



---

## NestTipp 15

---

### „Einfach & Ehrlich“

Einfache Zubereitungsideen aus Gemüse, darum geht es in dem heutigen NestTipp. Nachdem ich euch schon oft die pflanzlichen Alternativen zu „ungesunden“ Produkten vorgestellt habe, widme ich mich heute einfachen und ehrlichen Gerichten, die nicht an tierische Produkte erinnern.

Veganer:innen begegnen einer der Aussage sehr oft: „Vegan, das kann ich nicht. Was soll ich denn da noch essen?“

Daran erinnert mich so gut dieses Bild.

Leider versteckt sich in dieser Aussage auch die Gegenfrage: „Könntest du ein Tier ein Leben lang unter den Bedingungen der Nutztierindustrie begleiten, im Schlachthof töten und dann essen?“. Ich bin überzeugt davon, dass das die wenigsten Menschen können. Das Problem ist, dass das Tier als Lebewesen im „Endprodukt“ nicht mehr zu sehen ist. Da geht es nur noch darum, ob es lecker schmeckt oder nicht. Das vorausgegangene Leid sieht man nicht mehr.



Und in dem Zusammenhang hören wir oft: Lasst die Leute doch essen, was sie wollen. Leben und Leben lassen. Damit sind jedenfalls nicht die Tiere gemeint, die ihr Leben lassen.

Aus Gemüse und Obst können so ehrliche Gerichte hergestellt werden. Man muss halt kreativ sein. Vieles kann ohne Rezept aus dem Bauch/Gefühl heraus gekocht werden. Seid mir daher nicht böse, wenn ich keine genauen Gramm oder sonstigen Angaben habe. Seid kreativ und probiert selbst, was euch schmeckt. Ihr sollt durch den NestTipp nur auf Ideen kommen. Übrigens kommt mir bei den Gedanken an „Einfach & Ehrlich“ das leckere Buffet von unserem 10-jährigem Jubiläum in den Kopf. Schade, dass wir irgendwann einfach satt waren.

Auf geht´s:

#### Möhren mit „Curry“

Frische Möhren schälen und in Streifen schneiden. Anschließend mit Olivenöl in der Pfanne braten. Etwas Salz und Curry oder alternativ Black Curry Gewürz dazugeben, fertig garen lassen und als Beilage genießen.



### **Petersilienwurzeln**

Petersilienwurzeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Petersilienwurzeln mit 1-2 Scheiben Zitrone braten. Sie werden schnell gar. Mit Salz und Pfeffer würzen und genießen.

### **Paprika aus dem Ofen**

Eine Paprika bei 230 Grad im Backofen ca. 20 Minuten ohne Öl garen, bis sie schwarz ist. Anschließend die Haut ablösen. Ich mache das am liebsten unter kaltem Wasser. Anschließend kann man die Paprika mit Olivenöl und Salz auf Brot essen.

Alternativ bietet die Paprika die Grundlage für einen Dip.

Ich habe meist für meine Dips keine Rezepte und sie schmecken trotzdem. Die gehäutete Paprika, Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Walnüsse zu einem Dip schreddern und genießen.

### **Tomaten im Backofen**

Fleischtomaten oder Ochsenherztomaten am Stück im Ofen mit Olivenöl und Knoblauch garen.

Ich mag es auch die Tomaten mit gekochtem Couscous, Tomatenmark und Kichererbsen zu füllen. Anschließend alles in den Ofen bei 220 Grad backen bis es gar ist.

Kartoffelpüree (Kochwasser, Salz und wer mag Muskat) mit gebratenen Zwiebeln und Pilzen ist auch eine leckere Idee für eine gefüllte Tomate.

Upps, ist euch etwas aufgefallen? erinnert ihr euch noch, dass pflanzliche Milch nicht Milch und pflanzlicher Käse nicht Käse genannt werden darf? Bei Tomaten ist keine Korrektur des Gemüseamens vorgesehen. Fleischtomaten bestehen natürlich nicht aus Fleisch und auch die Ochsenherztomaten haben nichts mit echten Ochsenherzen zu tun. Ach ja und Scheuermilch bleibt auch weiterhin ein Putzmittel. Nicht, dass es zu Verwechslungsgefahren kommt.

### **Kichererbsensalat**

Kichererbsen über Nacht einweichen und nach Packungsanleitung kochen. Die noch warmen Kichererbsen mit Knoblauch, viel Olivenöl, Salz und viel Petersilie abschmecken und genießen.

### **Artischocken**

Ein frisches Artischockenherz mit Gemüsebrühe kochen. Anschließend von außen die Blätter einzeln herauszupfen und am Ende das Artischockenherz genießen. Die einzelnen Blättchen tauchen wir in Olivenöl und Salz.



## Tomatensalat mit weißen Bohnen

Tomaten klein schneiden, eine rote Zwiebel in Ringe schneiden und das Ganze mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie oder Schnittlauch passen auch sehr lecker dazu.

Wer Lust hat, kann noch (altes) Brot in Stücken schneiden und dieses vorab in Olivenöl anbraten. Dann bekommt der Salat eine ganz andere Richtung.

## Aubergine im Backofen

Eine Aubergine fächerartig aufschneiden und in die Fächer Zwiebelringe geben. Anschließend mit Olivenöl beträufeln und bei 220 Grad im Backofen fast gar garen. Sollte man das Gefühl haben, dass die Aubergine weich ist, dann Tomatensoßen dazu gießen und alles zusammen weiter backen lassen.

Für die Tomatensoße brate ich vorab Zwiebeln und Knoblauch an und würze diese mit Salz, Pfeffer und Oregano.

Zum Schluss habe ich noch ein Rezept aus dem Buch „Orient trifft vegan“. So habt ihr zur Abwechslung genaue Angaben. Ich liebe verschiedene Gerichte aus dem Buch, aber das folgende ist einfach und ehrlich. Passend zu diesem NestTipp.



• Quellenangaben (Stand August 2025)

<https://serayi.com/produkt/buch-orient-trifft-vegan/>



Für das folgende Gericht benötigt ihr Tahin. Doch was ist das?

Tahin ist Sesammus und kann für viele Dips verwendet werden. Die Paste besteht aus feingemahlene Sesamkörnern und z.B. ist eine Grundzutut von Hummus. Das hellere Mus ist milder im Geschmack als das dunklere. Ich verwende nur das weiße Tahin.





## **Fasulya Hummus - Weißes-Bohnen-Püree**

Zutaten:

- 200 g weiße Bohnen aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Zitrone, Saft
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Pul Biber Chiliflocken (Pul Biber ist die türkische Bezeichnung für getrockneten und zerstoßenen milden oder scharfen Paprika. Alternativ könnt ihr Paprikagewürz und Chili verwenden.)
- Optional 1/4 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Tahin
- 3 EL kaltes Wasser
- Salz, Pfeffer

Weißer Bohnen zuvor gründlich unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen abzupfen und beiseitelegen, den Rest grob hacken. Jetzt Knoblauch, gehackte Petersilie, Pul Biber, optional Kreuzkümmel und Tahin zu den Bohnen geben. 3 EL Olivenöl und 3 EL kaltes Wasser hinzufügen, dann alles zu einer cremigen Masse mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Fasulya Hummus könnt ihr richtig schön in einer flachen Schale anrichten. Mit einem Löffel feine Mulden in die Creme ziehen und mit Olivenöl beträufeln. Optional kann das Hummus mit Petersilie, Mandelstiften und ein paar Granatapfelkernen dekoriert werden. Zum Finish etwas Olivenöl mit Paprikapulver verrühren. Eine Gabel in die Flüssigkeit tunken und mit den Zinken ein Muster in den Rand drücken.

Vielleicht habt ihr Lust bekommen, etwas probieren zu wollen. Und keine Angst, es kommen auch noch Tipps zu ungesunden Produkten wie z.B. Alternativen zu Mayonnaise. Lasst euch weiterhin überraschen



· Quellenangaben (Stand August 2025)

Bild 1: <https://www.dm.de/dmbio-sesammus-tahin-p4058172513954.html>

Bild 2: <https://www.edeka.de/unsere-marken/produkte/edeka-bio-tahin-sesammus-4311501671191.jsp>

Bild 3: <https://www.davert.de/produkte/helles-tahin-250g>