



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## **Kichererbsen-Frikadellen**

### **Zutaten 4 Personen:**

- 200 g Kichererbsen, über Nacht in 1 Liter Wasser eingelegt
- 1 mittelgroße Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, geschält und in Würfel geschnitten
- 1 TL Kapern
- 2 EL Speisestärke
- 50 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 50 ml Mineralwasser
- 2 TL Kräuter der Provence
- 1 TL Salz
- Prise Muskatnuss
- schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
- 2 EL Pflanzenöl

### **Zubereitung:**

1. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen
2. Alle Zutaten, bis auf das Öl, im Mixer pürieren. Dann abschmecken.
3. Die Masse zu 4 gleich großen Frikadellen formen.
4. Öl in der Pfanne erhitzen. Darin bei hoher Temperatur die Frikadellen von jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten bis Bräunung eintritt. Danach von jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur weitergaren.



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## **Gazpacho mit Croutons**

### **Zutaten:**

- 1 Salatgurke, gewaschen und geputzt
- 500 g aromatische Tomaten, gewaschen, geputzt und in Viertel geschnitten
- 1 rote Paprika, waschen, putzen und vierteln
- 2 getrocknete, eingelegte Tomaten
- 1 Handvoll frischer Thymian, Oregano, Pfefferminze, gewaschen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Weißwein Essig
- 200 ml Gemüsebrühe, abgekühlt
- 1 Scheibe Weißbrot, in Würfel geschnitten
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten (mit 2 EL von dem Olivenöl) bis auf das Brot in einen Standmixer geben und fein pürieren. Abschmecken und gegebenenfalls kalt stellen. Vor dem Servieren noch al durchmischen!
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten.
3. Gazpacho mit den Brotwürfeln servieren.

Diese Suppe kann in größeren Mengen vorbereitet und portionsweise eingefroren werden.



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## **Avocado-Kartoffelsalat**

### **Zutaten:**

- 1 kg Pellkartoffeln, am Vortag gekocht, gepellt und in grobe Würfel geschnitten
- 2 große, reife Avocados, geschält und entkernt
- 2 EL Limonensaft
- ½ TL Salz
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 1 Tomate, in kleine Würfel geschnitten
- ½ Bund Frühlingszwiebel, gewaschen, geputzt und in feine Ringe geschnitten
- 1 Minigurke, gewaschen, in feine Würfel geschnitten
- Optional: Prise Kala Namak

### **Zubereitung:**

1. Avocado (ohne Schale und Kern) mit Limonensaft und Salz pürieren
2. Cayenne, Tomate, Frühlingszwiebeln und Gurke hinzufügen und unter die Avocado-creme ziehen.
3. Die Avocado-creme und die Kartoffeln gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## **Energie-Kugeln**

### **Zutaten:**

- 200 g Cashews
- 200 g Datteln, entkernt
- 3 – 4 EL Orangensaft
- 1 TL Orangenabrieb
- 1 EL Kakaopulver
- Optional je 1 TL Maca, Moringa

### **Als Deko:**

z. B. Kokosraspeln, Kakaopulver, gehackte Haselnüsse

### **Zubereitung:**

1. Cashews in einer Küchenmaschine zerkleinern
2. Datteln mit einem Stabmixer unter Zugabe des Orangensaftes pürieren.
3. Cashews und Dattelmasse und die restlichen Zutaten zusammenrühren und mit angefeuchteten Händen zu ca. 20 Kugeln rollen.
4. Die Kugeln gegebenenfalls in Kokosraspeln etc. rollen und anrichten.

Die Energie-Kugeln halten sich im Kühlschrank ca. eine Woche.



## Kichererbsen

Wer Kichererbsen kennt und schon mal gegessen hat, der hat sich bestimmt auch schon mal diese Frage gestellt: „Warum heißen Kichererbsen Kichererbsen“. Vielleicht, weil man nach dem Verzehr von Diesen kichern muss? Oder vielleicht weil die Menschen dauernd kichern, wenn sie Kichererbsen ernten? Oder hört man aus dem Topf etwa ein leises Kichern, wenn sie auf dem Herd kochen?

Der Name ist aus dem Lateinischen abgeleitet. Die alten Römer nannten den Strauch, an dem Kichererbsen wuchsen „cicer“, ausgesprochen wurde es „kiker“, was soviel heißt wie Erbse. Über die althochdeutsche Bezeichnung „kihira“ kam der Ausdruck zu uns. Im Mittelhochdeutschen sagt man „kichern“ zu diesem Wort. Da sich im Laufe der Jahrhunderte die Sprache immer wieder veränderte ist wahrscheinlich irgendwann der Name „Kichererbse“ daraus geworden.

Kichererbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Sie sind nicht verwandt mit der grünen Erbse. Die Hülsen haben eine kurze, leicht bauchige Form in denen sich jeweils ein bis drei erbsengroße Samen befinden. Sie sind hell beige und haben einen nussigen Geschmack. Wie andere Hülsenfrüchte auch, können sie nicht roh verzehrt werden. Sie haben eine relativ lange Garzeit, deshalb sollten sie über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden. Danach beträgt die Kochzeit noch ca. 90 Minuten. Zur besseren Bekömmlichkeit kann man das Gemüse mit Koriander, Thymian oder Kümmel würzen.

Kichererbsen sind getrocknet oder gegart als Konserve erhältlich.

In der mediterranen und der arabischen Küche sind Kichererbsen sehr beliebt. Teilweise gehören sie dort zu den Grundnahrungsmitteln. Es lassen sich preisgünstige und nahrhafte Speisen daraus zubereiten. Sie werden als Gemüse gegessen oder zu Mehl vermahlen woraus dann leckere Fladen gebacken werden. Sie kommen als Einlage in den Eintopf, in die Suppe, ins Reisgericht oder in ein Couscous-Gericht. Kichererbsensprossen bereichern jeden Salat.

Die Bewohner der Mittelmeerstaaten rösten die Kichererbsen und knabbern sie wie Nüsse.

Wie andere Hülsenfrüchte sind Kichererbsen wegen ihrer Inhaltsstoffe sehr gesund. Sie sind fettarm aber reich an Eiweiß und Ballaststoffen. Sie haben einen hohen Anteil an Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer sowie Vitamin K und E und Vitamine der B-Gruppe.

Kichererbsen sollten nicht im Einweichwasser gekocht werden. Sie enthalten Phasin, ein unverdauliches und giftiges [Lektin](#) (Protein/Eiweiß). Phasin kann Blähungen sowie Übelkeit verursachen. Durch das Kochen werden diese Eiweiße zerstört oder so verändert, dass sie für uns bekömmlich sind.

Aufgrund der Lektine, das gilt auch für Sprossen von anderen Hülsenfrüchten, sollten Kichererbsensprossen roh nur in geringen Mengen verzehrt werden – wenn überhaupt.

**TIPP:** Für Vegetarier sind Kichererbsen eine wichtige Eiweißquelle und eine wertvolle Ergänzung auf ihrem Speiseplan.



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## Cashew

Cashewkerne sind äusserst vitalstoffreiche und wohlschmeckende Kerne. Mit fast 20 Prozent Eiweiss zählen sie überdies zu einer sehr hochwertigen pflanzlichen Proteinquelle. Auffallend ist der hohe Gehalt an L-Tryptophan, jener Aminosäure, die im Körper zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird. Studien haben ausserdem gezeigt, dass Cashewkerne beim Abnehmen helfen können, den Cholesterinspiegel senken und das Herz schützen.

Cashewkerne werden zwar zu den [Nüssen](#) gezählt, im botanischen Sinne handelt es sich jedoch wie bei Pistazien und [Mandeln](#) um Steinfrüchte. Die Samen werden in der Frucht von einem hauchdünnen Häutchen, einer sehr harten Schale und einem weichen Fruchtfleisch umfüllt und geschützt. Mehr über die aufwendige Verarbeitung der Cashewkerne finden Sie im Verlauf des Textes unter "Cashewkerne kaufen: Qualitätskriterien".

Mit nur 550 kcal pro 100 Gramm ist der Kaloriengehalt von Cashewkerne niedriger als der von anderen Nüssen. So weisen z. B. Haselnüsse und [Walnüsse](#) rund 650 kcal auf. Der Wasseranteil ist vom Trocknungs- und Verarbeitungsprozess abhängig und liegt lediglich bei 4 Gramm pro 100 Gramm Cashewkernen. Das Nährstoffprofil gestaltet sich wie folgt:

- 42 g [Fett](#)
- 30 g Kohlenhydrate
- 3 g [Ballaststoffe](#)
- 18 g [Eiweiss](#)

Cashewkerne sind also sehr gute Energielieferanten und gehören in Bezug auf den Kohlenhydrate-Anteil im Vergleich zu anderen Nüssen zu den absoluten Spitzenreitern. In puncto Eiweissgehalt haben z. B. [Erdnüsse](#) und Mandeln zwar ein wenig mehr zu bieten, doch auch Cashewkerne stellen eine wunderbare [Eiweissquelle](#) dar.

### Vorzüge des Rohkakaos:

Rohkakao ist eines der Nahrungsmittel mit den meisten Antioxidantien der Welt. Um einen kleinen Eindruck vom großartigen Nährwert des Rohkakaos zu erhalten, vergleichen wir ihn mit einem uns wohlbekannten antioxidativen Helden: der Blaubeere. Je nach Herkunft der Pflanze bieten Blaubeeren sehr respektable 6 000 – 9 000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm.

Rohkakao erreicht jedoch 95 000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm, womit er eines der Nahrungsmittel mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien ist, die jemals getestet wurden.

Zusätzlich bietet Rohkakao eine hervorragende Versorgung mit Mineralstoffen und ist eine der besten pflanzlichen Quellen für Magnesium, was den instinktiven Schokoladenkonsum von Frauen während ihrer Periode erklären kann (Magnesium ist bekannt dafür, dass es hilft, die Muskeln zu entspannen und Krämpfe zu lösen).

Rohkakao enthält ebenfalls nützliche Mengen an Eisen und Calcium. Zu guter Letzt enthält Rohkakao diverse wichtige sekundäre Pflanzenstoffe und eine bemerkenswerte Menge an spezifischen Aminosäuren, die die stimmungsaufhellenden Substanzen im Gehirn unterstützen



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

## 1. Datteln enthalten gute Nährstoffe

Datteln haben ein süßes Fruchtfleisch und im Inneren einen Samenkern. Sie schmecken nicht nur gut, sondern stecken auch voller guter Nährstoffe, die diverse positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben können (2).

Die Nährwerte von Datteln können sich sehen lassen. Der Kaloriengehalt ähnelt dem von Rosinen und Feigen. Datteln sind aufgrund ihres natürlichen Zuckergehalts ein perfekter Energielieferant.

Bei getrockneten Datteln ist der Kaloriengehalt zwar höher als von frischem Obst, aber die Frucht steckt voller wichtiger Vitamine und Mineralien und weist sogar einen höheren Anteil an Ballaststoffen auf als frische Datteln.

Aber das war noch nicht alles. Datteln sind ebenso reich an Antioxidantien, die positiv zur Gesundheit beitragen können. Sie enthalten zwar einen hohen Zuckeranteil aus Glukose und Fruktose, sind aber im Gegensatz zu isoliertem Zucker, der in Süßigkeiten zu finden ist, gesund und keine Dickmacher (3).

Die Nährwerttabelle macht deutlich, dass der Energielieferant aus der Wüste kaum Fett enthält und sehr vitamin- und mineralstoffreich ist. Neben Kalium und Magnesium weisen Datteln ebenso Eisen, Phosphor und Kalzium auf, enthalten B-Vitamine und die Aminosäure Tryptophan, welche von unserem Körper in das Hormon Melatonin umgewandelt wird. Dieses ist für seine nervenberuhigende Wirkung bekannt und fördert das Einschlafen bei Schlaflosigkeit (2).

### **Merke!**

**Datteln enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Antioxidantien, die gut für unseren Körper sind. Als Trockenfrucht enthalten sie wenig Fett, sind aber sehr kalorienreich.**

## 2. Datteln sind reich an Ballaststoffen

Die Ballaststoffe, die Datteln enthalten, haben eine positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt. Die Faserstoffe sorgen für einen schnelleren Weitertransport des Darminhaltes, regen somit die Verdauung an und helfen zum Beispiel dabei, Verstopfungen vorzubeugen (4).

Außerdem machen Ballaststoffe satt. Wer also abnehmen möchte, kann sich den sättigenden Effekt von ballaststoffreichen Lebensmitteln zunutze machen.

Eine ballaststoffreiche Ernährung senkt das Risiko, an Diabetes zu erkranken, da der Blutzuckerspiegel langsamer ansteigt und somit weniger Insulin freigesetzt wird (5, 8).

Die faserreichen Inhaltsstoffe kommen hauptsächlich in Obst, Gemüse und Getreide vor.

### **Merke!**

**Datteln stecken voller Ballaststoffe, die für die Verdauung und Regulierung des Blutzuckerspiegels sehr vorteilhaft sind.**



Vegan Summer 2018

Picknick auf der Bühne – Sommerliche Kochshow

---

### 3. Datteln haben einen hohen Anteil an Antioxidantien

Im Vergleich zu Pflaumen und Feigen enthalten Datteln den höchsten Anteil an Antioxidantien, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und sogar verschiedenen Krankheiten vorbeugen können (9).

Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen, welche schädliche Reaktionen im Körper hervorrufen und zu Krankheiten führen können (5).

Die Frucht enthält Tannine und Polyphenole, die eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben, also Infektionen bekämpfen und Entzündungen unterbinden können (1).

Hier ein kurzer Überblick über die drei Antioxidantien, die am stärksten in Datteln enthalten sind:

- Flavonoide: Flavonoide können dabei helfen, Entzündungen zu reduzieren und das Risiko von Diabetes, Alzheimer und bestimmten Krebsarten reduzieren (1).
- Carotinoide: Carotinoide fördern die Gesundheit des Herzens und können ebenso das Risiko von Augenerkrankungen verringern (5).
- Polyphenole: Polyphenole besitzen entzündungshemmende Eigenschaften und können das Risiko von Krebs und Herzerkrankungen reduzieren (6, 7).

#### **Merke!**

**Datteln sind reich an Antioxidantien, die bei der Vorbeugung von Krankheiten wie Diabetes, Herzkrankheiten und Krebs helfen können.**

### 4. Datteln sind ein natürlicher Süßstoff

Datteln sind so gesund, weil ihnen kein industrieller Zucker hinzugefügt wird und die Süße einzig und allein auf ihren natürlichen Zuckergehalt zurückzuführen ist. Aufgrund dieser natürlichen Süße werden Datteln gerne als Ersatz für den ungesunden Industriezucker verwendet und sind in der Küche vielseitig einsetzbar.

Schokoriegel oder Dattel? Dann ist die Dattel definitiv die gesündere Variante und befriedigt die Lust auf Süßes noch nachhaltiger.

Vorsicht: Datteln sollten trotz allem nur in Maßen gegessen werden, da sie aufgrund ihres Zuckergehaltes sehr kalorienreich sind.

#### **Merke!**

**Aufgrund ihrer natürlichen Süße sind Datteln eine ideale und gesunde Alternative zum Industriezucker.**