



## Gut für den Kopf und das Klima

Gesunde, vollwertige Mahlzeiten sind nicht nur wichtig für unseren Körper, sondern erhöhen auch unsere Konzentrationsfähigkeit. Das ist wichtig für alle, die viel lernen und mehrere Stunden am Stück fokussiert bleiben müssen. In der Jugendherberge Düsseldorf legt Küchenchefin Susann Losseff Wert auf gesunde und ausgewogene Küche mit mehrheitlich fleischlosen Alternativen. Das ist auch für die Umwelt gut und entspricht dem Wunsch vieler Gäste nach einer nachhaltigen Verpflegung.

Oliver Mirring, Geschäftsführer der Jugendherbergen im Rheinland, unterstützt das Engagement von Susann Losseff. Er möchte den Landesverband in den nächsten Jahren in die Klimaneutralität führen und weiß: "Klimaschutz fängt beim Essen an." Daher arbeitet der Landesverband aktuell an einem Kochbuch, in dem Susann Losseff ihre beliebtesten vegetarischen und veganen Rezepte vorstellt. "Die von Susann Losseff entworfenen Gerichte machen es ganz einfach, hin und wieder auf Fleisch und andere tierische Produkte zu verzichten, sich gesund zu ernähren und damit auf den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu achten", so Oliver Mirring. **Neugierig?** Wir haben eine kleine Kostprobe der Rezepte zusammengestellt. Probier sie doch mal aus!

# MEDITERANER BROTAUFSTRICH

## Zutaten für 10 Personen

1 kg veganer Käse nach Hirtenart / 10 Tomaten (getrocknet) / 10 schwarze Oliven (ohne Stein) / 10 EL Tomatenmark / 4 TL Basilikum (gerebelt) / 8 Knoblauchzehen / 5 kleine Chilischoten / Olivenöl / Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Die getrockneten Tomaten in heißem Wasser einweichen. Anschließend die Tomaten abtropfen lassen und mit den Oliven in Stücke schneiden.

Die Chilischoten längs schneiden und entkernen. Die Knoblauchzehen schälen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einen Standmixer füllen und 3 EL Olivenöl dazugeben. So lange pürieren bis eine geschmeidige Masse entsteht. Bei Bedarf noch weiteres Olivenöl hinzugeben.

Den fertigen Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein Glas füllen. Mit einem frischen Ciabatta-Brot servieren.

# THAI-CURRY-SUPPE

## Zutaten für 10 Personen

500 g Champignons / 3 Zucchini / 6 Karotten / Kokosöl / rote Currypaste / 2000 ml Kokosmilch / 1000 ml Gemüsebrühe / Pfeffer / 1 Pck. Reisbandnudeln

## Zubereitung

Zuerst das Gemüse waschen, die Möhren in dünne Scheiben schneiden, die Champignons vierteln und die Zucchini in Würfel klein schneiden.

Anschließend Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Möhren und Champignons darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann rote Currypaste unterheben, kurz sautieren. Alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen.

Jetzt die Reisnudeln dazugeben und für 4 Minuten köcheln lassen. Danach kommen noch für 2 Minuten die Zucchini-Würfel mit in den Topf.

# ASIATISCHER SPAGHETT-SALAT

## Zutaten für 10 Personen

1250 g Vollkorn-Spaghetti / 3 rote Peperoni - ohne Kerne / 2,5 Bund  
Frühlingszwiebeln / 8 Knoblauchzehen / 350 g Sojaschnetzel / 10 EL Sojasauce /  
15 EL Rapsöl / 5 EL Rotweinessig / 3 EL Wokgewürz-Salz

## Zubereitung

Spaghetti zwei Mal in gleich lange Stücke brechen und in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die Peperoni in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln schälen, waschen und in Ringe schneiden. Dann die Knoblauchzehen schälen und klein hacken.

Die Sojaschnetzel in 4 EL Rapsöl anbraten bis sie leicht gebräunt sind. Dann die Peperonistreifen und die Knoblauchwürfel dazu geben und eine weitere Minute braten. Vom Herd nehmen und mit Sojasauce und Rotweinessig ablöschen, dann mit dem Wokgewürz-Salz vermischen.

Die fertig gekochten Spaghetti abschrecken, in einem Sieb abtropfen lassen und noch lauwarm mit den übrigen Zutaten vermischen. Das restliche Öl untermischen.

Wer mag, kann noch frische Kräuter wie Koriander oder Petersilie darüber streuen.

# LINSENBRATEN

## Zutaten für 10 Personen

2 rote Paprika / 2 grüne Paprika / 2 Möhren / 3 Zwiebeln / 1 Bund Koriander /  
5 Eier / 500 g Kichererbsenmehl / Salz und Pfeffer / Paprikapulver (geräuchert) /  
2 kg gekochte Linsen / Paniermehl

## Zubereitung

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Gemüswürfel in eine große Pfanne geben, kurz anschwitzen, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Den Koriander waschen und klein hacken.

Die gekochten Linsen in eine Schüssel geben und das angeschwitzte Gemüse, die Eier, das Kichererbsenmehl, das Paniermehl und den Koriander dazugeben. Alles zu einer homogenen Masse kneten.

Eine Backform mit Öl auspinseln und die Linsenmasse hineingeben. Die Backform bei 180 Grad in den Ofen geben und ca. 30 Minuten backen. Danach den Linsenbraten herausnehmen und in Scheiben schneiden.

Dazu kann man verschiedene Gemüsesorten, Kartoffeln und eine vegetarische Bratensauce reichen.

# MOUSSE AU CHOCOLAT

## Zutaten für 10 Personen

1000 g Seidentofu / 500 g Zartbitterschokolade / 2,5 EL Vanillinzucker

## Zubereitung

Zu Beginn den Seidentofu in Würfel schneiden und in einem Standmixer pürieren.

Einen Topf Wasser erhitzen und darin die Schokolade schmelzen. Dann die geschmolzene Schokolade mit dem Vanillinzucker zur Tofu-Masse geben und noch einmal durchmischen.

Die Mousse in eine Glasschüssel füllen und bis zum Servieren kalt stellen.

Dazu frische Früchte reichen.