einheiten verfügbar waren. Details zu Gebindegrößen müssen jeweils beim Hersteller oder Lieferanten erfragt werden.

<sup>6</sup> Beispiel: Beim Kauf einer 9-kg-Packung Sojagranulat bei Vantastic Foods/[AVE](#) kostet ein Kilo zurzeit unter 2,60 Euro (Februar 2017). Die Ergiebigkeit basiert auf dem Aufquellen des Produkts beim Einweichen.

Der Arbeitsaufwand beim Zubereiten (Einweichen und Ausdrücken) und fehlende Hinweise zur Zubereitung auf den Verpackungen werden allerdings von einigen Gesprächspartnern bemängelt. Als besonders wichtig wird daher die Schulung des Küchenpersonals im Umgang mit diesen Produkten angesehen: Laut eines Ansprechpartners wären diese Sojaprodukte wieder vom Speiseplan seiner Mensa verschwunden, wenn die Köche nicht im Rahmen einer veganen Kochschulung Tipps und Tricks zur Zubereitung kennengelernt hätten.

Alternativ sind die meisten dieser Fleischalternativen auch als verzehrfertige Versionen erhältlich. Für diese wird weniger Vorbereitungszeit und kein spezielles Produktwissen benötigt.

> Tipps:

- Über das Erlernen der richtigen Zubereitungsart hinaus sollte darauf geachtet werden, die überschüssige Flüssigkeit nach dem Einweichen komplett aus den Produkten auszupressen, da sie sonst während des Garprozesses zäh werden.
- Bei der Zubereitung von Gyros sollten die Streifen genauso angebraten werden wie ein tierisches Produkt, da die Röstaromen beim Geschmack eine große Rolle spielen.
- Da die pflanzlichen Produkte sehr wenig Fett enthalten, sollte bei der Zubereitung ggf. etwas mehr Öl als gewöhnlich verwendet werden.

### Texturiertes Sojaweiß



## > Markenempfehlungen:<sup>7</sup>

Die Qualität der Produkte kann je nach Hersteller stark schwanken. Bei Unzufriedenheit mit einem Hersteller sollte man daher in jedem Fall einen anderen ausprobieren und nicht das Produkt an sich meiden.

Folgende Produkte haben sich in den Mensen bewährt:

- [Texturierte Sojaweiß-Produkte](#) (z. B. Würfel, Granulat, Medaillons, Steaks) von Vantastic Foods/AVE (in Verpackungen bis zu 9 kg erhältlich)
- [Soja-Würfel](#), [Soja-Granulat](#), [Soja-Schnetzel](#) zur Weiterverarbeitung (z. B. im 15-kg-Beutel) oder verzehrfertiges [Sojageschnetzeltes](#) (1,5-kg-Beutel) von DNG Farmland
- Soja-Granulat, Soja-Medaillons, Soja-Streifen und Soja-Würfel von [HaWe](#) (z. B. im 6-kg-Karton)
- [Sojastreifen](#) von Wendland (1,5-kg-Karton)

<sup>7</sup> Bei den Markenempfehlungen werden durchgängig Großverbraucher-Produkte verlinkt, sofern diese einsehbar sind. Andernfalls wird für einen generellen Eindruck auf die entsprechenden Endverbraucherprodukte verwiesen.

## Tofu

Tofu ist ähnlich wie das texturierte Sojaprotein fettarm, eiweißreich und geschmacksneutral, lässt sich aber im Gegensatz dazu auch in süßen Speisen verwenden. Obwohl Tofu weitläufig Verwendung findet, äußern die Gesprächspartner sehr unterschiedliche Ansichten über das Produkt. Teilweise wird berichtet, dass viele Mensagäste die Lust am Tofu verloren hätten, insbesondere am Naturtofu. Andere Gesprächspartner sprechen demgegenüber von einer guten Akzeptanz; allerdings würden Räucher- und Kräutertofu besser angenommen als Naturtofu. Speziell Räuchertofu wird aufgrund seiner besonderen, deftigen Note mehrfach empfohlen. Doch auch was Naturtofu angeht, sollte beachtet werden, dass der gute Geschmack sich durch die richtige Zubereitung entfaltet – wenn Gäste diese Tofusorte also nicht gut annehmen, ist zu empfehlen, die Zubereitungsart zu variieren.

Unzufriedenheit wird bezüglich der Verpackungsgrößen geäußert, wobei die Meinungen hier auseinandergehen: Einige Gesprächspartner bestätigen, dass die Produkte in großverbrauchertauglichen Größen (5 kg/2 kg) erhältlich sind, andere bemängeln zu kleine Verpackungen. Auf dieses Problem sollte der Lieferant aufmerksam gemacht werden – am besten mit dem Hinweis darauf, dass andere Lieferanten auch größere Verpackungseinheiten anbieten.

## > Tipps:

- Naturtofu sollte vor der Verwendung immer mariniert werden, um ihn geschmacklich spannender zu gestalten.
- Damit sich die Röstaromen entfalten können, sollte Tofu immer gut angebraten werden.
- Naturtofu kann auch für Desserts und Dips verwendet werden: Er wird dazu im Mixer püriert und mit den entsprechenden Zutaten entweder süß als Dessert oder herzhaft als Dip zubereitet. Für Desserts eignet sich am besten Seidentofu, für Dips kann auch Räuchertofu verwendet werden (um beispielsweise einem Dip für Ofenkartoffeln eine besondere Note zu geben).
- Für asiatische Gerichte ist es besonders authentisch, Tofuwürfel im Wok zuzubereiten.
- Für Carbonara und als Suppeneinlage eignet sich am besten Räuchertofu.
- Tofu sollte vorzugsweise mit einer günstigen Stärkebeilage (Couscous, Reis etc.) versehen werden, um einen preislichen Ausgleich zu schaffen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, Gerichte nicht zu getreidelastig zu gestalten, weil Erfahrungswerte zeigen, dass die Speisen dann weniger gut angenommen werden.
- Alternativ kann Tofu verstärkt bei Aktionsessen verwendet werden, da diese teurer verkauft werden können.
- Statt Tofu-Steak zuzubereiten, sollte man Tofu eher gewürfelt im Ragout mit Gemüse verwenden.
- Selbst hergestellte Tofuspieß sollte man in Sojasauce oder eine andere gut gewürzte Marinade einlegen.
- Angebratene Räuchertofu- und (zuvor marinierte oder gut gewürzte) Naturtofuwürfel eignen sich als schmackhaftes Salat-Topping. Inspirationen für die Zubereitung von Salaten bietet [diese Seite](#) der Vegan Taste Week.

ANZEIGE

## EUROPAS ERSTER VEGANER GROSSHANDEL & PARTNER DER GASTRONOMIE



WWW.AVE.VG

### > Markenempfehlungen:

- Natur- und Räuchertofu von [Hügli](#) (z. B. im 2-kg-Block)
- Räuchertofu (1,75-kg-Block), Naturtofu (2-kg-Block) und Tofu-Geschnitzeltes (2 kg) von [Berief Feinkost](#)
- Tofu von [Nagel](#) (1-kg-Block)
- [Räuchertofu](#) von Alberts/purvegan (z. B. im 1-kg-Block)
- [Natur-](#) und [Räuchertofu](#) von Viana/Tofu Town (im 1-kg-Block oder zerkleinert in 15-kg-Verpackungen; Bezug über den veganen Biogroßhandel [Veganpro](#))
- Tofu von [Max Tofu](#) (z. B. in 2,5-kg-Verpackungen erhältlich; Bezug über Hersteller, deutschlandweite Lieferung)

## Würstchen

Trotz des generell hohen Interesses am Einsatz veganer Würstchen werden die Erwartungen in Bezug auf Textur, Geschmack und Preis oft noch nicht erfüllt. Auch das Feedback der Studierenden wird als schwankend beschrieben: An manchen Tagen seien die Würstchen ausverkauft, während sie an anderen Tagen kaum angenommen würden. Da der Markt sich ständig weiterentwickelt, empfehlen wir auch hier, immer wieder verschiedene Produkte und Marken auszuprobieren.

### > Markenempfehlungen:

- Bratwurst von [LikeMeat](#) (im 3-kg-Karton)
- Würstchen von Topas/Wheaty, z. B. [Veganwurst Thüringen](#), [Bauern-Knacker](#), [Veganwurst Weenies](#) (in Verpackungen von rund 1 kg erhältlich)

Ein Studentenwerk hat die Sache selbst in die Hand genommen und stellt in der eigenen Metzgerei erfolgreich vegane Currywürste her.

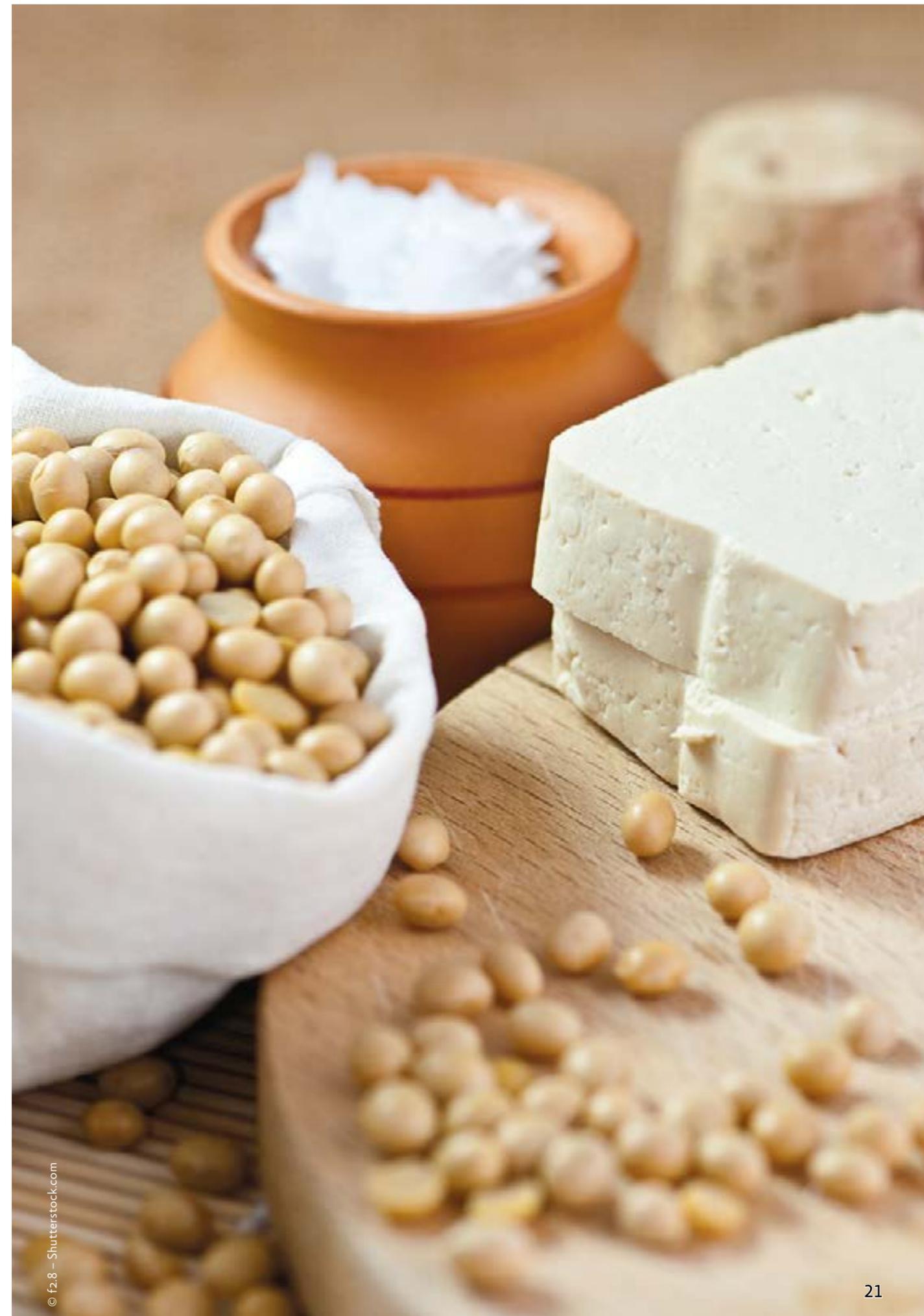
## Bratlinge, Schnitten, Burger, Nuggets, Schnitzel & Co.

Convenience-Produkte wie pfannenfertige Bratlinge, Schnitten, Burger Patties, Nuggets, Schnitzel etc. werden insgesamt noch weniger häufig eingesetzt. Selbst zubereitet werden diese aufgrund des hohen Aufwands in der Regel praktisch gar nicht.

### Markenempfehlungen:

Fast alle Gesprächspartner, die bei Bratlingen und Co. zu Convenience-Produkten greifen, können die Marke [Vegeta](#) der Firma Karl Kemper empfehlen:

- [Broccoli-Nuss-Knusperecke](#)
- [Nuss-Broccoli-Knusperkarree](#)
- [Knusperschnitte »Hong Kong«](#)
- [Sellerie-Knusperschnitzel](#)



Darüber hinaus werden gern folgende Produkte benutzt:

- [Mini-Frühlingsrollen](#) von Daloon/Best Con Food
- Schnitzel, Bio Chunks, Bio Hack, Bio Gyros Streifen und Golden Nuggets von [LikeMeat](#) (alles TK und jeweils in 3-kg-Verpackungen erhältlich); zudem empfehlen wir, die veganen Menü-Komponenten von Prima Menü zu testen, die mit Fleischalternativen von LikeMeat hergestellt werden, z. B. [Veggie Döner](#) (2,5-kg-Verpackungen)
- [Fleisch- und Fischalternativen](#) von Vegafit/Wela Trognitz (Fischstäbchen, Frikadellen, Schnitzel etc., 4-kg-Kartons)
- Burger Patty »Happy Barbecue« von [Hobelz](#) (2,4-kg-Verpackungen)

> Tipp:

- Vegane Convenience-Produkte sollten vorzugsweise mit einer günstigen Stärkebeilage (Couscous, Reis etc.) versehen werden, um einen preislichen Ausgleich zu schaffen. Allerdings sollte darauf geachtet werden, Gerichte nicht zu getreidelastig zu gestalten, weil Erfahrungswerte zeigen, dass die Speisen dann weniger gut angenommen werden.

## Seitan (Weizeneiweiß)

Fleischalternativen aus Seitan (Weizeneiweiß) können entweder als Convenience-Produkte gekauft oder aus Seitanpulver/Glutenmehl selbst hergestellt werden. Letztere ist die deutlich günstigere Variante. Dieser Kostenfaktor dürfte der Grund dafür sein, dass in mehr Mensen mit Seitanpulver gearbeitet wird.

Als vorteilhaft wird der kräftige Geschmack beschrieben, den man erreicht, wenn man Seitan (entweder selbst zubereitet oder als Fertigprodukt) in Sojasauce einlegt. Seitan wird dann gern gut paniert als Schnitzel-alternative oder deftig gewürzt und angebraten in Streifenform serviert.

Als Nachteil wird angemerkt, dass Seitan teilweise schnell wieder austrocknet. Daher wird empfohlen, ihn bei der Zubereitung mit Sauce zu mischen (im konkreten Fall trocknete ein Seitan-Gyros zu schnell aus, weshalb Sauce in die Gyrospfanne gemischt und so eine saftigere Konsistenz erreicht wurde).

> Markeneempfehlungen:

- [Seitanpulver](#) von Vantastic Foods (erhältlich über [AVE](#); 1-kg- oder 25-kg-Beutel)
- [Naturseitan](#) von [Katotofu](#) (ungewürzt, zur weiteren Zubereitung; in 2,5-kg-Verpackungen erhältlich)

ANZEIGE



# VEGAN-GENUSS OHNE VERZICHT

MEHR UMSATZ DURCH VIELFALT

Markt für vegetarische und vegane Lebensmittel

Jahr	Umsatz in Mio. Euro	Veränderung zum Vorjahr in %
2013	301	17,6
2014	361	19,9
2015	454	25,9

Quelle: IFH Köln 2016

■ Umsatz in Mio. Euro  
■ Veränderung zum Vorjahr in %

**Ihr Umsatzpotenzial - Ihr Partner - Vegafit**  
Profitieren Sie von **18 Jahren Know-how** in der Entwicklung, Produktion und dem Vertrieb von ausschließlich vegetarischen und veganen Produkten.

**Vegafit GmbH**  
Neuer Höltingbaum 34 · 22143 Hamburg  
040 88 16 50 800 · info@vegafit.de  
www.vegafit.de

## Falafel

Falafel werden erst in wenigen Mensen angeboten – und das, obwohl es sich hier anscheinend um einen Geheimitipp mit viel Potenzial handelt: »Falafel sind unsere Renner mit rund 1.000 Essen im Vollsemester«, berichtet ein Mensaleiter. Die Kichererbsen-Bällchen lassen sich ideal mit veganem Tsatsiki auf Sojajoghurtbasis kombinieren.

### > Markeneempfehlungen:

- [Falafel-Kichererbsen-Bällchen](#) von Findus/Best Con Food (im 4-kg-Karton)
- [Falafel](#) der Firma Peijo (im 3-kg-Beutel)
- [Vegane Falafelbällchen](#) der Firma SOTO (1,8-kg-Schale)

## 5.2 Alternativen zu Molkereiprodukten

### Rein pflanzliche Öle

Einige Gesprächspartner berichten, Butter komplett aus den Gemüsetheken der Mensen gestrichen und durch Oliven- oder Rapsöl ersetzt zu haben, weil dies die Möglichkeiten, vegane Gerichte zusammenzustellen, automatisch erhöht. Obwohl viele Köche und Mensagäste noch am Buttergeschmack hängen, sei dies möglich (es müsse eine »Geschmacksschulung« stattfinden – »anders, aber trotzdem gut«). Eine Möglichkeit, den Buttergeschmack zu ersetzen, ist die Verwendung von [Albaöl](#). Hierbei handelt es sich um eine Rapsöl-Zubereitung aus Schweden, die in Geschmack und Geruch der Butter sehr stark ähnelt.

Öl wird häufiger als Margarine als Alternative zu Butter verwendet. Der Grund dafür liegt darin, dass es sich bei Margarine teilweise noch schwierig in Erfahrung bringen lässt, ob es sich tatsächlich um ein rein pflanzliches Produkt handelt (siehe unten). Erfreulicherweise kennzeichnen immer mehr Hersteller ihre Produkte jedoch entsprechend.

### Margarine

Margarine hat den Vorteil, unkompliziert in der Verarbeitung zu sein. Wie bereits angedeutet, ist es jedoch manchmal schwierig, über die Lieferanten herauszufinden, ob die Margarine rein pflanzlich ist (Margarinen enthalten manchmal Vitamin-D-Zusätze sowie Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, die ggf. tierischen Ursprungs sind).

### > Markeneempfehlungen:

- Margarine von [Alsan](#) (Produkte mit Ölen und Fetten aus entweder konventionellem oder biologischem Anbau; allerdings nur in 250-g-Verpackungen erhältlich)
- [Pflanzliche Küchenmargarine](#) und [SCHMELZ FIT Pflanzenfett mit feinem Buttergeschmack](#) von Lindemann (z. B. 10-l-Verpackung)
- [Margarine](#) von Sojola (allerdings nur in 500-g-Schalen verfügbar)

### Pflanzliche Sahne

Die am häufigsten verwendete pflanzliche Alternative zu tierischer Sahne ist Sojasahne, die sich nicht nur gut für Suppen, Saucen und Eintöpfe eignet, sondern auch für selbst hergestellte Dips. Die Mehrheit der befragten Studentenwerke berichtet vorrangig von positiven Erfahrungen: Sojasahne stelle »keine Qualitätsminderung beim Kochen [dar], im Gegenteil!«

Bei der Auswahl des richtigen Produkts sollte allerdings darauf geachtet werden, dass in herzhaften Gerichten keine gesüßte Sojasahne verwendet wird. Auch beim Einsatz der Alternative Kokosmilch muss berücksichtigt werden, dass sich diese aufgrund des süßlichen Geschmacks nicht für alle Gerichte eignet.

Wurde uns früher berichtet, dass es bei der Beschaffung von Sojasahne häufig Schwierigkeiten gab, treten diese mittlerweile kaum noch auf. Auch wenn nach wie vor die von einigen Gesprächspartnern gewünschte 5-l-Einzelpackung noch nicht verfügbar ist, sind die meisten mit den erhältlichen 1-l-Packungen zufrieden.

ANZEIGE



10% auf die erste Bestellung sichern!  
CODE: ALBERTSCHWEITZER

- ▶ 100% veganes Vollsortiment für die Gastronomie
- ▶ Einfach und schnell online bestellen

- ▶ Kein Mindestbestellwert, kein Gebindezwang, Gastrogrößen erhältlich
- ▶ Convenience Produkte die wirklich schmecken

Jetzt Gastrokonto eröffnen: [www.vegangastro.boutique](http://www.vegangastro.boutique)

Kleinere Verpackungseinheiten sollten aufgrund des hohen Aufwands und des vermehrten Müllaufkommens gemieden werden.

#### > Markenempfehlungen:

- [Soja Kochcrème Cuisine](#) von Provamel (aus biologischer Landwirtschaft, 1-l-Einzelpackungen)
- [Alpro Soja Kochcrème Culinair](#) (gesüßt; aus konventioneller Landwirtschaft; 1-kg-Einzelpackungen)
- [Creme Dual light](#) von Meggle (zum Kochen und Aufschlagen, 1-l-Einzelpackungen)
- [Hafer Cuisine](#) von Oatly (aus biologischer Landwirtschaft; 1-l-Einzelpackungen)

## Pflanzliche Milch

Ähnlich wie bei den pflanzlichen Alternativen zu Sahne wird auch bei Milch vor allem auf Produkte auf Sojabasis zurückgegriffen; daneben werden auch Hafer- oder Reismilch verwendet.

### > Zur Verwendung beim Kochen

Sojamilch wird im Großteil der Mensen zum Kochen benutzt, am häufigsten für Süßspeisen wie Milchreis und Grießbrei, Aufläufe, Salatdressings sowie andere Emulsionen (für z. B. Tsatsiki).

Auch hier wird generell von einer problemlosen Verwendung als Alternative zu Kuhmilch gesprochen, obwohl Sojamilch generell einen süßlichen Nachgeschmack hat.

Da manche Produkte zusätzlich gesüßt sind, muss hier beachtet werden, dass sich diese nicht für pikante Gerichte eignen. Dies ist beispielsweise der Fall bei der Herstellung veganer Mayonnaise aus Sojamilch: Der süße Geschmack lässt sich nur schwer neutralisieren.

Einige Gesprächspartner bemängeln auch hier noch die fehlende Verfügbarkeit von 5-l-Einzelpackungen.

#### > Markenempfehlungen:

- [Provamel](#) (biologische Landwirtschaft)
- PERLET Genussperlen Typ Sojamilch von [Moguntia](#) – weißes Granulat zur Herstellung von Sojasahne und Sojamilch (4-kg-Eimer)

### > Zur Verwendung im Kaffee

Sojamilchkaffee wird mittlerweile in mehreren Mensen angeboten. Bei der Handhabung gibt es allerdings noch einige Herausforderungen: Wenn Sojamilch auch geschäumt zur Verfügung gestellt werden soll, werden zur Trennung von der Kuhmilch Kaffeemaschinen mit einem zweiten Milchkanal benötigt. Verfügt man über keine solche Maschine, muss die Sojamilch ungekühlt neben den Kaffeemaschinen bereitgestellt werden – bei generell hoher Nachfrage in der 1-l-Packung, bei geringer Nachfrage kann auf 200-ml-Verpackungen zurückgegriffen werden. Jedoch besteht der Nachteil darin, dass die Sojamilch aufgrund der fehlenden Kühlung schnell verdirbt.

#### Markenempfehlungen:

- Alpro, v. a. die Profi-Range »For Professionals« – mittlerweile erhältlich in den Varianten »[Soya](#)« und »[Coconut](#)« (1-l-Einzelpackungen)

## Sojajoghurt

Sojajoghurt (Natur) wird in den Mensen vorrangig für die Zubereitung von Desserts und Dips verwendet. Die Fruchtarten (in kleinen Bechern) werden häufig als Nachtisch angeboten.

Sojajoghurt hat in der Verarbeitung ähnliche Eigenschaften wie Joghurt aus Kuhmilch. Es wird jedoch empfohlen, den Joghurt nicht zu lange zu rühren, da er sonst zu dünnflüssig wird. Alternativ lässt sich für die Zubereitung von Dips und Cremes Seidentofu einsetzen, der weniger dünnflüssig wird (aber meist nur in kleinen Verpackungen erhältlich ist). Auch sollte bei der Verwendung von Sojajoghurt darauf geachtet werden, keine gesüßten Varianten zu wählen, weil sich der Joghurt sonst nicht für Dips und Tsatsiki eignet.

Erfreulicherweise ist ungesüßter Sojajoghurt mittlerweile auch in großverbraucher-tauglichen Einzelpackungen erhältlich, was die Handhabung deutlich vereinfacht.

#### > Markenempfehlungen:

- [Sojade](#) (aus biologischer Landwirtschaft, 5-kg-Eimer)
- [Alpro](#) (aus konventioneller Landwirtschaft, 500-g-Becher)
- [Provamel](#) (aus biologischer Landwirtschaft, 500-g-Becher)

ANZEIGE

*Sojade Natur 5 kg: die erste bio Soja-Joghurt-Alternative in Großgebilde für den Gastronomie- und Außer-Haus-Verpflegung Markt!*

Eine Großgebilde, um süße oder salzige Rezepte zu zubereiten.  
Sojade Natur, ein natürliches Rezept:  
- ohne Süßungsmittel,  
- ohne Zusatz von Salz,  
- ohne Säureregulator und Verdickungsmittel.  
Die Sojabohnen stammen ausschließlich aus Frankreich.  
**Bei Ihrem Bio-Großhändler bestellbar**

**Sojade**  
PFLANZLICHE REZEPTE  
VOLLER KREATIVITÄT

Illustration : Carolina Spielmann  
Fotos : Bruno Rebillard

Triballat Noyal | export2@triballat.com | www.sojadebio.de

Zu veganem Quark konnten wir bislang nur wenige Erfahrungen einholen; es sei allerdings darauf hingewiesen, dass [Provamel](#) und [Alpro](#) diesen inzwischen herstellen (bisher nur in 400-g-Bechern). Die Produkte eignen sich beispielsweise zum Verfeinern von Desserts und Dips.

## Käsealternativen

Käse auf pflanzlicher Basis wird bereits in einigen Mensen verwendet und vor allem für vegane Pizza und Lasagne eingesetzt. Das Feedback ist unterschiedlich: Ein Ansprechpartner erzählt begeistert, wie gut vegane Pizza von den Studierenden angenommen werde. Ein anderer Mensaleiter berichtet, dass er den Vorwurf der Verwendung von »Analogkäse« nicht riskieren wolle und veganen Käse daher nur verhalten einsetze.

Der bekannteste vegane Käse ist [Wilmersburger Pizzaschmelz](#). Dieser eignet sich gut für gewürzte Lasagne, ist laut der Gesprächspartner aber nicht vergleichbar mit Kuhmilchkäse, da er nicht so schmilzt wie dieser und sich stattdessen eine harte Kruste bildet. Der Hersteller Clasoft gibt allerdings auf seiner Webseite [Schmelztipps](#), die dieses Problem lösen können. Auch ein Mensaleiter berichtet, dass etwas Feuchtigkeit im Ofen beim Schmelzen helfen kann:

»Die meisten Kunden sind am Anfang überrascht, wie gut heute schon Käse imitiert wird. Geschmacklich ist er vielleicht noch etwas gewöhnungsbedürftig, aber in Verbindung mit unserer leckeren, veganen »Hacklasagne« richtig gut. Dieser vegane Käse verträgt aber keine trockene Hitze, es sollte immer ein wenig Feuchtigkeit im Ofen dabei sein, sonst kann er nicht richtig schmelzen und verbrennt eher oder er wird trocken.«

Als eine weitere Streukäse-Alternative nennt ein Gesprächspartner selbst hergestellten Hefeschmelz. Entsprechende Rezepte sind ab [S. 168](#) zu finden; dazu können beispielsweise [Hefeflocken](#) von Vitam verwendet werden.

### > Markenempfehlungen:

- [Wilmersburger Pizzaschmelz](#) (im 1-kg-Beutel)
- [Violife For Pizza](#) (über den [Veganic Großhandel](#) zu beziehen; 2,5-kg-Beutel)
- Reiberei von [Bedda](#) (1-kg-Beutel)
- [Vegamigo Pizza Melty](#) (z.B. 1-kg-Beutel)



100 %  
pflanzlich

### Vegane Käsealternative

Perfekter Genuss auf rein pflanzlicher Basis. Ob als Scheiben, am Stück oder als Pizzaschmelz: Wilmersburger ist immer die richtige Wahl!

verschiedene  
Größen und  
Sorten erhältlich



# Wilmersburger für Großverbraucher

vegan • milchfrei • rein pflanzlich

[www.wilmersburger.de/grossverbraucher](http://www.wilmersburger.de/grossverbraucher)

## 5.3 Alternativen zu Eiern

Ersatz für Eier wird in Großküchen vor allem für Backwaren, Saucen und Dressings benötigt. Eier als Emulgator können bei Dips oder Mayonnaisen durch das Säuern von Sojamilch und Emulgieren mit Pflanzenöl ersetzt werden; ein entsprechendes Rezept finden Sie auf [S. 170](#). Für Backwaren und Saucen kommen z. B. spezielle Pulver infrage, welche die verschiedenen Funktionalitäten ersetzen.

> Markeneempfehlung:

- [MyEy](#) in den Varianten VollEy, EyWeiß und EyGelb (1-kg-Beutel)

## 5.4 Sonstige Markeneempfehlungen und Tipps

### Saucen, Suppen, Dressings und Würzmittel

- Saucen, Suppen & Brühen von [Hügli](#)
- [Saucen, Suppen & Brühen](#) von Wela Trognitz
- Dressings von [Optimahl](#), z. B. starline Balsamico Bianco Vinaigrette, starline Sesam-Ingwer Vinaigrette, starline Mango-Chili Salatsauce etc.

- Vegane Mayonnaise ist mittlerweile in Großverbraucheremengen erhältlich, allerdings liegen uns keine entsprechenden Empfehlungen vor; aus Kostengründen wird aber ohnehin empfohlen, diese selbst herzustellen (siehe Rezepte auf [S. 170](#)).
- Gyros-Marinade [Magic Gyros](#) von EDNA
- Vegane [Worcestershiresauce](#) von Zeisner
- Essig und Wein sind generell rein pflanzlich, jedoch werden oftmals Gelatine oder andere tierische Bestandteile im Herstellungsprozess verwendet. Wenn Sie dies ausschließen wollen, können Sie beim Hersteller nachfragen und/oder bei Essig z. B. zu diesem [Tafelessig](#) von Kühne greifen.
- Bei Gewürzen (und Würzpasten wie beispielsweise Currypaste) lohnt sich generell ein Blick auf die Inhaltsstoffe, da diese oft nicht rein vegan sind (z. B. ist in einigen Paprikapulvern Laktose enthalten). Gewürzmischungen sollten am besten selbst zusammengestellt werden – auch um Zusatzstoffe zu vermeiden.

### Aufläufe, Pizza und Pasta

- GV-Lasagneplatten werden teilweise als »schwierig« eingestuft, da sie oft Ei enthalten; das Unternehmen [Mosna](#) wird empfohlen, da es (bei einer Mindestabnahmemenge) auch Lasagneplatten ohne Ei herstellt.
- Auch werden Produkte der Firma [Giacobbe](#) empfohlen, die vegane Gemüse-Lasagne, veganen Brokkoli-Dinkelauflauf und veganen Kartoffel-Spinatauflauf in Bioqualität anbietet – ein zufriedener Gesprächspartner berichtet bei einem »nicht sehr veganen Klientel« von über 500 verkauften Portionen, sogar in den Semesterferien. Allerdings bemängeln andere Ansprechpartner den Preis.
- [Maultaschen](#) und [Schupfnudeln](#) von Bürger
- Fertig belegte Pizzen von [Point of Food](#) (z. B. mit Gemüse, Sojageschnetzeltem und veganem Pizzakäse oder türkische Pizza mit feinen Sojastückchen) oder auch rein pflanzliche Pizzaböden, -saucen und -beläge.

### Desserts

- Desserts von [Hügli](#), z. B. Götterspeise, Griessflammeri
- Alpro Soja-Desserts, z. B. die Sorten [Schokolade Mildfein](#) und [Feine Vanille](#) – zur Ausgabe im 125-g-Becher
- Alpro Soja-Fruchtjoghurtalternativen (z. B. in den Geschmackssorten [Himbeere-Cranberry & Brombeere](#) und [Erdbeere-Banane & Pfirsich-Birne](#))
- Weitere Empfehlungen (Gebäck, Kuchen) finden Sie ab [S. 32](#)

Generell wird in allen Bereichen (auch bei TK-Gemüse) eine bessere Deklaration seitens der Hersteller gewünscht, um den Studierenden gegenüber korrekt kommunizieren zu können, welche Produkte vegan sind und welche nicht. Die Anfragen bei den Herstellern sind für die Studentenwerke oftmals mit einem zu hohen Aufwand verbunden.

ANZEIGE

#### Auslaufmodell Hühner-Ei

- ✓ Aufschlagbar
- ✓ Bio (?)
- ✗ Vegan



#### Funktionelles Pflanzen-Ei

- ✓ AUFschlagbar!
- ✓ BIO
- ✓ Vegan

- Einzigartig in der Funktionalität
- SpiegelEy bis Schaummassen
- für Verbraucher & Verarbeiter



[www.MyEy.info](http://www.MyEy.info) 

Mehrfach ausgezeichnet - VollEy, EyWeiss, EyGelb - [info@MyEy.info](mailto:info@MyEy.info) - was sonst?

## 6. Überblick und Empfehlungen zum veganen Angebot in den Cafeterien

In einigen Cafeterien werden mittlerweile vegane Snacks und Getränke angeboten (zum Thema »Sojamilch-kaffee« siehe auch [S. 26](#)):

- Laugenprodukte, Brötchen, Brot, Baguettes etc., beispielsweise von [EDNA](#) oder
- Brötchen, Baguettes, Bagels, Panini von [CSM Deutschland/Baker&Baker](#) jeweils belegt mit:
  - gekauften Brotaufstrichen – entweder zum Selbstbestreichen (um ggf. zu viele unverkaufte geschmierte Brötchen zu vermeiden) oder bereits komplett zusammengestellt
  - den [Aufstrichen](#) der Firma Zwergenwiese, die als »*geschmacklich herausragend*« besonders empfohlen werden, z. B. die Sorten Rote-Bete-Meerrettich, Kräuter-Tomate, Paprika-Peperoni, Apfel-Zwiebel, Brotzeit, Gurke-Dill, Curry, Mango-Chili: »*Viele Aufstriche schmecken zu stark nach Hefe, dies ist bei Zwergenwiese nicht so!*« (Die Produkte sind allerdings nur in 200-g-Gläsern erhältlich)
  - Brotaufstrichen aus eigener Herstellung wie beispielsweise Hummus, Aufstrichen auf Grundlage von Sonnenblumenkernen, Kichererbsen oder Kürbiskernen, veganer Mayonnaise, (aus Natur-Sojajoghurt und Kräutern hergestelltem) Sojaquark, Aufstrichen aus getrockneten Tomaten und Auberginen – ggf. mit Gurke und Salat oder anderem Gemüsetopping. Diverse Rezeptideen lassen sich im Internet finden; u. a. gibt es [hier](#) eine kleine Auswahl unserer Favoriten.
  - veganem Pesto als Aufstrich
  - Räuchertofu und süßem Senf oder Antipasti-Gemüse
  - veganem Aufschnitt, z. B. [Veggie Räuchersalami](#) von Vantastic Foods, [Veganslices vom Rauch](#) von Wheaty, Aufschnitt [Olive](#), [Pfeffer](#) und [Rustikal](#) von Hobelz. Eine beliebte Variante ist zudem der [Veggie Leberkäse](#) von Vantastic Foods, mit dem sich »der Klassiker« Leberkäse-Baguette herstellen lässt: Dazu den Leberkäse sehr dünn schneiden (damit es sich preislich rechnet), wellig auflegen und mit süßem Senf und Krautsalat garnieren (»... *reißen die Studierenden uns aus den Händen!*«).
- Vegane Suppen und Salate (z. B. Nudel-, Couscous- oder Bulgursalate)
- Wraps
- Smoothies
- Vegane Snackwürstchen von Wheaty/Topas, z. B. [Spacebar Chorizo](#)
- Vegane Süßwaren:
  - [Vegane Bio-Bärchen](#) von SOBO Naturkost

- Vegane Süßwaren von Haribo ([Jelly Beans](#), [Pasta Frutta](#), [Miami Sauer](#), [Spaghetti Strawberry Sour](#), [Spaghetti Apple Sour](#), [Spaghetti Cola Sour](#)) und Katjes ([Lakritz Batzen](#), [Salzige Heringe](#))
- Vegane Schokolade von Ritter Sport, z. B. [Dunkle Voll-Nuss Amaranth](#) und [Dunkle Mandel Quinoa](#) – generell enthalten viele dunkle Schokoladen keine tierischen Zutaten (ansonsten eignet sich z. B. Reismilchschokolade)
- Manner-Schnitten, z. B. sind die [Original Neapolitaner Schnitten](#), die [Zitronencreme Schnitten](#) und die [Vollkorn Schnitten](#) vegan
- Erdnussriegel [Mr. Tom](#)
- Trockenfruchtriegel
- Vegane Backwaren:
  - Kuchen und Torten aus eigener Herstellung oder Bezug durch regionale Bäckereien – Kuchenrezepte finden Sie ab [S. 161](#)
  - [Apfel-Nuss-Kuchen](#) von Pfalzgraf und [Apfelkuchen](#) von Erlenbacher
  - [Quinoa Croissants](#) von Délifrance
  - TK-Backwaren von [CSM Deutschland/Baker&Baker](#); rein pflanzlich sind die Apfel- und Kirschtaschen sowie die Schweineohren

ANZEIGE

# bedda®

professional

die innovative vegane kompetenzmarke für profiküchen. flexibel einsetzbar für eine unkomplizierte gemeinschaftsverpflegung.

[vertrieb@bedda-world.com](mailto:vertrieb@bedda-world.com)

»jetzt schmeckt  
vegan uns allen«

- ohne spuren tierischen ursprungs
- ohne palmfett
- ohne soja
- ohne künstliche aromen
- laktosefrei



Generell zeigen die Gespräche mit den Studentenwerken, dass die Nachfrage nach belegten Brötchen mit Aufstrich sehr unterschiedlich ist. Eine Gesprächspartnerin bemängelt, dass die Produkte trotz Werbung nur wenig nachgefragt werden. Sie nimmt an, dass die Nachfrage nach veganen Speisen im Mittagsgeschäft in den Mensen höher ist als in den Cafeterien. Andererseits kann auch davon ausgegangen werden, dass viel davon abhängt, wie einflussreich die Produkte sind und wie diese benannt werden. So merkt eine Gesprächspartnerin an, dass die Resonanz auf ein belegtes Brötchen mit »leckerem Aufstrich aus getrockneten Tomaten« deutlich besser ist als auf Brötchen mit »veganem Aufstrich«.

Unsere Erfahrung zeigt, dass vegan lebende Menschen oft nach einigen erfolglosen Versuchen in Bistros, Cafeterien und Co. dort nicht mehr nach veganen Angeboten suchen. Daher bieten wir an, neue vegane Angebote der Studentenwerke über unsere Kanäle (z. B. Facebook) zu verbreiten; das neue Angebot spricht sich dann schnell in der Zielgruppe herum.

## 7. Lieferanten-Empfehlungen

Erfreulicherweise bestehen mittlerweile immer weniger Probleme hinsichtlich der Verfügbarkeit veganer Produkte im Großhandel sowie hinsichtlich geeigneter Verpackungseinheiten.

Mehrfach wird erwähnt, dass Biohändler oft mehr Kenntnis über vegane Produkte sowie eine größere Auswahl hätten. Dennoch wird auch bei den »konventionellen« Großhändlern von einer positiven Entwicklung gesprochen und ein wachsendes veganes Sortiment bemerkt.

Folgende Empfehlungen werden ausgesprochen:

- Am häufigsten wird [Transgourmet](#) genannt, deren veganes Sortiment den Angaben nach in den letzten Jahren stark gewachsen ist.
- Als Spezialist für veganen Großhandel wird mehrfach [AVE](#) empfohlen. Das Unternehmen wurde 2001 als Europas erster veganer Großhandel gegründet und ist seit mehr als zehn Jahren Partner für den Handel und die Gastronomie. Ebenfalls auf vegane Lebensmittel spezialisiert ist der Großhändler [Vegapark](#).
- Andere Händler, die vereinzelt genannt werden: [CHEFS CULINAR](#), [EDEKA Food Service](#), [Service-Bund](#), [EGV Unna](#), [A + K Kälteteam](#) und [SCHWÄLBCHEN](#).
- Für die Belieferung von reinen Biogroßhändlern werden [EPOS](#) und [HÖP](#) empfohlen, darüber hinaus vereinzelt folgende Lieferanten: [Kornkraft](#), [nabuko](#), [GRÜNKÄPPCHEN](#) und [Naturkost Erfurt](#).

Lieferant	Kontaktdaten	Info
<b>KONVENTIONELL UND BIO</b>		
A+K Kälteteam	Uferstr. 73a 45881 Gelsenkirchen Tel.: 0209 / 941250 Fax: 0209 / 9412526 <a href="mailto:info@akkaelteteam.de">info@akkaelteteam.de</a> <a href="http://www.akkaelteteam.de">www.akkaelteteam.de</a>	
AVE – Absolute Vegan Empire	Siemensstraße 5 92507 Nabburg Tel.: 09433 / 204130 Fax: 09433 / 20413129 <a href="mailto:info@ave.vg">info@ave.vg</a> <a href="http://www.ave.vg/de">www.ave.vg/de</a>	Veganer Großhandel Bestellkonditionen: Kein Mindestbestellwert, kein Gebindezwang; Bestellungen werden täglich bearbeitet und versendet. Als Versandart kann DHL, UPS oder Speditionsversand gewählt werden.

ANZEIGE

**nature & moi**  
Dairy Free

# Käse war gestern!

Pflanzlicher Genuss von Nature & Moi aus Frankreich!

- ▶ Milchfrei
- ▶ Laktosefrei
- ▶ Palmölfrei
- ▶ Sojafrei
- ▶ Glutenfrei
- ▶ Nussfrei
- ▶ Geeignet für Veganer und Vegetarier
- ▶ Ohne gehärtete Fette
- ▶ Ohne Zuckerzusatz
- ▶ **Gesamtes Sortiment im Großgebilde erhältlich**

kaeseschmecker.de

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG	<i>Nord</i> Mühlendamm 1 24113 Kiel <a href="mailto:info-ki@chefsculinar.de">info-ki@chefsculinar.de</a>
	<i>Ost</i> Patterken 2 06686 Lützen <a href="mailto:info-zo@chefsculinar.de">info-zo@chefsculinar.de</a>
	<i>Süd</i> Im Zusamtal 1 86441 Zusmarshausen <a href="mailto:info-zu@chefsculinar.de">info-zu@chefsculinar.de</a>
	<i>West</i> Holtumsweg 26 47652 Weeze <a href="mailto:info-we@chefsculinar.de">info-we@chefsculinar.de</a>  <a href="http://www.chefsculinar.de">www.chefsculinar.de</a>
EDEKA C+C großmarkt GmbH	New-York-Ring 6 22297 Hamburg Tel.: 01802 / 112211 Fax: 01802 / 229555 <a href="#">Kontaktformular</a>  <a href="http://www.edeka-food-service.de">www.edeka-food-service.de</a>
EGV Lebensmittel für Großverbraucher AG	Werler Straße 42 59423 Unna Tel.: 02303 / 942010 Fax: 02303 / 41000 <a href="mailto:info@egv-group.de">info@egv-group.de</a>  <a href="http://www.egv-group.de">www.egv-group.de</a>
SCHWÄLBCHEN Frischdienst GmbH	Robert-Koch-Straße 44 55129 Mainz Tel.: 06131 / 996633 Fax: 06131 / 996644 <a href="mailto:info@schwaelbchen-frischdienst.de">info@schwaelbchen-frischdienst.de</a>  <a href="http://www.schwaelbchen-frischdienst.de">www.schwaelbchen-frischdienst.de</a>
Service-Bund GmbH & Co. KG	Friedhofsallee 126 23554 Lübeck Tel.: 0451 / 499520 Fax: 0451 / 4993270 <a href="mailto:info@servicebund.de">info@servicebund.de</a>  <a href="http://www.servicebund.de">www.servicebund.de</a>

Transgourmet Deutschland GmbH & Co. OHG	Albert-Einstein-Str. 15 64560 Riedstadt Tel.: 06158 / 1801000 <a href="mailto:kontakt@transgourmet.de">kontakt@transgourmet.de</a>  <a href="http://www.transgourmet.de">www.transgourmet.de</a>	
Vegapark	Westring 15 40721 Hilden Tel.: 02103 / 2537274 Fax: 02103 / 2537275 <a href="mailto:info@vegapark.de">info@vegapark.de</a>  <a href="http://www.vegapark.de">www.vegapark.de</a>	Veganer Großhandel
<b>BIO</b>		
EPOS BIO PARTNER SÜD GMBH	Gewerbestraße 12 85652 Pliening/Landsham Tel.: 08990 / 90190 Fax: 08990 / 9019199 <a href="mailto:info@bio-partner.de">info@bio-partner.de</a>  <a href="http://www.bio-partner.de">www.bio-partner.de</a>	Liefergebiet: Süddeutscher Raum; bei Bedarf auch darüber hinaus
GRÜNKÄPPCHEN	Gutjahrstraße 3b 44287 Dortmund Tel.: 0231 / 94535366 Fax: 0231 / 94535367 <a href="mailto:info@gruenkaeppchen.de">info@gruenkaeppchen.de</a>  <a href="http://www.gruenkaeppchen.de">www.gruenkaeppchen.de</a>	Liefergebiet: Raum Dortmund
HÖP GmbH & Co. KG	Schloß Borgwedde Borgwedder Str. 4 49179 Ostercappeln-Borgwedde Tel.: 05476 / 90208182 Fax: 05476 / 902085 <a href="mailto:info@hoep-bioproducte.de">info@hoep-bioproducte.de</a>  <a href="http://www.hoep-bioproducte.de">www.hoep-bioproducte.de</a>	Liefergebiet: V. a. Norddeutschland, bundesweit möglich
Kornkraft Naturkost GmbH	Am Forst 36 26197 Großenkneten-Huntlosen Tel.: 04487 / 9210 Fax: 04487 / 921200 <a href="mailto:info@kornkraft.com">info@kornkraft.com</a>  <a href="http://www.kornkraft.com">www.kornkraft.com</a>	Liefergebiet: Niedersachsen

nabuko Bio Großverbraucher-Service Torsten Bunge e. K.

Von Estorff Str. 26-30  
29525 Uelzen  
Tel.: 0581 / 976180  
Fax: 0581 / 9761818  
[info@nabuko-biogvs.de](mailto:info@nabuko-biogvs.de)

[www.nabuko-biogvs.de](http://www.nabuko-biogvs.de)

Liefergebiet:  
Belieferung bei  
Frischware im Raum  
Niedersachsen,  
nationale Belieferung  
bei Trockenware

Naturkost Erfurt GmbH

Mühlenweg 16  
99091 Erfurt  
Tel.: 036156 / 5506800  
Fax: 036156 / 5506890  
[info@naturkost-erfurt.de](mailto:info@naturkost-erfurt.de)

[www.naturkost-erfurt.de](http://www.naturkost-erfurt.de)

Liefergebiet:  
Thüringen, Sachsen,  
südliches Sachsen-  
Anhalt sowie nördliches  
Bayern

## 8. Die beliebtesten und unbeliebtesten veganen Gerichte

In den folgenden Kategorien haben wir die von den Gesprächspartnern genannten Gerichte nach Häufigkeit der Nennung geordnet: Das beliebteste Gericht steht oben, danach folgen die weniger häufig genannten Gerichte, die teilweise auch nur vereinzelt angegeben wurden. Überschneidungen aus den Bereichen (unbeliebt/beliebt) werden bewusst in beiden Kategorien aufgelistet, um die Unterschiedlichkeit der Einschätzungen darzustellen.

### Welche veganen Gerichte verkaufen sich am besten?

#### Gerichte mit Fleischalternativen

Es wird angegeben, dass Gerichte mit Fleischalternativen insgesamt sehr beliebt sind – allgemein berichten die Gesprächsteilnehmer, auf der sicheren Seite zu sein, wenn pflanzliche Pendant zu den sich am besten verkaufenden Fleischgerichten zubereitet werden. Dabei wird empfohlen, vorab intern zu verkosten, um die Gerichtsvariationen zu testen.

> Am häufigsten werden folgende Gerichte genannt:

- Gyros – entweder mit Soja- oder Tofustreifen und mit einem Tsatsiki auf Sojabasis: *»Davon verkaufe ich schnell mal 600 Portionen.«*
- Sojabolognese ist ebenso ein sehr beliebtes (und günstiges) Gericht: *»Der absolute Oberkracher!«*
- Chili sin Carne (aus preislicher Sicht ebenso sehr attraktiv): *»Von diesen Gerichten verkaufen wir bis zu 950 Portionen – bei insgesamt 3.500 Portionen ein ordentlicher Anteil.«*
- Falafelbällchen mit selbst hergestellter Sojamayonnaise oder Joghurt-Dip – mit großem Erfolg verkauft
- Gulasch (mit Paprika und Sojawürfeln): *»Das essen die Studenten so gerne wie Schweinegulasch.«*
- Burger mit Seitan oder Räuchertofu mit Haselnusskruste (oder anderer Nuss- oder Getreidekruste) mit veganem Dip
- Bratwurst, Currywurst (Feedback ist bei Würstchen allerdings insgesamt sehr unterschiedlich)
- Frittiertes – z. B. Lauch-Zwiebel-Burger von Nordwind und Bärlauchecken: *»Frittiert ist der Renner, egal ob Fleisch, vegan oder vegetarisch.«*

ANZEIGE



Erfahren Sie mehr über unser Kompetenzteam

## VEGANE WELT BEI TRANSGOURMET

Auch im veganen Bereich ist Transgourmet ihr kompetenter Partner. Neben einer Vielzahl von Produkten bieten wir Ihnen

Seminare zum Thema „Vegetarisch und Vegan“ an. Besonders in unserem Vegi-Workshop erfahren Sie praktische Anwendungstipps

und kreative Möglichkeiten für vegane Menüs. Das Kompetenzteam von Transgourmet hilft Ihnen neben den Schulungen

auch gerne mit Produktempfehlungen und Informationen weiter.



TRANSGOURMET

## Asiatische und indische Gerichte

- Wokgerichte/Asiapfannen mit Sauce/Dip und ggf. Knusperschnitte oder Mini-Frühlingsrollen; asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Glasnudeln; Wokpfanne mit Duftreis, Asiagemüse und süßsaurer Sauce
- Gemüseragout/Chinagemüse mit Kokosmilch
- Generell von der indischen Küche inspirierte Gerichte wie Dhal mit Sojajoghurt-Dip, indisches Geschnetzeltes, Gemüse auf Curry-Basis – beispielsweise Süßkartoffelcurry mit Ananas, Cashewkernen und Reis, Möhren-Kartoffel-Kokos-Curry mit Reis oder Bananen-Kichererbsencurry mit Duftreis.
- Pad Thai

## Pastagerichte

- Nudeln mit Soja- oder Gemüsebolognese (z. B. aus roten Linsen): »Nudeln kombiniert mit Gemüse und veganen Saucen laufen immer.«
- Lasagne, z. B. Spinat-Lasagne mit Lauchsauce
- Penne mit Rucola und Kirschtomaten
- Spaghetti mit selbstgemachtem Pesto oder Spaghetti aglio e olio
- Pasta Arabbata
- Pasta al Pesto Siciliano mit Pfannengemüse

## Kartoffelgerichte

- Kartoffelrösti mit Ratatouillegemüse, Möhrenrösti und Kartoffelspalten
- Brokkoli-Nussecken mit Schwenkkartoffeln und Gemüse mit Sojajoghurt-Dip
- Ofenkartoffel mit Dip
- Kartoffelpfannen mit Sauce/Dip
- Kartoffelpuffer und Bratlinge

## Andere Gemüsegerichte

- Gebratener Reis mit Gemüse; Gemüsepfannen mit Bulgur oder anderem Getreide oder Pseudogetreide wie Quinoa; mexikanische Reispfanne
- »Alles was schärfer ist«: Linsen-Curry, Gemüse-Chili-Eintopf und Couscous-Pfanne
- Im Sojamehlmantel frittierte Zucchini mit Dip: »Macht auch Fleischesser glücklich!«
- Gratins und Aufläufe, z. B. Ratatouillegatin mit Cashewkernen und Ofenkartoffeln
- Kichererbsenpfanne, Kichererbseneintopf – bei Eintöpfen sollte man am besten zwei Versionen anbieten, sodass mehrere Ernährungsformen bedient werden können.
- Bunte Polentapizza
- Kürbissuppe
- Auberginenschnitzel mit Haferflocken mit Tomatensauce und Gemüsebulgur
- Limettenspaghetti mit Erbsen und Cashewkernen

## Nachtisch

- Süßer Bulgur mit Früchten, Nüssen und Sojajoghurt
- Rote Grütze
- Kokosmilchreis mit Apfelmus oder heißen Kirschen
- Obstsalat

## Welche veganen Gerichte verkaufen sich weniger gut?

### Gerichte mit Fleischalternativen

- Fertigprodukte wie Sojaschnitzel, Burger und Klopse (von Kemper) werden als weniger beliebt angegeben; dies könnte laut eines Gesprächspartners daran liegen, dass sie im Einkauf zu preisintensiv sind, was sich im Verkaufspreis widerspiegelt. Es lohnt sich aber generell, Produkte anderer Hersteller zu testen, bis man das richtige Produkt für sich gefunden hat.
- Tofusteak (zu teuer)
- Tofu-Würstchen mit Aioli (mit 4 Euro pro Portion zu teuer)

ANZEIGE

**hilcona**  
FOODSERVICE

# „YES, VEGAN!“

**HIP, KÖSTLICH, UNBESCHWERT: VEGAN KOMMT AN!**

**Raviolini Ratatouille**  
Der beliebte Mediterrane Klassiker mit grillierte Auberginen & Zwiebeln, Zucchini, Tomaten Paprika, Kräuter der Provence

**Ravioli Gemüse Dal**  
Indisch inspiriert mit Kichererbsen, Linsen, Tomaten, Indian Curry

**Tortelloni Quinoa e Spinaci**  
Von den Inkas inspiriert mit Blattspinat, Quinoa, Tomaten, Kichererbsen

**Gnocchi**  
• Classisch gerillte  
• Form aus Weizenmehl, Kartoffeln und Hartweizengriess.

**Galettini Polenta Méditerranée**  
• Die Pommeealternative aus Mais, Kartoffel, Griess, Paprika, Kräuter, Tomaten, Peroncini

**Schupfnudeln**  
• Die extra knusprige Beilage aus dem Kipper aus Kartoffeln, Griess, Erbse, Mais

**TIPP** UNSERE BELAGEN UND UNSER UNGEFÜLLTES TK-PASTA-SORTIMENT

- über 20 verschiedene Produkte
- Ideal auch für die vegane Küche
- als Beilage oder Hauptgang
- schneller Steamer/ Kippkessel Zubereitung

[www.foodservice.hilcona.com](http://www.foodservice.hilcona.com)

## Asiatische und indische Gerichte

- Exotische Pfannen, wie z. B. Kartoffel-Curry und Weißkohl-Ananas-Pfanne

## Gemüse-, Getreide- und Pastagerichte

- Fertigprodukte wie Grünkernbratlinge, Gemüselasagne und Dinkelauflauf
- Braten aus Grünkern (selbst gemacht, in Schnitten verkauft: »zu speziell, zu trocken«)
- Einfache Eintöpfe mit Gemüse
- Lauch-Apfel-Kartoffel-Pie
- Vollkornreis, Vollkornnudeln: »Zu Gesundes klappt nicht.«
- Zu getreidelastige Gerichte wie Bulgurpfanne (kann auch nicht lange stehen bleiben) und Couscouspfanne
- Alle Gerichte mit Hirse, die sich auch großküchentechnisch schwer verarbeiten lassen, da die Hirsekörner häufig in den Spülmaschinen stecken bleiben
- Gerichte mit »unmodernem« Gemüse (z. B. Lauch oder Rosenkohl)

## Desserts/Nachtisch

- frittierte Ananas mit Himbeersauce und Reis

# 9. Kostenunterschiede veganer und nicht-veganer Speisen

Pauschale Aussagen über die Kostenunterschiede im Wareneinsatz können die Gesprächspartner nur bedingt treffen. Essenziell für den Vergleich ist zum Beispiel, ob tierische Produkte der untersten Preisklasse oder tierische Produkte mit höheren Tierschutzstandards veganen Alternativen gegenübergestellt werden. Zudem hängen Preisunterschiede davon ab, welche Alternativen zu tierischen Produkten und wie viele vegane Convenience-Produkte eingesetzt werden.

Viele Gesprächspartner stellen fest, dass vegane Alternativen oftmals teurer sind als die sonst eingesetzten Waren tierischen Ursprungs, v. a. vegane »Molkereiprodukte« wie Sojasahne und -joghurt, aber auch Fleischalternativen; und auch Gemüse ist oftmals nicht günstiger als Fleisch. Die einzige Ausnahme bilden Produkte aus texturiertem Sojaprotein, bei dessen Anwendung die Gerichte deutlich günstiger sind als die Varianten mit Fleisch (z. B. Gulasch, Chili, Bolognese etc.).

## Empfehlungen zur Kostensenkung:

- Preisunterschiede über eine Mischkalkulation auffangen; im Gesamtangebot z. B. teurere vegane Gerichte mit günstigeren abwechseln (den Erfahrungen der Gesprächspartner nach sind die Studierenden z. B. auch bei den vom Wareneinsatz günstigen Gerichten mit texturiertem Sojaprotein bereit, einen vergleichsweise höheren Preis zu zahlen)
- Produkte mit hohem Convenience-Grad seltener anbieten (allerdings kann sich der höhere Wareneinsatz auch rentieren, da bei der Verwendung dieser Produkte Personalkosten gespart werden können)
- Vermehrt das sehr ergiebige und günstige texturierte Sojaprotein als Fleischalternative einsetzen
- Generell vermehrt (im Idealfall regionales und saisonales) Gemüse einsetzen, frisches Gemüse mit günstigerem TK-Gemüse mischen
- Mit Rezepturen »spielen«: Größere Anteile der günstigen und kleinere Anteile der preisintensiven Komponenten verwenden
- Insgesamt öfters preisgünstigere Gerichte anbieten wie z. B. Eintöpfe, Gemüsepfannen und Speisen auf Basis verschiedener Getreidearten wie auch Nudelgerichte

ANZEIGE



# miigan

**100% pflanzlich**  
**100% Protein**  
**0% Cholesterin**  
**ohne Gentechnik**  
**vegan**  
**glutenfrei**  
**nussfrei**  
**Europäische Manufaktur**

## Warum miigan Proteine als Fleischersatz?

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▶ 100% aus reinem Pflanzenprotein</li><li>▶ Einfache Zubereitung</li><li>▶ Schnelle Küche</li><li>▶ Leckere Gerichte mit Biss</li><li>▶ Gesund durch hohen Proteinanteil</li><li>▶ Allergikerfreundlich</li><li>▶ Geschmacksneutral und vielseitig einsetzbar</li><li>▶ kann bis zu vier Mal das Eigen-</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>▶ volumen an Flüssigkeit aufnehmen</li><li>▶ gutes Preis-Leistungsverhältnis</li><li>▶ bei trockener, dunkler Lagerung bis zu 2 Jahren haltbar</li><li>▶ exakt kalkulierbarer Wareneinsatz</li><li>▶ endlose Zubereitungs-möglichkeiten mit wenigen Grundprodukten</li><li>▶ sehr gut geeignet für Flexitarier</li></ul> |
|---|--|

avivstilo

Tel.: +49 (0) 7841 67311 223  
Fax: +49 (0) 7841 67311 225

E-Mail: contact@avivstilo.com  
Internet: www.avivstilo.com

avivstilo GmbH  
Klammsbosch 10  
77880 Sasbach

Vollsortiment zu beziehen über Grohage EG

# 10. Kennzeichnung und Kommunikation

## 10.1 Kennzeichnung veganer Angebote

Seit der Einführung der Kennzeichnungspflicht von Allergenen dürfte das Identifizieren rein pflanzlicher Gerichte für die Gäste einfacher geworden sein. Vegane Gerichte wurden und werden von vielen Menschen noch deutlicher gekennzeichnet: In den Antworten der Teilnehmer zeichnet sich ab, dass die Kennzeichnung der meisten veganen Gerichte entweder über ein Piktogramm (z. B. Sonnenblume/Blume, Baum, »V« mit Blatt, Karotte, Paprika) und/oder über die Gerichtsbenennung und ein eingeklammertes »vegan« erfolgt.

### Beispiele<sup>8</sup>

	Gerichte werden ausschließlich aus veganen Rohstoffen zubereitet
	Gemüse-Kartoffelnudel-Pfanne an Kresse, Käsesauce, Garnierung und ein Dessert (vegan)
	veganes Gericht (kann produktionsbedingt Spuren von tierischen Produkten/Erzeugnissen enthalten)
	Rucola-Gemüsekartoffelschnitte (vegan)
	vegan

Manche Gesprächspartner äußern den Eindruck, dass eine sehr offensive vegane Kennzeichnung eher nachteilig sein könnte, da der veganen Ernährung oft noch mit Vorurteilen begegnet wird. Somit kann eine entsprechende Kennzeichnung dazu führen, dass nicht-vegane Gäste das jeweilige Gericht nicht auswählen. Es wird daher empfohlen, mit den Benennungen zu spielen und z. B. statt der Benennung »veganes Pfannengemüse« auf die schmackhaften Komponenten aufmerksam zu machen wie beispielsweise »Pfannengemüse mit sonnengetrockneten Tomaten und Walnüssen«. Die Kennzeichnung kann über Piktogramme oder andere kleine Hinweise erfolgen – für interessierte Mensagäste ist diese Information dann nach wie vor verfügbar.

<sup>8</sup> Beispiele, ähnlich zu Kennzeichnungen in verschiedenen Speiseplänen.

Letztlich empfiehlt es sich aber, zu testen, welche Art der Kennzeichnung und Bewerbung für die jeweiligen Standorte und das entsprechende Klientel am geeignetsten sind, denn die Bewerbung veganer Gerichte wird von vielen Befragten als wesentlich erachtet (siehe »[Kommunikationsmaßnahmen](#)«).

Neben der Kennzeichnung kann ein weiterer Faktor eine große Rolle spielen: Die Gestaltung des Speiseplans. Generell wird geraten, vegane Aktionsgerichte nicht am gleichen Tag anzubieten wie die beliebtesten Fleischgerichte (z. B. Currywurst und Burger), da dies den Erfolg stark beeinflussen kann. Vorab sollte also die Speiseplanung geprüft und ggf. optimiert werden.

## 10.2 Kommunikationsmaßnahmen

Der Großteil der Teilnehmer gibt an, das vegane Angebot bzw. vegane Aktionstage auch über die Aushänge im Speiseplan hinaus (in Zusammenarbeit mit dem Referat Öffentlichkeitsarbeit) zu bewerben. Diese aktive Bewerbung, zum Beispiel in Form von Ankündigungen auf der Website, in den sozialen Medien oder auch in den Mensen selbst, wird als sehr wichtig erachtet. Als Materialien eignen sich:

- Informationsplakate oder -flyer,
- Aufsteller an den Theken,
- Fähnchen mit vegan-Symbol in Baguettes o. ä. in der Cafeteria: »Die Informationen werden sonst nicht so gelesen, direkt am Produkt werden sie gesehen.«,
- Rezeptkarten, wie beispielsweise diese zu [Hauptgerichten](#) & [Desserts](#) (S. 49),
- als Unterstützung die Möglichkeit, die Online-Speisepläne nach veganen Gerichten zu filtern,
- Artikel/Hinweise in der Mensa-/Campus-/Studentenwerkszeitung.

Studentenwerke, die darüber hinaus an Aktionstagen die Studierenden direkt ansprechen wollen, stellen auch teilweise Informationsstände auf, die von Studierenden selbst (durch Hochschulgruppen oder andere ehrenamtliche Helfer) betrieben werden. Generell wird angemerkt, dass über die Zusammenarbeit mit Hochschulgruppen oder den AStA gute Verteiler entstehen, durch die neue Angebote/Aktionstage weiter verbreitet werden. Auch kann das Thema an die Medien herangetragen werden.

Im Hinblick auf die eingesetzten Kommunikationsmaßnahmen zeichnet sich ab, dass vor allem Themen wie »Wasserverbrauch«, »Klimaschutz« und »Umweltschutz« angesprochen werden – weniger das Thema »Tierethik«. Allerdings wird auch angemerkt, dass man im Idealfall alle Themen umfassend ansprechen sollte, um dem Vorwurf des Greenwashings zu entgehen.

Als guter Aufhänger für die Kommunikation des veganen Angebots wird auch die Bewerbung durchgeführter Kochschulungen angeführt, v. a. die mit dem bekannten Koch Björn Moschinski. Zudem bieten wir Studentenwerken an, Neueinführungen über unseren Facebook-Account zu bewerben.

## Veggie days

Veggie days scheinen generell ein kontroverses Thema zu sein, so auch bei den Studentenwerken. Entsprechend ist die Mehrheit der Gesprächspartner davon überzeugt, dass die Etablierung eines regelmäßigen, rein vegetarisch-vegane Veggie-tages nicht der richtige Weg ist, da dies bei einigen Studierenden Gefühle der Bevormundung hervorrufen und entsprechend oft Proteste nach sich ziehen kann – das zeigt sich den Angaben nach auch bei den Verkaufszahlen.

Eher wird empfohlen, eine breite Auswahl zu schaffen und vegane Gerichte im täglichen Sortiment fest zu etablieren. Ein Teilnehmer rät diesbezüglich, neben dem guten veganen und vegetarischen Angebot durchaus über die Vorzüge dieser Speiseauswahl zu informieren, aber den Studierenden letztlich die Entscheidung selbst zu überlassen.

Falls dennoch am Konzept des Veggie-tages festgehalten werden soll, schlagen einige Gesprächspartner vor, an diesem Tag herausragende vegane Optionen zu günstigen Preisen anzubieten und trotz des Veggie-tages eine reduzierte Anzahl an Fleischgerichten anzubieten. Das Fleischangebot sollte allerdings mit Bedacht gewählt werden: Wenn man am Veggie-tag als einziges Fleischgericht »Currywurst« anbietet, braucht man sich einem Gesprächspartner zufolge nicht wundern, wenn sich die anderen (fleischlosen) Gerichte weniger gut verkaufen.

## 10.3 Kommunikationsbeispiele

### Gesundheit

Der gegenwärtige Konsum von Fleisch ist doppelt so hoch wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlen. Vielleicht auch deshalb entscheiden sich zugleich immer mehr Menschen, regelmäßig ohne Fleisch zu kochen. Immer öfter wird auch zu pflanzlicher Milch gegriffen und beim Backen das Ei ersetzt.

Angesehene Ernährungswissenschaftler und -organisationen<sup>1</sup> bewerten angemessen geplante vegetarische und vegane Ernährungsformen als vollwertig gesund und für alle Phasen des Lebenszyklus geeignet. Einen positiven Einfluss können sie haben auf z. B.:

**Körpergewicht | Bluthochdruck | Typ-2-Diabetes  
Blutfett- und Cholesterinwerte | Dickdarmkrebs**

... und wie setze ich das um?

- Berechne deine Gerichte mit einer vielseitigen und bunten Auswahl an pflanzlichen Nahrungsmitteln zu.
- bevorzuge dabei viel frisches Obst und Gemüse.
- decke deinen Eiweißbedarf über Hülsenfrüchte, Samen, Nüsse und Vollkornprodukte (auch Fleischalternativen auf Weizen- oder Sojabasis sind proteinreich).
- achte auf deinen Vitamin B12-Haushalt, wenn du dich ganz ohne tierische Produkte ernähren möchtest. Dieses Vitamin erhältst du über angereicherte Lebensmittel oder auch über eine B12-Zahnpasta<sup>2</sup>.

**„Grundsätzlich kann man ohne Einschränkung zu einer vegetarisch-vegane Ernährung raten, weil diese zu besserer Gesundheit und längerer Lebenserwartung führt.“**

(Prof. Johannes Wechsler, Präsident des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner)

### Klima und Umwelt

321 Mio. Tonnen pro Jahr werden allein schon an Fleisch produziert – vor allem für die Industrienationen.<sup>3</sup> Hierzulande liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verzehr bei rund 60 kg.<sup>4</sup> Diese immensen Mengen haben erhebliche Auswirkungen auf Umwelt, Klima, Tiere und Gesundheit.<sup>5</sup>

Jede Sekunde wird weltweit eine Waldfläche in der Größe eines halben Fußballfelds vernichtet.<sup>6</sup> Ein großer Teil davon wird als Weideland und zur Produktion von Futtermitteln (v. a. Soja) für die „Nutztierhaltung“ benötigt, so etwa allein 80 % der gerodeten Fläche des Amazonas-regenwaldes.<sup>7</sup>



Erhebliche Reduzierung der Artenvielfalt

Hohe klimatische Schäden

Nur 2% der weltweit geernteten Sojabohnen werden direkt vom Menschen konsumiert.<sup>8</sup>

Treibhauseffekt verschiedener Ernährungsweisen<sup>9</sup> pro Kopf und Jahr, umgerechnet in Autokilometer

Ernährung ohne Fleisch- und Milchprodukte 629 km  
ca. Strecke Berlin-Stuttgart

„Alles-Esser“ 4758 km  
ca. Strecke Berlin-Bagdad

### Tiere

Tiere in der Massentierhaltung werden stark in ihrer Bewegungsfreiheit und der Ausübung ihrer wesentlichen Grundbedürfnisse eingeschränkt sowie durch Amputationen an die Haltungsbedingungen angepasst.

Mit einer veganen Ernährung kann diesen Zuständen entgegengewirkt werden. Je mehr Menschen sich dafür entscheiden, desto eher lassen sich die Bedingungen zugunsten der Tiere verändern.



© Timo Stammberger Photography, www.erdlingshof.de

Wenn du die vegane Ernährung genussvoll und unverbindlich ausprobieren oder einfach mehr pflanzliche Alternativen kennenlernen möchtest, dann ist dir die Vegan Taste Week wärmstens zu empfehlen! Eine Woche lang versorgt die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt, der Kooperationspartner der Studentenwerke, dich mit Rezepten, Einkaufstipps und Hintergrundinfos. Hier geht's zur Anmeldung: [www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)

**vegan taste week**

ANZEIGE



**WENDLAND**  
SPICE & FOOD

VERLÄSSLICH VEGAN

Als Manufaktur steht bei Wendländ seit über 30 Jahren das Produkt im Fokus. Innovationskraft und Flexibilität sichern den Zeitgeist im Portfolio. Übrigens auch bei unseren zahlreichen veganen Alternativen, wie z.B.:

- Fix für Tempurateig 4/105\*
- Süße Sojasauce Hunan
- Reismudeln
- Pesto Asia Koriander

Mehr unter [www.wendländ.eu](http://www.wendländ.eu)

\*4 von 105 veganen Produkten aus unserem Sortiment.

### Pilz-Stroganoff mit Gemüse-Pilaw

Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Austernpilze ganz, frisch
- 100 g Kräuterseitlinge, frisch
- 200 g Champignons braun, frisch
- 200 g Champignons ganz fein, frisch
- 1 Rote Bete, frisch
- 1/2 Lauchstange
- 2 Karotten
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Gewürzgerurken
- etwas Gewürzgerurkenfond
- etwas Kresse-Mix
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel rot, mittelgroß
- etwas Pflanzenöl
- etwas Jodsalz
- 200 g Parboiled Langkornreis
- 160 ml Soja-Sahne Cuisine (Kochsahne)
- etwas Pfeffer schwarz, gemahlen
- 200 ml Leitungswasser

Zubereitung

Den Reis kochen. Rote Bete bissfest kochen, schälen und in Streifen schneiden, Pilze waschen, schneiden, anbraten und zur Seite stellen.

Lauch, Karotten und Sellerie waschen, putzen, in feine Streifen schneiden und kurz anschwitzen. Zwiebel würfeln und goldgelb anbraten. Gewürzgerurken in Streifen schneiden und dazugeben.

Mit Wasser und Gewürzgerurkenfond ablöschen, etwas einkochen, mit Soja-Sahne auffüllen und abschmecken. Pilze, Rote Bete, Lauch, Karotten und Sellerie zugeben und abschmecken. Kresse dient zur Dekoration.

Schön anrichten – guten Appetit!

Ein Gericht von Attila Braun, Betriebsleiter der Mensen „Forum“ und „Academica“ beim Studierendenwerk Paderborn

### Kontakt

[www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)

**vegan taste week**



[www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)

Quellenangaben und weiterführende Informationen

- 1) die größte Vereinigung von Ernährungsexperten in den USA, die Academy of Nutrition and Dietetics, und das zur australischen Regierung gehörende National Health and Medical Research Council. Siehe auch hier: [albertschweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund](http://albertschweitzer-stiftung.de/themen/vegan-gesund)
  - 2) B12-Zahnpasta ist erhältlich in Bioläden und Reformhäusern.
  - 3) FAO Food Outlook (2016) bit.ly/2d53gpb
  - 4) Bundesinstitut für Landwirtschaft und Ernährung (2015) bit.ly/2dnNo07
  - 5) Ernährung (2015) bit.ly/2dd15pv
  - 6) de:WWF/WWF e.V. (2011) bit.ly/2zF5Emt
  - 7) Greenpeace (2009) bit.ly/1TnKKiW
  - 8) Richard Rießer, Die Märkte für Körnerleguminosen, Soja und Eiweiß-futtermittel bit.ly/2CYEhqp
  - 9) Data:Ernährung an: foodwatch/Dirk Heider, bit.ly/2d0wLX1
- Foto Gericht: mensaVital.de

**vegan taste week**

Deutsches Studentenwerk



Jetzt probieren!

**Vegan – tut gut, schmeckt gut**

Ob herzhaft, süß oder exotisch – die vegane Küche ist alles, nur nicht langweilig. Probier's selbst aus und begeistere deine Freunde.

[www.studentenwerke.de](http://www.studentenwerke.de)

© Deutsches Studentenwerk/Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt



Jetzt nachkochen!

# Kokosmilch-Reis mit Mango-Topping

Jedes Jahr am 1. November ist Weltvegantag – ob herzhaft, süß oder exotisch: Die vegane Küche ist alles, nur nicht langweilig. Probier's selbst aus und begeistere Deine Freunde.

www.studentenwerke.de

- 30 g Zimt gemahlen, trocken
- 4 TL Margarine
- 4 TL Zucker
- Prise Jodsalz
- 200 g Rundkornreis, Milchreis
- etwas Zitronensaft
- 4 TL Kokosraspeln
- etwas Vanillezucker
- 1 Mango, reif
- 800 ml Soja-Milch, ungesüßt
- 200 ml Leitungswasser

### Zubereitung

Den Milchreis waschen und zusammen mit 2/3 der Flüssigkeit zum Kochen bringen. Dann den Reis auf geringer Hitze köcheln lassen. Mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz abschmecken, Kokosraspeln einstreuen. Mango schälen, würfeln, mit dem Orangensaft abschmecken. Beim Anrichten mit Zimt und Minze dekorieren. Guten Appetit!

Ein Gericht von Attila Braun, Betriebsleiter der Mensen „Forum“ und „Academica“ beim Studierendenwerk Paderborn

# h-Reis o-Topping

## Pastinaken-Süßkartoffel-Suppe mit Quinoa

- Zutaten für 4 Portionen:
- 2 EL Rapssöl
  - 500 g Pastinaken
  - 500 g Süßkartoffeln
  - 200 g Möhren
  - 1 Knoblauchzehe
  - 40 g Quinoa
  - 1/2 TL Currypulver
  - 250 ml Kokosmilch
  - 800 ml Wasser
  - 1 TL Gemüsebrühe
  - Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**  
Pastinaken, Süßkartoffeln und Möhren putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehe pellen und fein würfeln.  
Gemüse mit Quinoa in Rapssöl anschwitzen. Knoblauch und Curry dazu geben und ebenfalls kurz anschwitzen, mit Kokosmilch und Wasser auffüllen.  
Mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Alles aufkochen und ca. 20 Min. leicht köcheln lassen.

- Zutaten für 4 Portionen:
- 160 g Quinoa
  - 160 ml Wasser
  - 1 kg kleine Kartoffeln
  - 1 kleiner Zweig Rosmarin
  - Salz, Pfeffer
  - 3 EL Olivenöl
  - 300 g Zucchini
  - 300 g rote Paprika
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL Olivenöl

**Zubereitung:**  
Quinoa in Wasser aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze quellen lassen, anschließend durch ein feines Sieb abgießen.  
Kartoffeln gründlich waschen, halbieren, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin marinieren und im Backofen bei 180°C ca. 20 Min. gären.  
Zucchini und Paprika putzen, in 2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden.  
Paprika zuerst in Olivenöl anbraten, dann die Zucchini und Knoblauch dazugeben und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die vorgegärten Kartoffeln und den Quinoa dazugeben, alles gut vermengen und mit Gewürzen abschmecken.  
Dazu: Tomaten-Paprika Salsa (siehe rechts)

## Tomaten-Paprika Salsa

- Zutaten für 4 Portionen:
- 100 g grüne Paprika
  - 100 g gelbe Paprika
  - 2 Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1/2 kleine Chilischote, mittelscharf
  - Salz
  - 100 ml Olivenöl
  - 300 g Tomatenwürfel aus der Dose
  - 2 TL Zitronensaft
  - 1 TL Zucker
  - 1 TL frischer Koriander gehackt

**Zubereitung:**  
Paprika, Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen und in feine Würfel schneiden.  
Chili und Knoblauch mit etwas Salz in einem Mörser zu einer Paste zerhacken. Die Paste mit Olivenöl glatthieren.  
Paprika und Zwiebeln dazugeben und vermengen. Anschließend die Tomatenwürfel mit dem Fond dazugeben und ebenfalls vermengen.  
Mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Zum Schluss mit frischem, kleingeschnittenem Koriander verfeinern.

## Bulgur-Gemüse-Gratin mit Kartoffelkruste

- Zutaten für 4 Portionen:
- 1 Zwiebel
  - 200 g Möhren
  - 200 g Bulgur
  - 1 TL Paprikapulver
  - 2 EL Olivenöl
  - 250 ml Gemüsebrühe
  - Salz, Pfeffer
  - 1,2 kg frisches Gemüse (z. B. Blumenkohl, Bohnen, Paprika, Spitzkohl)
  - 100 g veganer Käse gerieben
  - 100 g geriebene Kartoffeln

**Zubereitung:**  
Zwiebel und Möhren putzen und würfeln. Bulgur mit Zwiebel-, Karottenwürfeln und Paprikapulver in Olivenöl anschwitzen.  
Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und 20 Min. quellen lassen bis der Bulgur bissfest ist. Den Bulgur auskühlen lassen.  
Inzwischen frisches Gemüse vorbereiten und kurz blanchieren. Das Gemüse würzen und mit gekochtem Bulgur mischen und in eine eingeebte Gratirform füllen.  
Geriebene Kartoffeln mit veganem Käse vermischen und auf das Gemüsegratin streuen. Bei 180°C (Ober- und Unterhitze) ca. 25-35 Min. überbacken.  
Dazu: Rote-Beete-Tomatensauce (siehe Rückseite)

Besuchen Sie uns auch unter [www.studierendenwerk-hamburg.de](http://www.studierendenwerk-hamburg.de) Essen



## Rote-Beete-Tomatensauce

- Zutaten für 4 Portionen:
- 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 150 g Rote-Beete
  - 2 EL Olivenöl
  - 50 g Tomatenmark
  - 150 g Tomatenwürfel aus der Dose
  - 200 ml Wasser
  - 100 ml Kokosmilch
  - 1 TL frischer Ingwer gerieben
  - Salz, Pfeffer
  - 1 TL frische Basilikumblätter in Streifen

**Zubereitung:**  
Zwiebel und Knoblauchzehe pellen und fein würfeln. Rote Beete schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.  
Zwiebel- und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Rote-Beete-Würfel und Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anschwitzen.  
Tomatenwürfel, Wasser, Kokosmilch und Ingwer dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Soße bis zur richtigen Konsistenz leicht einkochen lassen, ggf. mit leicht mit Stärke binden.  
Frisch geschnittenes Basilikum kurz vor dem Anrichten untermengen.

## Kokos-Milchreis mit Fruchtkompott

- Zutaten für 4 Portionen:
- 40 g Kokosraspeln
  - 300 ml Kokosmilch
  - 200 ml Soja-Drink
  - 1 Prise Salz
  - 125 g Milchreis
  - 2 TL Zucker
  - 1 Paket Vanillezucker
  - Schale einer 1/2 Zitrone (jungespritzt)
  - 4 EL Orangensaft

**Zubereitung:**  
Kokosraspeln in der Pfanne rösten. Die Kokosmilch mit Soja-Drink und Prise Salz aufkochen.  
Den Milchreis einführen und aufkochen lassen. Kokosraspeln, Zucker und Zitronenschale dazugeben und bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung ca. 30-40 Min. ziehen lassen.  
Falls die Konsistenz zu dick wird, mit Orangensaft verdünnen und in Gläser abfüllen.  
Dazu: Fruchtkompott

## ...damit Studieren gelingt!



**Hochschulgastronomie**  
→ Frühstück, Mittag- und Abendessen, Snacks – in 13 Mensen, 13 Cafés und 7 Café-Shops bewirten wir täglich mehr als 23.000 Gäste.



**Wohnen**  
→ In 23 Wohnanlagen bieten wir rund 3.950 deutschen und internationalen Studierenden ein Zuhause.



**Studienfinanzierung**  
→ Wir beraten zu Fragen der Studienfinanzierung (BAföG, Stipendien, Studienkredite, u.v.m.) und zahlen jährlich mehr als 85 Mio. Euro BAföG-Fördermittel aus.



**Soziales & Internationales**  
→ Sozialberatung und Notfonds, Studieren International, Studieren mit chronischer Erkrankung/Behinderung, Studieren mit Kind, 5 Kinderfestesstätten und flexible Kinderbetreuung

Detaillierte Infos auf unserem Service-Portal: [www.studierendenwerk-hamburg.de](http://www.studierendenwerk-hamburg.de)



www.studierendenwerk-hamburg.de



STUDIENDENWERK HAMBURG  
Von-Melle-Park 2, 20146 Hamburg  
Tel. +49 (40) 41 902 - 0  
Fax +49 (40) 41 902 - 6100  
info@studierendenwerk-hamburg.de  
www.studierendenwerk-hamburg.de

Stand: April 2016

# Neue vegane Rezepte



STUDIENDENWERK HAMBURG



31.10. bis 05.11.2016  
in allen Mensen des  
Studierendenwerks  
Heidelberg.

**vegan taste week**

Leicht, deftig, süß oder herzhaft – die vegane Ernährung ist alles, nur nicht langweilig. Darüber hinaus ist sie gut für die Umwelt, die Tiere und unsere Gesundheit.

Lerne die Vielfalt der pflanzlichen Küche kennen und sei bei der Vegan Taste Week dabei! Eine Woche lang versorgt die Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt dich mit **Rezepten, Einkaufstipps** und **Hintergrundinfos** – und das vollkommen gratis. Melde dich gleich an auf [www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)

Das Studierendenwerk Heidelberg unterstützt die Vegan Taste Week: In der Woche vom 31. Oktober bis 5. November bieten **alle Mensen** leckere vegane Gerichte zum Ausprobieren an. Ob **Currywurst mit Pommes, Süßkartoffel-Auflauf** mit **Zitronengras, Chili** oder **Mousse au chocolat** – unser veganer Speiseplan bietet eine leckere Auswahl für jeden Geschmack.

**Wir freuen uns auf deinen Besuch!**

**vegan taste week**  
[www.vegan-taste-week.de](http://www.vegan-taste-week.de)

**Albert Schweitzer**  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt  
[www.albert-schweitzer-stiftung.de](http://www.albert-schweitzer-stiftung.de)

**STUDIENDENWERK HEIDELBERG**  
[www.studierendenwerk-heidelberg.de](http://www.studierendenwerk-heidelberg.de)

#RUNDUMVERSORGT

**WELT VEGAN TAG**

1. November 2016

**STUDENTENWERK OLDENBURG**

**IN IHRER MENSA**

**AUSPROBIEREN LOHNT SICH!**

**Unser Angebot am 30.06.2016**  
 Veganer Linseneintopf (28,29)  
 mit Räuchertofu (20,25), dazu  
 Brötchen (20,25) und Dessert

DO Studierendenwerk  
Dortmund

© Studierendenwerk Dortmund

Studierendenwerk  
Essen-Duisburg

**Asia-Nudel-Gemüsepfanne  
im Henkelmännchen, *vegan***

**2,80 €**

VEGAN

© Studierendenwerk Essen-Duisburg

**NEU!**

**Die neuen veganen  
Snacks in unseren  
Automatenstationen**

Studierendenwerk  
Essen-Duisburg

VEGAN

**VEGGIEDAY**  
**23. JANUAR 2014**

VEGAN UND VEGETARISCH

In allen Heidelberger Mensen

Björn Moschinski live im zeughaus

STUDENTENWERK  
HEIDELBERG  
Anstalt des öffentlichen Rechts

SERVICE FÜR STUDIERENDE

In Kooperation mit:

Albert Schweitzer  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt  
www.albert-schweitzer-stiftung.de

MIO  
MATTO  
PASTA PIZZA PASSION  
www.miomatto.de

© Studierendenwerk Heidelberg/Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt  
 Foto © Florian Bolk

# 11. Vegane Kochschulungen

Die Mehrheit der befragten Studentenwerke hat bereits an Vegan-Kochschulungen teilgenommen.

Von diesen Studentenwerken hat der Großteil Schulungen mit Björn Moschinski organisiert, aber auch Marketa Schellenberg, Jérôme Eckmeier, Sven Großhans und Serkan Tunca sind als Schulungsleitungen beliebt. Auch externe Weiterbildungen wurden genutzt. Letztere Variante wird als preislich günstiger beschrieben, jedoch fehle das »Gruppenerlebnis« sowie das Lernen in der Gruppe, wenn einzelne Mitarbeiter an externen Schulungen teilnehmen. Das Feedback der Gesprächspartner auf vegane Kochschulungen ist insgesamt sehr positiv. Gerade die Schulungen von Björn Moschinski werden häufig für die gelungene Mischung aus Theorie und Praxis gelobt: Der Koch informiere in positiver Weise über die vegane Ernährung und wird vom Großteil der Köche gut angenommen. Seine und auch Jérôme Eckmeiers Schulungen werden als großküchentauglich beschrieben und die Gruppengröße von 10-12 Teilnehmern wird begrüßt.

Die Schulungen sind den Gesprächspartnern zufolge dafür geeignet,

- sich konzentriert der Thematik zu widmen und ein Basiswissen zu schaffen (ersteres sei im Tagesgeschehen schwieriger),
- die »Sinne aufzufrischen« und neue Rezepturen zu erhalten,
- den richtigen Umgang mit Sojatrockenprodukten zu erlernen (richtige Handhabung und Würzung: »Das wäre auch als Fleisch durchgegangen!«),
- den Start eines größeren veganen Angebots in Kombination als Kick-Off-Event zu bewerben und Presseaufmerksamkeit zu generieren (besonders wenn man als Schulungsköche bekanntere Köche wie Björn Moschinski auswählt),
- »einen Schalter im Gehirn umzulegen«.

Negative Anmerkungen betreffen vor allem die Organisation der Schulung, die Durchführung (wenn Großküchentauglichkeit nicht gegeben war) sowie die nicht genau untereinander abgeklärte Kommunikation nach außen.

> Als Empfehlungen bezüglich Kochschulungen lassen sich ableiten:

- Vor Buchung einer Schulung die Erwartungen genau abklären:
  - Fokus auf Fleischalternativen oder Gemüse? Einsatz ausgefallener Produkte erwünscht? Fokus auf Hauptspeisen? Fokus auf Desserts?
  - Gibt es andere »Themenwünsche« wie Nachhaltigkeit, Produktsicherheit, Beschaffung, Optik, Kreativität?
  - Nachfragen, wie viel Großküchen-Erfahrung der gewählte Schulungskoch hat.

- Die Kommunikation nach außen gemeinsam mit der Schulungsleitung und ggf. einer kooperierenden Organisation planen und in Absprache durchführen.
- Workshop zu texturierten Sojaprodukten durchführen – gerade weil diese Produkte preislich und geschmacklich für Studentenwerke sehr vorteilhaft sind (»Der vegane Hackbraten war geschmacklich schwer zu unterscheiden vom Schweinebraten«).
- Kochschulungen als Gruppenerlebnis gestalten, nicht als Einzelschulung.
- Den Köchen die Schulung im Idealfall nicht von oben auferlegen, sondern sie von Beginn an mit einbeziehen, damit sie auch teilnehmen wollen – gerade dieser Faktor ist für den Erfolg einer Schulung wesentlich. Die Schulungen sollten auch Spaß vermitteln; die Mitarbeiter müssen sich am Ende mit den Gerichten identifizieren können. Gemeinsames Kochen und Probieren sind dabei sehr hilfreich.
- Der Besuch von einschlägigen Messen wie zum Beispiel der [veganfach](#) befand ein Küchenleiter für »essenziell, inspirierend und hilfreich.«

> Empfehlungen bezüglich Alternativen oder als Ergänzung zu Kochschulungen:

- Generell viel ausprobieren und Anlässe für Köche schaffen, kreativ zu kochen; auch vegane Gerichte im Catering testen – im Beispiel wurde ein rein veganer Abend organisiert, der wie eine interne Weiterbildung wirkte.
- Als Alternative oder Ergänzung zur veganen Kochschulung den Austausch mit anderen Studentenwerken suchen, zum Beispiel durch die Weitergabe von Rezepten oder einem Tandem zur Vegan-Thematik.
- Als weitere Alternative oder Ergänzung: Wenn schon lange Zeit vegane Gerichte gekocht werden und dennoch Input gesucht wird, kann eine Zusammenarbeit mit veganer Gastronomie vor Ort statt einer Inhouse-Kochschulung wertvoll sein. Zum Beispiel können Workshops zu bestimmten Themen wie »Seitan«, »Dips« etc. vereinbart werden; so können Erfahrungen und Meinungen eingeholt werden und die Gastronomen gegenseitig in den Betrieben hospitieren – dies kann für beide Seiten nützlich und gleichzeitig kostengünstiger sein sowie für gute Presse sorgen.
- Einen Mitarbeiter als festen Ansprechpartner für den veganen Produktbereich in den (nach Möglichkeit einzelnen) Betrieben ernennen, der an diesem Bereich Interesse und Lust hat, diesen Posten einzunehmen. Dieser Ansprechpartner sollte namentlich benannt werden, sodass alle Kollegen wissen, wer verantwortlich ist. Nach der Teilnahme an Schulungen kann diese Person dann das neue Wissen in die Betriebe tragen, als »Multiplikator« agieren und viele neue Produkte und Rezepte ausprobieren.

»Das Wichtigste sind die Köpfe der Köche (...), wenn diese mit ins Boot genommen werden und sie es selbst gut finden, ist die Rennbahn danach frei – der Kreativität der Köche sind keine Grenzen gesetzt!«



# 12. Rezepte

Folgende Rezepturen wurden mit freundlicher Genehmigung der Studentenwerke zur Veröffentlichung bereitgestellt.

## 12.1 Gemüsegerichte

### 12.1.1 Kichererbsen-Curry-Pfanne

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Reis

Zutat/Artikel	Menge
Kichererbsen, trocken	14,0 kg
Paprikastreifen, bunt, frisch	10,0 kg
Kokosmilch	5,0 kg
Zwiebeln, rot, frisch, gewürfelt	4,0 kg
Frühlingszwiebeln, frisch, geschnitten	2,0 kg
Olivenöl, nativ	1,0 l
Limetten, frisch, entsaftet	4 Stück
Curry, grün	0,3 kg
Salz	0,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,6 kg

#### Zubereitung:

- Die Kichererbsen über Nacht einweichen
- Am nächsten Tag im Einweichwasser kochen und kalt abspülen
- Die Zwiebelwürfel in Olivenöl anschmoren, die Kichererbsen dazugeben und mit der Kokosmilch garen
- Mit Limettensaft und den Gewürzen abschmecken und kurz vor der Ausgabe die Paprikastreifen und die Frühlingszwiebeln hinzugeben (das Gemüse sollte mit etwas Biss gegart werden)
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden

## 12.1.2 Kartoffel-Gemüse-Curry »indischer Art«

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, gewürfelt	15,0 kg
Karotten, gewürfelt	5,0 kg
Zucchini, gewürfelt	2,5 kg
Paprika, grob gewürfelt	5,0 kg
Zuckerschoten, TK	2,5 kg
Zwiebeln, gewürfelt, TK	1,0 kg
Rucola	0,5 kg
Kokosmilch	4,0 l
Sojasahne, ungesüßt	2,0 l
Sojamilch, ungesüßt	4,0 l
Currypulver	nach Belieben
Ingwer	nach Belieben
Koriander	nach Belieben
Sambal Oelek	nach Belieben
Currypaste, vegan	nach Belieben
Salz & Pfeffer	nach Belieben

### Zubereitung:

- Kartoffeln mit Zwiebeln anschwitzen
- Karotten dazugeben, mit Curry bestäuben
- Currypaste, Salz und Pfeffer dazugeben
- Mit Kokosmilch, Sojasahne und Sojamilch auffüllen, leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Karotten fast gar sind (eventuell mit etwas Wasser auffüllen)
- Nach und nach das restliche Gemüse dazugeben; kurz garen, sodass alles noch Biss hat
- Je nach gewünschter Schärfe mit Sambal Oelek würzen; das Curry sollte eine sämige Konsistenz haben
- Rucola waschen und grob zerkleinern
- Beim Anrichten den Rucola als Garnitur oben auf das Curry geben

## 12.1.3 Süßkartoffel-Curry

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Lauchzwiebeln, Scheiben	10 Stück
Paprika, grün, gewürfelt	8,0 kg
Ananas, frisch, gewürfelt	5 Stück
Möhren, frisch, geputzt	8,0 kg
Curry, indische Art, mild	0,25 kg
Kurkuma, gemahlen	0,1 kg
Salz	0,1 kg
Knoblauch, gewürfelt, frisch oder TK	0,5 kg
Wasser	2,0 l
Ingwer, gerieben oder gewürfelt	0,3 kg
Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt	15,0 kg
Orangensaft, frisch	4,0 l
Koriander, frisch	0,4 kg
Sesamöl	0,5 l
Gemüsebrühe, vegan	0,3 l
Kokosmilch	6,0 l
Cashewnüsse, ganz, ungesalzen	2,5 kg

### Zubereitung:

- Lauchzwiebeln, Ingwer und Knoblauch in Sesamöl anbraten
- Mit Curry und Kurkuma bestäuben und mit Orangensaft ablöschen
- Die Brühe und die Kokosmilch unterrühren und etwas köcheln lassen
- Möhren, Süßkartoffeln und Paprika in der Flüssigkeit bissfest kochen
- Ananas zum Schluss 5 Minuten mitkochen
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Mit Koriandergrün und Cashewnüssen garniert servieren

## 12.14 Couscous-Salat

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kräuterdip (siehe [S. 172](#))

Zutat/Artikel	Menge
Couscous	7,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	7,5 l
Tomatenmark	1,0 kg
Paprika, rot und gelb, feine Würfel	2,0 kg
Lauchzwiebeln, feine Ringe	1,0 kg
Petersilie, frisch, fein gehackt	0,25 kg
Koriander, frisch, fein gehackt	0,5 kg
Olivenöl	0,15 l
Currypaste, rot, vegan	0,25 kg
Reisessig, vegan	0,15 l
Zitronen, bio/unbehandelt (oder Zitronenzeste)	5 Stück
Salz	nach Belieben
Pfeffer und/oder Chilipulver	nach Belieben
Zucker	nach Belieben
Kreuzkümmel, gemahlen	nach Belieben

### Zubereitung:

- Die Gemüsebrühe aufkochen und Tomatenmark und rote Currypaste darin auflösen
- Couscous mit dem aufgekochten Fond übergießen und 10 Minuten ziehen lassen (die Flüssigkeitszugabe mit der Anweisung des Herstellers abgleichen, da je nach Typ und Hersteller eine unterschiedliche Menge nötig sein kann; ggf. die Flüssigkeit erhöhen)
- Die Zitronen mit einer feinen Reibe abreiben und danach auspressen
- Reisessig, Zitronensaft und Öl mit dem Couscous vermengen
- Gemüse unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Zucker abschmecken
- Petersilie, Koriander, Zitronenabrieb und Lauchzwiebeln hinzufügen und nochmals durchmengen, bis es eine lockere Masse ergibt



## 12.15 Fruchtiger Couscous-Salat mit Gemüse und Mayonnaise

Für 100 Portionen

### > Couscous-Salat

Zutat/Artikel	Menge
Karotten, frisch, geschält, gewürfelt	6,0 kg
Paprika, gelb, frisch, gewürfelt	2,3 kg
Paprika, grün, frisch, gewürfelt	2,3 kg
Paprika, rot, frisch, gewürfelt	2,3 kg
Couscous	10,0 kg
Mango, gewürfelt, frisch oder TK	2,0 kg
Pinienkerne	0,5 kg
Sultaninen, ungeschwefelt	0,5 kg
Salz	nach Belieben
Pflaumen, entsteint, gewürfelt	0,5 kg
Zucchini, frisch, gewürfelt	6,3 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Kurkuma, gemahlen	0,1 kg
Wasser zum Kochen	3,0 l
Koriander, frisch, gehackt	0,25 kg
Rapsöl	1,0 l
Tofu, natur oder Räuchertofu, gewürfelt	9,0 kg

### Zubereitung:

- Öl erhitzen, Couscous, Tofu und Gemüse anschmoren
- Mit Wasser ablöschen, zugedeckt ziehen lassen (die Flüssigkeitszugabe für den Couscous mit der Anweisung des Herstellers abgleichen, da je nach Typ und Hersteller eine unterschiedliche Menge nötig sein kann; ggf. die Flüssigkeit erhöhen)
- Mit Gewürzen abschmecken
- Mango, Backpflaumen und Koriander unterheben
- Pinienkerne rösten und an der Ausgabe über das Gericht streuen

### > Mayonnaise

Zutat/Artikel	Menge
Zucker	nach Belieben
Zitronensaft	3,2 l
Tafelsenf, mittelscharf	0,2 kg
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Rapsöl, geschmacksneutral	4,4 l
Sojamilch, nicht aromatisiert	2,2 l

### Zubereitung:

- Sojamilch mit dem Zitronensaft säuern und gerinnen lassen
- Mit einem Stabmixer Öl und Sojamilch zu einer Emulsion verarbeiten
- Mit den restlichen Zutaten abschmecken



## 12.1.6 Bulgurpfanne mit Nüssen und Trockenfrüchten

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kräuterdip (siehe [S. 172](#))

Zutat/Artikel	Menge
Rapsöl	1,0 l
Gemüsemix, TK	7,0 kg
Bulgur	7,0 kg
Orangensaft	4,0 l
Orangen, frisch	5 Stück
Kreuzkümmel, gemahlen	0,12 kg
Currypulver, Ceylon Taste	0,2 kg
Chili Cayenne, gemahlen	0,05 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,2 kg
Sultaninen	1,0 kg
Koriander, gemahlen	0,08 kg
Curcuma, gemahlen	0,07 kg
Walnüsse, halbe Kerne	0,5 kg
Mandeln, gehackt	0,25 kg
Datteln, getrocknet, entsteint	0,5 kg
Apfelringe, getrocknet	0,35 kg

### Zubereitung:

- Gemüse, Nüsse und Trockenobst in Öl anbraten
- Curry und Koriander hinzufügen
- Bulgur mit anschwitzen und mit Flüssigkeit auffüllen
- Würzen und quellen lassen, bis der Bulgur einen angenehmen Biss hat

### Varianten:

- Anstelle von Bulgur kann auch Couscous oder Hirse verwendet werden



## 12.1.7 Avocado-Kartoffelsalat mit Baguette

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, gewürfelt	15,0 kg
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Olivenöl, extra vergine	nach Belieben
Paprika, edelsüß, gemahlen	nach Belieben
Sojasauce, dunkel	0,5 l
Sesamöl, geröstet	0,5 l
Lollo Bionda, frisch	6,6 kg
Koriander, frisch	0,06 kg
Feldsalat, frisch	4,2 kg
Avocado, geschält und gewürfelt, frisch	10,8 kg
Chili, in Öl oder frisch	nach Belieben
Limettensaft	0,5 l
Maisgrieß, fein	4,0 kg
Baguette, vegan	12,5 Stück

### Zubereitung:

- Avocado schälen und in Würfel schneiden, mit einem Teil des Limettensafts mischen
- Grieß, Paprikapulver und Salz mischen, Kartoffelwürfel darin wenden
- Kartoffeln für 20 Minuten bei ca. 200 °C in Olivenöl backen
- Chili, Sesamöl und Rest des Limettensafts mischen, mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken
- Kartoffeln, Avocado, Salat, Koriander und Dressing mischen

## 12.1.8 Bohnen-Bulgur-Ragout

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kräuterdip oder Mayonnaise (siehe [S. 170](#))

Zutat/Artikel	Menge
Champignons, weiß, geschnitten, frisch	10,0 kg
Petersilie, kraus, gehackt, frisch	0,4 kg
Paprika, gelb, gewürfelt, frisch	5,8 kg
Bohnen, dick, TK	6,0 kg
Tomaten, gewürfelt	5,0 kg
Salz	nach Belieben
Zwiebeln, gewürfelt	3,0 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Paprika, edelsüß, gemahlen	nach Belieben
Wasser	15,0 l
Erdnussöl	0,5 l
Bulgur, trocken	5,0 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Erdnussöl anschwitzen
- Champignons hinzufügen und dünsten, bis diese Wasser abgeben, dann Paprikawürfel zugeben
- Bulgur, Bohnen und Tomaten zufügen, mit Wasser ablöschen
- Wenn der Bulgur die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat, mit Gewürzen abschmecken
- Mit Petersilie dekoriert servieren



## 12.1.9 Reis-Gemüse-Pfanne mit Linsen

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Petersilie, kraus, frisch, gehackt	0,15 kg
Karotten, geschält, gewürfelt, frisch	6,0 kg
Paprika, grün, Streifen, frisch	4,7 kg
Paprika, rot, Streifen, frisch	4,7 kg
Linsen, rot	2,5 kg
Salz	0,07 kg
Tomaten, gewürfelt, frisch	3,9 kg
Zucchini, gewürfelt, frisch	5,25 kg
Margarine, vegan	0,16 kg
Reis, Langkorn, Parboiled	7,25 kg
Lauchzwiebeln, Ringe	3,15 kg
Kurkuma, gemahlen	nach Belieben
Wasser zum Kochen	14,5 l
Pfeffer, schwarz, gemahlen	nach Belieben
Rapsöl	nach Belieben

### Zubereitung:

- Öl erhitzen, Reis glasig dünsten, mit Wasser aufgießen und Linsen zugeben
- Aufkochen lassen, Kurkuma und Salz zugeben und köcheln lassen
- Nach 10 Minuten Gemüse zugeben und weitere 10-15 Minuten garen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor der Ausgabe mit Petersilie bestreuen



## 12.1.10 Pilz-Risotto mit Salat und Mangodressing

Für 100 Portionen

### > Pilz-Risotto

Zutat/Artikel	Menge
Champignons, weiß, Scheiben, frisch	6,0 kg
Weißwein, vegan	3,0 l
Pfifferlinge	2,0 kg
Salz	nach Belieben
Salbei, frisch, gehackt	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Zwiebeln, fein gewürfelt	3,75 kg
Olivenöl	0,1 l
Thymian, gerebelt	nach Belieben
Wasser zum Kochen	18,75 l
Risotto-Reis	7,5 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Öl erhitzen
- Pilze zusammen mit dem Salbei zu den Zwiebeln geben
- Reis dazugeben und etwa 2 Minuten andünsten
- Mit Wein ablöschen und einkochen
- Wasser nach und nach unter Rühren zugeben
- Mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken

### > Salat »Marktstand«

Zutat/Artikel	Menge
Eisbergsalat, feine Streifen	1,2 kg
Karotten, geschält, feine Streifen	0,5 kg
Paprika, gelb, feine Streifen	0,6 kg

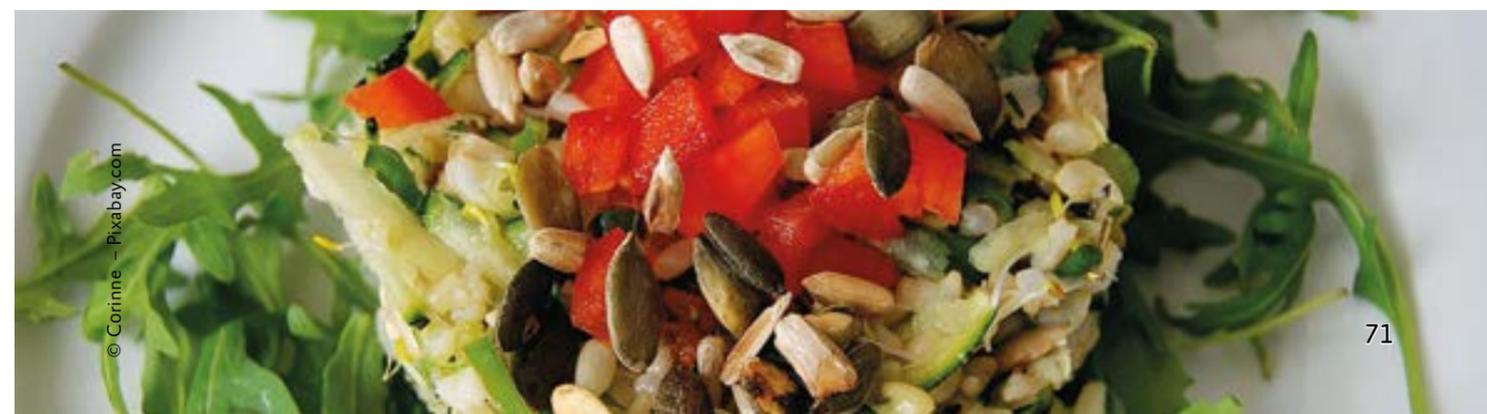
Radicchio, feine Streifen	0,6 kg
Tomaten, dünne halbe Scheiben	1,0 kg
Lollo Rosso, feine Streifen	1,8 kg
Friseesalat, feine Streifen	1,8 kg

### > Mangodressing

Zutat/Artikel	Menge
Zucker	0,03 kg
Tafelsenf, mittelscharf	0,07 kg
Salz	0,03 kg
Zwiebeln, fein gewürfelt	0,3 kg
Olivenöl, extra vergine	0,06 l
Rapsöl	0,6 l
Weißwein-Essig, vegan	0,05 l
Basilikum, in Öl oder frisch	0,06 kg
Chili, in Öl oder frisch	nach Belieben
Mangonektar	2,4 l

### Zubereitung:

- Alle Zutaten und das Dressing ggf. abschmecken



## 12.1.11 Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Reis

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Tofu, natur oder geräuchert, in Scheiben	8,6 kg
Champignons, weiß, Scheiben, frisch	2,85 kg
Karotten, gestiftelt	5,7 kg
Paprika, rot, Stücke 2 cm, frisch	3,3 kg
Spitzkohl, feine Streifen, frisch	3,4 kg
Lauchzwiebeln, Ringe, frisch	2,1 kg
Sojasprossen, frisch	2,8 kg
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	0,3 kg
Zucker	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Sojasauce, dunkel	1,0 l
Rapsöl	0,2 l
Kreuzkümmel, gemahlen	nach Belieben
Curry, gemahlen	nach Belieben
Basmati-Reis	7,0 kg
Salz (für den Reis)	0,6 kg
Wasser zum Kochen (für den Reis)	35,0 l

### Zubereitung:

- Tofu in Scheiben schneiden, in Öl anbraten
- Danach würfeln, mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen und mit Sojasauce marinieren
- Reis in Salzwasser kochen
- Gemüse in Öl bissfest andünsten
- Mit Basmati-Reis und geschnittener Lauchzwiebel anrichten



## 12.1.12 Caponata mit Reis und Salat

Für 100 Portionen

### > Caponata mit Reis

Zutat/Artikel	Menge
Auberginen, Würfel, frisch	17,3 kg
Staudensellerie, Würfel, frisch	5,5 kg
Zwiebeln, Würfel, frisch	3,7 kg
Tomatenpulpe	12,0 kg
Zucker	0,03 kg
Mandeln, blanchiert, gehobelt	0,75 kg
Sultaninen, ungeschwefelt	0,3 kg
Salz	nach Belieben
Kapern, eingelegt	0,75 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Olivenöl	0,75 l
Oregano, gerebelt	0,03 kg
Tafelessig, hell, 10 %, vegan	0,02 l
Reis, Langkorn, Parboiled	7,25 kg
Salz (für den Reis)	0,07 kg
Margarine, vegan	0,2 kg
Wasser zum Kochen (für den Reis)	14,5 l

#### Zubereitung:

- Auberginenwürfel in Öl anbraten, Zwiebelwürfel und Selleriewürfel hinzugeben und mitdünsten
- Reis mit Margarine in Salzwasser bissfest kochen
- Tomatenpulpe zum Gemüse geben, Kapern und Sultaninen unterheben und einköcheln, bis eine sämige Masse entstanden ist, abschmecken
- An der Ausgabe mit gerösteten Mandeln dekorieren

### > Salat »Marktstand«

Zutat/Artikel	Menge
Eisbergsalat, feine Streifen	1,2 kg
Karotten, geschält, feine Streifen	0,5 kg
Paprika, gelb, feine Streifen	0,6 kg
Radicchio, feine Streifen	0,6 kg
Tomaten, dünne halbe Scheiben	1,0 kg
Lollo Rosso, feine Streifen	1,8 kg
Friseesalat, feine Streifen	1,8 kg

#### Zubereitung:

- Alle Salatkomponenten mischen

### > Balsamicodressing

Zutat/Artikel	Menge
Zucker	0,12 kg
Tafelsenf, mittelscharf	0,3 kg
Salz	0,04 kg
Rapsöl	2,8 l
Balsamico-Essig, vegan	0,3 l
Wasser	0,4 l

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten verrühren und das Dressing ggf. abschmecken

## 12.1.13 Hessische Kartoffelpfanne mit Kräutern und Pilzen

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Austernpilze, zerkleinert	5,0 kg
Champignons, Scheiben	10,0 kg
Rapsöl	2,0 l
Petersilie, frisch, gehackt	0,4 kg
Pfeffer, bunt	0,06 kg
Kartoffeln, gewürfelt	20,0 kg
Grüne-Sauce-Kräutermischung, TK oder frisch, gehackt	0,1 kg
Majoran und Muskatnuss	nach Belieben

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in Salzwasser blanchieren und dann in Rapsöl braten
- Die Pilze hinzufügen, anbraten und würzen
- Das Gericht garen und zum Schluss mit der Grüne-Sauce-Kräutermischung vollenden
- An der Ausgabe das Gericht mit Petersilie dekorieren

### Varianten:

- Anstelle von Austernpilzen können auch Steckrüben- und Romanesco-Würfel verwendet werden

## 12.1.14 Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Bärlauch

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Petersilie, glatt, frisch, gehackt	nach Belieben
Champignons, weiß, frisch, geschnitten	4,5 kg
Karotten, frisch, geschnitten	6,5 kg
Salz	0,05 kg
Zwiebeln, gewürfelt	3,5 kg
Kartoffeln, frisch, geschnitten	22,0 kg
Rapsöl	1,2 l
Bärlauch, frisch oder TK, gehackt	1,0 kg
Kohlrabi, frisch, geschnitten	2,1 kg
Knoblauch, in Öl oder frisch	0,05 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Öl anschwitzen, Gemüse dazugeben und würzen
- Kartoffeln separat mit Öl und Knoblauch goldbraun anbraten und würzen
- Kartoffeln und Gemüse mischen, abschmecken
- Mit Petersilie bestreut servieren



## 12.1.15 Gemüse-Kartoffel-Pfanne mit Rucola-Carbonara

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Tofu, natur oder geräuchert, gewürfelt	5,0 kg
Cordial-Gemüse, TK	1,0 kg
Margarine, vegan	nach Belieben
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Salz	0,1 kg
Porree, geschnitten	0,1 kg
Zwiebeln, gewürfelt, 5 mm	2,5 kg
Zucchini, gewürfelt, frisch	3,0 kg
Staudensellerie, gewürfelt, 2-4 mm	2,0 kg
Rucola, gehackt	0,13 kg
Paprikamix, bunt, gewürfelt, 30 mm	5,0 kg
Paprika, edelsüß	0,06 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Muskat, hell, gemahlen	nach Belieben
Kartoffeln, frisch, gewaschene Drillinge	10,0 kg
Speisestärke, Mais	nach Belieben
Sojasahne, ungesüßt	3,0 l
Sojagranulat oder -schnetzel	1,0 kg
Sojamilch, ungesüßt	0,1 l

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit Schale dämpfen
- Kartoffeln, einen Teil der Zwiebeln und das Gemüse anbraten
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Muskat und Gemüsebrühe
- Für die Rucola-Carbonara das Sojagranulat in Gemüsebrühe einweichen, mit den restlichen Zwiebeln anschwitzen, mit Sojasahne und Sojamilch einkochen und mit Maisstärke abbinden; zum Schluss gehackten Rucola zugeben



## 12.1.16 Burritos

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kürbismayonnaise (siehe [S. 171](#))

Zutat/Artikel	Menge
Sojagranulat, Trockenware	3,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	5,0 kg
Salsa Mexicana (z. B. La Costeña)	5,6 kg
Wrap-Tortilla, natur, vegan, 30 cm (z. B. Salomon)	100 Stück
Taco-Gewürzpulver, vegan	0,25 kg
Paprikamix, bunt, Streifen, TK	7,5 kg
Balkangemüse, TK	7,5 kg
Hefeflocken	1,0 kg
Sojamilch, ungesüßt	2,0 l
Margarine, vegan	0,35 kg
Weizenmehl, Type 405	3,0 kg
Jalapeños	nach Belieben
Tomaten, gewürfelt, TK	5,0 kg
Knoblauch, gewürfelt	1,0 kg
Currypulver	0,25 kg
Muskatnuss, hell, gemahlen	0,12 kg
Thymian, getrocknet	0,02 kg
Rapsöl	1,0 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,1 kg

### Zubereitung:

- Aus Weizenmehl, Margarine und Sojamilch eine Mehlschwitze/Béchamelsauce herstellen und mit Hefeflocken, Knoblauch, Curry, Kurkuma, Thymian, Salz und Pfeffer als Käsealternative würzen; erkalten lassen

- Das Sojagranulat in kochender Gemüsebrühe kurz einweichen, abgießen und nach dem Erkalten ausdrücken
- Das Granulat zusammen mit den Paprikawürfeln und Zwiebeln anbraten und mit Taco-Gewürz abschmecken
- Die Weizentortillas zum Füllen flach auf den Tisch legen, mit der erkalteten Käsesauce bestreichen, darauf die angebratene, kalte Granulatmischung füllen, mit 2 bis 3 Jalapeños, etwas Tomatenwürfeln und einem Klecks Salsasauce zuklappen, sodass ein Päckchen entsteht
- Die Burritos auf ihre Verschluss-Seite auf ein Backblech legen und im Backofen bei ca. 160 °C ca. 10 bis 15 Minuten erwärmen
- Das ganze mit einer veganen Kürbismayonnaise servieren



## 12.1.17 Ofengemüse mit Aioli

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Auberginen, geschnitten	6,3 kg
Kartoffeln, gewürfelt, 15 mm	15,0 kg
Champignons, weiß, geschnitten, frisch	6,0 kg
Paprika, gelb, geschnitten, frisch	2,3 kg
Paprika, grün, geschnitten, frisch	2,3 kg
Paprika, rot, geschnitten, frisch	2,3 kg
Salz	0,1 kg
Zucchini, geschnitten, frisch	6,3 kg
Rosmarin, getrocknet	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Paprikapulver, edelsüß, gemahlen	nach Belieben
Lauchzwiebeln, geschnitten, frisch	0,6 kg
Rapsöl	1,0 l
Knoblauch, in Öl oder frisch	0,1 kg

### Zubereitung:

- Das Gemüse mit dem Öl und den Gewürzen vermischen
- Im Ofen bissfest garen
- Mit veganer Aioli servieren

### Varianten:

- Als Beilage bieten sich mariniertes und gebratenes Räuchertofu oder Soja-Steak an

## 12.1.18 Schmorwirsing mit Tomaten

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Wirsing, gewürfelt, 40 mm	35,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt, frisch	2,0 kg
Tomaten, Cherry, rot, frisch, halbiert	3,0 kg
Tomaten, Cherry, gelb, frisch, halbiert	2,0 kg
Petersilie, glatt, geschnitten	0,2 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,1 kg
Basilikum, feine Streifen, frisch	0,1 kg
Basilikum-Öl	0,75 l
Salz	0,15 kg
Oregano, frisch	0,30 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg

### Zubereitung:

- Das Öl erhitzen und das Gemüse (ohne Tomaten) unter Beachtung des Garpunkts nach und nach in das erhitzte Öl geben
- Mit Knoblauch, Pfeffer, Salz und Oregano würzen
- Die Zutaten ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze schmoren
- Vor der Ausgabe Cherry-Tomaten, die Petersilie und das Basilikum hinzugeben



## 12.1.19 Rosmarinkartoffeln, Paprikagemüse und mariniertes Tofu

Für 100 Portionen

### > Paprikagemüse

Zutat/Artikel	Menge
Paprika, gelb, geschnitten, frisch	11,7 kg
Paprika, rot, geschnitten, frisch	11,7 kg
Zucker	0,04 kg
Salz	0,02 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Zwiebeln, gewürfelt	2,4 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,015 kg
Rapsöl	0,6 l

#### Zubereitung:

- Das Gemüse in Öl dünsten und mit den Gewürzen abschmecken

### > Rosmarinkartoffeln

Zutat/Artikel	Menge
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Kartoffeln, frisch, ganz, halbiert oder geviertelt	25,0 kg
Rosmarin, frisch	0,1 kg
Kippschmelz, vegan	nach Belieben

#### Zubereitung:

- Die Kartoffeln mit Fett und Gewürzen vermischen und im Ofen oder in der Pfanne gar dünsten

### > Mariniertes Tofu

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	0,5 kg
Tomaten, gewürfelt	2,4 kg
Zwiebeln, gewürfelt	2,4 kg
Olivenöl	0,4 l
Oregano, gerebelt	0,03 g
Basilikum, gerebelt	0,03 g
Rapsöl	0,1 l
Knoblauch, in Öl	0,03 kg
Basilikum, in Öl	0,09 kg
Chili, in Öl	0,001 kg
Tomatenpulpe	5,4 kg
Tofu, geräuchert	10,0 kg

#### Zubereitung:

- Zutaten der Marinade mischen und verrühren
- Tofu in Steaks schneiden, in Gastronorm-Einsätze legen, mit Marinade bestreichen und bei ca. 160 °C backen



## 12.1.20 Rote Linsenpfanne mit Kartoffeln

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, gewürfelt, 2,5 cm	12,5 kg
Linsen, rot	5,0 kg
Karotten, Streifen	2,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	10,0 l
Zwiebeln, gewürfelt	1,0 kg
Knoblauch, Knolle, fein gewürfelt	1 Stück
Petersilie	0,25 kg
Olivenöl	0,15 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Kreuzkümmel, gemahlen	nach Belieben
Kurkuma	nach Belieben
Currypulver	nach Belieben

### Zubereitung:

- Linsen am Vortag einweichen; am Kochtag abschütten und abtropfen lassen
- Kartoffeln ca. 5 Minuten im Öl angehen lassen und mit Salz würzen
- Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver hinzugeben und kurz mit angehen lassen; danach mit Gemüsebrühe auffüllen und die Linsen hinzufügen
- Kurkuma hinzugeben und kochen lassen bis die Brühe fast verkocht ist
- Dann die Karottenstreifen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken

## 12.1.21 Buntess Pfannengemüse

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kohlrabi, Streifen	4,0 kg
Brokkoli, Röschen	6,0 kg
Zucchini, gewürfelt, 10 mm	4,0 kg
Karotten, Scheiben, 4 mm	6,0 kg
Sojasprossen, frisch	3,5 kg
Porree, Streifen, 5 mm	4,0 kg
Frühlingszwiebeln, geschnitten, frisch	2,5 kg
Paprikamix, bunt, gewürfelt, 30 mm	6,0 kg
Wirsing, gewürfelt, 40 mm, frisch	4,0 kg
Sesamöl	0,75 l
Salz	0,8 kg
Ingwer, gerieben	0,1 kg
Knoblauch, gehackt	0,1 kg
Sojasauce	0,2 kg
Currypulver, rot	0,1 kg

### Zubereitung:

- Das Öl erhitzen und das Gemüse unter Beachtung des Garpunkts nach und nach in das erhitzte Öl geben
- Mit Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, Curry und Salz würzen
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden



## 12.1.22 Zucchinischeiben mit Salbei

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Zucchini, Scheiben, frisch	30,0 kg
Salbei, Bund, fein geschnitten, frisch	4 Stück
Rapsöl	0,5 l
Olivenöl, nativ	0,5 l
Tomaten, gewürfelt, frisch	2,0 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,05 kg
Salz	0,15 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg

### Zubereitung:

- Das Öl erhitzen und das Gemüse unter Beachtung des Garpunkts nach und nach in das erhitzte Öl geben, dabei die Kräuter und die Tomaten erst kurz vor der Ausgabe hinzugeben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden

## 12.1.23 Gemüsepfanne mit Rucola

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Paprikamix, bunt, gewürfelt, frisch	6,0 kg
Karotten, Scheiben, frisch	5,0 kg
Rucola, frisch	4,0 kg
Blumenkohl, Röschen, frisch	4,0 kg
Zucchini, gewürfelt, frisch	3,0 kg
Frühlingszwiebeln, geschnitten, frisch	0,5 kg
Salz	0,8 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Rucola-Öl	0,75 l

### Zubereitung:

- Das Öl mäßig erhitzen und das Gemüse unter Beachtung des Garpunkts nach und nach in das erhitzte Öl geben
- Mit Salz, Pfeffer und Rucola-Öl abschmecken
- Den Rucola kurz vor der Ausgabe hinzufügen
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden





### 12.1.24 Pilzragout Teriyaki

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Austernpilze, geschnitten, TK oder frisch	2,0 kg
Mischpilze, geschnitten, TK oder frisch	10,0 kg
Shiitake-Pilze, geschnitten, TK oder frisch	4,0 kg
Kräuterseitlinge, geschnitten, TK oder frisch	2,0
Champignons, geschnitten, TK oder frisch	10,0 kg
Bambussprossen	1 Dose
Gemüsebrühe, vegan	0,4 kg
Porree, geschnitten, frisch	5,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	3,0 kg
Knoblauchwürfel, TK oder frisch	1,0 kg
Teriyakisauce	5,0 l
Limettenblätter, TK	nach Belieben
Chilisauce, süß, vegan	1,0 l
Sojasauce, süß	nach Belieben
Speisestärke, Mais	nach Belieben

**Zubereitung:**

- Knoblauchwürfel in Öl goldgelb anrösten
- Frische Pilze dazugeben und schließlich die Zwiebeln hinzufügen; mit süßer Sojasauce ablöschen, Sud reduzieren
- Falls TK-Pilze verwendet werden, diese nun hinzufügen, ebenso Limettenblätter und Bambussprossen
- Mit Gemüsebrühe und Teriyakisauce angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilisauce nachschmecken, mit Maisstärke abbinden
- Zum Schluss feinen Lauch oder Frühlingszwiebeln beigeben

## 12.1.25 Gnocchi mit buntem Gemüse

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Gnocchi, vegan	15,0 kg
Ratatouille, 20 mm, frisch	6,0 kg
Fenchel, gewürfelt, frisch	2,0 kg
Paprika, gewürfelt, bunt, frisch	2,0 kg
Tomaten, gewürfelt, frisch	1,0 kg
Zwiebeln, rot, gewürfelt, frisch	2,0 kg
Olivenöl, nativ	0,75 l
Rosmarin, Bund, fein geschnitten, frisch	0,5 Stück
Pizzagewürz	0,05 kg
Thymian, Bund, fein geschnitten, frisch	0,5 Stück
Knoblauch, geschält und zerdrückt	0,04 kg
Salz	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,03 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg

### Zubereitung:

- Die Gnocchi nach Herstellerangaben garen und kalt abspülen
- Das Öl erhitzen und das Gemüse und die Gnocchi unter Beachtung des Garpunkts nach und nach in das erhitzte Öl geben; mit Salz, dem Pizzagewürz und der Gemüsebrühe würzen
- Kurz vor der Ausgabe die frischen Kräuter hinzugeben
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden



© Photosiber – Shutterstock.com

## 12.1.26 Gemüsepfannkuchen

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kräuterdip (siehe [S. 172](#))

Zutat/Artikel	Menge
Sojamilch, ungesüßt	4,0 l
Hefeflocken	0,4 kg
Zucker	0,1 kg
Backpulver	0,07 kg
Weizenmehl, Type 550	5,0 kg
Rapsöl	2,0 l
Salz	0,25 kg
Muskatnuss, hell, gemahlen	0,05 kg
Majoran, getrocknet	0,07 kg
Sojasahne, ungesüßt	2,0 l
Kartoffeln, grob geraspelt, frisch	10,0 kg
Gemügestreifen, TK	5,0 kg

### Zubereitung:

- Pfannkuchenteig anrühren
- Geraspelte Kartoffeln und Gemügestreifen hinzufügen und unterrühren
- Pfannkuchen in heißem Öl braten

## 12.1.27 Linsenbratling mit Möhren-Lauch-Gemüse und Salzkartoffeln

Für 100 Portionen

### > Salzkartoffeln

Zutat/Artikel	Menge
Salz	0,3 kg
Kartoffeln, ganz, frisch	24,0 kg

### Zubereitung:

- Kartoffeln in Salzwasser gar kochen

### > Linsenbratlinge

Zutat/Artikel	Menge
Champignons, weiß, frisch, fein gewürfelt	1,25 kg
Karotten, grob gerieben, frisch	1,25 kg
Weizenmehl, Type 405	0,1 kg
Salz	0,06 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Zwiebeln, fein gewürfelt	1,25 kg
Linsen, grün, z. B. «Du puy»-Linsen	2,5 kg
Rapsöl	0,35 l
Porree, feine Ringe, frisch	1,4 kg
Kreuzkümmel, gemahlen	0,03 kg
Knoblauch, frisch, geschält und zerdrückt	0,09 kg
Currypulver	0,04 kg

### Zubereitung:

- Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen
- Die Linsen mit Zwiebeln und Knoblauch pürieren, dann Pilze, Karotten und Porree unterheben

- Mit Mehl zu einer festen Masse kneten und mit den Gewürzen abschmecken
- Bratlinge von 1-2 cm Dicke formen und in Öl ausbraten, sodass eine schöne Bräunung entsteht und die Bratlinge auch innen durchgegart sind

### > Möhren-Lauch-Gemüse

Zutat/Artikel	Menge
Karotten, Scheiben	7,5 kg
Zucker	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Olivenöl	0,2 l
Porree, Scheiben	8,25 kg
Kreuzkümmel, gemahlen	0,015 kg
Currypulver	0,03 kg
Sojasahne, ungesüßt	2,5 l

### Zubereitung:

- Die Karotten in Öl dünsten und mit den Gewürzen abschmecken
- Vor dem Servieren die Sojasahne hinzugeben

### Varianten:

- Statt Linsenbratlingen können auch Sellerieschnitzel (z. B. von Vegeta) verwendet werden.



## 12.1.28 Brokkoli-Nussecke mit Paprika-Zwiebelsauce und Bratkartoffeln

Für 100 Portionen

### > Bratkartoffeln

Zutat/Artikel	Menge
Salz	nach Belieben
Zwiebeln, gewürfelt oder halbe Scheiben	2,5 kg
Majoran, gerebelt	nach Belieben
Kartoffeln	30,0 kg
Pfeffer, schwarz, gemahlen	nach Belieben
Fett, vegan	nach Belieben

### Zubereitung:

- Bratkartoffeln in die gewünschte Form bringen und mit veganem Kippschmelz oder Pflanzenöl zubereiten

### > Paprika-Zwiebelsauce

Zutat/Artikel	Menge
Paprika, gelb, fein gewürfelt oder in Streifen	4,0 kg
Paprika, rot, fein gewürfelt oder in Streifen	4,0 kg
Zucker	nach Belieben
Kartoffelmehl	2,0 kg
Salz	nach Belieben
Zwiebeln, gewürfelt	1,0 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Paprikapulver, edelsüß, getrocknet	nach Belieben
Wasser zum Kochen	5,0 l
Knoblauch, geschält und zerdrückt	nach Belieben
Rapsöl	nach Belieben

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Öl dünsten, dann Paprika hinzugeben und bissfest garen
- Mit Kartoffelmehl bestäuben und mit Wasser ablöschen
- Würzen, abschmecken und sämig einkochen lassen

### > Brokkoli-Nussecken

Zutat/Artikel	Menge
Brokkoli-Nussecken (z. B. Vegeta)	100 Stück

### Zubereitung:

- Brokkoli-Nussecken nach Herstellerangaben zubereiten

ANZEIGE



## 12.1.29 Falafel mit Tomatenreis und Avocado-Dip

Für 100 Portionen

### > Tomatenreis

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	1,3 kg
Zucker	0,4 kg
Tomaten, gewürfelt	6,5 kg
Salz	0,5 kg
Zwiebeln, gewürfelt	2,6 kg
Margarine, vegan	0,16 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,03 kg
Reis, Langkorn, Parboiled	8,0 kg
Wasser zum Kochen	14,0 l
Knoblauch, in Öl	0,04 kg
Basilikum, in Öl	0,16 kg
Tomatenpulpe	11,2 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Margarine dünsten, Tomatenmark hinzugeben und leicht rösten
- Reis, Wasser, Tomatenwürfel, Tomatenpulpe und Gewürze hinzugeben und den Reis bissfest garen
- Knoblauch und Basilikum zerkleinern und unterheben

### > Avocado-Dip

Zutat/Artikel	Menge
Zitronensaft	0,3 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Avocado, reif, frisch	6,2 kg
Knoblauch, in Öl	0,17 kg
Chili, in Öl	0,16 kg
Zucker	nach Belieben

### Zubereitung:

- Die reifen Avocados halbieren und das Fruchtfleisch zu einer Creme zerdrücken
- Knoblauch und Chili zerkleinern und hinzufügen
- Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken
- Um ein Braunwerden des Dips zu verhindern, hilft es, neben der Verwendung von Zitronensaft auch einige Kerne in die Creme zu legen, die vor dem Servieren entfernt werden

### > Falafel

Zutat/Artikel	Menge
Petersilie, kraus, frisch	0,7 kg
Kichererbsen, trocken	4,0 kg
Salz	0,14 kg
Zwiebeln, fein gewürfelt	2,0 kg
Paprikapulver, edelsüß, gemahlen	0,06 kg
Koriander, gemahlen	0,06 kg



Koriander, frisch, gehackt	0,3 kg
Rapsöl	0,43 l
Kreuzkümmel, gemahlen	0,06 kg
Kichererbsenmehl	0,7 kg
Knoblauch, frisch, geschält und gewürfelt	0,25 kg
Backpulver	0,07 kg

#### Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht einweichen
- Am nächsten Tag Kichererbsen abgießen, waschen und abtropfen lassen
- Kichererbsen mit Zwiebeln, Knoblauch, Gewürzen und Salz fein pürieren, gehackten frischen Koriander unterheben
- Backpulver und Kichererbsenmehl (nach und nach) zugeben, bis eine trockene Masse entstanden ist
- Bällchen oder Frikadellen von etwa 4 cm Größe formen
- Falafel in heißem Öl ca. 4 Minuten (ggf. länger) frittieren, sodass sie schön gebräunt und innen gar sind

#### Varianten:

- Kann alternativ im Fladenbrot serviert werden

## 12.1.30 Schweizer Rösti

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, geschält	40,0 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Muskat, hell, gemahlen	0,05 kg
Salz	0,35 kg
Speiseöl	nach Belieben

#### Zubereitung:

- Kartoffeln im Ganzen bei 45 bis 50 °C garen und auskühlen lassen
- Ausgekühlte Kartoffeln langsam über eine Raffel bzw. langsam drehende Küchenmaschine reiben
- Masse locker würzen ohne zu verkneten; die restliche vorhandene Stärke bindet hier ohne Zugabe von Bindemitteln
- Die Masse in Rösti-Form bringen und in Öl anbraten
- Im Anschluss kann diese Ware dann als Riesenrösti oder als Kartoffelpizza mit Gemüse belegt weiterverarbeitet werden



## 12.1.31 Auberginen im Haferflockenmantel mit Couscous und Tomatensauce Napoli

Für 100 Portionen

### > Tomatensauce Napoli

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	0,65 kg
Zucker	0,2 kg
Tomaten, gewürfelt	3,3 kg
Salz	0,16 kg
Zwiebeln, gewürfelt	1,3 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,02 kg
Knoblauch, in Öl	0,02 kg
Basilikum, in Öl	0,08 kg
Tomatenpulpe	5,6 kg

#### Zubereitung:

- Die Zwiebeln in Öl dünsten, Tomatenmark hinzugeben und leicht rösten
- Mit Tomatenwürfeln und Tomatenpulpe ablöschen und mit den Gewürzen und dem Würz-Öl abschmecken

### > Auberginen im Haferflockenmantel

Zutat/Artikel	Menge
Auberginen, runde Scheiben, frisch	14,7 kg

Haferflocken, Kleinblatt	3,0 kg
Paniermehl	1,0 kg
Salz	nach Belieben
Rosmarin, trocken oder frisch	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Wasser zum Kochen	nach Belieben
Rapsöl	1,5 l
Reismehl	0,5 kg

#### Zubereitung:

- Aus Mehl und Wasser eine sämige Masse herstellen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen
- Auberginenscheiben durch das Wasser-Mehl-Gemisch ziehen und anschließend mit Haferflocken und Paniermehl panieren
- In Rapsöl ausbraten

### > Gemüse-Couscous

Zutat/Artikel	Menge
Couscous	4,9 kg
Salz	0,013 kg
Wasser zum Kochen	5,5 l
Kippschmelz, vegan	0,1 l
Chili, in Öl	nach Belieben
Currypulver	0,025 kg
Gemüsemischung Brunoise	9,2 kg

#### Zubereitung:

- Die Gemüsemischung in Salzwasser bissfest garen
- Kippschmelz erhitzen, den Couscous, das Currypulver und das Wasser hinzugeben und den Couscous quellen lassen
- Gemüse unter die Masse heben und mit Salz und Chili-Öl abschmecken



## 12.1.32 Spargelsalat mit Glasnudeln und Tofu

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Glasnudeln	1,5 kg
Chilisauce, süß, vegan	0,3 kg
Salz	nach Belieben
Tofu, geräuchert, Scheiben	10,0 kg
Sojasauce, dunkel	0,3 l
Lauchzwiebeln, Ringe	3,7 kg
Sesamöl, geröstet	0,15 l
Rapsöl	nach Belieben
Spargel, grün, geschnitten, frisch	12,5 kg
Limettensaft	0,3 l
Zuckererbsenschoten, TK oder frisch	5,0 kg

### Zubereitung:

- Tofu in Scheiben schneiden und in Öl anbraten, nach dem Abkühlen würfeln
- Limettensaft, Sojasauce, Sesamöl und Chilisauce verrühren
- Spargel und Zuckerschoten ca. 3 Minuten in Salzwasser kochen
- Glasnudeln kochen
- Gemüse, Sauce und Nudeln mischen und eventuell nachwürzen

## 12.1.33 Spargelcurry

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Reis, Reisbandnudeln

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, gewürfelt	25,0 kg
Karotten, gewürfelt	5,0 kg
Salz	nach Belieben
Spargel, weiß, geschält und geschnitten, frisch	12,0 kg
Spargel, grün, geschält und geschnitten, frisch	12,0 kg
Kokosnussmilch	8,0 l
Chili, in Öl	0,03 kg
Orangensaft	1,0 l
Zuckererbsenschoten, TK oder frisch	5,0 kg

### Zubereitung:

- Gemüse bissfest garen
- Kokosmilch und Orangensaft mit Chili in Öl aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen
- Gemüse in die Kokossauce geben und mit Salz abschmecken



## 12.2 Gerichte mit Fleischalternativen

### 12.2.1 Thai-Soja-Pfanne

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Sojaschnetzel, Trockenware	5,0 kg
Zwiebeln, Streifen	4,0 kg
Rapsöl	1,0 l
Karotten, Streifen	1,0 kg
Paprika, Streifen	1,0 kg
Porree, Streifen	1,0 kg
Zuckerschoten	0,5 kg
Currypulver	0,6 kg
Kurkuma	0,1 kg
Zucker	0,5 kg
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Mango, gewürfelt	1,0 kg
Orangensaft	1,0 l
Koriander	nach Belieben
Sojasauce	0,5 l
Sprossen nach Wahl	1,0 kg

#### Zubereitung:

- Sojaschnetzel kurz in Gemüsebrühe einweichen, Flüssigkeit wegkippen, Schnetzel gut ausdrücken
- Öl erhitzen und Sojaschnetzel und Zwiebeln darin anbraten
- Das Gemüse hinzugeben und leicht mit anschwitzen
- Curry, Kurkuma und Zucker hinzufügen und mit andünsten
- Mangowürfel, Orangensaft, Koriander und Sojasauce dazugeben
- Schließlich Sprossen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### 12.2.2 Sojageschnetzeltes in Curryrahm

Für 100 Portionen

Kann zum Beispiel serviert werden mit: Reis, veganer Pasta

Zutat/Artikel	Menge
Sojaschnetzel, Trockenware	3,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	3,0 kg
Karotten, gewürfelt	3,0 kg
Äpfel, geschält und gewürfelt	3,0 kg
Paprika, rot, gewürfelt	3,0 kg
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	2,0 kg
Knoblauchzopf	0,5 Stück
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Salz	0,1 kg
Pfeffer, schwarz, gemahlen	0,01 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,01 kg
Currypulver	0,2 kg
Currypaste, scharf, vegan	0,2 kg
Sojamilch, ungesüßt	3,0 l
Ingwer, fein gehackt	0,1 kg
Koriander, gemahlen	0,02 kg
Zitronensaft	0,1 l
Öl	0,8 l
Chilis, geschrotet	0,02 kg

#### Zubereitung:

- Sojaschnetzel in heißem Wasser einweichen, gut ausdrücken
- Zwiebeln und Knoblauch in Öl anschwitzen, Sojaschnetzel hinzugeben und anbraten, dann das Gemüse untermengen
- Kräftig würzen, das Tomatenmark mit anschwitzen, dann mit Brühe auffüllen
- Aufkochen, vor dem Servieren abschmecken



## 12.2.3 Soja-Gulasch mit Paprika und Champignons

Für 100 Portionen

Kann zum Beispiel serviert werden mit: veganem Fladenbrot, veganen Nudeln

Zutat/Artikel	Menge
Gemüsebrühe, vegan	0,12 kg
Wasser zum Kochen (für Sojawürfel)	6,0 l
Sojawürfel, Trockenware	3,0 kg
Rapsöl	0,5 l
Zwiebeln, Scheiben	5,0 kg
Salz	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,1 kg
Kreuzkümmel, gemahlen	0,1 kg
Knoblauch, Würfel, frisch oder TK	0,1 kg
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	4,1 kg
Paprika, bunt, gewürfelt, 2 x 2 cm	5,0 kg
Champignons, Scheiben, frisch	5,0 kg
Gulaschansatz, vegan, gekörnt, trocken (z. B. Knorr)	0,6 kg
Wasser zum Kochen	5,0 l

### Zubereitung:

- Die Sojawürfel 20 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, abgießen und gut ausdrücken
- Anschließend in einer heißen Pfanne mit Rapsöl und den Zwiebelscheiben anbraten
- Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel würzen
- Tomatenmark und Knoblauchwürfel dazugeben und anschwitzen
- Champignonscheiben und Paprikawürfel separat im Kessel anschwitzen
- Mit Wasser auffüllen und den Gulaschansatz einrühren
- Angebratene Sojawürfel dazugeben und gut vermengen
- Mit den Gewürzen abschmecken und aufkochen lassen, eventuell etwas Brühe dazugeben, damit nichts ansetzt oder zu dick wird

## 12.2.4 Chili sin Carne

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Kurkumareis oder Baguette, Salatbeilage

Zutat/Artikel	Menge
Sojagranulat, Trockenware	5,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	4,0 kg
Knoblauch, püriert	0,1 kg
Gemüsemais, TK	2,5 kg
Paprika, rot, in Streifen	2,0 kg
Tomaten, gewürfelt	4,0 kg
Tomaten-Concassé, Dose	2,0 kg
Tomatenmark	4,0 kg
Kidneybohnen, Dose	3,5 kg
Rosmarin, frisch, gehackt	5 Töpfe
Tortilla-Chips, gesalzen	0,5 kg
Olivenöl	0,5 l
Gemüsebrühe, vegan	0,15 kg
Salz	0,02 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,01 kg
Zucker	nach Belieben
Paprikapulver, edelsüß	0,1 kg
Chili oder Cayenne, gemahlen	0,02 kg

### Zubereitung:

- Das Sojagranulat in Olivenöl kräftig anbraten, Tomatenmark und Zwiebeln dazugeben und etwas rösten lassen; mit Brühe ablöschen und köcheln lassen
- Den gehackten Rosmarin, die gewürfelten Tomaten, Tomaten-Concassé, Gemüsemais, Kidneybohnen und Paprikastreifen hinzugeben und gut vermengen
- Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker, Paprika edelsüß und Chilipulver abschmecken
- Einköcheln lassen bis eine sämige Masse entsteht
- Das Chili sin Carne wird mit Tortilla-Chips dekoriert serviert

### Varianten:

- Kidneybohnen können teilweise mit Linsen, Kichererbsen oder weißen Riesenbohnen ersetzt werden



## 12.2.5 Szegediner Tofugulasch

Für 100 Portionen

Kann zum Beispiel serviert werden mit: veganem Baguette oder veganen Brötchen

Zutat/Artikel	Menge
Tofu, natur oder geräuchert, gewürfelt	5,0 kg
Pizzatomaten	5,0 kg
Sauerkraut	5,0 kg
Zwiebeln, Scheiben, frisch	3,0 kg
Paprikamix, bunt, gewürfelt, 30 mm	2,0 kg
Karotten, gewürfelt, 5 mm	2,0 kg
Rapsöl	0,75 l
Salz	0,2 kg
Tomatenmark	0,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,3 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,02 kg
Zucker	0,4 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,03 kg

### Zubereitung:

- Ggf. die Tofuwürfel anbraten und marinieren
- Die Zwiebelscheiben in Öl anbraten, das Tomatenmark, den zerdrückten Knoblauch, das Sauerkraut und die Gewürze dazugeben
- Ca. 45 Minuten köcheln lassen, dann die Karotten dazugeben und erneut ca. 10 Minuten garen, dann vor der Ausgabe die Pizzatomaten und die Tofuwürfel beifügen und abschmecken

### Varianten:

- Alternativ zu Tofu können auch Sojaschnetzel verwendet werden

## 12.2.6 Frikassee mit Sojageschnetzeltem, Reis und Salat

Für 100 Portionen

Wird serviert mit: Reis, Salatbeilage, Kräutervinaigrette

### > Sojageschnetzeltes

Zutat/Artikel	Menge
Erbsen, TK	4,0 kg
Brechspargel, mit Köpfen, TK	8,0 kg
Champignons, frisch	8,0 kg
Margarine, vegan	1,0 kg
Mehl, Type 405	1,5 kg
Sojaschnetzel, Trockenware	4,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt, TK	3,0 kg
Worcestershiresauce, vegan	0,5 l
Sojasahne, ungesüßt	3,0 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,02 kg
Salz	0,3 kg
Petersilie, glatt, frisch, Bund	1 Stück
Gemüsebrühe, vegan	nach Belieben

### Zubereitung:

- Sojaschnetzel nach Herstellervorgabe einweichen und nach ca. 10-15 Minuten gut ausdrücken
- Mit Pfeffer und Salz würzen und im Topf kurz anschwitzen, bis die Sojaschnetzel leicht gebräunt sind
- Tiefgefrorene Erbsen blanchieren, Champignons und Brechspargel anbraten, Fond mit einem Sieb auffangen
- Aus Margarine, Mehl, dem Fond sowie Sojasahne eine helle Sauce herstellen
- Mit Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce und Gemüsebrühe abschmecken
- Sojageschnetzeltes mit dem Spargel, Champignons, Erbsen und der Sauce vermengen und aufkochen



**Varianten:**

- Sojageschnetzeltes kann teilweise durch Räuchertofu ersetzt werden

## &gt; Reis

Zutat/Artikel	Menge
Reis, Langkorn, Parboiled	7,0 kg
Salz	0,2 kg
Margarine, vegan	nach Belieben

## Zubereitung:

- Reis ca. 20 Minuten in Salzwasser garen
- Reis auf ein Sieb schütten und mit etwas pflanzlicher Margarine vermengen

## &gt; Salat

Zutat/Artikel	Menge
Chinakohl	4,0 kg
Tomaten	1,0 kg
Weißkohl	3,0 kg
Salatgurken	3,0 kg

## Zubereitung:

- Zutaten klein schneiden und vermengen

## &gt; Kräutervinaigrette

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, fein geschnitten	0,5 kg
Schnittlauch, geschnitten, frisch oder TK	0,2 kg
Dill, geschnitten, frisch oder TK	0,2 kg
Tafelessig, weiß 10 %, vegan	0,5 l
Salz	0,15 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg

Senf	0,2 kg
Pflanzenöl	1,5 l
Zucker	0,25 kg

## Zubereitung:

- Salatdressing zubereiten
- Entweder mit dem Salat vermengen oder beim Servieren den Salat anmachen

## 12.2.7 Soja-Braten

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Salzkartoffeln, veganem Rotkohl, veganer Bratensauce

Zutat/Artikel	Menge
Gemüsebrühe, vegan	0,12 kg
Wasser zum Kochen	6,0 l
Sojagranulat, Trockenware	3,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	1,0 kg
Gemüsemischung Brunoise, TK	1,0 kg
Porree, geschnitten	1,0 kg
Knoblauch, gewürfelt	0,2 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Majoran, gerebelt	0,05 kg
Senf, mittelscharf	0,5 kg
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	1,0 kg
Haferflocken, Feinblatt	0,3 kg
Paniermehl	0,3 kg
Speisestärke, Mais	0,5 kg
Salz	0,1 kg
Bulgur, trocken	0,5 kg
Kartoffelpüree, vegan	1,0 kg

### Zubereitung:

- Sojagranulat 20 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, danach abgießen und kräftig ausdrücken
- Bratenmasse aus den Zutaten herstellen, dabei den Bulgur roh zugeben, und mit den Gewürzen abschmecken
- Alu-Schale mit Trennwachs (vegan) aussprayen und Bratenmasse in Alu-Schale ohne Leerräume füllen
- Alu-Schalen auf Gitter setzen und in Einschubwagen einschieben

- Konvektomaten entsprechend vorheizen und den Braten bei 140 °C Hitze mit 20 % Feuchtigkeit schonend und mit wenig Farbe ca. 120 Minuten garen, dann Cool-Down und im Kühlhaus auskühlen lassen
- Am nächsten Tag Braten durchgekühlt vorsichtig stürzen und in Scheiben zu 140-160 g portionieren
- GN-Bleche mit Trennwachs besprühen und Bratenscheiben darauf legen, 20 Minuten bei 130 °C Hitze mit 60 % Feuchtigkeit mit Deckel regenerieren



## 12.2.8 Seitan-Gyros mit Tsatsiki

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Fladenbrot (aufgewärmt) oder Reis

### > Seitan

Zutat/Artikel	Menge
Seitanpulver	8,0 kg
Wasser	5,0 l
Olivenöl	4,0 l
Tomatensugo oder Tomaten, geschält, püriert	8,0 l
Chili, gemahlen	nach Belieben
Paprikapulver, edelsüß, gemahlen	nach Belieben
Paprikapulver, scharf, gemahlen	nach Belieben
Koriander, gemahlen	nach Belieben
Kreuzkümmel, gemahlen	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer, gemahlen	nach Belieben

### Zubereitung:

- Das Wasser mit dem Olivenöl und den pürierten Tomaten vermengen
- Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Paprikapulver edelsüß/scharf (je nach Bedarf)
- Das Seitanpulver in eine Rührschüssel geben und die komplette Flüssigkeit auf einmal dazugeben und kräftig verrühren
- Dabei entsteht eine teigartige Masse, aus der man Klöße/Stangen formt; diese ca. eine halbe Stunde in leichtem Salzwasser garen und danach abkühlen lassen

### > Gyros-Würzung

Zutat/Artikel	Menge
Pflanzenöl	nach Belieben
Zwiebeln, Scheiben	5,0 kg
Oliven, schwarz, Scheiben	1,0 kg
Knoblauch, fein gewürfelt	2 Knollen
Oregano, gerebelt	nach Belieben
Thymian, getrocknet	nach Belieben
Kreuzkümmel, gemahlen	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer, gemahlen	nach Belieben
ggf. Gyros-Marinade (z. B. »Magic Gyros« von EDNA)	nach Belieben

### Zubereitung:

- Die ausgekühlten Seitan-Klöße/-Stangen oder Sojaschnetzel in gröbere Streifen schneiden und ggf. mit Gyros-Mischung marinieren
- Seitan-Streifen oder Sojaschnetzel in Pflanzenöl scharf anbraten
- Die Zwiebelscheiben, Oliven und den Knoblauch dazugeben und mit anbraten; nach Bedarf mit Oregano, Thymian, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken

### > Tsatsiki

Zutat/Artikel	Menge
Sojamilch, nicht aromatisiert	3,0 l
Balsamico-Essig bianco, vegan	0,2 l
Sojajoghurt, natur	5,0 kg
Pflanzenöl	5,0 l
Gurken, geraspelt	4,0 kg
Knoblauch, fein gewürfelt	10 Zehen
Knoblauchöl	1,0 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer, gemahlen	nach Belieben

### Zubereitung:

- Die Sojamilch mit dem Balsamico-Essig vermengen; den Knoblauch und das Knoblauchöl zugeben und bei langsamer Zugabe des Pflanzenöls mit dem Pürierstab hochmixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht
- Den Sojajoghurt und die geraspelten Gurken unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und danach kühl stellen
- Das fertige Seitan-Gyros mit einem Klecks Tsatsiki servieren; dazu passt am besten ein angewärmtes Fladenbrot oder Reis

### Varianten:

- Anstelle von Seitan können auch Sojaschnitzel verwendet werden



© Unijewels – Pixabay.com

## 12.2.9 Soja-Steak »asiatischer Art« mit süßsaurer Gemüsesauce

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Reis, Reisbandnudeln

### > Soja-Steak

Zutat/Artikel	Menge
Soja-»Big Steaks«	5,0 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,2 kg
Sojasauce	0,5 l
Knoblauchpaste	0,08 kg
Würzflüssiger Chili-Koriander	0,2 l
Ingwerpulver	0,02 kg
Rapsöl	1,0 l
Sesamöl	0,2 l
Salz	0,05 kg
Pfeffer, schwarz, gemahlen	0,02 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,02 kg
Kurkuma, gemahlen	0,02 kg
Kardamom, gemahlen	0,02 kg
Kreuzkümmel, gemahlen	0,02 kg
Ingwer, gemahlen	0,02 kg
Rapsöl (zum Braten)	1,5 l

### Zubereitung:

- Gemüsebrühe in Wasser einrühren und aufkochen
- Soja-Steaks in der noch warmen Gemüsebrühe einweichen; nur so viel Brühe verwenden, dass die Steaks bedeckt sind
- Die Steaks nach dem Einweichen ausdrücken, sodass sie möglichst trocken sind
- Mit den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und die Steaks darin mindestens 3-4 Stunden marinieren
- Die marinierten Steaks von beiden Seiten in Öl anbraten

> Süßsaure Gemüsesauce

Zutat/Artikel	Menge
Ketchup	7,5 kg
Sojasauce	0,25 l
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Wasser	3,0 l
Rohrzucker	0,3 kg
Backpflaumen, klein geschnitten	0,4 kg
Salz	0,08 kg
Zitronenpfeffer	0,01 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,01 kg
Pflaumenwein, vegan	0,1 l
Wok-Gemüsemischung	7,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	0,5 kg
Rapsöl	0,3 l
Shiitake-Pilze, getrocknet	0,1 kg

**Zubereitung:**

- Shiitake-Pilze im warmen Wasser einweichen und ggf. schneiden
- Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, Gemüse hinzufügen und bissfest garen
- Pflaumen und die eingeweichten Pilze hinzufügen und alles beiseitestellen
- Gemüsebrühe in Wasser aufkochen
- Ketchup, Sojasauce und Zucker einrühren und aufkochen
- Die Gemüsemischung dazugeben und mit den Gewürzen und dem Wein abschmecken

## 12.2.10 Nuggets mit Mandel-Brokkoli, Tomatenreis und ChilisaUCE

Für 100 Portionen

> Nuggets

Zutat/Artikel	Menge
Nuggets, vegan (z. B. Like Meat)	3,0 kg

**Zubereitung:**

- Nuggets nach Herstellerangaben zubereiten

> ChilisaUCE

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	0,58 kg
Zitronensaft	0,13 l
Salz	0,03 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Zwiebeln, fein gewürfelt	0,5 kg
Knoblauch, in Öl	0,07 kg
Chili, in Öl	0,1 kg
Reismehl-Wasser-Verbindung	0,37 l
Tomatenpulpe	8,8 kg
Agavendicksaft	0,2 l

**Zubereitung:**

- Die Zwiebeln in Öl dünsten, Tomatenmark hinzugeben und leicht rösten
- Mit Agavendicksaft und Tomatenpulpe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken
- Reismehl-Wasser-Mischung unterrühren und bei geringer Hitze eindicken lassen

## > Tomatenreis

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	1,3 kg
Zucker	0,4 kg
Tomaten, gewürfelt	6,5 kg
Salz	0,5 kg
Zwiebeln, gewürfelt	2,6 kg
Margarine, vegan	0,16 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,03 kg
Reis, Langkorn, Parboiled	8,0 kg
Wasser zum Kochen	14,0 l
Knoblauch, in Öl	0,04 kg
Basilikum, in Öl	0,16 kg
Tomatenpulpe	11,2 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Margarine dünsten, Tomatenmark hinzugeben und leicht rösten
- Reis, Wasser, Tomatenwürfel, Tomatenpulpe und Gewürze hinzugeben und den Reis bissfest garen
- Vor dem Servieren abschmecken und Knoblauch- und Basilikum-Öl unterheben

## > Mandel-Brokkoli

Zutat/Artikel	Menge
Mandeln, blanchiert, gehobelt	0,5 kg
Salz	0,1 kg
Margarine, vegan	1,0 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Muskatnuss, hell, gemahlen	0,01 kg
Brokkoli, Röschen, frisch oder TK	16,0 kg

### Zubereitung:

- Brokkoli in Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt
- In der zerlassenen Margarine wenden und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen
- Vor dem Servieren mit gehobelten Mandeln dekorieren





## 12.2.11 Burger mit Meersalzwedges

Für 100 Portionen

### > Burger-Patties

Zutat/Artikel	Menge
Burger Patties, vegan (z. B. Hobelz »Happy Barbecue«)	100 Stück
Pflanzenöl	nach Belieben

### Zubereitung:

- Burger-Patties nach Herstellerangaben zubereiten

### > Weitere Burger-Komponenten

Zutat/Artikel	Menge
Hamburger-Brötchen mit Sesam, vegan	100 Stück
Tomaten, Scheiben	2,0 kg
Rucolasalat, lose, frisch	0,4 kg

### Zubereitung:

- Hamburger-Brötchen aufschneiden und kurz vor dem Belegen erwärmen

### > Gurkensalat

Zutat/Artikel	Menge
Salatgurken, Scheiben	7,15 kg
Dill, gehackt, TK oder frisch	0,03 kg
Salz	0,1 kg
Zwiebeln, fein gewürfelt oder Scheiben	1,0 kg
Rapsöl	0,75 l
Tafelessig, hell 10 %, vegan	nach Belieben

### Zubereitung:

- Gurken, Zwiebeln und Dill mischen und mit den Gewürzen abschmecken

## > Avocado-Dip

Zutat/Artikel	Menge
Avocado, frisch	3,4 kg
Zitronensaft	0,17 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Knoblauch, in Öl	0,09 kg
Chili, in Öl	0,09 kg

### Zubereitung:

- Die reifen Avocados halbieren und das Fruchtfleisch zu einer Creme zerdrücken
- Mit Gewürzen, Öl und Zitronensaft abschmecken
- Um ein Braunwerden des Dips zu verhindern, hilft es neben der Verwendung von Zitronensaft auch einige Kerne in die Creme zu legen, die vor dem Servieren entfernt werden

## > Meersalzwedges

Zutat/Artikel	Menge
Meersalz-Wedges, TK	22,0 kg
Siedefett, halbflüssig, vegan	2,5 l

### Zubereitung:

- Wedges nach Herstellerangaben zubereiten

### Portionierung:

1 Brötchen

1 Burger-Patty

1 Blatt Lollo Bionda

30 g Avocado-Dip

ca. 4 g Rucola (2 Stängel)

2 Scheiben Tomate

200 g Wedges

60 g Gurkensalat (abgetropft, oder als Beilage serviert)

## 12.2.12 Lahmacun

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Lahmacun, vegan, 28-30 cm, 200 g	100 Stück
Eisbergsalat, geschnitten	5,0 kg
Tomaten, grob gewürfelt	2,5 kg
Paprikamix, bunt, gewürfelt, 10 mm	5,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt, 5 mm	2,5 kg
Oliven, schwarz, Scheiben	1,0 kg
Mais	2,0 kg
Schnittlauch, Röllchen, frisch	0,1 kg
Olivenöl	0,5 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Zucker	0,5 kg
Salz	0,3 kg

### Zubereitung:

- Gemüse dünsten und abschmecken
- Salat zubereiten
- Lahmacun-Fladen erwärmen, mit dem gedünsteten Gemüse und den Salatzutaten befüllen; mit Dip und Schnittlauch garnieren und zusammenrollen
- Auf der gefalteten Seite lagern und zusammengerollt servieren



## 12.2.13 Döner

Für 100 Portionen

### > Weißkohlsalat

Zutat/Artikel	Menge
Fladenbrötchen, vegan	100 Stück
Weißkohl, fein gehobelt, frisch	5,0 kg
Zwiebeln, feine Ringe	0,3 kg
Olivenöl	nach Belieben
Essig, vegan	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben

#### Zubereitung:

- Am Vortag den feingehobelten Kohl und die Zwiebelringe mischen
- Mit Olivenöl, Essig und den Gewürzen abschmecken

### > Sojastreifen

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, gewürfelt	5,0 kg
Sojastreifen, Typ »Gyros«, TK	10,0 kg
Knoblauch, gewürfelt, frisch oder TK	1,0 kg
Öl	nach Belieben

#### Zubereitung:

- Die Sojastreifen mit Zwiebeln in Öl anbraten
- Knoblauch hinzugeben und eventuell abschmecken

### > Weitere Zutaten

Zutat/Artikel	Menge
Eisbergsalat, Streifen, frisch	2 Köpfe
Tomaten, Scheiben, frisch	5,0 kg
Mayonnaise oder Kräuterdip (siehe S. 170)	

#### Zubereitung:

- Die Fladenbrötchen toasten und halb aufschneiden
- Mit etwas Kräuterdip bestreichen, dann mit den angebratenen Sojastreifen und dem Salat füllen
- Zum Schluss mit Kräuterdip und einer Pfefferschote oder Chiliflocken dekorieren

ANZEIGE

**VEGANER LAHMACUN**  
FILL IT. ROLL IT.  
LOVE IT!

**100% PFLANZLICHE ZUTATEN**

**PIZZA VEGAN**

**PIZZA VEGAN FANTASY**  
Italienischer Steinofenboden, vorgebacken, belegt mit Tomatensauce, veganem Pizzabelag, gegrillter Paprika, Champignons und Zucchini.

**PIZZA VEGAN SUPREME**  
Italienischer Steinofenboden, vorgebacken, belegt mit Tomatensauce, veganem Pizzabelag, Sojageschnetzeltem und gegrillter Paprika.

**POINT OF FOOD**

## 12.2.14 Sojageschnetzelt Stroganoff

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Reis, veganer Pasta, Salzkartoffeln

Zutat/Artikel	Menge
Sojaschnetzelt, Trockenware	5,0 kg
Zwiebeln, halbe Scheiben	4,0 kg
Rote Bete, gewürfelt	2,0 kg
Gemüsebrühe, vegan	5,0 l
Soja-Genussperlen (von Moguntia, siehe S. 26)	1,2 kg
Margarine, vegan	2,0 kg
Zitronen, Saft	20 Stück
Saure Gurken, Streifen	2,5 kg
Rapsöl	1,0 l
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Thymian	nach Belieben
Mehl-Margarine-Mischung, vegan	nach Belieben

### Zubereitung:

- Sojaschnetzelt in heißem Wasser einweichen, gut ausdrücken
- Zwiebeln und Sojaschnetzelt in Öl anbraten, würzen
- Rote Bete zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen
- Soja-Genussperlen und Margarine hinzufügen
- Zitronensaft und saure Gurken hinzufügen
- Am Ende mit Mehl-Margarine-Mischung binden und final abschmecken

## 12.3 Pasta

### 12.3.1 Pasta mit Grünkernragout

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Grünkern, ganz	5,0 kg
Nudeln, vegan, z. B. Rigatoni oder Boccolotti	11,0 kg
Tomatenmark	1,5 kg
Tomatenpulpe	10,0 kg
Tomatenwürfel, TK	4,0 kg
Chilischoten, gehackt, frisch	nach Belieben
Kräuter der Provence	0,14 kg
Mehl	0,3 kg
Pfeffer, bunt, geschrotet	0,1 kg
Salz	0,5 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,1 kg
Rapsöl	1,5 l
Gemüsebrühe, vegan	0,3 kg

### Zubereitung:

- Grünkern über Nacht in Salzwasser einweichen und danach aufkochen, bis er weich ist
- Tomatenmark und Tomatenpulpe hinzufügen, würzen, ggf. mit Mehl abbinden und dann mit den Tomatenwürfeln auffüllen
- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und mit dem Grünkernragout servieren



© WDnetStudio - Pixabay.com



© Charlotte Lake - Shutterstock.com



© Elena Veselova – Shutterstock.com

## 12.3.2 Lasagne

Für 100 Portionen

### > Tomaten-Gemüse-Sauce

Zutat/Artikel	Menge
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	0,4 kg
Schältomaten, in eingedicktem Saft	7,6 kg, 2 Gastronormdosen
Basilikum, frisch, Bund	2 Stück
Zwiebeln, gehackt	2,0 kg
Knoblauch, gewürfelt, TK	0,17 kg
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,17 kg
Streuwürzmittel, vegan (z. B. Hügli Finesse Universal)	0,25 kg
Rapsöl, kaltgepresst	1,5 l
Sambal Oelek	0,36 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,25 kg
Olivenöl	0,25 l
Lasagneblätter, vorgekocht, vegan (z. B. Hügli)	4,3 kg
Sojagranulat, Trockenware	3,1 kg
Balkangemüse, TK	6,9 kg
Salsa Mexicana Casera (z. B. La Costeña)	0,48 kg
Kräuter der Provence, gefriergetrocknet	nach Belieben

#### Zubereitung:

- Das Sojagranulat in Gemüsebrühe einweichen und gut ausdrücken
- Mit den Zwiebeln in Öl anbraten
- Das Tomatenmark hinzugeben, rösten, ablöschen
- Das Gemüse hinzufügen, dann würzen und falls notwendig binden
- Die Sauce erkalten lassen (kann gut am Vortag vorbereitet werden)

## > Béchamelsauce

Zutat/Artikel	Menge
Rapsöl, kaltgepresst	1,0 l
Zwiebeln, fein gehackt	0,5 kg
Weißer Sauce, vegan (z. B. DNG)	0,85 kg
Weizenmehl, Type 405	2,7 kg
Speisestärke	0,7 kg
Hefeflocken (z. B. Vitam)	0,04 kg
Gemüsebrühe, vegan (z. B. Hügli Clarion)	0,7 kg
Sojasahne, ungesüßt	0,7 l
Estragon, gefriergetrocknet	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben

### Zubereitung:

- Für die Béchamelsauce Zwiebeln in Öl anschwitzen, mit dem Mehl bestäuben
- Mit Gemüsebrühe auffüllen und glatt rühren, eventuell noch Weiße-Sauce-Mischung und Speisestärke hinzugeben
- Hefeflocken unterrühren und mit Gewürzen abschmecken
- Für ca. 15 Minuten einköcheln unter ständigem Rühren
- Für die Lasagne Nudelplatten, Tomaten-Gemüse-Sauce und Béchamelsauce abwechselnd schichten (ca. 4-5 Schichten); die letzte Schicht soll dabei aus Béchamelsauce bestehen
- Die Lasagne im Ofen backen, bis eine schöne Bräunung entsteht und dabei der Lasagne genug Zeit geben, um sich zu setzen und eine gewisse Festigkeit zu erreichen

## 12.3.3 Spaghetti Carbonara

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Räuchertofu, gewürfelt, 0,5 cm	4,0 kg
Olivenöl	1,0 l
Zwiebeln, gewürfelt	2,5 kg
Knoblauch, gewürfelt	0,1 kg
Mischgemüse, Brunoise, TK	2,5 kg
Sojasahne, ungesüßt	7,0 l
Wasser zum Kochen	8,0 l
Senf, mittelscharf	0,5 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,5 kg
Salz	0,05 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,03 kg
Klassische Mehlschwitze, hell, vegan	0,6 kg
Rucola, frisch, geschnitten	1,0 kg
Spaghetti, vegan	17,5 kg

### Zubereitung:

- Räuchertofu in Olivenöl knusprig anbraten
- Zwiebeln, Knoblauch und Gemüse dazugeben
- Mit Sojasahne ablöschen und mit Wasser auffüllen
- Den Senf einrühren und mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
- Aufkochen und nach Bedarf mit der Mehlschwitze abbinden
- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen
- Im tiefen Teller auf den Spaghetti anrichten und mit 1 EL geschnittenem Rucola dekorieren

## 12.3.4 Limettenpasta mit Erbsen, Pilzen und Cashewnüssen

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Spaghetti, vegan	17,5 kg
Petersilie, glatt, frisch	0,5 kg
Champignons, weiß, frisch	10,0 kg
Walnüsse, halbe Kerne	2,0 kg
Walnussöl	1,0 l
Salz	nach Belieben
Limetten, frisch	10 Stück
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Paprika, edelsüß, gemahlen	nach Belieben
Cashewnüsse, ganz	1,5 kg
Rapsöl	0,2 l
Erbsen, fein, TK	8,0 kg

### Zubereitung:

- Aus Walnussöl, Petersilie, Limettensaft und Walnusskernen ein Pesto herstellen
- Champignons und Erbsen anschwitzen, das Pesto untermengen
- Cashewnüsse rösten
- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen
- Gemüse an der Ausgabe über die Spaghetti geben und Cashewnüsse darüberstreuen

## 12.3.5 Rigatoni-Gratin mit Sojabolognese

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Staudensellerie, gewürfelt	3,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	2,0 kg
Knoblauch, Knolle, geschält	0,1 Stück
Strauchtomaten, gewürfelt	3,0 kg
Tomatenmark, 2-fach konzentriert	2,0 l
Gemüsebrühe, vegan	0,2 kg
Veganer Käse, gerieben (z. B. Wilmersburger)	2,0 kg
Salz	0,01 kg
Kräuter der Provence, getrocknet	0,05 kg
Oregano, gerebelt	0,05 kg
Olivenöl	0,05 l
Pasta, vegan, z. B. Rigatoni, Tortiglioni oder Succhiatti	10,0 kg
Mehl, Type 405	0,5 kg
Sojagranulat, Trockenware	0,8 kg

### Zubereitung:

- Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und schnellstmöglich unter 10 °C abkühlen
- Parallel Sojagranulat in 15 l Gemüsebrühe einweichen
- Dann Knoblauch (in etwas Olivenöl püriert), Tomatenmark, Salz und Kräuter zum Sojagranulat hinzufügen und weiter leicht köcheln lassen
- Zwiebeln, Staudensellerie und Tomaten hinzufügen; je nach Konsistenz mit etwas Mehl abbinden
- Fertige Sauce mit den abgekühlten Nudeln mischen und auf Einsätze (z. B. Gastronorm-Behälter) verteilen, mit geriebener veganer Käsealternative bestreuen und bei 165 °C Kombidampf (15 % Feuchtigkeit) auf eine Kerntemperatur von 72 °C erhitzen

### Varianten:

- Die Pasta kann auch ohne Überbacken mit Sojabolognese und geriebenem veganem Käse serviert werden



## 12.3.6 Maultaschen mit Béchamelsauce

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Maultaschen, vegan, (z. B. Bürger)	20,0 kg
Margarine, vegan	1,5 kg
Schnittlauch, Röllchen, frisch	0,2 kg
Weizenmehl, Type 405	1,5 kg
Salz	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,01 g
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Sojamilch, ungesüßt	5,0 l
Sojasahne, ungesüßt	1,0 l
Muskatnuss, hell, gemahlen	0,01 kg

### Zubereitung:

- Maultaschen nach Herstellerangaben zubereiten und warmhalten
- Für die Béchamelsauce die Margarine erhitzen und mit Mehl abstäuben
- Mit Gemüsebrühe und Sojamilch glattrühren und mit den Gewürzen abschmecken
- An der Ausgabe Maultaschen und Sauce mit Schnittlauchröllchen dekorieren

ANZEIGE



Vegane Maultaschen



Schupfnudeln, vegan



Tortelloni Mediterraneo, vegan



Mezzelune Spinaci, vegan

**Modern, lecker, vegan: Maultaschen, Schupfnudeln und Pasta von BÜRGER**

Frei von tierischen Zutaten und voll im Geschmack – vegane Produkte für den anspruchsvollen Gaumen.

## 12.3.7 Pasta mit Spargel-Spinat-Sauce

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Pasta, vegan	17,5 kg
Weißwein, vegan	0,65 l
Salz	nach Belieben
Spargel, geschält, in Stücken, frisch oder TK	10,0 kg
Kerbel, gehackt, frisch	0,03 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	nach Belieben
Zwiebeln, gewürfelt	0,65 kg
Muskatnuss, hell, gemahlen	nach Belieben
Rapsöl	0,2 l
Spinat, gehackt, TK	6,5 kg
Sojasahne, ungesüßt	0,98 l

### Zubereitung:

- Zwiebeln in Öl anbraten, Spinat hinzugeben und mit Weißwein ablöschen
- Spargel unterheben, bissfest garen und mit den Gewürzen abschmecken
- Vor dem Servieren mit Sojasahne und dem gehackten Kerbel abrunden
- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und mit der Sauce servieren

## 12.3.8 Asiatische gebratene Nudeln

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Bami-Nudeln	10,0 kg
Wok-Sauce, Thai-Red (z. B. EDNA)	5,0 kg
Paprikamix, bunt, gewürfelt, frisch	7,0 kg
Möhren, Scheiben, frisch	4,0 kg
Brokkoli, Röschen, frisch	4,0 kg
Blumenkohl, Röschen, frisch	3,0 kg
Porree, Streifen, frisch	3,0 kg
Zucchiniwürfel, frisch	3,0 kg
Kohlrabi, Streifen, frisch	3,0 kg
Sojasprossen, frisch	2,5 kg
Sesamöl, geröstet	1,0 l
Mu-err-Pilze, trocken	0,25 kg
Sambal Oelek	0,2 kg
Salz	0,4 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,2 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg

### Zubereitung:

- Die Mu-err-Pilze über Nacht einweichen und im Einweichwasser ca. 30 Minuten köcheln, kalt abspülen und in Streifen schneiden
- Die Nudeln in einem geschlossenen Gefäß mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen, dann kalt abspülen (bzw. Herstellerempfehlung beachten)
- Das geschnittene Gemüse chargenweise dem Garpunkt nach im mäßig erhitzten Öl sautieren, dann die Nudeln dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden und das Gemüse sollte mit etwas Biss gegart werden





## 12.3.9 Scharfe Gemüse-Nudelpfanne

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Nudeln, vegan	15,0 kg
Gemüsemischung Ratatouille, gewürfelt	5,0 kg
Tomaten, gewürfelt, frisch	2,0 kg
Zwiebeln, rot, gewürfelt, 5 mm, frisch	2,0 kg
Tomaten, Cherry, rot, frisch	2,0 kg
Tomaten, Cherry, gelb, frisch	2,0 kg
Jalapeño, Scheiben	2,0 kg
Fenchel, gewürfelt, frisch	1,0 kg
Sojasprossen, frisch	1,0 kg
Chilischoten, frisch	0,01 kg
Schnittlauch, Röllchen, frisch	0,5 kg
Salz	0,6 kg
Olivenöl, nativ	0,75 l
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Knoblauch, geschält und zerdrückt, frisch	0,3 kg
Limetten	3 Stück

### Zubereitung:

- Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und kalt abspülen
- Die Zwiebelwürfel im Olivenöl anschmoren, den zerdrückten Knoblauch, das Ratatouille-Gemüse, die Fenchelwürfel und die Sojasprossen nach Garpunkt hinzugeben
- Mit den Gewürzen, der Chili und dem Limettensaft abschmecken
- Vor der Ausgabe die Nudeln, die Jalapeños und die Cherrytomaten hinzugeben, mit Schnittlauchröllchen dekorieren
- Das Gericht kann unter Berücksichtigung der Mengenverhältnisse sowohl im Wok als auch in der Kippbratpfanne zubereitet werden und das Gemüse sollte mit etwas Biss gegart werden

## 12.4 Suppen und Eintöpfe

### 12.4.1 Orientalische Kichererbsensuppe mit Spinat

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Sojajoghurt

Zutat/Artikel	Menge
Kichererbsen, trocken	6,0 kg
Karotten, frisch, Scheiben, 3 mm	5,0 kg
Kurkuma, gemahlen	0,01 kg
Kidneybohnen, trocken	3,0 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,2 kg
Meersalz, fein	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Knoblauchzopf, frisch, gehackt oder gepresst	ca. 50 g
Paprika, edelsüß, gemahlen	0,02 kg
Zimt, gemahlen	0,01 kg
Zitronensaft	0,1 l
Speiseöl	0,8 l
Spinat, frisch	5,0 kg
Zwiebeln, frisch, gewürfelt	2,5 kg
Linsen	3,0 kg
Kreuzkümmel, gemahlen	0,01 kg

#### Zubereitung:

- Kichererbsen und Kidneybohnen separat über Nacht einweichen
- Am nächsten Tag separat im Einweichwasser weich kochen und kalt abspülen
- Zwiebeln, Knoblauch und Karotten im Öl anschwitzen
- Würzen und mit Brühe (ca. 8 l, hergestellt mit 0,2 kg Gemüsebrühe-Granulat und der erforderlichen Wassermenge) ablöschen und auffüllen, kurz aufkochen
- Kichererbsen und Kidneybohnen hinzufügen und leicht köcheln lassen
- Kurz vor dem Servieren den Spinat hinzugeben und nochmals abschmecken

### 12.4.2 Lauch-Karottensuppe mit Erdnüssen

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Porree, geschnitten	15,0 kg
Karotten, Scheiben	8,0 kg
Salz	0,01 kg
Curry	0,03 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,2 kg
Kokosmilch	5,0 l
Sojasahne, ungesüßt	2,5 l
Erdnussbutter	0,3 kg
Rohrzucker	0,1 kg
Speiseöl	1,0 l
Zwiebeln, gewürfelt	2,5 kg
Chili, geschrotet	0,03 kg
Knoblauchzopf, frisch, geschält und fein gehackt	0,02 kg
Kartoffeln, gewürfelt, frisch	10,0 kg
Erdnüsse, geschält	1,5 kg

#### Zubereitung:

- Erdnüsse im Ofen ohne Fett rösten
- Porree dämpfen, danach kurz in Eiswasser tauchen, damit die grüne Farbe erhalten bleibt
- Zwiebeln, Knoblauch und Curry in Öl anschwitzen
- Karotten hinzugeben und mit Brühe ablöschen
- Kartoffelwürfel und Erdnussbutter hinzufügen und leicht köcheln lassen, Porree hinzugeben
- Mit Kokosmilch und Sojasahne auffüllen und weiter köcheln lassen
- An der Ausgabe mit Erdnüssen bestreuen



## 12.4.3 Kartoffel-Lauchsuppe

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, gewürfelt	1,0 kg
Karotten, gewürfelt	1,0 kg
Porree, Scheiben	3,0 kg
Kartoffeln, geschält, klein geschnitten	10,0 kg
Cashewnüsse	0,5 kg
Hefeflocken	0,5 kg
Kurkuma	nach Belieben
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Muskat, hell, gemahlen	nach Belieben
Öl	nach Belieben
Wasser	0,75 l

### Zubereitung:

- Das Gemüse in etwas Öl andünsten
- Mit den Cashewnüssen eine Creme herstellen, indem sie im Mixer mit ca. 0,75 l Wasser fein gemahlen werden
- Die entstandene Cashewsahne über das Gemüse geben
- Die Gewürze hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind
- Je nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben

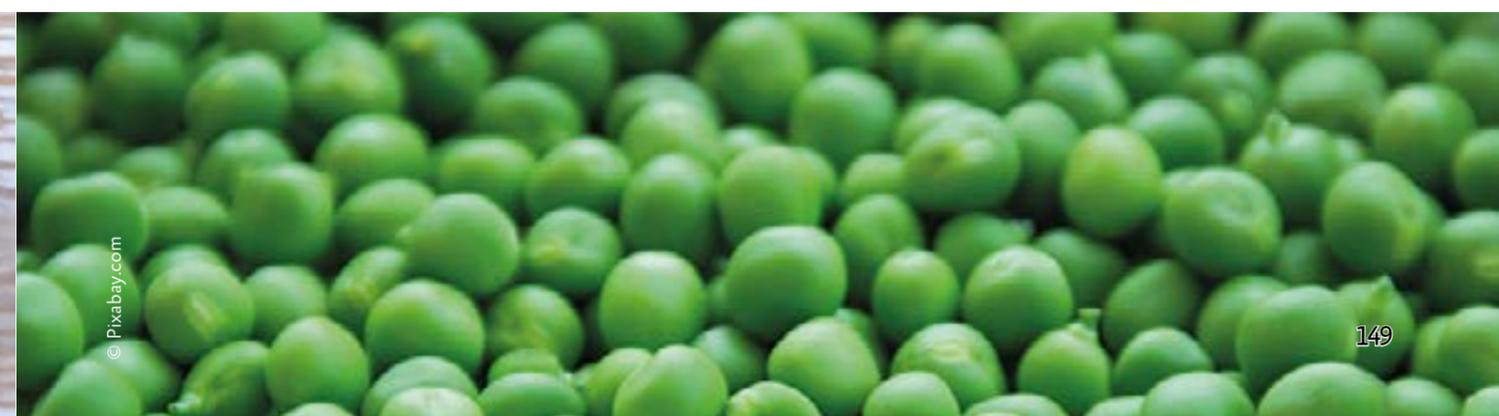
## 12.4.4 Erbsensuppe mit Räuchertofu

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, gewürfelt	3,0 kg
Suppengrün, TK oder frisch	10,0 kg
Kartoffeln, geschält, gewürfelt, 20 mm	10,0 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,5 kg
Salz	0,2 kg
Speisewürze, vegan	0,3 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,01 kg
Senf	0,5 kg
Erbsen, grün, geschält, ganz	7,0 kg
Tofu, geräuchert, gewürfelt, 10 mm	4,5 kg
Zucker	nach Belieben

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Tofu in Pflanzenöl anbraten, mit 50 l Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel und Erbsen in der Brühe weich kochen
- Das Suppengemüse hinzufügen und ca. 30 Minuten in der Suppe al dente kochen
- Mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Speisewürze abschmecken



## 12.4.5 Toskanische Gemüsesuppe

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Brokkoli, kleine Röschen	3,5 kg
Kichererbsen, Trockenware oder Konserve	5,0 kg
Rotkohl, feine Streifen	3,5 kg
Stangensellerie, gewürfelt	2,0 kg
Tomaten, gewürfelt	4,0 kg
Porree, feine Streifen	2,5 kg
Rigatoni	4,0 kg
Knoblauch, fein gehackt	0,3 kg
Olivenöl	0,8 kg
Tomatenmark	3,0 kg
Zitronensaft	0,3 l
Gemüsebrühe, vegan	nach Belieben
Basilikum, Bund, feine Streifen	6 Stück
Salz	nach Belieben
Pfeffer, grob gemahlen	nach Belieben
pro Portion 1 Scheibe geröstetes Weißbrot/Baguette, vegan	

### Zubereitung:

- Die Kichererbsen über Nacht einweichen und danach kochen (alternativ Kichererbsen aus der Konserve verwenden)
- Pasta in Salzwasser al dente kochen, Wasser abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken
- Olivenöl erhitzen, darin den Lauch, Rotkohl, Brokkoli und den Sellerie bei hoher Hitze anbraten
- Temperatur zurücknehmen und den Knoblauch und die Hälfte des Tomatenmarks begeben
- Mit der Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen
- Zum Schluss Pasta, Kichererbsen und den Rest des Tomatenmarks hinzugeben
- Würzen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer
- Das Brot mit etwas Olivenöl bestreichen und kross toasten
- Vor dem Servieren mit Basilikum dekorieren

### Varianten:

- Anstelle von Kichererbsen können auch weiße Bohnen verwendet werden



## 12.4.6 Linseneintopf mit Räuchertofu

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, gewürfelt	3,0 kg
Suppengrün, TK oder frisch	10,0 kg
Kartoffeln, geschält, gewürfelt	10,0 kg
Salz	0,3 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,5 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Senf	1,0 kg
Linsen	6,0 kg
Tofu, geräuchert, gewürfelt, 10 mm	10,0 kg
Zucker	0,12 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln und Tofu in Pflanzenöl anbraten, mit 50 l Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel und Linsen in der Brühe weich kochen
- Das Suppengemüse hinzufügen und ca. 30 Minuten in der Suppe al dente kochen
- Mit Senf, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken

## 12.4.7 Polnische Gurkensuppe

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Kartoffeln, gewürfelt, frisch	10,0 kg
Karotten, gewürfelt, frisch	5,0 kg
Sellerie, gewürfelt, frisch	2,5 kg
Zwiebeln, gewürfelt, frisch	2,5 kg
Tofu, geräuchert, gewürfelt	5,0 kg
Petersilie, glatt, frisch, gehackt	1 Bund
Salz	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,1 kg
Gemüsebrühe, vegan	0,13 kg
Speiseöl	0,5 l
Salzgurken, grob raspelt	5,0 kg

### Zubereitung:

- Zwiebeln, Tofuwürfel und Gemüse in Öl dünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen
- Die Gurken zur Suppe geben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor dem Servieren mit Petersilie dekorieren

## 12.4.8 Süßkartoffel-Cremesuppe

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Zwiebeln, gewürfelt	2,0 kg
Porree, Scheiben	1,5 kg
Petersilienwurzel, gewürfelt	1,5 kg
Karotten, gewürfelt	3,0 kg
Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt	3,0 kg
Süßkartoffel, gewürfelt	5,0 kg
Margarine, vegan	2,5 kg
Rohrzucker	1,5 kg
Currypulver	0,5 kg
Kurkuma	0,2 kg
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Gemüsebrühe, vegan	5,0 l
Sojamilch, ungesüßt	5,0 l
Sojasahne, ungesüßt	5,0 l
Mehl-Margarine-Mischung, vegan, 1:1	nach Belieben

### Zubereitung:

- Gemüse in Margarine anschwitzen
- Zucker, Currypulver und Kurkuma hinzugeben und karamellisieren
- Mit Gemüsebrühe, Sojamilch und Sojasahne auffüllen und gut durchkochen
- Mehl-Margarine-Mischung hinzugeben, pürieren, binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken

### Varianten:

- Alternativ zu Sojamilch und Sojasahne können 2,5 kg Soja-Genussperlen von Moguntia (siehe auch [S. 26](#)) in Gemüsebrühe aufgekocht werden



## 12.4.9 Spinat-Cremesuppe

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Blattspinat, frisch oder TK	5,0 kg
Zwiebeln, gewürfelt	2,5 kg
Margarine, vegan	2,5 kg
Muskat, hell, gemahlen	nach Belieben
Knoblauch, gehackt	nach Belieben
Salz	nach Belieben
Pfeffer	nach Belieben
Gemüsebrühe, vegan	5,0 l
Sojamilch, ungesüßt	5,0 l
Sojasahne, ungesüßt	5,0 l
Mehl-Margarine-Mischung, vegan, 1:1	nach Belieben

### Zubereitung:

- Zwiebeln, Knoblauch und Spinat in Margarine anschwitzen
- Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen
- Mit Gemüsebrühe, Sojamilch und Sojasahne auffüllen und gut durchkochen
- Mehl-Margarine-Mischung hinzugeben, pürieren, binden und abschmecken

### Varianten:

- Alternativ zu Sojamilch und Sojasahne können 2,5 kg Soja-Genussperlen von Moguntia (siehe auch [S. 26](#)) in Gemüsebrühe aufgekocht werden

## 12.5 Süßspeisen und Desserts

### 12.5.1 Sojamilchreis

Für 100 Portionen

Als Hauptspeise mit z. B. Zimt-Zucker, Früchten oder Vanillezucker servieren

Zutat/Artikel	Menge
Reis, Rundkorn oder Milchreis	5,0 kg
Sojamilch	10,0 l
Rohrzucker	3,0 kg

### Zubereitung:

- Den Reis mit Sojamilch und Zucker aufkochen und unter ständigem Rühren 15 Minuten weiterköcheln lassen
- Nach Wunsch servieren mit Zimt-Zucker, Früchten, Vanillezucker

### Varianten:

- Sojamilch kann teilweise durch Sojasahne ersetzt werden
- Kann anstelle von Sojamilch auch mit anderen pflanzlichen Milchalternativen zubereitet werden



## 12.5.2 Kokosmilchreis mit Rhabarberkompott

Für 100 Portionen

Als Dessert mit Rhabarberkompott servieren

Zutat/Artikel	Menge
Reis, Rundkorn oder Milchreis	1,2 kg
Kokosraspel	0,1 kg
Sojamilch, gesüßt	4,0 l
Kokosmilch	6,0 l
Zucker	0,25 kg
Vanillezucker	0,15 kg
Zitronen-Zeste	0,02 kg
Orangensaft	1,0 l

### Zubereitung

- Kokosraspel im Ofen rösten
- Kokosmilch und Sojamilch erhitzen, Milchreis einrühren und aufkochen
- Zucker und Zeste hinzugeben, entsprechend Zubereitungshinweis ca. 30 Minuten leicht köcheln und ziehen lassen (falls die Konsistenz zu dick wird, mit Orangensaft nach und nach geschmeidig halten)
- In Gläser abfüllen und mit Rhabarberkompott nappieren
- Portionierung: 130 g Milchreis und 70 g Fruchtkompott

## 12.5.3 Kokosmilchreis mit frischen Früchten und Minze

Für 100 Portionen

Als Dessert mit frischen Früchten (alternativ Fruchtpürees) und Minze servieren

Zutat/Artikel	Menge
Reis, Rundkorn oder Milchreis	2,5 kg
Wasser zum Kochen	12,0 l
Sojasahne	2,5 l
Sojamilch	5,0 l
Zucker	3,0 kg
Kokosraspel	1,3 kg
Kokosmilch	5,0 l

### Zubereitung

- Wasser zum Kochen bringen, Milchreis hinzufügen und bei stetigem Rühren 5 Minuten kochen lassen
- Kokosmilch, Sojamilch, Sojasahne und Zucker hinzufügen und leicht köcheln lassen, bis der Reis weich ist
- Parallel Kokosraspel in einer Pfanne oder im Ofen leicht anrösten
- Die gerösteten Kokosnussraspel unter den fertigen Kokosreis rühren und den Reis schnellstmöglich auf unter 10 °C abkühlen
- In Dessertschale anrichten und je nach Saison mit frischen Früchten oder Fruchtpürees und Minze garnieren



## 12.5.4 Pfannkuchen mit Witzenhäuser Kirschragout

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Sojamilch	4,0 l
Zucker	3,0 kg
Vanillezucker	0,5 kg
Margarine, vegan	1,5 kg
Backpulver	0,3 kg
Mehl	5,0 kg
Hefeflocken	0,5 kg
Rapsöl	1,0 l
Kirschsafft	2,0 l
Witzenhäuser Kirschwasser	0,2 l
Witzenhäuser Kirschwein	1,0 l
Zimt	nach Belieben
Vanille	nach Belieben
Speisestärke	nach Belieben
Kirschen, TK	4,0 kg
Schlagcreme, vegan	2,5 l

### Zubereitung:

- Sojamilch, 1,5 kg Zucker, Vanillezucker, Margarine, Backpulver, Mehl und Hefeflocken zu einem dickflüssigen Teig verrühren
- Pfannkuchen in Rapsöl braten
- Kirschsafft, Kirschwasser und Kirschwein aufkochen, mit 1,5 kg Zucker, Zimt und Vanille abschmecken
- Speisestärke mit Wasser verrühren und Flüssigkeit binden, Kirschen zugeben
- Schlagcreme aufschlagen und in einen Spritzbeutel geben
- Pfannkuchen mit Kirschkompott und Schlagcreme dekorativ anrichten und servieren

## 12.5.5 Apfel-Streuselkuchen

Für 100 Portionen

Als Dessert servieren

Zutat/Artikel	Menge
Weizenmehl, Type 405	2,5 kg
Zucker	0,85 kg
Kippschmelz, vegan	1,6 l
Bananen, frisch	0,95 kg
Apfelsegmente, TK	7,6 kg
Zimt	0,01 kg

### Zubereitung:

- Die Bananen zu Mus zerdrücken
- Mehl, Zucker, Kippschmelz und Bananenmus in einer Schüssel gut verkneten, bis ein einigermaßen fester Teig entsteht (da es ein Mürbeteig ist, bleibt er etwas krümelig)
- Dreiviertel des Teigs z. B. in 8 gefettete 28-cm-Springformen geben und den Boden sowie die Ränder damit auskleiden
- Den Saft des Apfelkompotts ggf. abgießen und das Kompott ein wenig ausdrücken, dabei den Zimt hinzugeben
- Die Apfelmasse in die Springformen verteilen, den restlichen Teig als Streusel über die Äpfel bröseln
- Den Kuchen bei 180 °C ca. 20 Minuten backen (kann je nach verwendetem Ofen abweichen)
- Das Rezept ergibt 8 Springformen à 28 cm, sodass man am Ende etwa 100 Stücke erhält



## 12.5.6 Orangenkuchen mit Pistazien

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Weizenmehl, Type 405	2,5 kg
Rohrzucker, braun	1,45 kg
Backpulver	0,12 kg
Vanillezucker	0,06 kg
Sojamilch	2,0 l
Orangen, groß, frisch	2,5 kg
Speiseöl, geschmacksneutral	1,05 l
Pistazien, ohne Schale, gehackt	0,16 kg

### Zubereitung:

- Die Orangen schälen, filetieren und klein schneiden, dabei überschüssigen Saft auffangen
- Mehl, Backpulver, Rohr- und Vanillezucker in einer Schüssel mischen
- Dann Sojamilch, Orangensaft und Öl hinzugeben und mit einem Rührgerät gut vermischen (falls der Teig zu zäh ist, noch etwas Sojamilch hinzugeben)
- Die Orangenstücke unter den Teig mischen
- Den Teig mit den gehackten Pistazien dekorieren
- Bei 170 °C etwa 55 bis 60 Minuten backen (kann je nach verwendetem Ofen abweichen)
- Das Rezept ergibt 8 Springformen à 28 cm, sodass man am Ende etwa 100 Stücke erhält

## 12.5.7 Schoko-Nuss-Kuchen

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Weizenmehl, Type 405	2,08 kg
Rohrzucker	2,08 kg
Kokosraspel	1,0 kg
Haselnüsse, gehackt	1,0 kg
Backpulver	0,13 kg
Vanillezucker	0,06 kg
Zimt	0,01 kg
Salz	0,01 kg
Kakaopulver	0,41 kg
Kippschmelz, vegan	0,41 l
Sojamilch	1,25 l
Kaffee, gemahlen	0,09 kg
Karotten, fein gerieben	2,9 kg

### Zubereitung:

- Kaffee mit ca. 1,25 l Wasser aufbrühen und abkühlen lassen
- Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann Sojamilch und Kaffee zugeben und gründlich mit einem Rührgerät verrühren; zum Schluss die geriebenen Karotten untermischen
- Den Teig auf z. B. 8 Springformen (à 28 cm) aufteilen
- Bei 180 °C etwa 60 Minuten backen (kann je nach verwendetem Ofen abweichen)
- Das Rezept ergibt 8 Springformen à 28 cm, sodass man am Ende etwa 100 Stücke erhält



© Sunnysuno803 - Pixabay.com



© Nataliya Arzamasova - Shutterstock.com

## 12.5.8 Schokopudding

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Sojamilch	7,5 l
Sojasahne	7,5 l
Zucker	0,75 kg
Stärke	1,2 kg
Kakaopulver	0,5 kg

### Zubereitung:

- Stärke und Kakao mit einem Teil der Milch glatt rühren
- Restliche Milch in einen Topf geben, Zucker hinzufügen und aufkochen lassen (Milch mit Zucker bis zum Aufkochen nicht umrühren, um ein Anbrennen der Milch zu verhindern)
- Wenn die Milch aufkocht, Stärke-Kakao-Milchmischung unter Rühren zugeben und nochmals aufkochen lassen (ca. 1 Minute)
- Portionieren in 150 g und kalt stellen

## 12.5.9 Rote Beerengrütze

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Beerenmix, TK	7,5 kg
Fruchtsaft, dunkel	10,0 l
Zucker	0,7 kg
Speisestärke	0,9 kg

### Zubereitung:

- Beerenmix auf Bleche verteilen, zuckern und bei 60 °C 10 Minuten dämpfen; auf Sieben abtropfen lassen und den Saft auffangen
- Stärke mit etwas Fruchtsaft glattrühren
- Den restlichen Fruchtsaft und den aufgefangenen Saft (ca. 3 l) aufkochen
- Eingerührte Stärke unter Rühren in den kochenden Fruchtsaft gießen und nochmals aufkochen lassen (ca. 1 Minute)
- Herunterkühlen lassen und Früchte untermischen
- Tipp: Bevor man die Früchte in den abgekühlten Fruchtansatz gibt, diesen mit dem Mixer zu fluffiger Konsistenz aufmixen und dann die Früchte zugeben
- Portionierung: 150 g



## 12.5.10 Süßer Bulgur mit Zimt-Sojajoghurt

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Orangensaft	5,0 l
Kokosmilch	1,0 l
Zucker	1,0 kg
Kardamom, gemahlen	0,03 kg
Zimt, gemahlen	0,03 kg
Bulgur, trocken	1,25 kg
Sultaninen, ungeschwefelt	0,5 kg
Apfel, gewürfelt, 1x1 cm, frisch	2,5 kg
Sojajoghurt, natur	5,0 kg
Zucker	0,3 kg
Zimt, gemahlen	0,06 kg

### Zubereitung:

- Orangensaft und Kokosmilch mit Zucker, Kardamom und Zimt aufkochen
- Bulgur einrühren und einmal aufkochen
- Rosinen dazugeben und kurz aufkochen
- Bulgur ausquellen lassen und kalt stellen
- Die Apfelwürfel in den Bulgur geben und vermengen, ggf. mit Orangensaft verdünnen und in Gläser füllen
- Sojajoghurt mit Zucker und Zimt verrühren und als Topping oben auf den Bulgur geben

## 12.5.11 Panna Cotta mit Erdbeerklecks

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Wasser	5,0 l
Soja-Genussperlen (von Moguntia, siehe <a href="#">S. 26</a> )	1,2 kg
Zucker	1,5 kg
Agar-Agar	laut Verpackungsangabe
Erdbeeren	2,5 kg

### Zubereitung:

- Wasser aufkochen, Soja-Genussperlen dazugeben und cremig kochen
- Zucker dazugeben
- Agar-Agar nach Verpackungsangabe verarbeiten und Panna Cotta binden
- Kalt stellen, bis die Creme fest geworden ist
- Erdbeeren putzen und mit Zucker pürieren
- Panna Cotta in Dessertschalen verteilen und mit der Erdbeercreme dekorieren



## 12.6 Saucen und Dips

### 12.6.1 Hefeschmelz (gekocht)

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Sojamilch, nicht aromatisiert	3,25 l
Hefeflocken (z. B. Vitam)	0,8 kg
Margarine, vegan	0,75 kg
Weizenmehl, Type 405	0,32 kg
Senf, mittelscharf	0,1 kg
Salz	0,05 kg
Pfeffer, schwarz, gemahlen	0,02 kg

#### Zubereitung:

- Margarine in der Sojamilch schmelzen, Hefeflocken und Mehl einrühren
- Senf und Gewürze hinzugeben und die Sauce sanft durchkochen, bis sie eindickt
- Abschmecken und wie geriebenen Käse auf dem zu gratinierenden Produkt verteilen

### 12.6.2 Hefeschmelz (kalt zubereitet)

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Olivenöl, nativ extra	1,5 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Salz	0,1 kg
Hefeflocken	0,4 kg
Paniermehl	3,5 kg

#### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einem Kutter oder Blitzzer fein kutttern und dabei das Olivenöl langsam einlaufen lassen
- Wie geriebenen Käse verwenden

## 12.6.3 Mayonnaise

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Rapsöl, geschmacksneutral	8,5 kg
Sojamilch, nicht aromatisiert	4,0 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 l
Salz	0,1 kg
Weißwein-Balsam-Essig, vegan	0,3 l
Zucker	0,5 kg
Zitronensaft	0,21 l

### Zubereitung:

- Sojamilch mit dem Essig säuern und gerinnen lassen
- Mit einem Stabmixer Öl und Sojamilch zu einer Emulsion verarbeiten
- Mit den Gewürzen abschmecken

### Varianten:

- Die Mayonnaise kann als Grundlage für Dips verwendet werden; Abwandlungen sind z. B. möglich mit Kräutern, getrockneten Tomaten, Avocados, Basilikum, gehackten Oliven, Frühlingszwiebeln, Pinienkernen
- Zum Würzen kann auch Worcestershire-Sauce verwendet werden

## 12.6.4 Kürbismayonnaise

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Rapsöl, geschmacksneutral	8,0 kg
Kürbiskernöl	0,5 l
Sojamilch, nicht aromatisiert	4,0 l
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Salz	0,1 kg
Weißwein-Balsam-Essig, vegan	0,3 l
Zucker	0,5 kg
Hokkaido-Kürbis, fein gerieben, frisch	5,0 kg
Zitronensaft	0,21 l

### Zubereitung:

- Sojamilch mit dem Essig säuern und gerinnen lassen
- Mit einem Stabmixer Öl und Sojamilch zu einer Emulsion verarbeiten
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Kürbis fein reiben und unterziehen



## 12.6.5 Kräuterdip

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Worcestershiresauce, vegan	0,05 l
Zitronensaft	0,35 l
Sojamilch, nicht aromatisiert	2,0 l
Sonnenblumenöl, geschmacksneutral	2,5 l
Sojasahne, ungesüßt	1,0 l
Kristallzucker	0,3 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,05 kg
Petersilie, kraus, gehackt, frisch	10 Bund
Schnittlauch, gehackt, frisch	10 Bund

### Zubereitung:

- Sojamilch mit dem Zitronensaft säuern und gerinnen lassen
- Mit einem Stabmixer Öl, Sojamilch und Sojasahne zu einer Emulsion verarbeiten
- Mit den Gewürzen abschmecken
- Gehackte Kräuter unterziehen

## 12.6.6 Petersilienpesto

Für 100 Portionen

Zutat/Artikel	Menge
Olivenöl, nativ extra	3,0 l
Hefeflocken	2,0 kg
Pinienkerne	0,5 kg
Salz	1,0 kg
Pfeffer, schwarz, gemahlen	0,1 kg
Cayennepfeffer	0,03 kg
Knoblauch, gewürfelt, frisch oder TK	0,5 kg
Zucker	0,5 kg
Petersilie, glatt, gehackt, frisch	30 Bund
Paniermehl	2,5 kg
Mandelkerne, gehobelt	0,5 kg

### Zubereitung:

- Alle Zutaten im Mixer vermengen

### Varianten:

- Anstelle von Petersilie kann auch Basilikum oder Bärlauch verwendet werden



© tegrifik - Pixabay.com

## 12.6.7 Béchamelsauce

Für 100 Portionen

Kann serviert werden mit: Spargel

Zutat/Artikel	Menge
Schnittlauchröllchen, frisch	0,2 kg
Weizenmehl, Type 405	1,5 kg
Salz	0,1 kg
Pfeffer, weiß, gemahlen	0,01 g
Gemüsebrühe, vegan	0,1 kg
Sojamilch, nicht aromatisiert	5,0 l
Sojasahne, ungesüßt	1,0 l
Muskatnuss, hell, gemahlen	0,01 kg

### Zubereitung:

- Die Margarine erhitzen und mit Mehl abstäuben
- Mit Gemüsebrühe und Sojamilch glattrühren und mit den Gewürzen abschmecken
- Vor dem Servieren die Sojasahne dazugeben und mit Schnittlauch dekoriert servieren

### Varianten:

- Die Sauce kann zusätzlich mit Hefeflocken gewürzt werden



# 13. Schlusswort

Das vegane Angebot wird nicht nur in den Mensen und Cafeterien der deutschen Studentenwerke, sondern auch in Betriebskantinen und anderen gastronomischen Betrieben in den kommenden Jahren immer mehr Beachtung finden.

Die Worte eines Mensaleiters fassen dies simpel, aber treffend zusammen:

»Vegan ist ein wichtiges Thema und es wird immer wichtiger – man verliert wichtiges Kundenpotenzial, wenn man nichts tut und nicht dranbleibt.«

Unseren herzlichen Dank möchten wir nochmals explizit allen beteiligten Studentenwerken aussprechen, die uns mit ihrem Feedback und ihren Rezepten die Grundlage für diesen Leitfaden gegeben haben.

Bei Fragen, Anregungen oder Möglichkeiten einer Zusammenarbeit wenden Sie sich bitte an Silja Kallsen-MacKenzie unter [sk@albert-schweitzer-stiftung.de](mailto:sk@albert-schweitzer-stiftung.de).

Über Rückmeldungen darüber, ob Ihnen der Leitfaden bei der Schaffung, dem Ausbau oder der Verbesserung Ihres veganen Angebots geholfen hat, freuen wir uns.

# DANKE!

AKADEMISCHES FÖRDERUNGSWERK  
DEUTSCHES STUDENTENWERK

HOCHSCHUL-SOZIALWERK WUPPERTAL  
HOCHSCHULWERK WITTEN-HERDECKE

KÖLNER STUDIERENDENWERK  
STUDENTENWERK AUGSBURG

STUDENTENWERK BERLIN  
STUDENTENWERK BREMEN

STUDENTENWERK CHEMNITZ-ZWICKAU  
STUDENTENWERK DRESDEN

STUDENTENWERK ERLANGEN-NÜRNBERG  
STUDENTENWERK FRANKFURT (ODER)

STUDENTENWERK FREIBERG  
STUDENTENWERK HANNOVER

STUDENTENWERK KASSEL  
STUDENTENWERK LEIPZIG

STUDENTENWERK MAGDEBURG  
STUDENTENWERK MARBURG

STUDENTENWERK MÜNCHEN  
STUDENTENWERK OBERFRANKEN

STUDENTENWERK OLDENBURG  
STUDENTENWERK OSNABRÜCK

STUDENTENWERK OSTNIEDERSACHSEN  
STUDENTENWERK ROSTOCK

STUDENTENWERK SCHLESWIG-  
HOLSTEIN

STUDENTENWERK WÜRZBURG

STUDIERENDENWERK BIELEFELD  
STUDIERENDENWERK BONN

STUDIERENDENWERK DORTMUND  
STUDIERENDENWERK DÜSSELDORF

STUDIERENDENWERK ESSEN-DUISBURG  
STUDIERENDENWERK FREIBURG-  
SCHWARZWALD

STUDIERENDENWERK GREIFSWALD  
STUDIERENDENWERK  
HAMBURG

STUDIERENDENWERK  
HEIDELBERG

STUDIERENDENWERK  
MAINZ

STUDIERENDENWERK  
MÜNSTER

STUDIERENDENWERK SIEGEN  
STUDIERENDENWERK  
STUTTART

STUDIERENDENWERK  
THÜRINGEN

STUDIERENDENWERK TRIER  
STUDIERENDENWERK  
TÜBINGEN-HOHENHEIM

# Impressum

---

## Herausgeber

**Albert Schweitzer Stiftung für unsere Mitwelt**

Dircksenstraße 47

D-10178 Berlin

## Autoren und Redaktion

**Inhaltliche Leitung und Text:** Silja Kallsen-MacKenzie

**Interviews:** Silja Kallsen-MacKenzie und Inken Jakob

**Redaktion, Lektorat und Aufbereitung der Rezepte:** Rieke Petter, Inken Jakob, Dr. Anna Stief

**Layout und Titelgestaltung:** Mario Burbach, [SPURGO.de](https://www.spurgo.de)

## Stand: Mai 2017

erste Veröffentlichung: August 2015

Verfügbar unter <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/leitfaden-vegane-grossverpflegung>

## Titelbild:

Leonori – Shutterstock.com



*Albert Schweitzer*  
Albert Schweitzer Stiftung  
für unsere Mitwelt

