

## Linsen-Frikadellen

(etwa 20 Stück)

250 Gramm braune Tellerlinsen (nicht aus der Dose!)

2 Zwiebeln (ca. je 120g)

(eventuell 2 Knoblauchzehen)

1 Bund Petersilie

2 Teelöffel Kräutersalz

etwas Senf

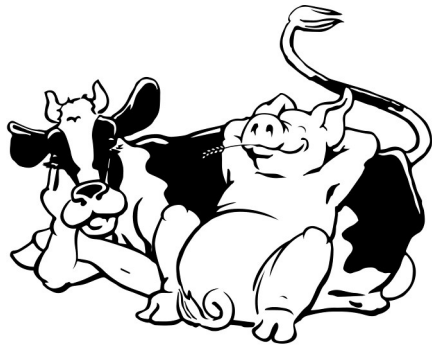
2-3 Teelöffel Majoran

Pfeffer

Öl

### Zubereitung:

1. Linsen gut bedeckt in Wasser mindestens 24 Stunden quellen lassen (Gewicht verdoppelt sich!), zwischendurch mehrmals spülen.
2. Abgetropfte Linsen zusammen mit einer Zwiebel, Salz, Pfeffer, (Knoblauch), Senf und Petersilie in der Küchenmaschine pürieren.
3. Die andere Zwiebel in Würfel schneiden oder hacken und mit Majoran unter die Teigmasse mischen.
4. Frikadellen in heißem Fett von beiden Seiten knusprig braten.



Guten Appetit, aber ohne uns!

## Eis

2 reife Bananen

4 Esslöffel Pflanzenmilch

1 Teelöffel Mandelmus

### Zubereitung:

1. Bananen in Scheiben schneiden und über Nacht einfrieren.
2. Am nächsten Tag die Bananen in einen Messbecher geben und etwa 15 Minuten antauen lassen.
3. Pflanzenmilch zufügen und pürieren.
4. Zum Schluss das Mandelmus unterrühren (eventuell noch einmal pürieren, damit es sich besser verteilt).

Rezepte (außer „Linsenfrikadellen“) und „Schweinchen-Illustrationen“ entnommen aus „Vegane Küche für Kinder“ von Christina Kaldewey und „Schweinchen Hugo reißt aus“ von Alexander Bulk, mit freundlicher Genehmigung des Compassion Verlages



Herausgeber:

**VEGETARISCHE INITIATIVE e.V.**

Postfach 1341, D-23723 Neustadt i.H.

Fax: 040 - 57 14 84 55

info@vegetarische-initiative.de

www.vegetarische-initiative.de

www.facebook.com/VegetarischeInitiative



Spendenkonto:

GLS Bank Bochum: BIC: GENO DEM1 GLS

IBAN: DE14 4306 0967 2042 6287 00

Die Vegetarische Initiative e.V. ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind steuerlich absetzbar

1. Auflage / Kopieren erlaubt!



Du hast Hunde und Kühe,  
Katzen und Schweine gern  
und willst sie darum nicht  
essen?

Kein Problem!

# Rezepte für Kinder

vegetarisch-vegan,  
garantiert ohne Tierleid



## Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude und Schmerz, Glück und Unglück.

Charles Darwin, britischer Naturwissenschaftler

### Sojabolognese

- 1 Block Tofu (175 Gramm)
- 1 Dose Pizzatomen
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel Öl
- 1 Esslöffel Sojasauce
- Salz
- Basilikum
- Hefeflocken

#### Zubereitung:

1. Tofu mit einer Gabel zerdrücken bis kleine Brösel entstehen.
2. Öl, Sojasauce und Tomatenmark in einer Pfanne erhitzen und gut vermengen. Wenn die Masse gut vermischt ist, Tofu kurz mit anbraten.
3. Die Tomaten hinzugeben, gut vermischen und mit Salz und Basilikum verfeinern.
4. Die Tomatensauce mit Nudeln oder Ähnlichem servieren und ein paar Hefeflocken darüber streuen.

**Tipp:** Statt Tofu kannst du auch rote Linsen verwenden. Dazu Linsen kochen und in die Sauce einarbeiten.

### Gemüsepfannkuchen

(ergibt 8 kleine Pfannkuchen)

- 1 Möhre
- frischer Spinat (etwa dieselbe Menge wie die geraspelte Möhre, feingehackt)
- 250 Gramm Mehl
- 500 Milliliter Wasser
- 2 Esslöffel Öl
- 6 Esslöffel flüssige Pflanzensahne („Cuisine“)
- 2 Teelöffel Petersilie
- Salz
- Öl zum Braten

#### Zubereitung

1. Die Möhre feinraspeln und mit Spinat in 1 Esslöffel Wasser kurz in einem Topf erhitzen.
2. Mehl mit dem Wasser vermengen, nach und nach Cuisine und Öl hinzugeben und mit einem Schneebesen zu einem relativ flüssigen Teig verarbeiten.
3. Salz und Petersilie zum Abschmecken unterrühren. Zum Schluss das Gemüse untermengen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten goldbraun backen. Pfannkuchen wenden, wenn der äußere Rand durchgebacken und etwas bräunlich erscheint.

### Kürbis-Kokos-Suppe



- 1 Hokkaidokürbis (ungefähr 500g)
- 1 kleine Zwiebel
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 50 Milliliter Orangensaft
- Öl
- Salz
- Pfeffer

#### Zubereitung:

1. Den Kürbis waschen und mitsamt der Schale in kleine Stücke schneiden.  
Die Zwiebel ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Beides mit etwas Öl in einem großen Topf andünsten.
3. Die Kokosmilch hinzugeben und ungefähr 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
4. Anschließend pürieren, den Orangensaft hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

**Tipp:** Die Suppe schmeckt auch lecker, wenn sie mit Curry und einer Prise Zimt verfeinert wird!

## Tiere sind meine Freunde, und meine Freunde esse ich nicht!

G.B. Shaw, irischer Schriftsteller