



NestTipp 32

„Raclette“

Traditionell lassen wir das Jahr mit einem gemütlichen Raclette-Abend ausklingen. Seitdem wir unsere Fellnasen haben, sind wir jedes Jahr Silvester mit ihnen zusammen, um ihnen Sicherheit zu geben und Angst vor den Böllern und Raketen zu nehmen.

Statt zu böllern, spenden wir das Geld an eine örtliche Tierschutzorganisation.

Für die meisten Tiere ist die Jahreswende ein Graus. Sie verstehen nicht, was passiert und haben Angst oder werden sogar aus ihrem Winterschlaf aufgeschreckt.

Im ersten Moment denken viele Menschen erst mal an die geliebten Haustiere. Für die Wildtiere und Vögel ist es genauso schlimm. Es mag sicher das ein oder andere Tier geben, dem Böllern wirklich nichts ausmacht, aber die meisten Tiere haben einfach nur Angst und Panik.

Der Link zeigt euch, wie schlafende Eichhörnchen oder Schweine im Mastbetrieb durch das Böllern aufschrecken.

 <https://www.instagram.com/reel/DRm0InODADb/>

Auch wenn es schön aussieht, für die Tiere und die Umwelt ist es alles andere als gut.

Vorreiter für ein Böllerverbot sind die Niederlande. Ab dem Jahreswechsel 2026/2027 ist privates Feuerwerk verboten.

An unserem Raclette hat sich verändert, dass die Auswahl viel größer ist, wir kreativer sind, es aber mehr Vorbereitung bedarf.

Doch wie geht ein Raclette in vegan? In der Anfangszeit haben wir Raclette auch ganz ohne Käsealternativen gemacht. Dafür gab es verschiedene Soßen und Knoblauchöl, die auch weiterhin den Grundstein bilden.

Inzwischen gibt es veganen Raclettekäse auch im Supermarkt. Ich packe euch einige Beispiele in die Bilddatei.

In der Bilddatei wiederhole ich ein paar bereits vorgestellte Produkte.

Im Vergleich zum gewohnten Raclette bereite ich gerne im Vorfeld eine Tomaten- und eine Bratensoße sowie einen Kräuterquark zum Dippen vor.



Die Sauce Hollandaise von „Bedda“ darf auch nicht fehlen. Und ganz wichtig: Knoblauchöl (Olivenöl, Salz und mindestens 3 Knoblauchzehen).

Und um das Warten auf das erste Pfännchen zu verkürzen, gibt es noch ein veganes Mediterranes Brot von „Meggle“, das wie ein Baguette mit Kräuterbutter schmeckt. Dieses kann gut im Ofen backen, während die Schälchen gefüllt werden. Auch die Kräuterbutter von Meggle ist vegan.

Der Supermarkt ist voll mit veganen Alternativen für Fleisch und Wurst. Geschmäcker sind verschieden, deshalb müsst ihr einfach mal probieren, was für euch passend ist.

Etwas sehr Leckeres ist Tempeh, den ihr im Bio- und Asia-Laden kaufen könnt. Ich liebe den Tempeh im Denn's. Es gibt ihn als Lupinentempeh mit Wildkräutern, aber auch als Sojatempeh in verschiedenen Geschmacksrichtungen wie beispielsweise Curry. Inzwischen gibt es auch einen Tempeh aus Linsen.

Doch was ist eigentlich Tempeh? Bei seiner Herstellung wird die ganze Sojabohne fermentiert. Im Vergleich zu Tofu, der aus geronnener Sojamilch gewonnen wird, ist bei Tempeh die Sojabohne deshalb noch sichtbar.

Doch bevor ich euch auf leckere Raclette-Ideen bringe, möchte ich noch die guten Vorsätze fürs neue Jahr ins Gedächtnis rufen. Jetzt schon an das neue Jahr denken? Reicht, wenn ihr es am 01.01. macht 😊. Der eine möchte weniger rauchen und weniger Alkohol trinken, der andere abnehmen oder mehr Sport machen. Um seine Ernährung in Richtung vegan umzustellen, bietet der „Veganuary“ eine tolle Möglichkeit, ins neue Jahr zu starten.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!“

Wenn euch einige Inspirationen gefallen, kann ich euch nur empfehlen, die Sachen online zu bestellen. Warum? Gerade, wenn man auf der Suche nach neuen Produkten ist, kann es frustrieren, wenn man nicht alles direkt findet. In den schon erwähnten Onlineshop findet ihr vermutlich alles direkt an einem Ort. Nach und nach könnt ihr dann die Produkte im Supermarkt entdecken.

 <https://kokku-online.de/>

Raclette

Einkaufsideen:

- ❖ Frische Pilze wie Champignons und unbedingt frische Kräuterseitlinge
- ❖ Frischer Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl usw.
- ❖ Frischer Paprika
- ❖ Frische Heidelbeeren
- ❖ Frische Tomaten
- ❖ Äpfel
- ❖ Kidneybohnen



- ❖ Mais
- ❖ Erbsen- und Möhren
- ❖ Spargel
- ❖ Oliven und Peperoni
- ❖ Vegane Würstchen und Gemüsebällchen/ Falafel
- ❖ Veganer Speck
- ❖ Vegane Schinkenwürfel
- ❖ Tempeh (Bioladen)
- ❖ Räuchertofu
- ❖ Zwiebeln
- ❖ Pesto
- ❖ Tomaten
- ❖ Vegane Käsealternativen
- ❖ Ananas und Pfirsich in der Dose
- ❖ Toastbrot
- ❖ Rucola
- ❖ Walnüsse
- ❖ Agavendicksaft (als Ersatz für Honig)
- ❖ Margarine für die Pfännchen
- ❖ Sojasoße/ Teriyaki Soße
- ❖ Sojajogurt/Kräuter für Kräuterquark
- ❖ Zutaten für Pizzateig (siehe am Ende des NestTipps)
- ❖ Sauce Hollandaise von „Bedda“
- ❖ Mayo

Vorbereitungen:

- ❖ Kartoffeln kochen
- ❖ Nudeln kochen
- ❖ Reis kochen
- ❖ Frisches Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl usw. garen
- ❖ Spinat auftauen
- ❖ Pizzateig herstellen
- ❖ Soßen/ Knoblauchöl zubereiten
- ❖ Pfannkuchenteig herstellen
- ❖ Kräuterquark

Unsere Vorbereitungen sind immer sehr intensiv. Es können auch mal der Nussbraten oder die Rouladen sein, die dann ihren Weg in die Pfännchen finden. Auch die Grillsteaks können gut vorab zubereitet und angebraten werden. Diese landen dann als Steakstreifen in der Pfanne. Grillgemüse wäre auch eine Möglichkeit.



Pfännchen Ideen:

- ❖ Räuchertofu mit Spinat, Zwiebeln und Knoblauchöl
- ❖ Kräuterseitlinge und Tempeh oben auf der Grillplatte braten und mit Spinat und Pesto im Pfännchen fertig garen
- ❖ Kräuterseitlinge erst braten und dann mit Sojasoße oder Teriyaki Soße ablöschen
- ❖ Nudeln mit Tomatensoße und Raclettekäse
- ❖ Kartoffeln mit Gemüse und Bratensoße
- ❖ Pfannkuchenteig mit Heidelbeeren
- ❖ Pizza
- ❖ Zwiebeln mit Pesto und Tomaten
- ❖ Pfirsiche mit Walnüssen und Agavendicksaft bräunen und frischen Rucola beim Anrichten dazu geben
- ❖ Kidneybohnen mit Mais und Reis
- ❖ Toast mit Ananas, Kochschinken und Käsealternative
- ❖ Gegrillter Paprika mit Spinat und Knoblauchöl
- ❖ Apfel-Crumble (siehe am Ende des NestTipps)

Grill-Ideen für die Platte mit Olivenöl:

- ❖ Frische Pilze
- ❖ Frische Paprika grillen
- ❖ Vegane Würstchen, veganer Speck, Tempeh und Gemüsebällchen, Räuchertofu

Ideen für die Steinplatte:

- ❖ Auf der Steinplatte etwas Pizzateig als Stück ohne Öl garen und auf dem Teller mit dem Knoblauchöl beträufeln

Rezept für den Pizzateig:

Zutaten:

- 500 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1 Würfel frische Hefe
- ¼ Liter lauwarmes Wasser
- 50 g Olivenöl

Hefe im Wasser auflösen und mit den restlichen Zutaten vermengen.
Den Teig ca. 1 h gehen lassen.

Rezept für den Apfel-Crumble:

- Apfel in dicke Ringe schneiden und kurz in Margarine anbraten
- Crumble: 20 g Haferflocken
- 16 g Mehl
- 20 g Zucker
- 16 g Margarine
- etwas Salz
- optional 15 g gehackte Nüsse
- Crumble auf den Apfel geben und bräunen





Quelle: Stand Dezember 2025

Bild 1: https://kokku-online.de/new-roots-raclette-natur/?gad_source=1&gad_campaignid=22137551978&gbraid=0AAAAADI-jbLniqG7LZrBoOh-gUGZfStTC&gclid=EAlaIQobChMI7dzTr8qpkQMV5U9BAh3vwRPtEAAYASAAEgJMMvD_BwE

Bild 2: <https://bedda-world.com/produkte/bedda-scheiben/bedda-scheiben-raclette/>

Bild 3: <https://happy-cheeze.com/products/creamy-white-die-camembert-alternative-auf-blumenkohlbasis>

Bild 4: <https://www.meggle.de/produkte/mediterranes-brot-250-g>

Bild 5: <https://www.meggle.de/produkte/kraeuter-tube-80-ml>

Bild 6: <https://www.tempehmanufaktur.net/de/unser-sortiment/>

Bild 7: <https://www.tempehshop.de/tempeh-Gyros-Gewuerz-21.html>

Bild 8: <https://www.tempehshop.de/Berglinsen-Tempeh.html>

Bild 9: <https://kokku-online.de/vivera-veganer-speck/>

Bild 10: <https://billie-green.com/de/produkte/veganer-bacon>

Bild 11: <https://shop.wheaty.de/Wheaty-Veganer-Bacon-60g>

Bild 12: <https://billie-green.com/de/produkte/vegane-schinkenwuerfel>

Bild 13: <https://www.greenforce.com/products/veganer-kochschinken>

Bild 14: <https://www.rewe.de/shop/p/lekka-kochschinken-vegan-70g/9603098>

Bild 15: https://kokku-online.de/bedda-sauce-hollandaise/?gad_source=1&gad_campaignid=22137551978&gbraid=0AAAAADI-jbLniqG7LZrBoOh-gUGZfStTC&gclid=EAlaIQobChMI4OGDnc6pkQMV6cpEBx36nw-CEAAYASAAEgJKP_D_BwE