

EINE WOCHE OHNE FLEISCH

20. - 26.
Oktober



KICKSTARTER MAGAZIN 2. EDITION

ÜBER UNS

In diesem Kickstarter-Magazin zeigen wir dir, wie einfach und lecker eine fleischfreie Woche sein kann. Wir von NAHhaft unterstützen dich dabei, mit Tipps, Rezepten und Motivation für jeden Tag.



NAHhaft

NAHhaft e. V.

NAHhaft setzt sich als gemeinnütziger Verein bereits seit 2014 für eine nachhaltigere Ernährung ein. Mit "Eine Woche ohne Fleisch" möchten wir noch mehr Menschen dafür begeistern, unter anderem mit diesem Kickstarter Magazin, das dir den Einstieg erleichtert.

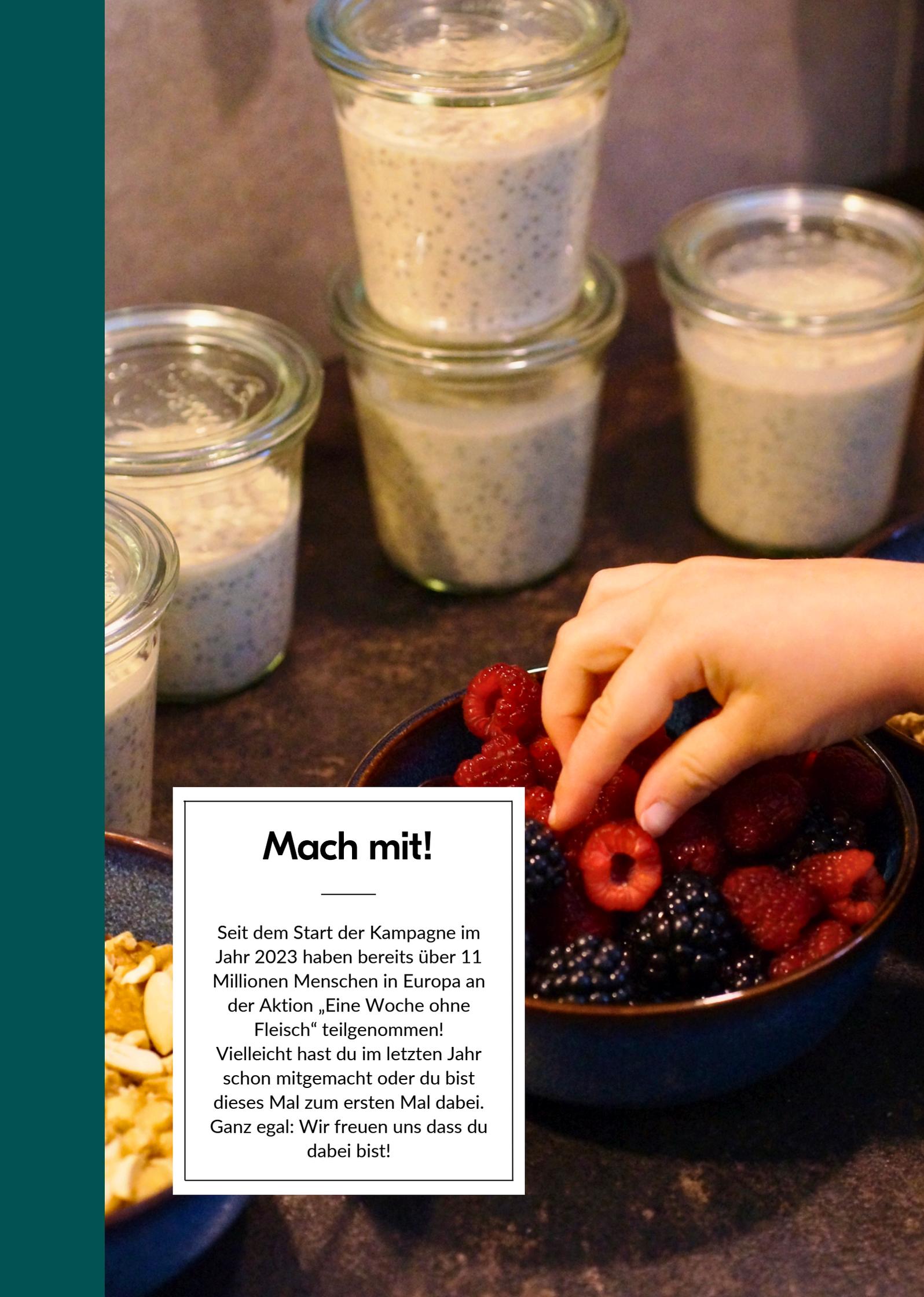
EINE
WOCHE
OHNE
FLEISCH

Eine Woche ohne Fleisch

Sei dabei! Teile deine Erfahrungen, Rezepte und Tipps mit uns und den anderen Fleischfrei-Champions.

[#einewocheohnefleisch](#)





Mach mit!

Seit dem Start der Kampagne im Jahr 2023 haben bereits über 11 Millionen Menschen in Europa an der Aktion „Eine Woche ohne Fleisch“ teilgenommen! Vielleicht hast du im letzten Jahr schon mitgemacht oder du bist dieses Mal zum ersten Mal dabei. Ganz egal: Wir freuen uns dass du dabei bist!

Eine Woche ohne Fleisch: Was bewirkst du?

Wenn du eine Woche lang kein Fleisch und keinen Fisch isst, bewirkst du mehr Positives, als du vielleicht denkst! Brauchst du noch ein bisschen Motivation? Hier sind ein paar konkrete Ergebnisse deiner fleischfreien Woche:



CO₂-Äquivalente

Eine Woche ganz ohne Fleisch spart stolze 11,4 kg CO₂-Äquivalente. Das ist so viel CO₂, wie du bei 59 Kilometern Autofahrt mit einem Mittelklassewagen ausstößt.



Gesundheit

Regelmäßiger Konsum von rotem Fleisch (v. a. verarbeitetes Fleisch) ist mit einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmten Krebsarten verbunden.



Tierschutz

Wenn du eine ganze Woche lang stattdessen köstliche vegetarische Alternativen wählst, kannst du durchschnittlich beeindruckende 894 Gramm Tierfleisch einsparen!



Schutz der Meere

Wer eine Woche auch auf Fisch verzichtet, leistet einen aktiven Beitrag zum Schutz der Meere sowie der Artenvielfalt. Es entsteht kein zusätzlicher Beifang und die Überfischung wird gebremst.

INHALT

Frühstück

Proteinreiche Tofu-Pancakes mit Zimt-Birnen-Kompott

Herzhafte Kichererbsen Muffins

Hausgemachtes Granola mit Kokos Joghurt

Vegane Frühstücksbrownies

Overnight Oats mit Chiasamen



Mittag

Orientalisch gerösteter Blumenkohl mit Linsen-Dattel-Salat

Feigen-Kürbis-Salat

Süßkartoffel-Brokkoli-Bowl mit Erdnuss-Dressing

Herzhafter Quinoa-Salat mit Avocado und Kichererbsen

Tortilla-Wrap mit Rote-Bete-Hummus und Ofengemüse

Abendessen

Pasta mit aromatischer Cherrytomaten-Soße

Frische Pilz-Gnocchi in Cashew-Kräuter-Sauce

Ofengemüse mit Pesto & cremiger Polenta

Vegane Carbonara mit Räuchertofu & Hafersahne

Tortilla-Wrap mit Rote-Bete-Hummus



Unter 20 Minuten



Familienfreundlich



Anfängerfreundlich



Unter 10 Zutaten

FRÜHSTÜCK



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



200 g Tofu
100 g Haferflocken
1 reife Banane
180 ml Sojamilch
1 TL Zimt
2 TL Backpulver
1 TL Apfelessig
Prise Salz
Öl zum Ausbacken
frisches Obst: Beeren, Banane,
Birne oder Apfel
Sesammus und/oder Erdnussmus
als Topping

Proteinreiche Tofu-Pancakes mit frischem Obst

Für die Pancakes den Tofu, Haferflocken, Banane, Sojamilch, Zimt, Backpulver, Apfelessig und eine Prise Salz in einen Mixer geben und zu einem glatten Teig pürieren. Den Teig 5 Minuten quellen lassen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Teig portionsweise hineingeben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Die fertigen Pancakes warm halten.

Die Pancakes mit dem frischen Obst und leckeren Toppings anrichten.

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich einen Klecks pflanzlichen Joghurt dazugeben.



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



100 g Paprika (gewürfelt)

100 g Zucchini

150 g Kichererbsenmehl

1 TL Backpulver

2 EL Hefeflocken

200 ml pflanzliche Milch

1 TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Kichererbsenmehl, Backpulver, Hefeflocken, Salz und Pfeffer mischen. Pflanzliche Milch und Olivenöl zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Paprika und Zucchini würfeln und untermengen.

Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Muffinblech einfetten oder mit Förmchen auslegen und Teig gleichmäßig verteilen.

Ca. 25–30 Minuten backen, bis die Muffins goldbraun und fest sind. Kurz abkühlen lassen. Warm oder kalt genießen.

Tipp: Besonders lecker mit pflanzlichem Joghurt oder Hummus.

Herzhafte Kichererbsen-Muffins



Hausgemachtes Granola mit Kokos Joghurt

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



300 g Haferflocken

100 g Nüsse

2 EL Sonnenblumenöl

2 EL Ahornsirup

½ TL Zimt

50 g Rosinen

200 g Kokosjoghurt

100 g Beeren oder Obst nach Wahl

Haferflocken, grob gehackte Nüsse und Zimt mischen. Sonnenblumenöl und Ahornsirup zugeben, gut verrühren.

Backofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Granola auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und 20–25 Min. goldbraun backen, nach der Hälfte wenden.

Noch warm die Rosinen untermischen, abkühlen lassen.

Kokosjoghurt auf zwei Schalen verteilen, mit Granola und frischen Beeren oder Obst toppen.





Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



200 g Datteln (entsteint)

100 g Haferflocken

100 g gemahlene Haselnüsse

3 EL Kakaopulver

2 EL Kokosöl

2 reife Bananen

1 TL Vanille Extrakt

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Topping: gehackte Haselnüsse,
Mandeln oder andere Nüsse nach
Wahl

Vegane Frühstücksbrownies

Datteln mit heißem Wasser übergießen und 10 Min. einweichen. Haferflocken im Mixer zu Mehl verarbeiten.

Hafermehl, gemahlene Haselnüsse, Kakaopulver, Backpulver und Salz mischen.

Datteln, Bananen, Kokosöl und Vanille im Mixer cremig pürieren, zur Mehlmischung geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte 20x20 cm Form geben, optional mit Nüssen bestreuen.

20–25 Min. backen, abkühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.

**Tipp: Auch kalt aus dem Kühlschrank lecker.
Perfekt als Frühstück oder Snack.**

Overnight Oats mit Chiasamen

Alle Zutaten abends vermengen, über Nacht ziehen lassen und morgens mit Obst, Granola oder Nüssen toppen.

Variationen:

Schoko-Oats mit Kakao und Banane.
Extra-Crunch mit gerösteten Nüssen und Kernen.

Cremiger mit veganem Joghurt.

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



100 g Haferflocken

350 ml Pflanzenmilch (z. B. Hafer, Soja, Reis oder Mandel)

2 TL Chia- oder Leinsamen
etwas Agavendicksaft oder

Ahornsirup

Tipp: Die Oats halten sich 2–3 Tage im Kühlschrank und eignen sich damit perfekt fürs Meal Prep.





MITTAG

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



200 g gekochte Linsen

1 rote Paprika

2 Tomaten

1/2 Salatgurke

1 Avocado (optional)

10 Datteln

100 g Feta (optional)

2 Frühlingszwiebeln

Für das Dressing

2 EL Tahini

1 TL Zitronensaft

1 TL Süße (Honig oder Agavendicksaft)

2 EL Olivenöl

Orientalisch gerösteter Blumenkohl mit Linsen-Dattel-Salat

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Blumenkohl in Röschen teilen, mit Olivenöl, Salz und Gewürzen (z. B. Kreuzkümmel, Paprika) vermengen und ca. 25–30 Min. goldbraun rösten.

Inzwischen Linsen in eine Schüssel geben. Paprika, Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebeln, evtl. Avocado & gehackte Datteln klein schneiden und untermischen.

Optional Feta zerbröseln und hinzufügen.

Für das Dressing Tahini mit Zitronensaft, Olivenöl und etwas Süße verrühren, über den Salat geben und alles gut vermengen.

Gerösteten Blumenkohl darauf anrichten & lauwarm servieren.

Tipp: Mit Petersilie oder Minze garnieren.



Feigen-Kürbis-Salat

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



1 halber Kürbis, in Scheiben
geschnitten (1 cm)

200 Gramm Kichererbsen

2 EL Olivenöl

1 TL Oregano

100 Gramm Rucola

2 Feigen, geviertelt

1 EL Tahini

1 halbe Zitrone

40 Gramm Walnüsse

Salz

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze)
vorheizen.

Die Kürbisscheiben und Kichererbsen mit
Olivenöl, Oregano und Salz vermischen.

Den Kürbis und die Kichererbsen 25 Minuten
lang im Backofen rösten.

Tahini-Dressing: Tahini mit warmem Wasser,
Zitrone und Salz vermischen.

Das Dressing mit dem Rucola und den
Walnüssen vermischen.

Die Feigen, den Kürbis und die Kichererbsen
auf den Salat geben.



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



- 2 Süßkartoffeln
- 1 Kopf Brokkoli
- 100 g Edamame oder Erbsen (TK oder aus der Dose)
- 125 g Reis
- Für die Soße**
- 2 EL Erdnussbutter
- Saft aus einer Limette
- 1 EL Sojasoße
- 1 TL geriebener Ingwer

Süßkartoffel-Brokkoli-Bowl mit Erdnuss-Limetten-Dressing

Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen.

Süßkartoffeln schälen, würfeln, mit Öl & Salz mischen, ca. 25-30 Min. rösten.

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Brokkoli in Röschen teilen, 5–7 Min. dämpfen oder bissfest kochen. Edamame kurz in heißem Wasser auftauen.

Für die Soße, Erdnussbutter mit Limettensaft, Sojasoße & Ingwer verrühren, evtl. mit warmem Wasser verdünnen.

Reis auf Schalen verteilen, Gemüse darauf anrichten & mit Soße beträufeln.

Tipp: Mit Erdnüssen & frischem Koriander garnieren.



Herzhafter Quinoa-Salat mit Avocado und Kichererbsen

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



100 g Quinoa
1 kleine Avocado
½ rote Paprika
100 g Kichererbsen
(geröstet)
1 EL Tahin
1 EL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Quinoa waschen, in Salzwasser nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen.

Avocado und Paprika würfeln, Kichererbsen (geröstet oder abgetropft) bereitlegen.

Für das Dressing Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, evtl. mit Wasser cremig rühren.

Alles mit der Quinoa vermengen, Dressing drüber geben & gut mischen.



Tipp: Mit frischen Kräutern oder Rucola garnieren, auch ideal als Meal Prep!

Tortilla-Wrap mit Rote-Bete-Hummus, Ofengemüse und Sprossen

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zucchini, Aubergine, Kartoffeln und Tomaten würfeln, mit Öl, Salz und Pfeffer mischen und ca. 25–30 Min. rösten.

Für den Hummus Kichererbsen, gekochte Rote Bete, Knoblauch, Zitronensaft, Tahin und Salz pürieren, ggf. mit Wasser/Öl cremig rühren.

Wraps erwärmen, mit Hummus bestreichen, Gemüse und Sprossen daraufgeben, einrollen und servieren.

Tip: Mit Kräutern oder Zitronenzeste verfeinern.

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



4 Tortilla-Wraps

2 kleine Zucchini

1 Aubergine

5 Kartoffeln

1 Handvoll Tomaten

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Sprossenmix

Für den Hummus

200 g Kichererbsen

1 kleine Rote Bete (gekocht)

1 Knoblauchzehe

2 EL Zitronensaft

1 EL Tahin

Salz



ABENDESSEN



Pasta mit aromatischer Cherrytomaten-Soße

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 kg Cherrytomaten
- 150 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 20 - 30 Basilikumblätter
- 200 g Pasta

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In Olivenöl bei mittlerer Hitze glasig dünsten, bis er sein Aroma entfaltet.

Währenddessen die Cherrytomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und anschließend zum Knoblauch geben.

Wasser, Salz und Zucker hinzufügen und alles einmal aufkochen lassen. Die Mischung etwa 5 Minuten köcheln, dabei gelegentlich umrühren. Danach die Hitze reduzieren und die Sauce bei kleiner Flamme rund eine Stunde sanft einkochen lassen, bis sie eine sämige Konsistenz erreicht hat.

In der Zwischenzeit die Pasta nach Geschmack zubereiten. Kurz vor Ende der Kochzeit die Basilikumblätter hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Wer eine besonders feine Sauce bevorzugt, kann sie zusätzlich pürieren.



Frische Pilz-Gnocchi in Cashew-Kräuter-Sauce

Die Cashews für ca. 2 Stunden in Wasser einweichen (alternativ 15 Minuten in heißem Wasser ziehen lassen).

Für die Sauce die eingeweichten Cashews mit Hefeflocken, Zitronenzeste, Wasser, Salz und Pfeffer in einem Mixer cremig pürieren und beiseitestellen.

Die Gnocchi nach Packungsanleitung in leicht gesalzenem Wasser kochen oder direkt in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.

In einer separaten Pfanne etwas Öl erhitzen. Die Champignons in Scheiben schneiden, den Knoblauch fein hacken und beides zusammen mit dem Thymian anbraten, bis die Pilze schön gebräunt sind.

Die Cashew-Sauce zu den Pilzen in die Pfanne geben, kurz erhitzen und abschmecken.

Die Gnocchi unterheben und alles gut vermengen, bis sie von der cremigen Sauce umhüllt sind.

Heiß servieren, optional mit frischen Kräutern oder etwas geriebenem Parmesan (vegetarisch) garnieren.

Tipp: Für mehr Farbe Spinat oder getrocknete Tomaten mit in die Pfanne geben.

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



500 g Gnocchi (vegan)

250 g Champignons

1 Knoblauchzehe

1 TL Thymian

Für die Soße

100 g Cashews (eingeweicht)

1 EL Hefeflocken

1 TL Zitronenzeste

150 ml Wasser

Salz, Pfeffer





Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 3 Karotten
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 g Polenta
- 500 ml Wasser oder
Gemüsebrühe
- 2 EL Hefeflocken

Tipp: Mit Pesto oder gerösteten Pinienkernen toppen.

Ofengemüse mit Pesto und cremiger Polenta

Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Zucchini, Paprika, rote Zwiebel und Karotten in mundgerechte Stücke schneiden.

Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse im Ofen ca. 25-30 Minuten rösten, bis es weich und leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit 400 ml Wasser oder Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Die Polenta unter ständigem Rühren einrieseln lassen und bei niedriger Hitze 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sie cremig ist. Zum Schluss 2 EL Hefeflocken unterrühren und mit Salz abschmecken.

Die cremige Polenta auf Tellern anrichten, das Ofengemüse darauf verteilen.

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



250 g Spaghetti

125 g Räuchertofu

10 g Olivenöl

250 ml Hafersahne

1 TL Speisestärke

115 ml Wasser

1 Knoblauchzehe

1 TL Zucker

Salz, Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

Vegane Carbonara mit Räuchertofu und Hafersahne

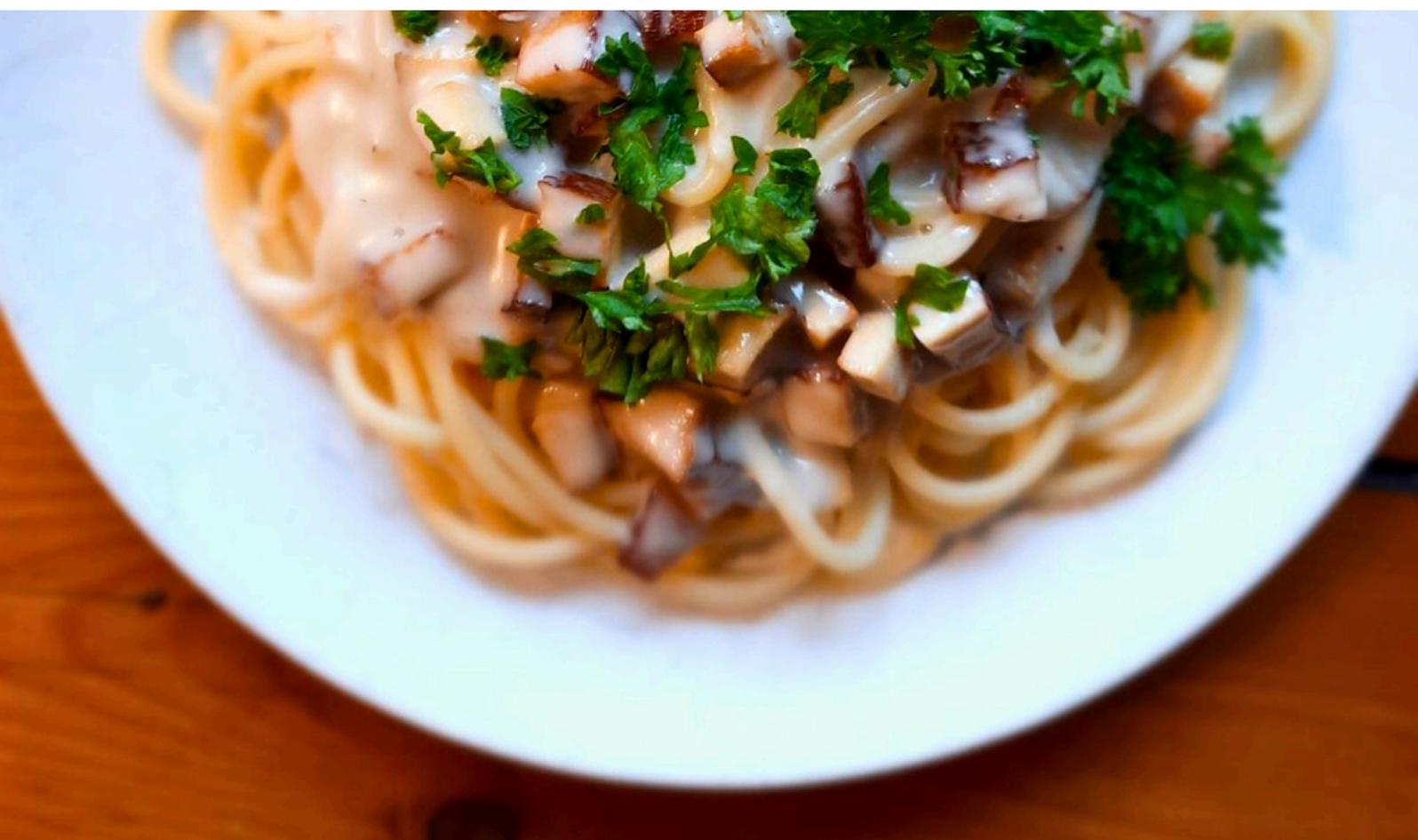
Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Räuchertofu in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Mit Hafersahne ablöschen.

Speisestärke mit Wasser anrühren, in die Pfanne geben und aufkochen, bis die Sauce bindet.

Knoblauch pressen und mit Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren und mit den Spaghetti vermengen.



Tortilla-Wrap mit Rote-Bete-Hummus

Die Reisbandnudeln nach Packungsanleitung kochen, dann abgießen und beiseitestellen.

In einer großen Pfanne oder einem Wok 2 EL Öl erhitzen. Den geräucherten Tofu in Würfel schneiden, goldbraun mit fein geschnittener Zwiebel und Knoblauch anbraten und mit 2 EL Sojasauce ablöschen.

Das Gemüse nach Belieben in Würfel schneiden. Alles zum Tofu in die Pfanne geben und 7-8 Minuten mitbraten, bis das Gemüse noch leicht knackig ist. Die vorgegarten Reisbandnudeln hinzufügen.

Die restliche Sojasauce mit Erdnussmus, Wasser und Reisessig gut vermengen, in die Pfanne geben und umrühren, bis die Nudeln gleichmäßig bedeckt sind.

Mit Sesam oder Algen bestreuen und direkt servieren.

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



250 g Reisbandnudeln

200 g geräucherter Tofu

¼ Rotkohl

1 Zucchini

2 Möhren

1 Knoblauchzehe

1 rote Zwiebel oder 2

Frühlingszwiebeln

3 EL Erdnussmus

5 EL Sojasauce

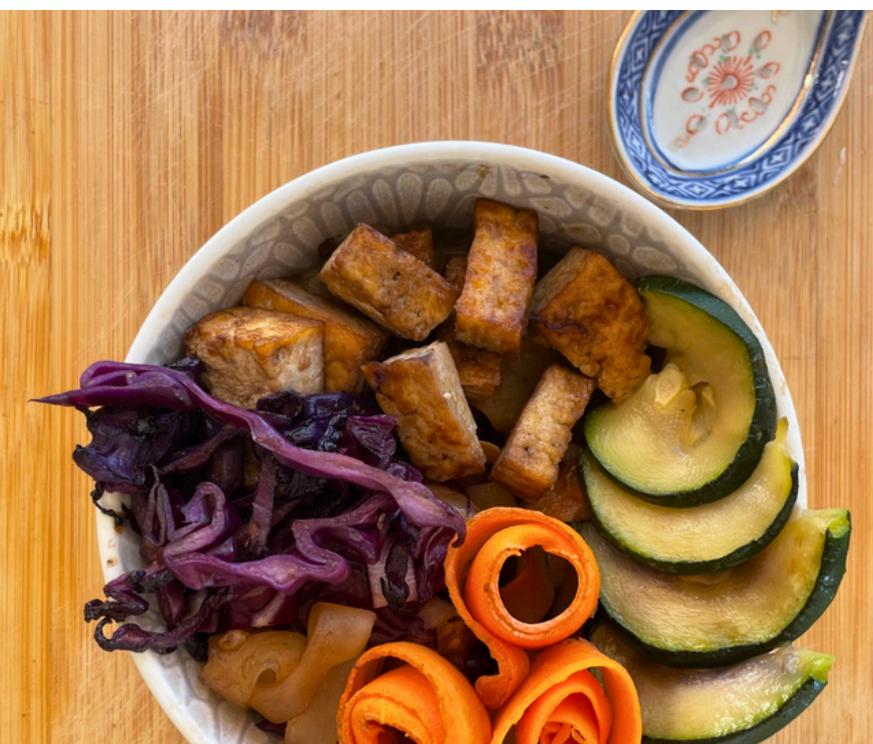
1 TL Reisessig

3 EL Wasser

2 EL Öl zum Braten

optional getrocknete Algen

oder Sesam als Topping



Tipp: Für extra Frische mit Limettensaft beträufeln oder mit Chiliöl schärfen.

IMPRESSUM

Text- und Bildredaktion
In alphabetischer Reihenfolge

Paula Humann
Lydia Kitz
Sophia Pascher
Sita van Schooten



Eine Initiative von

NAHhaft

NAHhaft e.V.
Louisenstr. 89
01099 Dresden

info@nahhaft.de
+49 (0)30 - 55 57 07 33
+49 (0)1579-2337081

www.nahhaft.de

1. Auflage, Oktober 2025