

## Veganes Ostermenü

Vorspeise

Zweierlei von der Paprika

Hauptgang

Grünes Spargelgemüse mit Tofu und  
Ofenkartoffeln mal anders, mit Dip

Dessert

“No-Bake” Schokoladen-Fudge mit Mandel,  
Kokos und Johannisbeeren



## Vorspeise

# Zweierlei von der Paprika

### Zutaten für 4 Personen

4 rote Paprika  
4 gelbe Paprika  
50g Margarine  
500 ml Gemüsebrühe  
Etwas Reissahne  
Etwas geräuchertes Paprikapulver  
4 Schalotten  
Salz, Pfeffer und Zucker

Die Paprika entkernen und in Walnuss große Stücke schneiden und nach der Farbe getrennt aufbewahren. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Anschließend beide Paprikasorten in den verschiedenen Töpfen gleich zubereiten:  
Die Margarine auf zwei Töpfe aufteilen und zerlassen, die Zwiebelwürfel zugeben und glasig anschwitzen. Die Paprika zugeben und ebenfalls glasig anschwitzen.  
Mit dem Paprikapulver abstäuben und kurz mit anschwitzen.  
Mit Gemüsebrühe auffüllen und dann abgedeckt alles schön weichkochen, anschließend mit einem Aufsatzmixer oder einem Pürrierstab gründlich durchmischen.



## Hauptgang

# Grünes Spargelgemüse mit Tofu und Ofenkartoffeln mal anders, mit Dip

### Zutaten für 4 Personen

600 g Tofu  
5 EL süß-sauer-scharfe China Sauce (erhältlich im Asia Shop)  
1 EL Sojasauce  
1kg Kartoffeln, am besten festkochende, biologische violette  
und gelbe Kartoffeln gemischt  
3-4 EL Olivenöl  
Mohn, Sesam  
3 Bund grüner Spargel  
Salz

### für den Dip

Veganer Sauerrahm bzw. saure Sahne  
1 EL Zitronensaft  
Frische, gehackte Kräuter nach Belieben  
Salz, Pfeffer  
Optional: Paprikagewürz oder Curry

Den Tofu in Würfel schneiden und in einer Mischung aus 5 EL süß-saurer Asia-Sauce und 1 EL Sojasauce einlegen. Die Kartoffeln gut waschen. Wenn sie noch erdig sind, dann mit der Gemüsebürste abbürsten, halbieren.

Eine Schüssel mit dem Olivenöl und Salz und zwei weiteren Schüsseln jeweils mit Mohn und Sesam vorbereiten. Nun die halbierten Kartoffeln mit der Schnittfläche ins Olivenöl und danach entweder in Sesam oder Mohn tauchen.

Mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech setzen und bei 180°C für ca. 35 min backen bis die Kartoffeln goldbraun und durch sind.

### **Dip**

Derweil schon alle Zutaten für den Dip mischen und bis zum Essen im Kühlschrank durchziehen lassen.

### **Spargel**

Den Spargel zu 2/3 schälen (vom Stiel aus) und ihn 5 min vor dem Anrichten bei kleiner Hitze in einem guten Olivenöl von allen Seiten anbraten. (So kommt der nussige Geschmack vom Spargel am besten zur Geltung)



## Dessert

# “No-Bake” Schokoladen-Fudge mit Mandel, Kokos und Johannisbeeren

### Zutaten für 4 Personen

- 30g Kokosöl
- etwa 4 EL Ahornsirup (alternativ: Agavendicksaft, Dattelsirup o.ä.)
- 50g Mandelmus (alternativ: anderes Nuss-Mus oder auch Erdnussbutter)
- 1 Vanillestange oder etwas Vanillepulver
- 60g Kakaopulver
- Johannisbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)
- Optional: ein paar ganze Mandeln oder Mandelsplitter

Kokosöl, Mandelmus, Vanillemark, Kakaopulver sowie Ahornsirup (letzterer nach Belieben, abhängig davon, wie süß das Ergebnis werden soll) in eine Schale geben und gut vermischen. Wer möchte, kann im Anschluss noch ganze Mandeln oder Mandelsplitter untermengen. Eine kleine flache Form mit Backpapier auslegen, die Masse hineingeben und glattstreichen. Mit Beeren nach Wahl dekorieren. Im Kühlschrank kalt/fest werden lassen (oder kurz in den Gefrierschrank stellen, jedoch nur so lange bis das Fudge gut gekühlt, jedoch nicht gefroren, sind).

**Wir wünschen gutes Gelingen und viel Freude beim Genießen!**

[www.umwelt-bildungszentrum.de](http://www.umwelt-bildungszentrum.de)