

## Rezeptvorschlag: Ein Tag Vegan

**(Ökotest vom 15.05.2020)**

**Vegan fürs Klima: ...Aktuelle Zahlen und Erkenntnisse zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung gut für Klima und Umwelt ist.**

Bsp.

~ bis zu 73 % lässt sich der CO<sub>2</sub>-Fußabdruck einer Person durch den Verzicht von Fleisch und Milchprodukte reduzieren (Quelle: veconomist.de; science, Volume 360, June 2018)

~ 1/5 weniger Fleisch würde so viel weniger Klimagase bedeuten wie die Stilllegung des Braunkohlewerkes Weisweiler, des viertgrößten deutschen CO<sub>2</sub>-Emittenten. (Quelle: Fleischatlas 2018)

### Frühstück: Porridge mit frischem Obst und Nüssen

Hält lange satt und lässt sich leicht abwandeln

Für 1 Person, Zubereitungszeit etwa 15 Minuten

<p>½ Tasse feine Haferflocken 1 Tasse Soja- oder Hafermilch 1 EL Leinsamen oder Chiasamen 1 TL Gewürze nach Wahl (zB Zimt, Anis, Vanille) Obst nach Wahl Verschiedene Nüsse</p>	<p>Haferflocken, pflanzliche Milch, Chia- und Leinsamen zusammen mit den Gewürzen und einer Prise Salz in einem Topf erhitzen und so lange köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Alternativ kann man die Mischung auch über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und spart sich morgens Zeit, allerdings braucht man dann etwas weniger Flüssigkeit. Das Obst klein schneiden und mit den Nüssen zum Porridge dazugeben, bei Bedarf zB mit Ahornsirup süßen.</p>
---	--

### Mittagessen: leichter Couscous-Salat

Ist schnell gemacht und kann man gut mitnehmen

Für 4 Personen, Zubereitungszeit 20 – 30 Minuten

<p>2 Tassen (Vollkorn-) Couscous 1 TL Curry und ½ TL Kreuzkümmel 1 Kopf Salat Tomaten, Gurken, Paprika, Karotten und weiteres Gemüse nach Wahl Frische Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch Essig, Öl, Senf, Ahornsirup Salz &amp; Pfeffer</p>	<p>Den Couscous nach Packungsbeilage zubereiten und die Gewürze sowie etwas Salz hinzugeben. Das Gemüse waschen und kleinschneiden, auch zB ein klein geschnittener Apfel passt gut dazu. Alles miteinander vermischen und ein Dressing hinzufügen, gut passt zB ein Honig-Senf-Dressing (der Honig lässt sich leicht durch Ahornsirup ersetzen). Die Kräuter feinhacken und zusammen mit Kürbis- oder Sonnenblumenkernen über den Salat streuen.</p>
---	---

## Abendessen: Linsen-Dal

Eine warme, deftige Mahlzeit, die auch am nächsten Tag noch gut schmeckt

Für 5-6 Personen, Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

<p>1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt 1 cm Ingwer, gehackt 1 TL Garam Masala 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen ½ TL Kurkuma, gemahlen ½ TL Chilipulver 1 Stange Porree 5 Karotten 2 Paprika 500 g rote Linsen 500 ml Gemüsebrühe 650 ml passierte Tomaten 1 Dose Kokosmilch Saft von 1 Zitrone</p>	<p>Die Zwiebel in etwas Öl anbraten, dann Knoblauch, Ingwer und Gewürze dazugeben und mitrösten. Das Gemüse klein schneiden (gerne noch weitere Gemüsesorten hinzufügen) und kurz mit anbraten. Dann mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Die Linsen dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen, dann die Kokosmilch dazugießen. Je nach Konsistenz eventuell noch mehr Flüssigkeit hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Zitronensaft dazugeben. Zum Servieren kann man noch geröstete Cashewkerne über das Linsen-Dal streuen.</p>
---	---