

Frühstück und Aufstriche

Zum Frühstücken oder für Brotzeiten sind Buffets sehr praktisch, weil vieles dafür schon vorher vorbereitet werden kann und alle was mitbringen können. Die Mengen hängen stark davon ab, wie lang die Frühstückszeiten sind, wieviel die Leute sich bewegen, ob sie woanders übernachten, und so weiter.

Bei Brot braucht ihr so ca. 5 kg – das kann relativ teuer werden. Billiger wirds, wenn ihr zum Beispiel leckeren Haferbrei dazu kocht. Gut machen sich

auch süße und salzige Salate. Brotaufstriche könnt ihr aus den Suppenresten vom Vortag, Kernen und Nüssen, Gemüse, Obst oder Margarine herstellen. Die nötigen Aufstrichmengen hängen von der Basiszutat ab: auf Margarinebasis braucht ihr 2,5 kg Aufstrich, bei Nüssen, Kernen und Gemüse das Doppelte. Kombiniert ruhig verschiedene Aufstrichsorten und macht dafür nicht so viel von den Einzelnen. Frühstücksreste lassen sich an vielen Stellen weiterverarbeiten:

Haferbreireste könnt ihr mit Mehl zum Teig mischen und als Bällchen frittieren, als Basis für Bratlinge nehmen (Dafür Mehl und kleingeschnittenes Gemüse, Senf und andere Gewürze dazu geben) oder den Haferbrei pürieren und als Basis für Aufstriche nehmen. Aus altem trockenem Brot könnt ihr Croutons oder Knödelteig machen.

- [VEGANES METT \(ca. 160 halbe Brötchen\)](#)
- [Veganer Griebenschmalz](#)
- [TOMATENBUTTER](#)
- [Tomatenbutter](#)
- [Tomatenbutter](#)
- [SONNENBLUMENKARAMELL](#)
- [Sonnenblumenaufstrich](#)
- [Seitanwurst - Aufstrich](#)
- [SEITANWURST](#)
- [Schokospaß \(Aufstrich\)](#)
- [Rote Linsenpaste](#)

- [REISWAFFEL-MET](#)
- [Pancakes](#)
- [Nutella Antimultinational](#)
- [Hummus](#)
- [Hummus](#)
- [HOUMMUS](#)
- [Hefezopf](#)
- [Hafergütze](#)
- [HAFERGRÜTZE - Schleim muss sein!](#)
- [GEMÜSE - SENF](#)
- [Gelbes Elend](#)
- [FISCH - FAKE](#)
- [CURRY - LINSE - ZWIEBEL - APFEL](#)
- [CHOKOSPAB](#)
- [CHAPATI - Pfannenbrot](#)
- [Champignon-Lauch-Aufstrich](#)
- [Cashew-Paprika-Aufstrich](#)
- [Auberginencreme](#)
- [Antarktische Tomaten"butter"](#)

VEGANES METT (ca. 160 halbe Brötchen)

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- 14 x Reiswaffeln gesalzen
- 6 Zwiebeln (gewürfelt oder in Küchenmaschine zerkleinert)
- 10 Tomatenmark
- reichlich Salz
- reichlich Pfeffer
- reichlich Paprikapulver
- neutrales Öl
- kochendes Wasser
- Flüssigkeit aus einem Gewürzgurkenglas

Reiswaffeln mit der Hand zerkleinern und in einer Schüssel mit allen Zutaten mischen, danach kochendes Wasser dazu geben, kurz ziehen lassen. Dann mit der Hand durchkneten bis die Konsistenz stimmt. Bei Bedarf Öl und ein wenig Flüssigkeit aus einem Gewürzgurkenglas hinzugeben, damit die Masse geschmeidiger wird. Die Gewürze könnt ihr natürlich anpassen nach eurem Geschmack. Am Besten schmeckt das vegane Mett, wenn es über Nacht im Kühlschrank ziehen konnte. Am nächsten Tag dann nochmal mit Öl durchkneten. ☐☐

Das Rezept orientiert sich an das von [Vegan Guerilla](#).

Veganes Griebenschmalz

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

für ca. 1,5L / vier große Gläser

- 4 Zwiebeln
- 4 Äpfel
- 1 kg Alsan (vegane Butter / Margarine)
- 12 EL Weizenvollkornschrot
- Salz
- Pfeffer

1. Apfel und Zwiebel klein schneiden und mit etwas Butter anrösten
2. Weizenschrot dazugeben, mit Wasser bedecken, zum kochen bringen
3. Kochen lassen, bis der Weizen das Wasser aufgesogen hat und dieser weich ist
4. Butter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, für 10min auf niedriger Stufe brutzeln lassen
5. Schmalz in einen Topf füllen, abkühlen lassen. Wenn es gerade fest wird, noch einmal gleichmäßig verrühren

TOMATENBUTTER

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • 10 L - Schüssel
- • (Pürierstab)
- • 2 kg Margarine
- • 5 Tuben Tomatenmark (1 kg)
- • 4 Zwiebeln
- • 1 Knolle Knoblauch
- • 50 g Salz
- • 1 Bund frische Petersilie
- • Optional: je 50 ml Zitronensaft, Sojasoße



Zubereitung

Alles zusammenkippen, gut mischen und abschmecken. Besonders cremig wird's mit Pürierstab. Aber die Konsistenz ist Geschmackssache.



Tomatenbutter

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)
Margarine	2 kg
Tomatenmark	1 kg
Zwiebeln	350 g
Knoblauch	1 Knolle
Salz	50 g
optional: Petersilie	
Zitronensaft	

Zubereitung:

1. Margarine mit Gabel weich drücken.
2. Zwiebeln klein schneiden, ebenso mit dem Knoblauch verfahren.
3. Kleingeschnittene Lebensmittel, ausreichend Tomatenmark und Salz zur Margarine hinzugeben und vermengen.
4. Mit Pfeffer, Paprikapulver und eventuell einem Schuss Zitronensaft abschmecken.
5. Gut durchziehen lassen und anschließend servieren.

(Für Zwiebel-Allergiker*innen vielleicht auch Version ohne Zwiebeln und mit Knoblauchpulver anrichten)

Tomatenbutter

Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 2 Tuben Tomatenmark
- 2 Blöcke (je 250 g) Alsan-Butter (oder vegane Margarine)
- 2 Knoblauchzehen
- Italienische Kräuter
- 10 getrocknete Tomaten
- Salz, Pfeffer, Paprikagewürz
- 1 Zwiebel

Zubereitung

1. Zwiebel anbraten.
2. Getrocknete Tomaten und Knoblauch zerkleinern.
3. Alles vermengen und pürieren.

SONNENBLUMENKARAMELL

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und Pfanne
- • Pürierstab
- • Schüssel
- • 500 ml Öl
- • 4 kg Sonnenblumenkerne
- • 1 kg Zucker
- • 1 Messerspitze Salz

Zubereitung

1. Sojamilch aufkochen, Hitze wieder drosseln und dann darin unter Rühren die Kouvertüre schmelzen.
2. Zucker in der Schüssel mit Kakao und Margarine schaumig rühren.
3. Dann alles zusammen mischen und gut durchrühren, bis ihr die gewünschte Konsistenz und den gewünschten Geschmack habt.



Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne ohne Öl rösten.
2. Wenn sie angeröstet sind, Öl und Zucker dazu, je mehr, desto besser und dann karamellisieren lassen.
3. Am Schluss Prise Salz dazu und alles mit dem Stabmixer durchpürieren.

Sonnenblumenaufstrich

Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 300 g Sonnenblumenkerne
- 1 Glas (280 g) getrocknete Tomaten
- 50 g Oliven
- 75 g Tomatenmark
- Italienische Kräuter, Pfeffer, Salz
- 2 Zehen Knoblauch

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne weich kochen und Wasser abgießen.
2. Kerne mit restlichen Zutaten pürieren.

Seitanwurst - Aufstrich

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)	Menge (100)
Gluten	2 kg	4 kg
Wasser	1,5 L	3 L
Öl	300 mL	600 mL
Tomatenmark	100 g	200 g
Senf	50 g	100 g
Sojasoße	50 mL	100 mL
Knoblauch	1 Knolle	2 Knollen (100 g)
Kidney Bohnen	1 Dose	2 Dosen
Brühe	60 g	120 g
Pfeffer	30 g	60 g
Majoran	50 g	100 g
Oregano	50 g	100 g
Paprika, geräuchert	20 g	40 g
Paprika, süß	20 g	40 g
Curry	20 g	40 g
Cumin	20 g	40 g
Koriander	20 g	40 g

Zubereitung:

1. Glutenmehl mit allen trockenen Zutaten, also den Gewürzen, gut mischen. (Der Teig wird sehr zäh und lässt sich, einmal mit Wasser vermengt, nicht mehr nachwürzen, also müssen die Gewürze schon vorher in den Teig!)

2. In einem anderen Gefäß alle flüssigen Zutaten verrühren: also Wasser, Öl, Tomatenschlonz, Sojasauce. Knoblauch und Kidneybohnen mit dem Pürierstab gemeinsam kleinhäxeln und ebenso in Flüssig-Gefäß packen. Abschließend einmal mit dem Mixstab durchpürieren.
3. Nun in das Glutenmehl eine kleine Mulde machen und die Öl-Wasser-Mischung unter Rühren langsam hinein kippen. Danach kneten, bis ihr eine zähe Masse habt.
4. Einmachgläser heiß auswaschen.
5. Würsteln: Formt Würste aus dem Teig und gebt diese in Einmach-Gläser stopfen, Deckel fest zu und darin kochen. (Vorsicht vor eventuellen Kleberückständen von Etiketten, der Kleber löst sich durch das Kochen manchmal und macht die Gläser überall kleberig.)
6. Kochen: Die Gläser in Wasser 1 Stunde kochen.
7. Anschließend Gläser aus Wasser entfernen (! Heiß), abkühlen lassen. Abgekühlt im Kühlcontainer lagern.
8. Zum Frühstück Seitanwurst aus Einmachglas holen und in dünne Scheiben vorschneiden und so auf Teller/Platte zum Frühstücksbuffet stellen.

TIPP: Solltet ihr keine Geduld für die Gläser haben, nutzt wirklich Alufolie und schlagt die Würste mit 2-3 Sheets Alufolie ein. Zusätzlicher Tipp für kalte Nächte: Zurückbleibendes heißes Wurstwasser kann prima als Wärmflaschenfüllung agieren.

SEITANWURST

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 10 L - Topf
- • Alufolie
- • 2 Schüsseln
- • 2 kg Gluten (Weizenkleber)

Flüssige Zutaten:

- • 1,5 L Wasser (für Teig)
- • 300 ml Öl
- • 100 g Tomatenmark
- • 50 g Senf
- • 50 ml Sojasoße
- • 1 Knolle Knoblauch
- • optional: 1 Dose Kidneybohnen

Gewürze:

- • 60 g Brühe
- • 30 g Pfeffer
- • 100 g Kräuter
- • 100 g gemahlene Gewürze:
gemischt aus Paprika, Curry,
Cumin, Koriander

Die Wurst besteht aus einem sehr deftig gewürzten Glutenteil, der lange gekocht wird. Ihr könnt in alle Richtungen würzen, aber es braucht viel Gewürze, bis Geschmack dran ist. Da Gewürze teuer sind, sind in diesem Rezept auch Tomatenmark, Senf und Knoblauch eingebaut, als günstigere Varianten, den Seitanteig schmackhaft zumachen.



Zubereitung

1. 1. Glutenmehl mit allen trockenen Zutaten, also den Gewürzen, gut mischen. Der Teig wird sehr zäh und lässt sich, einmal mit Wasser vermengt, nicht mehr nachwürzen, also müssen die Gewürze schon vorher in den Teig!
2. 2. In einem anderen Gefäß alle flüssigen Zutaten verrühren: also Wasser, Öl, Tomatenschlonz, Sojasauce. Wenn ihr Knoblauch oder Kidneybohnen verwendet, diese sehr gut kleinhacken, damit der Teig nicht auseinanderfällt, und in die Flüssigkeit tun. Am besten einmal mit dem Mixstab durchpürieren.
3. 3. Nun in das Glutenmehl eine kleine Mulde machen und die Öl-Wasser-Mischung unter Rühren langsam hinein kippen. Danach kneten, bis ihr eine zähe Masse habt.
4. 4. Wursteln: Formt Würste aus dem Teig und rollt sie fest in Alufolie ein, damit die Gewürze beim Kochen drin bleiben. Alternativ und umweltfreundlicher: Seitan in Einmachgläser stopfen, Deckel fest zu und darin kochen. Vorsicht vor eventuellen Kleberückständen von Etiketten, der Kleber löst sich durch das Kochen manchmal und macht die Gläser überall kleberig.
5. 5. Kochen: Die Aluwürste in Wasser 1 Stunde kochen. Alternativ, wenn Backofen vorhanden: Seitan kann auch im Backofen gebacken werden zum Beispiel in Backpapier eingewickelt. Da wird die Konsistenz ein bisschen trockener aber sehr fluffig.

Schokospaß (Aufstrich)

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
Margarine	1,5 kg	6 kg
Kakao	200 g	800 g
Kouvertüre	300 g	1,2 kg
Sojamilch	500 mL	2 L
Zucker	400 g	1,6 kg
Salz	10 g	40 g

Zubereitung:

1. Sojamilch aufkochen, Hitze wieder drosseln und dann darin unter Rühren die Kouvertüre schmelzen.
2. Zucker in der Schüssel mit Kakao und Margarine schaumig (bisschen übertriebener Ausdruck, Ziel ist, dass alles gut vermengt ist) rühren.
3. Dann Sojamilch-Kouvertüre-Mix hinzugeben und gut durchrühren, bis ihr die gewünschte Konsistenz und den gewünschten Geschmack habt.

Rote Linsenpaste

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

für zwei große Gläser

- 500g rote Linsen
- 5 TL Bohnenkraut
- 2 TL Basilikum
- 2 TL Oregano
- 3 TL Majoran
- 5 EL Hefeflocken
- 10 EL Tomatenmark
- Salz
- Chilipfeffer

1. Linsen über Nacht einweichen lassen
2. dann weich kochen und mit einer Gabel zu Brei zerdrücken
3. Alle Zutaten nach und nach hineinmischen und mit viel Pfeffer und Salz abschmecken

Ist auch eine super Basis als Pizzaaufstrich!

REISWAFFEL-MET

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • 10 L-Schüssel
- • 10 Packungen Reiswaffeln
- • 10 Tuben Tomatenmark (2 kg)
- • 10 Zwiebeln
- • 200 ml Olivenöl
- • 200 g Senf
- • 20 g Pfeffer, 20 g Muskat, 50 g Salz
- • 3 Bund Petersilie

Zubereitung

Am Besten frisch zubereiten, weil der Knoblauch schnell anzieht.

1. 1. Kichererbsen abtropfen lassen.
2. 2. Alle Zutaten in die Schüssel geben und gemütlich durchpürieren.
3. 3. Die Petersilie oben drauf.

abtropfen lassen.

Alle Zutaten in die Schüssel geben
gemütlich durchpürieren.



Zubereitung

1. 1. Die Reiswaffeln mit der Hand zerbröseln.
2. 2. Die restlichen Zutaten und etwas Wasser dazu.
3. 3. Gut durchkneten, dann fallen die Reiswaffeln ein und es entsteht ein leckerer Schlaz.

Pancakes

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutat	Menge (50)	Menge (200)
Mehl	2000 g	8 kg
Backpulver	8 TL (2 Pck)	8 Pck
Vanillezucker	120 g	480 g
Salz	8 Prisen	2 TL
Haferdrink	2,45 L	9,8 L
Mineralwasser	1,2 L	4,8 L
Fett	400 g	1,6 kg

1. Große Rührschüssel + XXL-Schneebeesen besorgen. In 2 kg Mehl-Führen den Teig anrühren um Klümpchenbildung zu vermeiden.
2. 2 kg Mehl mit 2 Päckchen Backpulver, 0,5 TL Salz, 120 g Vanillezucker mischen.
3. In separatem 3L Mechtesser 2,45 L Hafermilch abmessen und zu Teig geben. Glatten Teig herstellen und 15 minuten quellen lassen.
4. 1,2 L Mineralwasser abmessen und zum Teig hinzugeben, sodass dieser die gewünschte flüssige Konsistenz erhält.
5. Bräter erhitzen, Fett (Rapsöl) verteilen und mit Schöpfkelle Teig auf Bräter geben. Von beiden Seiten den Pfannkuchen gold-braun braten und separat auf Teller sammeln.
6. Mit Marmelade + Schokocreame servieren.

Nutella Antimultinational

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

400ml

- 1 Packung Soja"butter"
- 1 Tafel Bitterschokolade
- 80g Kakao
- Agavendicksaft
- gemahlene Haselnüsse

1. Soja"butter" und Schoki schmelzen, Nüsse dazu, mit Agavendicksaft abschmecken, abkühlen lassen, fertig!

Achtung: beim Abkühlen setzt sich ab und an das Fett oben ab, deshalb öfters umrühren.

Hummus

Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (oder getrocknete, vorher eingeweicht)
- 2 EL Tahina (Sesampaste)
- Cumin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitung

1. Falls getrocknete Kichererbsen verwendet werden, diese bereits einen Tag vorher in Wasser einlegen und vor Weiterverarbeitung ca. 40 min kochen.
2. Alle Zutaten vermengen und fein pürieren, Öl und Wasser können ergänzt werden, um gewünschte Konsistenz zu erhalten.
3. Evtl. nachwürzen.

Hummus

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Hummus	Menge (50)
Kichererbsen (trocken)	2 kg
Knoblauch	1 Knolle
Tahin	300 g
Olivenöl	500 mL
Zitronensaft	150 mL
Salz	50 g
Paprika, süß	50 g
Kreuzkümmel	100 g
Petersilie	1 Bund



Petersilie ist nen optionales Ding, und Paprikapulver braucht der Bums auch nicht zwangsweise.

Zubereitung:

1. Kichererbsen am Vortag in großen Topf mit Wasser einweichen (Trockene Kichererbsen sollten mindestens mit Wasser bedeckt sein, Topf mit Deckel verschließen)
2. Am nächsten Morgen die Kichererbsen abgießen und mit frischem Wasser und Backpulver sowie Salz zum Kochen bringen.
3. Sobald die Kichererbsen weich sind, das Kochwasser abgießen (am besten für später in einem großen Messbecher auffangen) und die weichen Kichererbsen in ein Gefäß zum Pürieren überführen.
4. Riesigen Pürierstab besorgen. Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.
5. Zu den Kichererbsen, das Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Knobi und etwas Kochwasser geben, bis sich eine cremige Masse mit dem Pürierstab zaubern lässt.
6. Gewürze und Petersilie hinzugeben und gut vermengen. Abschmecken!

HOUMMUS

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • 10 L - Schüssel
- • Pürierstab
- • Dosenöffner
- • 10 Dosen Kichererbsen (4 kg)
- • 1 Knolle Knoblauch
- • 300 g Tahin
- • 500 ml Olivenöl
- • 150 ml Zitronensaft
- • 50 g Salz
- • 50 g Paprika süß
- • 100 g Kreuzkümmel
- • 1 Bund Petersilie



Hefezopf

Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Zutaten

- 1,5 kg Weizenmehl
- 85gr frische Hefe
- 600mL Milch
- 300 gr Margarine
- 160gr Zucker
- 4 Stück Eiersatz
- Salz
- 600gr Gemahlene Haselnüsse
- 300gr Zucker
- 240gr Semmelbrösel
- 700mL Milch
- Zimt

Schritte:

- Erwärme die Milch lauwarm und löse darin die Hefe, die Butter und den Zucker auf (Thermomix: 3,5 Minuten / 37°C / Stufe 2). Gib das Mehl, eine Prise Salz und das Ei in eine Schüssel. Gieße die Hefemilch dazu und knete einen geschmeidigen Teig (Thermomix: 3 Min. / Knetstufe). Lege den Hefeteig in eine geölte Schüssel und lasse ihn abgedeckt 1 Stunde gehen.
- Gib die gemahlene Nüsse mit dem Zucker, den Semmelbröseln und der Milch in eine Schüssel. Verrühre alles gut und würze die Nussfüllung mit Zimt. Rolle den Hefeteig zu einem Rechteck aus. Bestreibe ihn mit der Nussfüllung.
- Rolle den Hefeteig von einer Längsseite zur anderen auf. Schneide die Rolle längs in der Mitte durch, dabei sollte sie am oberen Ende zusammen bleiben. Ich mache das gern mit einem Pizzaschneider. Flechte nun beide Stränge zu einem Nusszopf. Drücke die Enden zusammen und stecke sie nach hinten.
- Lege den Nusszopf auf ein mit Backpapier belegtes Blech. Auf dem [Stoneware Blech James](#) von Pampered Chef brauchst du das nicht. Decke ihn mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lass ihn nochmal 30 Minuten gehen.
- Streiche Omas Nusszopf mit Milch ein.

- Verrühre den Puderzucker mit Zitronensaft. Träufle den Zuckerguss über den fertig gebackenen Nusszopf und lass ihn abkühlen.

Hafergütze

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)
Haferflocken	2,5 kg
Hafermilch	6 L
Wasser	6 L
Salz	30 g
Äpfel	1 kg
Zucker	500 g
Zimt	30 g

Zubereitung

1. Wasser und Hafermilch (1:1) zum Kochen bringen.
2. Dann Salz und die Haferflocken langsam unter Rühren dazu geben, am besten ganz gemütlich, in den nächsten 10 Minuten quellen sie erstaunlich doll auf.
3. Während ihr euch langsam zu euren Traumschleim, wahrscheinlich irgendwo zwischen Beton und Müsli, vorarbeitet, ist auch der beste Zeitpunkt ein bisschen Geschmack dazu zu tun. Ihr könnt den Brei zum Beispiel frischen Äpfeln und Zimtzucker abschmecken.
4. Die Haferflocken quellen auch noch nach, wenn der Brei schon fertig ist. Ihr beißt euch nicht die Zähne aus, wenn ihr in den fertigen Brei auf dem Tisch alle halbe Stunde ein bisschen Sojamilch nachkippt.

HAFERGRÜTZE – Schleim muss sein!

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + 20 L-Topf
- • Kochlöffel

- • 2,5 kg Haferflocken
- • 7-15 L Wasser (je nach Lieblingskonsistenz)
- • 30 g Salz

Verfeinern:

- • Sojamilch statt Wasser
- • Nüsse und Kerne z.B. 300 g angeröstete Sonnenblumenkerne
- • Frisches Obst, z.B.:
5 klein geschnittene Äpfel
- • 500 g Zucker
- • 30 g Zimt

Zubereitung

Porridge ist eines der internationalsten Frühstücke! Es gibt ihn salzig als Brei mit Tomate und Zwiebel, über neutral bis hin zur süßen Variante mit frischem Obst und Nüssen.

1. Einfach das Wasser (bzw. die Sojamilch) zum Kochen bringen.
2. Dann Salz und die Haferflocken langsam unter Rühren dazu geben, am besten ganz gemütlich, in den nächsten 10 Minuten quellen sie erstaunlich doll auf.
3. Während ihr euch langsam zu euren Traumschleim, wahrscheinlich irgendwo zwischen Beton und Müsli, vorarbeitet, ist auch der beste Zeitpunkt ein bisschen Geschmack dazu zu tun. Ihr könnt den Brei zum Beispiel mit angerösteten Sonnenblumenkernen, frischen Äpfeln und Zimtzucker abschmecken.
4. Die Haferflocken quellen auch noch nach, wenn der Brei schon fertig ist. Ihr beißt euch nicht die Zähne aus, wenn ihr in den fertigen Brei auf dem Tisch alle halbe Stunde ein bisschen Sojamilch nachkippt.



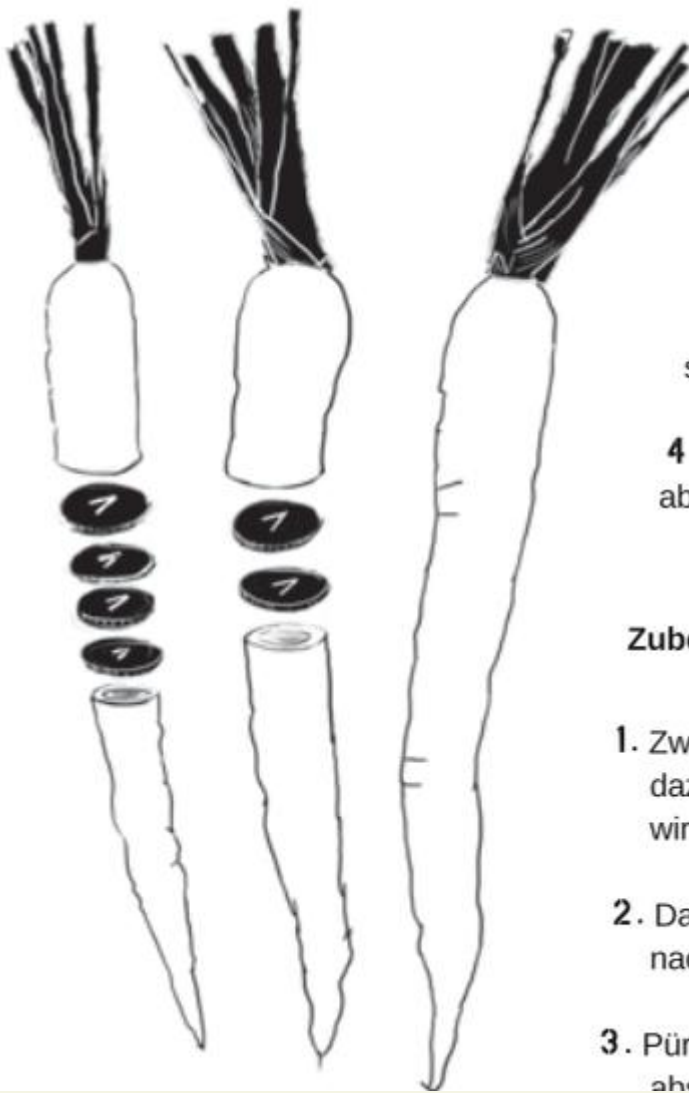
GEMÜSE - SENF

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und Pfanne
- • Pürierstab
- • 4 kg gemischtes Gemüse (z.B. Karotte, Paprika, Zucchini)
- • 1 kg Zwiebeln
- • 100 g Senf
- • 50 ml Essig
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer

Zubereitung

1. 1. Kichererbsen mit der Gabel grob zerstampfen.
2. 2. Sushi-Algenblätter über der Schüssel zerkrümeln.
3. 3. Zwiebeln und Stangensellerie sehr klein schneiden, auch die Blätter. Z
4. 4. Sojanäse dazu, alles mischen und mit Salz abschmecken. Durchziehen lassen.



Zubereitung

1. Zwiebeln glasig braten. Restliches Gemüse dazu geben und weiterbraten, bis es weich wird.
2. Dann in der Pfanne mit Essig ablöschen und nach einer Minute vom Feuer nehmen.
3. Pürieren und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gelbes Elend

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

für 4 Gläser a 200ml

- 250 g Sonnenblumenkerne
- 500 ml Wasser
- (6 EL Soja -- Milch)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 6 EL Senf
- 2 EL Senfkörner
- 8 EL Agavendicksaft
- Dill

1. Sonnenblumenkerne über Nacht (6-8 h) im Wasser einweichen.
2. Überschüssiges Wasser abgießen
3. Rest dazu geben und alles fein pürieren
4. Die Sojamilch kann man auch weglassen
5. Die Zitrone dient nicht nur dem Geschmack, sondern auch der Haltbarkeit!

FISCH - FAKE

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • 5 L - Schüssel
- • 1 L Sojanäse
- • 1,5 kg Kichererbsen (Dose)
- • 1 kg Zwiebeln
- • 1 kg Stangensellerie
- • 10 Blätter Sushi-Algen
- • 30 g Salz

CURRY - LINSE - ZWIEBEL - APFEL

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner,
- • Pfanne,
- • 3 L - Topf
- • 10 L - Schüssel
- • 2 kg Zwiebeln
- • 2 kg Äpfel (ca. 10 Stück)
- • 500 g Rote Linsen
- • 300 g Sonnenblumenkerne
- • 200 ml Öl
- • 150 ml Zitronensaft
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • 20 g Curry (ca. 5 EL)



Zubereitung

1. 1. Besonders lecker ist die Paste mit gerösteten Sonnenblumenkernen. Also entweder mit dem Rösten beginnen oder gleich zum Linsenkochen übergehen.
2. 2. Linsen mit 2,5 L Wasser aufkochen und zugedeckt weich kochen, gegen Ende salzen und die Garflüssigkeit im offenen Topf unter Umrühren verkochen lassen.
3. 3. Zwiebeln und Äpfel schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln mit dem Öl in der Pfanne andünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die Äpfel dazu geben. Weiterbraten, bis die Äpfel weich sind. Zum Schluss Curry dazu.
4. 4. Nun alles zusammen mischen und eventuell Stabmixer reinhalten. Dann mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

CHOKOSPAB

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + 1 L-Topf
- • 2 L - Schüssel
- • 1,5 kg Margarine
- • 200 g Kakao
- • 300 g Kouvertüre
- • 500 ml Sojamilch
- • 400 g Zucker
- • 10 g Salz

Verfeinern:

- • 200 g Nüsse



CHAPATI – Pfannenbrot

Ausrüstung und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner + Pfanne
- • 10 L – Schüssel

- • 5 kg Mehl
- • 2,5 L Wasser
- • 30 g Salz

Besonders edel:

- • ca. 200 ml Öl in den Teig kneten

Zubereitung

1. Für den Teig Mehl und Salz zusammenmischen. Langsam soviel Wasser hinein rühren, bis eine zähflüssige Teigmasse entstanden ist.
Abschmecken – Salz sollte sich schon bemerkbar machen.
2. Ungefähr eine handvoll Teig in die heiße Pfanne tun, dort mit einem Pfannenwender platt drücken und später wenden. Oder die Teigkugel mit einer bemehlten Flasche schon vorher ausrollen.
3. Der Chapati ist fertig, wenn er fest genug zum Anfassen ist, gut duftet und schon ein paar braune Flecken hat – spätestens nach 3 Minuten sollte er soweit sein.

Champignon-Lauch-Aufstrich

Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- Lauch (Menge nach Belieben)
- Champignons (Menge nach Belieben)
- Pfeffer, Salz
- Öl

Zubereitung

1. Lauch anbraten, Champignons ergänzen und weich braten.
2. Würzen und pürieren.



Cashew-Paprika-Aufstrich

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

400g

- 400g Cashewkerne
- 3 Paprikaschoten
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Auberginencreme

Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 2 Auberginen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Pfeffer, Salz
- Italienische Kräuter
- Olivenöl

Zubereitung

1. Zwiebeln anbraten, Auberginen und Knoblauch ergänzen.
2. Öl nachgießen, wenn dieses von Auberginen aufgesogen wurde.
3. Braten bis Zwiebeln bräunlich werden und Auberginen beginnen, das Öl wieder abzugeben.
4. Würzen und pürieren.



Antarktische Tomaten"butter"

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

400ml

- 1 Stück "Butter", wir nehmen Alsan S
 - 1,5 Tuben Tomatenmark
 - 3 Zehen Knoblauch
 - Salz, Pfeffer, scharfe Paprika, sog. Ital. Kräuter (Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian), etwas Chili
1. Butter weich werden lassen (z.b. auf der Heizung oder im Wasserbad, nicht einfach so im Topf schmelzen!)
 2. Knoblauch klein hacken und mit den restlichen Zutaten hinzugeben
 3. Alles gut vermischen