

## Veganes Züri-Geschnetzeltes 4 Portionen

### Hauptgang

5 EL	Ketchup	3 EL	Öl
2 EL	Senf	2 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Tamari-Sojasauce	2½ dl	Balsamico-Sauce
½ TL	Madras-Curry	3 dl	vegane Saucencreme
2 TL	Salz	4 Zweige	Petersilie
1 TL	Rohrzucker	1 TL	Zitronensaft, frisch gepresst
500 g	Seitan		Salz, Pfeffer
400 g	Champignons		
1	Zwiebel		



**Basis-Marinade** Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren. Seitan in sehr dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben und ca. 30 Minuten marinieren.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel darin auf mittlerer Stufe leicht anbraten. Pilze zugeben, fünf Minuten mitbraten. Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren einkochen lassen.

Balsamico-Sauce und Saucencreme zugeben, 20 Minuten oder bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Seitanstreifen darin auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten. Petersilie fein hacken.

Angebratenen Seitan zur fertigen Sauce geben, nochmals aufkochen. Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

**Tipp** Es empfiehlt sich, die Seitanstreifen über Nacht in der Marinade zu lassen. So kann die Marinade den Geschmack vollumfänglich entfalten.



Der «Tiptopf» gehört zu den bekanntesten Kochbüchern der Schweiz. 2019 erschien auf Initiative der Lehrperson Franziska Stöckli und Timeout-Jugendlichen in Zusammenarbeit mit der Hiltl Akademie die fleischlose Ergänzung: der «Greentopf». Das Lehrmittel enthält über 200 vegetarischen und veganen Rezepten aus der Schweiz und aller Welt - inklusive umfassende Sachinformationen zur vegetarischen und veganen Küche.

Weitere Informationen und Greentopf-Kursangebote für Lehrpersonen unter [www.greentopf.ch](http://www.greentopf.ch)  
Zusätzliche Angebote, wie Online-Kurse, unter [hiltl.ch/shop/kurse](http://hiltl.ch/shop/kurse)

**GREENTOPF**  
vegetarisch, vegan, vielfältig  
Schulverlag plus  
3. erweiterte Auflage 2020  
ISBN 978-3-292-00886-2  
Gebunden, 416 Seiten  
Verkaufspreis: CHF. 49.–

Aktuell ist die 2. Auflage (2019) zum Aktionspreis von CHF 19.– erhältlich. Bestellen unter: [shop.schulverlag.ch/88943](http://shop.schulverlag.ch/88943)

# Marroni-Linsen-Suppe 4 Portionen

## Vorspeise

40 g	Lauch	½ TL	Madras-Curry
1 EL	Olivenöl	¼ TL	Kurkuma
30 g	rote Linsen	9 dl	Gemüsebouillon
30 g	braune Linsen	1 dl	vegane Saucencreme
70 g	Marroni, frisch oder tiefgekühlt	1 EL	Essig
1 EL	Birnel		Salz, Pfeffer



Lauch in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch darin glasig dünsten. Rote und braune Linsen, Marroni, Birnel und Gewürze zugeben, fünf Minuten mitdünsten. Bouillon zugeben, aufkochen, 40 Minuten köcheln lassen. Saucencreme zugeben, Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Essig zugeben, umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp** Wer mag, kann die Suppe noch mit fein gehackter Petersilie, Kerbel oder Schnittlauch bestreuen.

# Heidelbeer-Haselnuss-Crumble 1 Gratinform

## Dessert

150 g	Mehl	200 g	Margarine
180 g	Rohrzucker	80 g	Haselnüsse, gemahlen
150 g	Mandeln, gemahlen	700 g	Heidelbeeren, frisch oder tiefgekühlt
½ TL	Zimt		

Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gratinform mit Öl einfetten.

**Crumble** Mehl, Zucker, Mandeln und Zimt in einer Schüssel mischen. Margarine in Stückchen zugeben, mit den Händen zu groben Krümeln reiben.

Gefettete Gratinform mit gemahlene Haselnüssen ausstreuen. Heidelbeeren darüber verteilen, mit dem Crumble gleichmässig bedecken. Heidelbeer-Haselnuss-Crumble bei 200° C 20 Minuten goldbraun backen.



**Tipp** Den Crumble nach Belieben vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben. Alternativ zu den Heidelbeeren können auch andere Früchte verwendet werden wie Ananas, Aprikosen, Äpfel, Beeren oder Rhabarber. Mit Kokosraspeln anstatt der gemahlene Haselnüsse bekommt der Crumble eine exotische Note.