

EINE WOCHE OHNE FLEISCH

24.-30.
August



KICKSTARTER MAGAZIN 3. EDITION
2026

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

Eine Woche ohne Fleisch

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

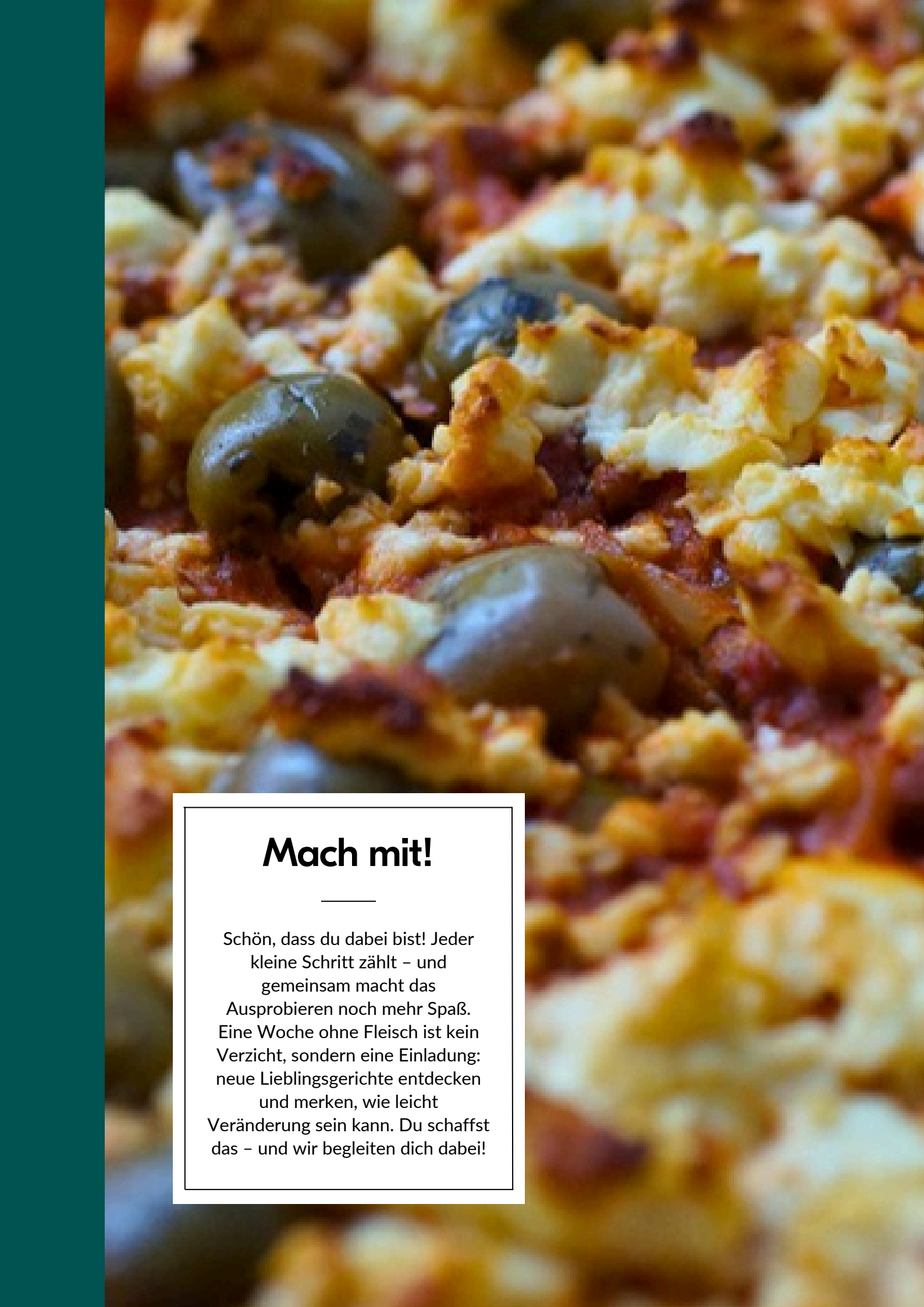
[#einewocheohnefleisch](#)

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





Mach mit!

Schön, dass du dabei bist! Jeder
kleine Schritt zählt – und
gemeinsam macht das
Ausprobieren noch mehr Spaß.
Eine Woche ohne Fleisch ist kein
Verzicht, sondern eine Einladung:
neue Lieblingsgerichte entdecken
und merken, wie leicht
Veränderung sein kann. Du schaffst
das – und wir begleiten dich dabei!

Wochenplan



FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

MONTAG



Himbeer-Brownies



Pasta Fagioli



Aufstrich wie Leberwurst



DIENSTAG



Rührtofu



Kartoffelgulasch



Caprese Burrata Ciabatta



MITTWOCH



Ofen-Porridge



Harissa Wraps



Räuchertofu-Steak



DONNERSTAG



Grießbrei mit Granola



One-Pot Orzo



Auberginen-Reisauflauf



FREITAG



Cake-Pops



Schmorkohl



Austernpilz-Shawarma



SAMSTAG



Zimt-Crêpes



Kritharaki-Auflauf



Sauerkraut-Kartoffelpuffer



SONNTAG



Johannisbeer-Crumble



Risotto



Spinat-Quiche



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 CO₂e, wie du bei 59 Kilometern Autofahrt mit einem Mittelklassewagen ausstößt.



Gesundheit

Regelmäßiger Konsum von rotem 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 g 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 Beifang und die Überfischung wird gebremst.

INHALT

Frühstück

Grießbrei mit Granola	7
Vegane Cake-Pops	8
Saftige Himbeerbrownies aus Kidneybohnen	9
Zimt-Crêpes mit Apfelfüllung	10
Herzhaftes Porridge aus dem Ofen	11
Rührtofu	12
Johannisbeer-Crumble mit Haferflocken	13



Mittagessen

15	Pflanzliches Kartoffelgulasch
16	Pasta Fagioli
17	Scharfe Harissa-Kichererbsen-Wraps
18	Einfacher Kritharaki-Auflauf
19	Schmorkohl mit pflanzlichem Hack und Kräuterdip
20	Sommerliches Weißwein-Zitronenrisotto
21	One-Pot Orzo mit Kichererbsen & Spinat

Abendessen

Sauerkraut-Kartoffelpuffer	23
Caprese Burrata Ciabatta	24
Spinat-Pinienkerne-Quiche mit Blätterteig	25
Aufstrich wie Leberwurst	26
Räuchertofu-Steak mit Sommergemüse	27
Austernpilz-Shawarma	28
Auberginen-Reisaufbau	29



Unter 20 Minuten
Back-/Kühlzeit mitgezählt



Familienfreundlich
nicht scharf, kein Alkohol,
vertraute Zutaten und Optik



Anfängerfreundlich
keine komplexen Arbeitsschritte,
kein handwerkliches Geschick



Unter 10 Zutaten
Gewürze und Öl mitgezählt

FRÜHSTÜCK



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



Für das Granola,

10 Portionen (Vorrat)

300 g Haferflocken, kernig

100 g gehobelte Mandeln

50 g Sonnenblumenkerne

100 g Kokosöl

100 g Ahornsirup

½ TL Zimt

1 Prise Salz

Für den Grießbrei,

2 Portionen

250 ml Haferdrink

1 Prise Salz

50 g Grieß

1 EL Zucker

1 TL Mandelmus

1 Prise gemahlene Vanille

Grießbrei mit Granola

Für das Granola

Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen, Backblech mit Backpapier belegen.

Kokosöl und Ahornsirup bei niedriger Hitze im Topf schmelzen. Haferflocken, Mandeln, Kerne, Zimt und Salz vermengen und mit der Kokosöl-Ahornsirup-Mischung verrühren.

Die Masse gleichmäßig auf dem Blech verteilen und flach drücken.

15 Minuten backen, dann auflockern/wenden. Weitere 5 Minuten backen, erneut wenden und 5 Minuten goldbraun fertig backen.

Vollständig auskühlen lassen, da es erst dann knusprig wird, und luftdicht verpacken.

Für den Grießbrei

Den Haferdrink zuerst mit einer Prise Salz in einem kleinen Topf aufkochen. Anschließend die Hitze reduzieren und den Grieß langsam unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen einrieseln lassen, bis die Masse leicht andickt. Nun den Zucker, das Mandelmus und die Vanille unterrühren. Danach den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt für ca. 5 Minuten quellen lassen.

Tipp: Zusammen mit Früchten genießen.



Vegane Cake-Pops

Zutaten

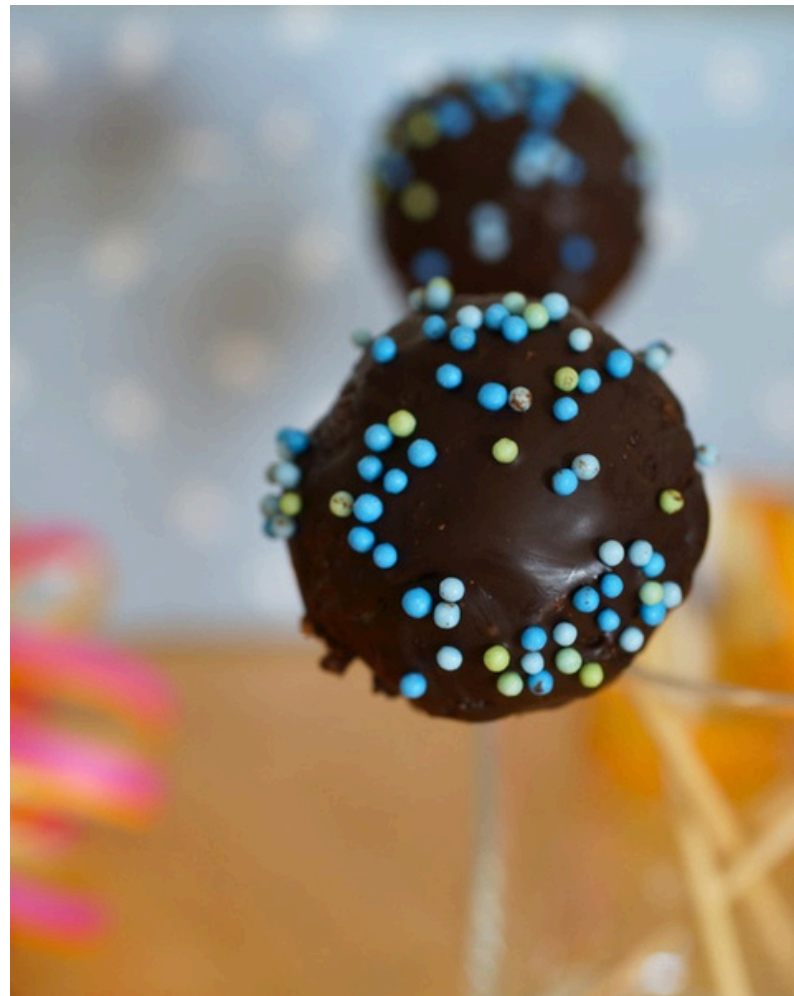
FÜR 15 STÜCK



400 g Kuchenrest (einfacher
Topfkuchen, geht gut vegan)
6 EL Saft (z. B. Orange)
2 EL Margarine
200 g vegane Kuvertüre
15 Holzstäbchen zum Aufspießen
Bunte Zuckerperlen zum Verziern

Kuchenrest zerbröseln, Saft und
Margarine hinzufügen und alles gut
vermengen.
15 Kugeln formen und für 30
Minuten in den Kühlschrank stellen.
Kuvertüre erwärmen. Die
Holzstäbchen ca. 2 cm tief in die
Kuvertüre tauchen und in die Kugeln
stechen. Nach kurzer Wartezeit die
gesamten Kugeln mit Kuvertüre
überziehen und mit Zuckerperlen
verziern.
Die Kugeln im Kühlschrank lagern.

Tipp: Keine Kuchenreste da? Frag
doch mal bei deinem Bäcker, ob es
etwas vom Vortag gibt.



Saftige Himbeerbrownies aus Kidneybohnen

Zutaten

FÜR 9 STÜCK



80 g Hafermehl
30 g Kakaopulver
1 gestr. TL Backpulver
2 Prisen Salz
240 g gekochte Kidneybohnen
120 ml Haferdrink
1 Banane oder 3 EL Apfelmus
40 ml neutrales Öl
100 g Agavendicksaft
100 g TK-Himbeeren
60 g vegane
Schokoladenstückchen

Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Brownieform oder eine kleine Backform mit Backpapier auslegen.

Kidneybohnen abgießen, gut abspülen und abtropfen lassen.

Kakaopulver, Backpulver und Salz mit Hafermehl oder Instant-Haferflocken vermischen.

Banane zerdrücken. Kidneybohnen mit dem Haferdrink pürieren, dann mit Banane, Agavendicksaft und Pflanzenöl verrühren.

Die flüssige Masse mit den Schoko-Stückchen zu den trockenen Zutaten geben und vermengen.

Teig in die Backform füllen und glatt streichen.

Himbeeren in den Teig drücken, optional mit weiteren Schoko-Tröpfchen bestreuen und 20–25 Minuten backen.

Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank, dann sind sie noch fester.

Tipp: Man kann jedes flüssige Süßungsmittel verwenden. Für süßere Brownies kann man bis zu 2 Esslöffel Sirup zusätzlich hinzufügen.

Tipp: Statt Hafermehl kann man auch Instant-Haferflocken oder gemahlene Haferflocken verwenden.



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



- 150 g Vollkornmehl
- 3 g Zimt
- 10 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 150 ml Haferdrink
- 150 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 250 g entkernte Äpfel
- 50 ml Wasser
- 5 g Zucker
- 10 g Rapsöl
- 10 g Puderzucker

Zimt-Crêpes mit Apfelfüllung

Vollkornmehl, Zimt, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Haferdrink zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend das Mineralwasser langsam unterrühren. Den Teig etwa 10 Minuten quellen lassen.

Äpfel nach Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden. Wasser und Zucker in einer Pfanne erhitzen, Apfelstücke zugeben und einige Minuten weich dünsten. Beiseitestellen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise zu dünnen Crêpes ausbacken. Die fertigen Crêpes mit den gedünsteten Äpfeln füllen und einrollen. Mit Puderzucker bestäuben und servieren.



Tipp: Lass den Teig länger ruhen (20–30 Minuten), dann quillt das Vollkornmehl besser und die Crêpes werden elastischer und weniger brüchig.



Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



800 g stückige Dosentomaten

200 ml Tomatensaft

160 g Haferflocken

optional: 50 g weiße Bohnen

1 TL Zucker

1 TL Oregano

200 g (veganer) Mozzarella

Frisches Basilikum zum Garnieren

Salz

Pfeffer

Optional: Chili nach Geschmack

Herzhaftes Porridge aus dem Ofen

Backofen auf 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Haferflocken mit den Tomatenstücken und -saft sowie den Gewürzen vermischen und für mindestens 5 Minuten quellen lassen.

Optional weiße Bohnen zerdrücken und unterrühren.

Mozzarella oder eine pflanzliche Alternative in Scheiben schneiden.

Die Haferflocken-Tomatenmischung in vier ofenfeste Schalen aufteilen und mit den Mozzarellascheiben belegen.

Im Ofen etwa 20 Minuten backen.

Mit frischem Basilikum garnieren und warm genießen.

Rührtofu

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



400 g Tofu

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

½ TL Kurkumapulver

1 Prise Pfeffer nach
Geschmack

1 Prise Paprikapulver
(edelsüß)

1 TL TK- oder frische
Petersilie

¼ TL Schwefelsalz (Kala
Namak)

Salz nach Geschmack

4 Brotscheiben

Optional:

1 Schluck Pflanzendrink
oder Milch

Karottensticks als Deko

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Tofu grob zerdrücken. Es dürfen größere Stücke dabei sein.

Zwiebeln und Tofu in einer Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze im Olivenöl 3–4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln und der Tofu leicht Farbe bekommen. Mit Kurkuma, Pfeffer, Paprika würzen und Petersilie untermischen. Wer eine etwas feuchtere Konsistenz mag, rührt am Ende noch einen Schluck Pflanzendrink oder Milch in der Pfanne unter.

Das Schwefelsalz, das dem Ganzen den Ei-Geschmack verleiht, auch erst am Ende dazugeben, da es bei Hitze schnell an Aroma verliert.

Nach Belieben mit normalem Salz abschmecken. Die Brotscheiben in einer Pfanne rösten oder im Toaster gut toasten und mit dem warmen Rührtofu genießen.



Johannisbeer-Crumble mit Haferflocken

Zutaten

FÜR 12 PORTIONEN



600 g Johannisbeeren
1 Pck. Vanillezucker
2 EL Beerenmarmelade (optional)
200 g Dinkelmehl (Typ 630)
50 g Haferflocken
130 g Zucker
1 Prise Salz
150 g kalte Margarine

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

Beeren, Vanillezucker und Marmelade vermengen und beiseitestellen. Mehl, Haferflocken, Zucker und eine Prise Salz mischen. Kalte Margarine in Stücken hinzufügen und alles zu Streuseln verkneten. Etwa zwei Drittel der Streusel in eine gefettete Form oder auf ein gefettetes Backblech geben und als Boden festdrücken. Die Beerenmischung darauf verteilen und mit den restlichen Streuseln bedecken.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Lauwarm servieren. Luftdicht verpackt hält sich der Crumble bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage.





MITTAGESSEN



Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



- 8 Kartoffeln
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 rote Paprikaschoten
- 700 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Rotwein oder Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 800 g stückige Tomaten (2 Dosen)
- 1 Packung vegane Rinderchunks oder Sojachunks (ca. 180 g, Kühlware)
- 1 TL Paprikapulver
- Sonnenblumenkernöl, Salz, Pfeffer

Pflanzliches Kartoffelgulasch

Kartoffeln waschen und schälen. Dann in mittelgroße Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, achtern und in Sonnenblumenkernöl bei schwacher Hitze leicht anbraten. Knoblauch pressen und hinzugeben. 1 Minute dünsten. Paprikaschoten waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln hinzugeben und ebenfalls leicht anbraten lassen. Vegane Chunks hinzugeben, Hitze erhöhen und für 5 Minuten alles gemeinsam scharf anbraten, bis die Chunks etwas Farbe bekommen haben.

Die Kartoffeln in die Pfanne geben und etwa eine Minute mit anbraten. Alles ordentlich salzen und pfeffern. Zuletzt das Tomatenmark und die Gewürze hinzugeben und bei reduzierter Hitze kurz anrösten lassen. Mit Rotwein ablöschen, kurz verkochen lassen und mit Tomaten und Gemüsebrühe auffüllen, bis alles bedeckt ist. Bei leichter bis mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen. Nach der Hälfte der Zeit umrühren.



Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



2 Karotten
2 Stangen Sellerie
1 Zwiebel
4 sonnengetrocknete Tomaten
600 g Borlottibohnen (Alternativ:
Weiße Bohnen)
2 EL Tomatenmark
1 TL Rosmarin
½ Bund Petersilie
ca. 1 L Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz
300 g kleine Pasta, z. B.
Hörnchennudeln

Pasta Fagioli

Zwiebel, Karotten, Sellerie in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl 10 Minuten anbraten und mit ein wenig Salz würzen.

Frische Petersilie und getrocknete Tomaten fein hacken und mit dem Rosmarin in die Pfanne geben.

Zwei Esslöffel Tomatenmark in die Pfanne geben, kurz anrösten und alles mit Gemüsebrühe ablöschen, die Bohnen hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Ein Drittel des Eintopfes in ein kleines Gefäß geben und pürieren, danach wieder zum Rest hinzugeben.

Pasta hinzufügen, etwas salzen und ca. 7 Minuten köcheln lassen und servieren.

Scharfe Harissa-Kichererbsen-Wraps

Zutaten

FÜR 4 WRAPS



200 g Kichererbsen (gekocht)
200 g Räuchertofu (meist 1 Block)
10 ml Olivenöl
2 Tomaten
½ Salatgurke
½ Eisbergsalat
½ Zwiebel
150 g Hummus
1 Knoblauchzehe oder mehr, je nach Geschmack

1–2 TL Harissagewürz, je nach Geschmack

4 Weizentortillas (Ø ca. 25 cm)

Optional:

Zitronensaft & Sriracha-Sauce

Räuchertofu würfeln, Kichererbsen abtropfen lassen und beides in Öl scharf anbraten. Mit Harissagewürz (oder eigener Mischung) würzen, Knoblauch pressen und kurz mitbraten.

Salat waschen und in Streifen schneiden, Tomaten und Gurke würfeln, Zwiebel in Ringe schneiden.

Wraps in der Pfanne leicht erwärmen. Mit Hummus bestreichen, Gemüse sowie die Tofu-Kichererbsen-Mischung darauf verteilen. Nach Belieben mit Zitronensaft und Sriracha-Sauce verfeinern, falten und servieren.



Einfacher Kritharaki-Auflauf

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

Zwiebeln schneiden, Knoblauch pressen
und beides mit Olivenöl in einer Pfanne
glasig dünsten.

Das vegane Hack dazugeben und kurz mit
anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit den stückigen Tomaten ablöschen.
Mini-Tomaten halbieren und hinzugeben.
Crème fraîche hinzugeben.

Brühe zubereiten und in die Pfanne gießen.
Kritharaki unterheben. Mit Paprikapulver
und Rosmarin nach Geschmack würzen.

Alles in eine Auflaufform geben.
Oliven in Scheiben schneiden und
obendrauf verteilen. Zum Abschluss den
(veganen) Feta über den Auflauf krümeln.

Den Kritharaki-Auflauf im unteren Drittel
des Ofens für ca. 45 Minuten backen.

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



- 300 g Kritharaki
- 1 Packung veganes Hackfleisch
(ca. 200 g)
- 150 g (veganer) Feta
- 100 g Mini-Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Oliven (entsteint)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 400 g stückige Tomaten (1 Dose)
- 2 EL vegane Crème fraîche
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Tipp: Decke die Auflaufform in den ersten
25–30 Minuten locker mit einem Deckel
ab, damit die Kritharaki genug Flüssigkeit
aufnehmen und nicht oben austrocknen.



Schmorkohl mit pflanzlichem Hack und Kräuterdip

Kohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Sojagranulat mit etwas Brühepulver mischen und mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen. Öl im großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch 2–3 Minuten anschwitzen. Sojagranulat ausdrücken, zugeben und kurz anbraten. Tomatenmark einrühren und mitrösten. Kohl zugeben und etwa 3 Minuten mitdünsten.

Mit Gemüsebrühe auffüllen, bis der Kohl etwa zur Hälfte bedeckt ist. Kümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer zugeben. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 25 Minuten schmoren, gelegentlich umrühren. In der Zeit Kartoffeln garen. Den Sojajoghurt mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Schmorkohl abschmecken und mit Kartoffeln und Kräuterdip servieren.

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



- 1 kleiner Weißkohl (etwa 700 g)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Öl (zum Anbraten)
- 4 gehäufte EL Sojagranulat
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 100 g Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kümmel, gemahlen oder ganz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 200 g Sojajoghurt ungesüßt
- 1 TL TK- oder frische Kräuter
- 1 Spritzer Zitronensaft nach Geschmack
- 800 g Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln



Sommerliches Weißwein-Zitronenrisotto

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



320 g Risottoreis
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
1–2 Zitronen
1 L Gemüsebrühe
80 g vegetarischer Hartkäse
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie/Basilikum
100 ml Weißwein

Die Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Währenddessen den Knoblauch kleinschneiden oder pressen und am Ende hinzugeben.

Den Hartkäse reiben. Die Zitronenschale fein abreiben. Den Reis zu Zwiebeln und Knoblauch geben, zwei Minuten anrösten und die Zitronenschale für die letzte Minute hinzufügen.

Die Hitze etwas erhöhen und ca. 100 ml Weißwein zum Ablöschen hinzugeben.

Den Wein kurz verkochen lassen, dann so viel Gemüsebrühe angießen, dass der Reis bedeckt ist, und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sobald der Reis die Brühe aufgesogen hat, kellenweise Brühe nachgießen und rühren. Den Vorgang etwa 15 Minuten wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht ist und der Reis bissfest ist.

Gegen Ende den Saft einer Zitrone unterrühren.

Wenn keine Flüssigkeit mehr im Topf steht, die Hitze ausschalten, den geriebenen Hartkäse hinzufügen und bei Resthitze schmelzen lassen.

Mit frischer Petersilie oder Basilikum garnieren und servieren.





Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



15 Cherrytomaten
1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
250 g Orzo-Nudeln
400 g Kichererbsen (Dose)
250 g TK-Spinat
500 ml Gemüsebrühe
2 TL italienische Gewürze
Olivenöl
Zucker
Salz, Pfeffer

**Tipp: Mit (veganem)
Parmesan garnieren.**

One-Pot Orzo mit Kichererbsen & Spinat

In einem großen Topf Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Tomaten abwaschen und ganz in den Topf geben. Die Zwiebel schälen, würfeln und ebenfalls in den Topf geben und alles 10 Minuten anbraten lassen. Dabei jeweils eine Prise Salz und Zucker an die Tomaten geben.

Knoblauch klein schneiden und mit Tomatenmark hinzufügen, kurz mit anbraten lassen und dann die Tomaten im Topf zerdrücken. Die Nudeln in den Topf geben, alles gut durchmischen und mit Gemüsebrühe aufgießen.

Den Topf mit einem Deckel abdecken. Während der 9-minütigen Kochzeit immer mal wieder umrühren. Zusätzlich mit Salz und Pfeffer würzen.

TK-Spinat auftauen und ausdrücken und gemeinsam mit den Kichererbsen, kurz bevor die Nudeln fertig gekocht sind, hinzufügen, gut unterrühren und wenige Minuten ziehen lassen.

ABENDESSEN





Zutaten

FÜR 6 PORTIONEN



1,5 kg Kartoffeln

700 g Sauerkraut

75 g Stärke

100 g Vollkornmehl (zum Binden,
bei Bedarf)

1 Bund frische Petersilie

2 TL gemahlener Kümmel

15 g Salz

1 TL Pfeffer

75 ml neutrales Öl

2 EL Schnittlauch

Sauerkraut- Kartoffelpuffer

Vorbereitung: Die Kartoffeln gar kochen, abkühlen lassen, pellen und fein reiben. Das Sauerkraut abtropfen lassen, zerkleinern und mit der geriebenen Kartoffelmasse in einer großen Schüssel vermengen.

Die gehackte Petersilie, Stärke, Kümmel, Salz und Pfeffer zur Kartoffel-Sauerkraut-Masse geben und gut durchkneten. Falls die Masse zu feucht ist, nach und nach das Vollkornmehl zum Binden unterrühren.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus der Masse Puffer formen, in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Die fertigen Puffer mit frischen Schnittlauchröllchen bestreuen.



Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



15 Cherrytomaten

3 Zehen Knoblauch

½ Ciabatta-Brot

1 Burrata

½ Bund Basilikum

Olivenöl

Salz

Pfeffer

Caprese-Burrata-Ciabatta

Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen und in eine Auflaufform geben. Die Knoblauchzehen schälen und ganz zwischen die Tomaten legen. Alles salzen und pfeffern und mit Olivenöl übergießen.

Die Tomaten und Knoblauch für 25 Minuten im Ofen backen lassen. Nach ca. 18 Minuten das Ciabatta zum Aufbacken dazulegen. Dabei prüfen, wie lange Tomaten und Knoblauch noch brauchen. Sie sollten zum Schluss weich, aufgeplatzt und leicht an die Form angebacken sein.

Alles aus dem Ofen nehmen und die weichen Tomaten mit dem Knoblauch mit einer Gabel zu einer Sauce zerdrücken. Wer möchte, kann vorher die Haut der Tomaten entfernen, das ist aber kein Muss.

Das Ciabatta längs aufschneiden und die Tomatensauce auf beiden Seiten verteilen. Die Burrata aufschneiden und je eine Hälfte auf den Brothälften mit der Tomatensauce verstreichen.

Die Basilikumblätter in kleine Stücke reißen und auf den Ciabattas verteilen. Ein wenig Olivenöl über die Brote geben.

Spinat-Pinienkerne-Quiche mit Blätterteig

Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Blattspinat zunächst tauen lassen und das Wasser ausdrücken. Feta in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen.

Zwiebelwürfel mit etwas Öl in einer Pfanne ca. 2 Minuten glasig dünsten. Spinat hinzufügen und bei mittlerer Hitze weitere 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und beiseitestellen.

Während der Spinat dünstet, die Quicheform (Ø 30 cm) einfetten und den Blätterteig in die Form legen. Mit einer Gabel ein paar Mal einstechen und kühl stellen.

Eier und Schmand in einer Schüssel glattrühren. Nach Belieben etwas Hartkäse untermischen. Spinatfüllung mit den Fetawürfeln in der Form verteilen und die Eier-Mischung darüber gießen und Pinienkerne darauf verteilen. Im unteren Drittel des Ofens etwa 30–35 Minuten backen.

Lauwarm oder kalt servieren.

Tipp: Den Spinat nach dem Auftauen gut ausdrücken, damit die Quiche schön knusprig bleibt und nicht wässrig wird.

Zutaten

FÜR 12 STÜCK



- 1 Zwiebel
- 500 g TK Blattspinat
- 150 g Feta oder Hirtenkäse
- 1 Pck. Blätterteig (gerollt, Kühlregal)
- 2 EL Olivenöl
- 1 gestr. TL Meersalz
- 1 Prise frischer Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 3 EL Pinienkerne
- 3 Eier
- 200 g Schmand
- Optional: 2 EL geriebener vegetarischer Hartläse



Aufstrich wie Leberwurst

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN / 1 GLAS



175 g Kidneybohnen (aus dem Glas)

1 rote Zwiebel

100 g Räuchertofu

25 ml Wasser

1 EL Olivenöl

2 TL Majoran, getrocknet

1 EL gehackte Petersilie (TK oder frisch)

½ TL Meersalz

Schwarzer Pfeffer

Zum Anrichten:

Baguette, Gewürzgurken, rote Zwiebelringe

Kidneybohnen abtropfen und im Sieb abspülen. Die Zwiebel schälen, würfeln und in Öl glasig braten.

Den Räuchertofu grob würfeln und mit den Kidneybohnen in einer Küchenmaschine zerkleinern. Angebratene Zwiebeln, Gewürze und Kräuter zugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Kräftig mit Meersalz würzen und mit Pfeffer abschmecken.

Den Aufstrich in Gläser abfüllen und bis zur Verwendung im Kühlschrank lagern.

Zum Anrichten den Aufstrich auf eine geröstete Baguettescheibe streichen und mit Gewürzgurken und Zwiebelringen toppen.



Räuchertofu-Steak mit Sommergemüse

Zutaten

FÜR 2 PORTIONEN



2 Blöcke Räuchertofu (je 200 g)

Für die Marinade

2 EL Sojasauce

2 EL Rapsöl

1 EL Apfelessig

1 TL Paprikapulver
(geräuchert)

1 TL Paprikapulver
(edelsüß)

Für das Gemüse

1 Zwiebel

1 Zucchini

2 Paprika (gelb und rot)

6 Cherry-Tomaten

1 Zehe Knoblauch

1 TL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer

Dazu passt: Ciabatta oder
Baguette

Tofu abtropfen, längs teilen und diagonal einritzen. In eine Schüssel legen. Die Zutaten für die Marinade gut miteinander verrühren und dann gleichmäßig über die 4 Tofustücke verteilen.

Währenddessen Zwiebel würfeln, glasig dünsten und Knoblauch kurz mitbraten. Tomaten würfeln. Zucchini und Paprika würfeln, Zucchini goldbraun anbraten, nach 7 Minuten Paprika zugeben und kurz mitdünsten.

In einer zweiten Pfanne den Tofu in seiner Marinade beidseitig ca. 6 Minuten kross anbraten (Rest-Marinade mit in die Pfanne geben). Zum Gemüse die gewürfelten Tomaten geben, würzen (Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer) und 5 Min. bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Alles servieren.



Austernpilz-Shawarma

Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, gehackter Petersilie und gepresstem Knoblauch verrühren. Kalt stellen.

Austernpilze in Streifen zupfen. Aus Öl, Paprikapulver, Oregano, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Pilze darin wenden.

Pilze in einer Pfanne bei hoher Hitze 5–7 Minuten scharf anbraten.

Währenddessen Salat waschen, Tomaten vierteln, Gurke würfeln und Zwiebel in Ringe schneiden. Fladenbrote bei 80 °C im Ofen kurz anwärmen.

Fladenbrote mit Hummus bestreichen. Mit Salat, Gemüse und Pilzen belegen, Zwiebelringe und Joghurt-Sauce daraufgeben. Nach Belieben mit Feta verfeinern, aufrollen und servieren.

Zutaten

FÜR 4 BROTE



4 flache, arabische Fladenbrote

300 g Austernpilze

½ Gurke

10 Cherry-Tomaten

1 rote Zwiebel

½ Eisbergsalat

250 g (veganer) Joghurt

½ Zitrone

1 Knoblauchzehe

1 EL frische Petersilie, gehackt

150 g Hummus

8 EL Olivenöl

4 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

2 TL Oregano

2 TL Kreuzkümmel

2 TL Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

optional: 100 g (veganer) Feta



Tipp: Für Kinder eine „Bau-dein-eigenes-Wrap“-Station mit getrennten Schälchen aufbauen.

Auberginen-Reisaufbau

Zutaten

FÜR 4 PORTIONEN



- 3 Auberginen
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 100 g Haferflocken
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 800 g stückige Tomaten
- 200 g Reis
- 100 g (veganer) Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- ½ TL Paprikapulver (geräuchert)
- 1 Prise Zucker
- 1 Msp. Zimt
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Muskat
- frische Petersilie
- 4 EL Olivenöl

Auberginen in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig salzen, 15 Minuten entwässern lassen und abtupfen.

Kidneybohnen zerdrücken und mit Haferflocken, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten.

Reis in 400 ml Wasser kochen, überschüssiges Wasser abtropfen und Reis in einer Auflaufform verteilen. Zwiebel in Würfel schneiden, Knoblauch pressen. Beides mit der Bohnenmasse anbraten. Mit stückigen Tomaten ablöschen und köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt, Kreuzkümmel und Muskat würzen.

Auberginenscheiben in Olivenöl goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtupfen.

Tomaten-Bohnenauce über den Reis geben, Auberginen als oberste Schicht darauflegen und 20 Minuten bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

Mit frischer Petersilie garnieren und mit einem Klecks (veganem) Schmand servieren.



Tipp: Gib einen Esslöffel Granatapfelsirup (Nar Ekşisi) in die Bohnen-Tomaten-Sauce, während sie köchelt.

IMPRESSUM

Text- und Bildredaktion (in alphabetischer Reihenfolge)

Antje Wilke
David Wachenfeld
Lydia Kitz
Maya Wendler
Monique Richert

Alle Rezeptfotos: NAHhaft e. V., soweit nicht anders angegeben.
Bildhintergründe auf S. 6, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 27, 28, 29 wurden mit generativer KI erstellt

V. i. S. d. P.



NAHhaft e. V.
Vertreten durch:
Alexander Schrode, Maya Wendler und Antje Wilke
Louisenstr. 89
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 01579-2337081
E-Mail: info@nahhaft.de

Registereintrag:
Registergericht: Amtsgericht Dresden
Registernummer: VR 11490

www.nahhaft.de

Kickstarter Magazin 3. Edition
1. Auflage, August 2026