



NestTipp 5

„Gemüsepfanne mit einem Dip“

Ich liebe Grillgemüse aus dem Backofen. Wer keinen Backofen hat, kann das Gemüse auch in der Pfanne braten. Am liebsten nehme ich folgendes Gemüse:

- Aubergine
- Zucchini
- Zwiebeln
- Pilze
- Paprika
- Fenchel
- Cocktailtomaten
- Kartoffeln

Alles klein schneiden und mit Salz sowie Olivenöl bei 220 °C und mindestens einer halben Stunde in dem Ofen backen lassen. Wer mag, kann auch Rosmarin oder Thymian dazugeben. Zwischendurch das Gemüse etwas wenden.

Zugegeben, Sojajogurt schmeckt mir pur überhaupt nicht. Im Laufe der Jahre habe ich jedoch gelernt, dass man ihn einfach richtig würzen muss. Darüber hinaus ist Sojajogurt nicht gleich Sojajogurt. Das sieht man an den Inhaltsstoffen. Der „Sojade“ Sojajogurt kommt mit nur drei Inhaltsstoffen, bei anderen sind es wesentlich mehr. Dafür sind viele auch neutraler im Geschmack. Alternativen zu Sojajogurt sind Jogurts auf Basis von Hafer oder Kokos. Die würde ich jedoch nicht verwenden, da Haferjogurt eher fester ist und Kokosjogurt einen leichten Kokosnachgeschmack hat, der auch bleibt.

By the way: Die Fruchtjogurts auf Soja- oder Kokosbasis sind übrigens auch mal das Probieren wert. Ihr werdet überrascht sein, wie viel Möglichkeiten es schon gibt.

„Sojade“ kaufe ich im Bioladen. Unser Edeka führt einen gleichwertigen Jogurt von „Alnatura“.

Neben Jogurt gibt es inzwischen die Alternativen auch als Quark. Dann ist die Konsistenz etwas fester.

So gut wie jeder Discounter hat inzwischen eine Eigenmarke. Probiert euch durch und entdeckt für euch, welcher Jogurt schmeckt und in eurem Budget liegt.

Wichtig ist nur, dass ihr für herzhaftere Dips den Jogurt ohne Zucker wählt.



Doch bevor ich zu 2 leckeren Rezepten komme, habe ich einen Geheimitipp für euch.

Leider müsst ihr dazu wirklich mal in den Bioläden, denn dieses Gewürz habe ich noch nie woanders gesehen. Aber es lohnt sich. Diesen Geheimitipp habe ich aus dem Buch: BE ONE WITH VEGGIE/ BE ONE WITH YOU. Es handelt sich um Schabziger Klee.

 <https://www.enaehrgie.com/ernaehrungsberatung/>

Eine weitere Alternative wäre das Gewürz „Indian Summer“ oder „Café de Paris“.

Ein weiterer Tipp ist Leinöl. Das verwende ich fast auf jedem Gericht oder in Suppen.

Leinöl hat einen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Quark:

1 Becher	pflanzlichen Joghurt oder Quark
½ Bund	Frische Kräuter (Schnittlauch/Petersilie)
1 TL	Senf
Nach Bedarf	Leinöl
½ TL	Gewürz „Schabziger Klee“
	Salz/Pfeffer
Optional	Kleine gehackte Zwiebel

Tzatziki :

1 Becher	pflanzlichen Joghurt
2	Knoblauchzehen
½	Gurke (raspeln)
	Salz
Nach Bedarf	Leinöl



Und wer jetzt die gewohnte Fleischbeilage vermisst, könnte einen Tofu probieren.

Zum Thema Tofu wird es noch einen eigenen NestTipp geben. Soviel sei jetzt schon gesagt: Für diesen wird kein Regenwald abgeholzt und er ist mehr als ein geschmackloses Irgendwas, sondern ein neutraler Allrounder. Man muss nur wissen, wie man mit ihm umgeht.

Einfach macht es einem dabei die Firma „Taifun-Tofu“, denn mittlerweile gibt es bereits verschiedene Tofusorten mit Oliven, Tomaten, Spinat, Curry-Mango, Basilikum und noch so viele mehr. Dieser ist inzwischen auch in den meisten Supermärkten erhältlich. Ansonsten findet ihr eine große Auswahl im Bioladen. Einfach mit etwas Olivenöl beträufeln und mit in den Ofen schieben oder in der Pfanne anbraten.

 <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte>

So, aber jetzt Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!





Quellenangaben (Stand Juni 2025)

Bild 1: <https://sojade.eu/de/produits/dessert-soja-nature/>

Bild 2: <https://sojade.eu/de/produits/quarkalternative-natur/>

Bild 3: <https://www.alpro.com/de/produkte/soja-joghurtalternativen/natur-ohne-zucker>

Bild 4: <https://www.test.de/vegane-joghurt-im-test-6198010-detail/330000033250!0000-06/>

Bild 5: <https://www.aldi-nord.de/produkt/sojajoghurt-7494-0-0.article.html#/sortiment/vegan>

Bild 6: <https://www.netto-online.de/unternehmen/vehappy-im-Netto-Regal.chtm>

Bild 7: <https://www.sonnentor.com/de-at/onlineshop/gewuerze/gewuerze-pur/schabzigerklee-gemahlen-bio-packung>

Bild 8: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-spinacia>

Bild 9: <https://www.taifun-tofu.de/de/produkte/tofu-olive>