

# GREEN WG CHALLENGE



## Challenge 7

### Stufe 3

#### Mogelmotten

Stufe 3, das vegetarische Weihnachtsmenü, konnte unsere WG aufgrund voller Terminkalender zwar noch nicht umsetzen, die Menüplanung steht allerdings trotzdem fest und wird noch vor Weihnachten umgesetzt. Dabei haben wir uns entschieden, eine Gemüsekiste von einem der anbietenden Höfe aus der Nähe zu abonnieren. Was darin enthalten ist, wird für einen frischen Salat herhalten. Außerdem werden wir Flammkuchen selbst machen. In dem "Fertig-Flammkuchenteig" aus dem Supermarkt ist nämlich immer Palmöl drin, worauf wir nun ja verzichten wollen. Und so ein Teig ist sehr viel leichter herzustellen, als manch einer gedacht hätte. Als Nachtisch gibt es dann selbstgemachte Plätzchen.

*Drei Engel für mehr Grün:*

*Vegetarisches Weihnachtsmenü*

Vorspeise:

#### **Bruschetta**

Baguette in Scheiben schneiden und mit Knoblauch einreiben, mit ein bisschen Olivenöl bestreichen und ab in den Ofen.  
Danach frische Tomaten, Kräuter und Gewürze nach Belieben auf das Baguette portionieren.

Hauptgang:

### **Süßkartoffel mit Kräutertopfen, Rosenkohl und Salat**

Süßkartoffeln und Rosenkohl in Salzwasser kochen.

Frische Kräuter in den Topfen.

Den Salat mit Orangen, Walnüssen und Dressing anrichten.

Nachspeise:

### **Bratapfel mit Vanillesoße**

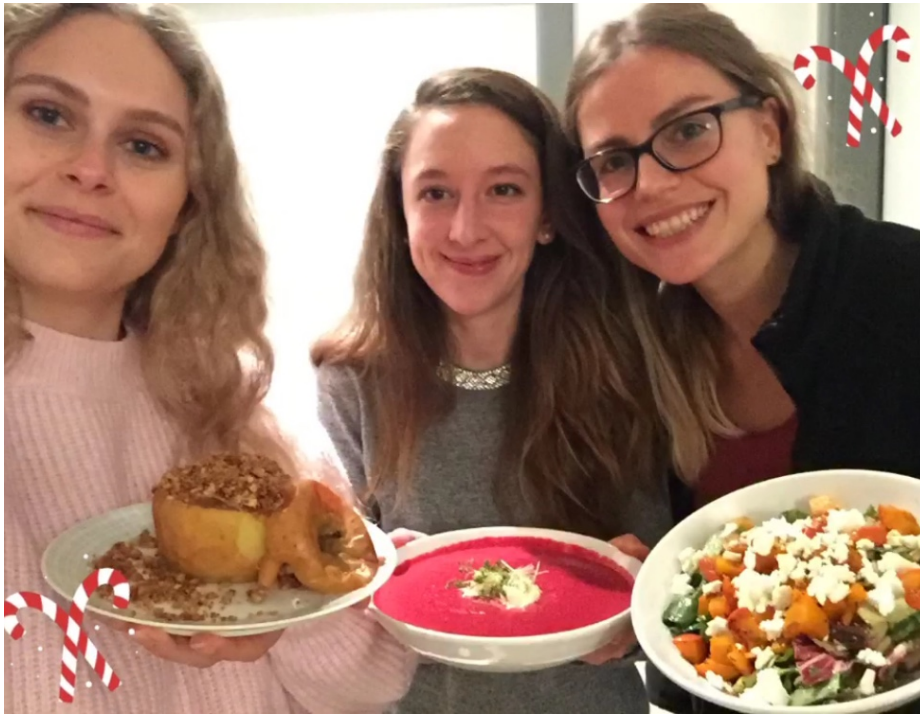
Kerngehäuse ausstechen und mit zerhackten Maroni, Zimt und Honig befüllen.

In eine Form mit Butterflocken und für ca. 15-20 Minuten bei 180 Grad in den Ofen.

Mit Vanillesoße servieren.



## Kompost 3



## Freche Fröchtchen

### Stufe 3:

*Weihnachtliche Auberginen mit Dattel-Mandel-Reis und Minze*

#### Zutaten:

3 große Auberginen  
200 g Reis  
500g Joghurt  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
150g getrocknete Softdatteln  
80 g Mandelkerne  
½ Granatapfel  
½ Bund Minze  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
Zimt  
Backpapier

#### Zubereitung:

1. Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 180°C). Backblech mit Backpapier auslegen. Auberginen putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Mit einem Esslöffel aushöhlen, dabei ca. ½ cm Rand stehen lassen. Auberginenhälften auf das Backblech legen, mit 3 EL Öl bestreichen und mit Salz würzen. Im heißen Ofen ca. 25 Minuten backen.
2. Reis in Salzwasser kochen. Auberginenfruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Datteln fein würfeln. Mandeln grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. 4 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin unter Wenden 5–6 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und 2/3 Knoblauch kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und einem TL Zimt würzen. Datteln unterheben.
3. Joghurt und Rest Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Granatapfel in grobe Stücke brechen und die Kerne herauslösen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
4. Auberginenwürfel mit Reis und Mandeln mischen, nochmals abschmecken. In die gebackenen Auberginenhälften füllen. Joghurt darauf geben und mit Minze und den Granatapfelkernen bestreuen.
5. Die besten Freunde einladen und zusammen einen gemütlich-weihnachtlichen Abend verbringen!!

### *Süßer Mascarpone-Pfirsich Nachtisch*

#### Zutaten:

250g Mascarpone

1 Dose Pfirsichhälften

200g Löffelbiskuit

Prise Zucker

geriebene Zitronenschale

#### Zubereitung:

1. Löffelbiskuit in einer Tüte zerkleinern und auf dem Boden einer (Glas-)Schüssel verteilen. Ein wenig des Saftes aus der Pfirsichdose darüber verteilen.
2. Mascarpone mit dem restlichen Pfirsichsaft, dem Zucker und der geriebenen Zitronenschale verrühren und über dem Löffelbiskuit verteilen.
3. Die Pfirsichhälften darauf verteilen – Fertig!



Uns hats geschmeckt!!  
□□□

## MEOW

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

#### Rezepte

##### 1) Ingwer Gurken Suppe

1 ½ Liter Gemüsebrühe

Daumengroßes Stück Ingwer

1 Gurke

Ingwer klein schneiden und mit der Gemüsebrühe aufkochen, eine halbe Stunde lang auf niedriger Hitze köcheln lassen. Die Gurke in ca. 4cm lange Schnitze schneiden und dazugeben. Nochmal aufkochen und 10min ziehen lassen.

##### 2) Vegetarischer Gemüsestrudel mit Weißweinsahnesoße

2 Packungen Blätterteig (Dinkelvollkorn)

1 Zucchini

2 Paprika

200g Schafskäse

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Öl

Origan, Thymian, Rosmarin

250ml Sahne

250ml Weißwein

Mehl

Salz, Pfeffer

etwas Milch

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika würfeln, in Öl anschwitzen. Vom Herd nehmen und den gewürfelten Schafskäse damit vorsichtig mischen, alles mit den Kräutern würzen.

Den Blätterteig auslegen, Gemüse-Schafskäse-Masse auf einem Drittel der Fläche verteilen, den Teig einrollen. Den Strudel mit etwas Milch bestreichen und im Ofen bei 200°C ca. 20min backen.

Für die Sauce die Zwiebel hacken, in Öl anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben, mit Weißwein und Sahne aufgießen. Die Sauce sämig einkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3) Karotten Apfel Salat

500g Karotten

2 Elstar Äpfel

Karotten und Äpfel raspeln und in einer Salatschüssel anrichten.

### 4) Nussecken

Teig:

300g Mehl

100g Zucker

125g Butter

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Backpulver

2 Eier

Belag:

7 EL Aprikosenkonfitüre

2 EL Rum

200g gehackte Mandeln

200g gehackte Haselnüsse

250g Butter

2 Päckchen Vanillezucker

100g Zucker

4 EL Wasser

Zutaten für den Teig mischen, solange kneten bis eine feste Teigmasse entsteht und den Teig anschließend ausrollen. Die Aprikosenkonfitüre mit dem Rum mischen und auf dem Teig verteilen. Die Butter für den Belag in einem Topf auslassen, Zucker und Vanillezucker darunter mischen. Anschließend Nüsse und Wasser hinzugeben und einmal aufkochen lassen. Anschließend die Nussmischung auf dem Teig verteilen und für 30min bei 180°C im Ofen backen.

Wir haben am Samstag bei uns zuhause ein kleines vorweihnachtliches Essen veranstaltet und dazu ein paar unserer Freunde eingeladen und bekocht. Da wir überwiegend vegetarisch leben ist es uns relativ leicht gefallen, ein vegetarisches Menü zu finden. Zufälligerweise haben wir in den vergangenen Jahren unter dem selben Motto schon Vorweihnachtsessen bei uns veranstaltet und es immer sehr genossen. Daher hat uns diese Challenge auch sehr gut gefallen und wir hatten alle großen Spaß daran zusammen zu kochen und die Weihnachtszeit einzuläuten. Die Rezepte sind alle sehr einfach gehalten und noch dazu war das Essen super lecker - die perfekte Mischung. Das Rezept für den Gemüsestrudel hat uns besonders überzeugt, da man das Gemüse beliebig austauschen

kann und es deswegen ermöglicht, das Gemüse zu verwenden dass man Zuhause hat und so vielleicht auch Reste lecker verwerten kann. Am Ende vom Abend waren alle pappsatt und glücklich, auch unsere Freunde waren alle sehr begeistert. Alles in Allem ein gelungenes Dinner, ganz ohne Fleisch!

## **Tane Mahutas**

### Challenge 7.3. Vegetarisches Weihnachtsmenü

#### **#apfelmaronenrisotto**

Ho, Ho, Ho! Passend zum 2. Advent haben wir uns mit einem Freund und Lennys Bruder zusammengesetzt und gekocht. Gerade in der eigenen Familie ist es schließlich wichtig handfeste Beweise für eine gute Veränderung zu bringen. Sonst bleibt man am Ende nur eh wieder beim Raclette... Der Duft der gebackenen Maronen und später der sanfte Apfelduft gibt auch der Nase Bescheid, dass jetzt Weihnachten (im wahrsten Sinne des Wortes) in der Luft liegt.

**Zutaten für 5 Personen (natürlich jeweils Bio und man wird wirklich satt):**

500g Maronen

1200ml Gemüsebrühe

4 Zwiebeln

500g Risottoreis

300ml Apfelsaft

500g Äpfel

150g Radicchioblätter

Rosmarin, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Öl

#### **Zubereitung:**

Die Maronen werden kreuzweise eingeritzt, auf ein Backpapier gelegt und bei 180°C ca. 20 Minuten gebacken. Wenn die Schale aufgeplatzt ist, können sie rausgenommen werden. Sobald sie abgekühlt sind, wird die Schale und die braune Innenhaut entfernt (kann ein ziemliches Gefriemel sein, am besten die Mitbewohner machen lassen).

Als nächstes nochmal die Brühe erhitzen. Währenddessen die Zwiebeln kleinhacken und im heißen Öl andünsten. Wenn es schön nach Zwiebel riecht und sie transparent werden, den Risottoreis dazugeben und glasig werden lassen. Anschließend mit dem Apfelsaft ablöschen und 150ml Brühe hinzugeben. Der Reis nimmt nun immer wieder die Flüssigkeit auf, dann etwas Brühe nachgießen. Solange aufsaugen lassen und nachkippen, bis die Brühe verbraucht ist und der Reis nach ca. 15 bis 20 Minuten gar und cremig ist.

Während der Reis vor sich hinblubbert, die Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden (nachdem es Bio-Äpfel waren haben wir die Schale drangelassen, aber das ist Geschmacksache) und dasselbe mit dem Radicchio. Nun die geschälten Maronen in einer separaten Pfanne im heißen Öl anbraten und anschließend die klein geschnitten Äpfel und Radicchioblätter dazugeben. Das alles kurz andünsten, mit fein gehacktem Rosmarin, Knoblauch, Salz (lieber vorsichtig, je nachdem wie salzig die Brühe geworden ist) und Pfeffer würzen und unter den cremigen Risottoreis heben. Alles gut durchmischen und nach Geschmack nachwürzen.



Und tadaaa! Wenn alles gut durchgezogen ist und die Luft von Weihnachten nur so bebt, ruft die Gemeinschaft zusammen und feiert ein schönes Weihnachtsmenü! Dazu Wahlweise Apfelsaft, einfach Leitungswasser oder wer gänzlich in Stimmung ist: einen Glühwein. Zu diesem Gericht schmeckt alles gut :)



Und danach hat man absolut das wundervolle Nach-Weihnachtsessen-Fresskoma-Gefühl. Also ideal für euren Heiligabend! Nachdem niemand mehr etwas essen konnte, beschränkte sich die Nachspeise demnach auch nur auf einen Weihnachtstee.

Wir wünschen eine frohe Vorweihnachtszeit und ein schönes Fest :)

Eure Tane Mahutas

Fee, Katha und Lenny

## **Grünzeug**

### Unser veganes Weihnachtsessen 😊

Wir haben uns für ein sehr traditionelles Gericht entschieden. Sieht aus wie ein stink normales Weihnachtsessen, oder? Braten, Knödel... alles was man sich wünscht. Und was nicht vegan ist!! Oder?

#### **Rezept für den Braten für 3 Personen:**

##### Zutaten Braten:

200g Seitanbasis/Glutenmehl

Gemüsebrühe (nach Gefühl)

Salz, Pfeffer

Eine Knoblauchzehe

Sojasoße

Etwas Zucker

##### Bratensoße:

Sojasoße

1 Zwiebel

Eine Knoblauchzehe

Kochwasser vom Braten

Tomatenmark



Brühe

Salz

Pfeffer

Beilagen:

Vegane-bio Knödelmischung (bio basic) halb & halb

500ml Wasser

Ein Netz Rosenkohl

Blaukraut – entweder wie wir auch fertig (Schande über uns, aber ich war Chefkoch, mag kein Blaukraut und hab mich deswegen geweigert welchen zu machen) oder am besten nach Omas Rezept

Ein wenig Rotwein

So geht's:

Ca. 3h bevor es das Essen geben soll, Seitanbasis mit den Gewürzen vermischen (nach Belieben auch Knoblauch und Zwiebelpulver mit einarbeiten). Ein wenig Gemüsebrühe ansetzen und 3 El Sojasoße einrühren. Mit der Flüssigkeit die Seitanbasis anrühren, bis es ein trockener, aber fester Klumpen ist (idealer Weise ca. in Bratenform). Es ist wichtig, nicht zu viel Flüssigkeit zu verwenden!

Den Braten in kalten, leicht gesalzenes und mit Sojasoße und ein wenig Zucker vermisches Wasser geben. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und dazu legen. Wenn das Wasser kocht, Herd aus, Deckel drauf und mind. 2h nicht öffnen!

Nach 2h fängt dann die Koordinationsarbeit an. Rosenkohl putzen und in kochendes Wasser geben. Knödelmischung anrühren (muss 10 Minuten ziehen). Zwiebel sehr fein hacken.

Braten aus dem Wasser holen und gut abtupfen. Zwiebel in einer Pfanne anbraten, mit ein wenig Kochwasser des Bratens, Gemüsebrühe, Sojasoße, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken, bis es schön bratig schmeckt. Knoblauchzehe zerdrücke und zum köcheln auf niedriger Stufe dazu geben. Knödel formen und in Salzwasser geben, 20 Minuten kochen lassen. Rotkraut erwärmen und mit Gewürzen und Rotwein abschmecken. Während dessen in einer großen Pfanne eine gute Portion Öl erhitzen. Darin den Braten von allen Seiten schön dunkel und knusprig anbraten (Vorsicht, spritzt und ist ein wenig unhandlich!). Wenn diese Multitasking gelungen ist und alles durch oder knusprig ist, alles vom Herd nehmen und weihnachtlich servieren!

**Nachtisch: Applecrumble mit Marzipan für 3-4 Personen:**

Zutaten:

2 große Äpfel

9 EL (Dinkel-)Mehl

4 El vegane Margarine/Butter

3 El Zucker

100g Marzipan

Ein wenig Vanillezucker

Lebkuchengewürz

Zimt

So geht's:

Äpfel in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit allen anderen Zutaten in eine Schüssel geben. Das Marzipan am besten reinbröseln so gut es geht. Mit der Hand das ganze zu einem Crumble kneten. Der Teig sollte nicht zu weich sein, eher etwas trockener und brösliger. Deswegen ruhig noch etwas Mehl nachkippen, falls zu klebrig, dabei aufpassen, dass es nicht ZU trocken wird. Alles zusammen in eine Auflaufform und bei 175 Grad Ober-Unterhitze mindestens 30 Minuten backen. Heiß schmeckt's am besten 😊

Leider haben wir den Crumble so schnell gegessen, dass wir vergessen haben ein Foto zu machen. Falls ihr uns das dann nicht glaubt, sehen wir uns leider leider leider gezwungen einen neuen machen..... ;)

### Bio Trio

## **Veganes Weihnachtsmenü des BioTrios**

### **Vorspeise: Topinambur-Suppe (vegan)**

Zutaten:

450 g Topinambur  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
600 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

Zubereitung:

Topinambur (bis auf ca. 3 Knollen) schälen und in Würfel schneiden.  
Mit gehackten Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf anschwitzen.  
Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 30 min köcheln lassen.  
Währenddessen die restlichen Knollen in feine Scheiben hobeln, mit Öl und Salz mischen und für ca. 10 min im Ofen bei 200 °C rösten.  
Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### **Hauptspeise: Pilzragout mit Süßkartoffel (vegan) und Orange-Walnuss-Salat (vegan)**

Zutaten:

800 g gemischte Pilze  
1 rote Zwiebel  
1 Zweig(e) Petersilie  
1 Zweig(e) Thymian  
1 Zweig(e) Rosmarin  
2 Esslöffel Olivenöl  
150 ml Sojasahne  
150 ml Gemüsebrühe  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Mehl

#### Zubereitung:

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch einige Minuten anschwitzen. Pilze hinzufügen und ca. 5 Minuten braten. Mehl über Pilzestäuben und verrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und glatt rühren. Kräuter hinzugeben und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Sojasahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### Zutaten:

1 Salat (nach Wahl)  
1 Orange  
100 g Walnüsse (wahlweise geröstet)  
Olivenöl  
Essig  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung:

Orange schälen und in Scheiben schneiden. Salat waschen, Nüsse knacken und alles zusammen geben. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Abschließend das Ganze vermengen.

### **Nachspeise: Banane-Zimt-Eis wahlweise mit Topping (vegan)**

#### Zutaten:

2-3 Bananen  
100 ml Hafermilch  
Zimt  
Topping nach Wahl (Rosinen)

#### Zubereitung:

Bananen reifen lassen, dann schälen, in kleine Stücke schneiden und einfrieren. Tiefgefrorene Bananen in einen Mixer geben mit der Hafermilch und dem Zimt. Eis in Schüsseln füllen und mit Topping verzieren.

Unser Veganes Weihnachtsmenü hat ganz viel Spaß gemacht. Wir haben ein paar Freunde eingeladen und uns ins Unbekannte gestürzt. Ganz schnell haben wir gemerkt, dass auch ein veganes 3-Gänge-Menü ganz simpel sein kann. Mit fleißiger Arbeitsteilung haben wir dann schnell ein schmackhaftes Festessen auf die Beine gestellt, dass man auch gut mit seiner Familie schaffen kann! Ein bisschen weihnachtliche Deko und schwupps ist die Weihnachtsstimmung zum greifen nahe. Wir haben bestmöglich versucht, Anregungen der letzten Challenges zu übernehmen wie Töpfe mit Deckeln zu nutzen und schön mit Resthitze zu arbeiten. Auch die meisten unserer Zutaten waren Bio, fair-trade oder lokal. Sara hat sogar die Servietten halbiert, um nicht unnötig viel Abfall zu erzeugen. Am Ende waren alle gut sattgeessen und zufrieden und zum Teil sehr beeindruckt, wie ein Nachhaltiges

Weihnachten aussehen kann.



### Quackler

#### **Challenge 7 – Zukunftsfreundliches Weihnachten von Romy und Nico aka. Die Quackler Challenge 7-3 Weihnachtsmenü**

Frisch gebackenes Baguette mit dreierlei Aufstrichen – Hummus, Linsen-Curry und Rote  
Beete-Quark

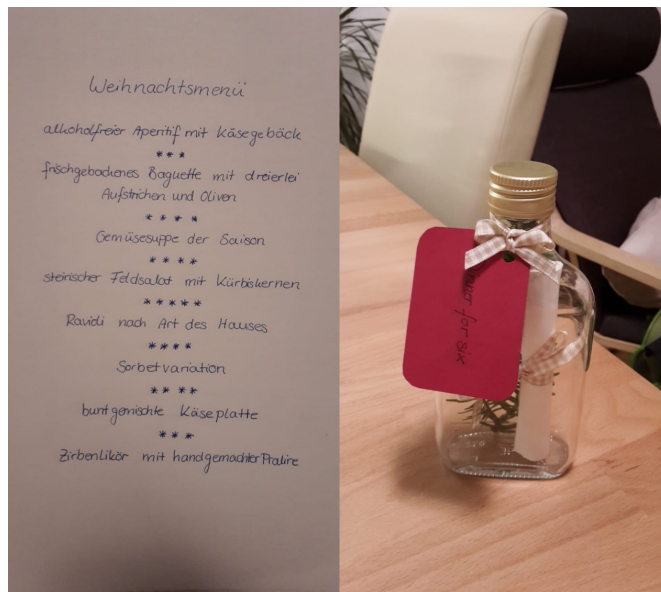
\*\*\*

Selbstgemachte Pasta mit einer Gemüsebolognese

\*\*\*

Zitronensorbet und Plätzchen

Liebe Grüße,  
Eure Quackler



## Greensekatzen

### UNSER WEIHNACHTLICHES VEGANES DINNER R otkraut - Kokossüppchen

---

#### Zutaten:

---

1/2 Zwiebel 1/2 Kopf Rotkraut 1 Orange (Saft und Zesten)  
Kokosmilch (ca 100ml) Zimt, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

#### Zubereitung:

Die Zwiebel in grobe Würfel schneiden und in Öl anbraten. Das in Streifen geschnitten Rotkraut hinzufügen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Minuten mitbraten. Saft und Zesten von der Orange, Gewürze, Kokosmilch und Wasser (ca 3/4 l) hinzufügen und kochen lassen bis das Kraut sehr weich ist. Die Suppe pürieren, abschmecken und genießen.

---

#### 2. Gang: V eganes Wildragout mit Kohlsprossen und Kartoffelknödel

---

#### Zutaten:

Ragout: 1 Tasse Seitanpulver (gibt es im Reformhaus oder Bio-Supermarkt) 1 Zwiebel 2 Karotten 100 g Sellerie

1 Orange 3 EL Preiselbeermarmelade 1/4 l Rotwein mögliche Gewürze: Wacholderbeeren, Rosmarin, Salz, Pfeffer, Majoran, Kreuzkümmel, Tomatenmark, Zimt, 1 Stück Kochschokolade

Kartoffelknödel: 600 g Kartoffel 200 g Mehl 1 El Mais oder Kartoffelstärke

Kohlsprossen, Salz

---

Zubereitung:

---

Ragout: Das Seitan-Pulver mit Gewürzen (Majoran, Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel) und der gleichen Menge Wasser (1 Tasse) vermengen und gut kneten. In Gemüsebrühe ca. 20 Minuten kochen. Seitan herausnehmen und in kleine Stücke schneiden. Öl in einem Topf mit großer Bratfläche erhitzen. Seitan scharf anbraten (es darf ruhig etwas kleben bleiben → die Kruste im Topf ist das beste für die Sauce) und wieder herausnehmen. Nun die Zwiebel und nach und nach Karotten und Sellerie anbraten. Sobald sich zu viel Kruste bildet mit einem kleinen Schluck Rotwein ablöschen und weiterbraten. Das kann man ruhig mehrmals wiederholen, da dadurch die kräftige Farbe und der intensive Geschmack der Sauce entsteht. Die Gewürze mörsern (Wacholderbeeren, Rosmarin, Pfeffer, Zimt) und noch kurz mitbraten. Dann den restlichen Rotwein hinzufügen und mit der Brühe in der der Seitan gekocht wurde aufgießen, sodass alles gut schwimmt und köcheln kann. Saft und Zesten der Orange hinzufügen und so lange kochen bis das Gemüse weich ist. Pürieren und den Seitan hinzugeben. Alles noch gute 5-10 Minuten gemeinsam kochen lassen. Die Schokolade und Preiselbeeren hinzugeben, abschmecken und schlemmen.

Kartoffelknödel: Die Kartoffeln kochen, schälen und auf einen großen Teller oder Platte pressen (wenn ihr keine Kartoffelpresse habt, könnt ihr diese auch reiben). Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, Mehl und Stärke hinzufügen und locker durchmischen. Dann

zu einem Teig kneten, Knödel formen und diese in siedendem Wasser ca 5 Minuten kochen lassen (wenn sie oben aufschwimmen noch ca 1-2 Minuten lassen).

Kohlröschen in gesalzenem Wasser kochen und zum Ragout und den Knödeln genießen.

3. Gang:

Kürbis - Marmorkuchen

---

Zutaten:

- 350g Dinkelvollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 100 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 170 ml Rapsöl
- 300 ml Orangensaft
- 80g vegane Schokolade
- 200g Hokkaidokürbis

Für den Orangenguss: - 100g Puderzucker - 3 EL Orangensaft - 1 EL Zitronensaft

- 1 TL Kurkuma - gehackte Mandeln nach Belieben

---

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 200 g der Kürbisspalten auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Backblech legen und auf mittlerer Schiene etwa 30 – 40 Minuten weich garen. Der Kürbis kann auch in einem Topf weich gekocht werden, im Ofen wird er jedoch aromatischer. In der Zwischenzeit den Teig zubereiten. Dafür zunächst die trockenen Zutaten vermischen. Dann Rapsöl und Orangensaft dazugeben und zu einem glatten Teig



verrühren. Die Hälfte des Teiges in eine weitere Schüssel geben. Für den Schokoteig die Schokolade im Wasserbad schmelzen. Die flüssige Schokolade zur einen Hälfte des Teiges geben und glatt rühren. Optional 3 EL Kakao hinzufügen, damit der Kuchen noch schokoladiger wird. Die Kürbisspalten aus dem Ofen

---

nehmen, etwas abkühlen lassen, grob zerteilen und in einem hohen Gefäß fein pürieren. Je nach Geschmack noch einen Schluck Orangensaft und einer Prise Zucker hinzugeben. Anschließend das Kürbispüree mit der hellen Teighälfte verquirlen. Eine Gugelhupfform mit veganer Margarine oder Kokosöl einfetten. Zuerst den Schokoteig, dann den Kürbisteig in die Form füllen. Eine Gabel spiralförmig durch den Teig ziehen, um das typische Marmormuster zu erzeugen. Anschließend glatt streichen und bei 180 °C etwa 60 Minuten im Ofen backen (Stäbchenprobe). Den fertigen Kuchen etwa 15 Minuten abkühlen lassen und dann vorsichtig aus der Form stürzen. Puderzucker mit Kurkuma, Orangen- und Zitronensaft verrühren, bis ein dickflüssiger Guss entsteht. Mit einem Esslöffel auf dem abgekühlten Kuchen verteilen und mit gehackten Mandeln bestreuen.