HOLUNDERBLÜTEN-WEIßWEIN-GÖTTERSPEISE MIT FRISCHEN ERDBEEREN

Für 4 Personen – Zubereitungszeit ca. 10 Min. – 2 bis 3 Stunden Kühlzeit

ZUTATEN

4 Msp. Agar-Agar
500 ml trockener Weißwein
200 ml Holunderblütensirup
250 ml Wasser
Saft einer Bio-Zitrone
500 g Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Agar-Agar in kalten Weißwein einrühren und aufkochen lassen. Holunderblütensirup, Wasser und Zitronensaft einrühren. Flüssigkeit in Schälchen oder Gläser füllen und 2 bis 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Götterspeise fest geworden ist.
Erdbeeren waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Götterspeise auf Teller stürzen und mit Erdbeeren anrichten oder im Glas servieren und die Erdbeeren getrennt dazu reichen.

„Christen für Tiere“ ist PETAs Plattform für Christinnen und Christen. Sie zeigt den Menschen, wie einfach es ist, Nächstenliebe, Barmherzigkeit und Achtung vor dem Leben auch den Tieren zuteilwerden zu lassen, denn Glaube und Tierschutz gehören zusammen. Dieser Philosophie liegt der von Jesaja prophezeite Schöpfungsfrieden zugrunde: Handle so, dass der Zustand eines universalen Friedens zwischen Mensch, Tier und Natur erreicht werden kann.

Ob wir gute Beschützer der göttlichen Schöpfung sind, erkennen wir daran, wie wir mit unseren Mitgeschöpfen umgehen. Jedes Mal, wenn Menschen sich für vegane Lebensmittel, tierfreundliche Mode, tierversuchsfreie Kosmetik und tierleidfreie Freizeitangebote entscheiden, ist es eine Entscheidung für das Leben.

„Christen für Tiere“ bietet Einblicke in biblisch-theologische Perspektiven auf ein tierfreundliches Leben und informiert über aktuelle Themen, die besonders für Christinnen und Christen interessant sind.

Besuchen Sie uns auf Christen-für-Tiere.de. Bei Fragen und Anregungen können Sie uns auch gerne eine E-Mail an info@christen-fuer-tiere.de schreiben.

PETA Deutschland e.V.
Friolzheimer Str. 3a
D-70499 Stuttgart
+49 (0) 711 860-591-0
info@peta.de • PETA.de

CHRISTEN *für Tiere*

CHRISTEN *für Tiere*

HIMMLISCHE VEGANE GENÜSSE

Ein Teller Nächstenliebe gefällig? Diese Auswahl an Rezepten ist nicht nur gesund, simpel zuzubereiten und einfach köstlich – sie respektiert auch Gottes Schöpfung. Überraschen Sie doch Ihre Familie oder Gemeinde bei der nächsten Veranstaltung mit einem dieser Gerichte oder sogar mit einem rein pflanzlichen Menü!

BUCHWEIZEN-SOJA-KÜCHLEIN GEFÜLLT MIT GETROCKNETEN TOMATEN UND OLIVEN, GEGRILLTE ZUCCHINI UND OFENKARTOFFELN

Dieses köstlichee Rezept wurde vom veganen Gourmetrestaurant „Körle und Adam“ für das PETA-Kochbuch „Vegan! Einfach lecker und gesund“ kreiert.

Für 2 Personen - Zubereitungszeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

Für die Buchweizen-Soja-Küchlein
150 g Sojagranulat extra fein
50 g getrocknete Tomaten
100 g grüne Oliven ohne Stein
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
50 g Semmelbrösel
50 g Buchweizenmehl
1 TL Senf
1 TL getrockneter Majoran
Salz
Pfeffer aus der Pfeffermühle
evtl. 1 TL Gemüsebrühe

Für die Beilagen
6 festkochende Kartoffeln
Kräuter der Provence
Salz
Olivenöl
2 Zucchini

ZUBEREITUNG

Das Sojagranulat mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen. Dann abgießen und gut auspressen. Die Tomaten in etwas heißem Wasser einweichen und klein schneiden. Oliven, Zwiebel und Petersilie klein hacken. Das Ganze mit Semmelbröseln, Buchweizenmehl, Senf, Majoran und Salz und Pfeffer zu dem Sojagranulat dazugeben, gut durchkneten und noch einmal abschmecken. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Ein Probeküchlein formen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Sollte das Küchlein nicht zusammenhalten, etwas mehr Buchweizenmehl untermischen.

Kartoffeln waschen und halbieren. Ein Backpapier auf ein Backblech legen und mit Kräutern der Provence und Salz bestreuen. Dann die Kartoffelhälften mit der Schnittfläche auf das Backpapier legen. Mit Olivenöl beträufeln und bei ca. 200 Grad ca. 20 bis 25 Min. im vorgeheizten Backofen schmoren lassen.

Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer (Grill-)Pfanne 1 bis 2 Min. von beiden Seiten anbraten. Je nach Geschmack salzen und pfeffern. Auf Tellern anrichten und servieren.

KAROTTEN-INGWER-KOKOS-SUPPE

Für 4 Personen - Zubereitungszeit ca. 45 Min.

ZUTATEN

1-2 Zwiebeln
400-500 g Karotten
300 ml Kokosmilch
ca. 2-3 cm frischer Ingwer
1 TL Curry Gewürzmischung
Gemüsebrühe
1/2-1 TL Zucker

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Ingwer fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln in etwas Öl andünsten, dann die Karotten und den Zucker zugeben und kurz anschwitzen. Curry, Ingwer, Kokosmilch und Gemüsebrühe zugeben und mit Wasser auffüllen. Kochen bis die Karotten weich sind, dann mit dem Pürierstab zu einer feincremigen Suppe mixen.

MEDITERRANE FRÜHLINGSROLLEN AUF RUCOLA

Für 2 Personen - Garzeit ca. 10 Min. - Zubereitungszeit ca. 25 Min.

ZUTATEN

250 g Frühlingsrollenteig, gefroren
1 Zucchini
1 Aubergine
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 grüne und
10 schwarze Oliven ohne Kern
5 EL Olivenöl
Rucola nach Belieben
2 EL Balsamico-Essig
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Frühlingsrollenteig in der Packung auftauen lassen. Zucchini, Aubergine und Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Oliven klein schneiden und mit Zwiebel- und Knoblauchwürfeln kurz in 2 EL Olivenöl anbraten. Dann Zucchini-, Auberginen- und Tomatenwürfel zugeben und mitbraten, bis sie bissfest sind. Erkalten und dabei die Flüssigkeit abtropfen lassen.
Die aufgetauten Teigblätter auseinanderziehen, jeweils mit ca. 1 EL der Masse befüllen und einrollen. Röllchen mit einem feuchten Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. 2 EL Olivenöl erhitzen und die Röllchen von jeder Seite ca. 1 bis 2 Min. anbraten.
Rucola waschen und trocken schütteln. Anschließend auf 2 Tellern anrichten, jeweils mit 1 EL Olivenöl und 1 EL Balsamico-Essig beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und die Frühlingsrollen darauf anrichten.