

alpro®



DER PLANETARE TELLER
ISS DICH ZU EINEM
BESSEREN PLANETEN.

GUT GEMACHT!

PLANZENBETONT ESSEN MIT DEM PLANETAREN TELLER. WAS HEISST DAS?

Immer **mehr Menschen greifen zu pflanzlichen Produkten**, ernähren sich vegetarisch, vegan oder pflanzenbetont. Sie tun es für ihre Gesundheit, für den Planeten und weil es schmeckt. Aber was heißt eigentlich pflanzenbetont und bedeutet das nicht, dass man auf vieles verzichten muss?

Pflanzenbetont bedeutet, **dass pflanzliche Lebensmittel eine größere Rolle** als tierische Produkte spielen, aber nichts verboten ist. Es ist eine flexible und vor allem **leckere Ernährung**. Hinter dem Begriff pflanzenbetont steckt sogar eine ganze Wissenschaft. Aber keine Sorge, die Umsetzung ist kinderleicht. Wir möchten dir nun zeigen, dass du mit mehr pflanzlichen Lebensmitteln auf deinem Teller viel bewirken kannst. Dafür ist ein **kleiner Exkurs in die Wissenschaft nötig**:

2019 haben 37 Wissenschaftler der **EAT-Lancet-Kommission** berechnet, wie wir uns theoretisch ernähren müssen, damit 2050 alle Menschen – immerhin 10 Milliarden bis dahin – etwas zu **essen haben und es dem Planeten** dabei immer noch gut geht und wir die planetaren Grenzen respektieren. Das Modell nennen sie Planetary Health Diet.



Wir wollen dir nun **den planetaren Teller** vorstellen, der aus einer theoretischen Berechnung und vielen Zahlen eine einfach leckere Ernährungsweise macht, mit praktischen Tipps, leckeren Rezepten und vielen pflanzlichen Wow-Effekten.

BIST DU DABEI?
GUT GEMACHT!

WUSSTEST DU, DASS DER PLANETARE TELLER GUT FÜR DICH UND DEN PLANETEN IST? WIR SAGEN DIR WARUM:



Gut für dich!

- meist energieärmer und nährstoffreicher
- meist mit weniger Zucker
- reich an Ballaststoffen 
- reich an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen
- meist hochwertiges pflanzliches Eiweiß [z.B. Soja] 
- reich an den „guten“ ungesättigten Fettsäuren und arm an den „schlechten“ gesättigten Fettsäuren
- der Ersatz gesättigter Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren in der Ernährung trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei
- hilft dabei, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten



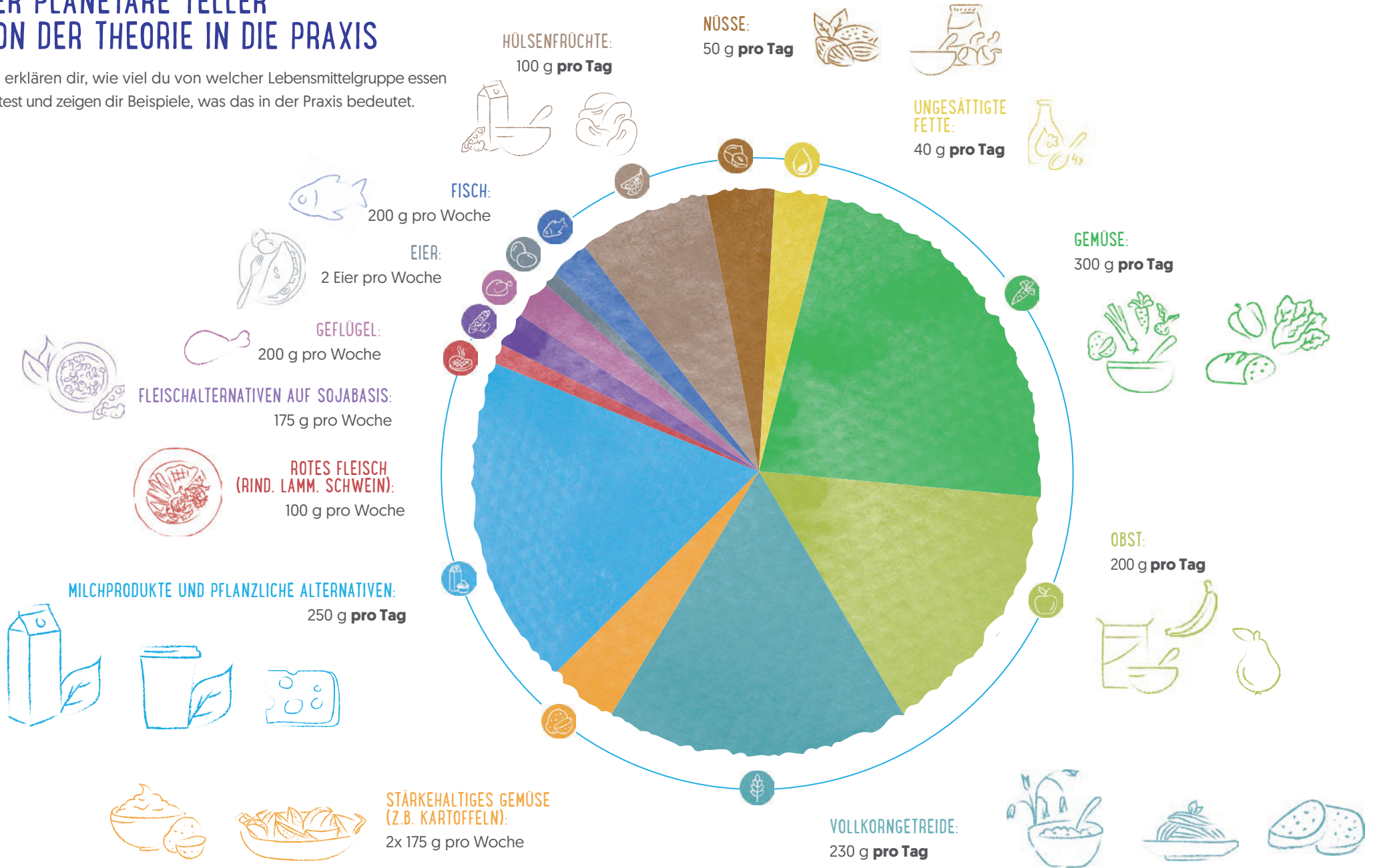
Gut für den Planeten!

- weniger CO₂-Emissionen 
- den täglichen Kaffee mit einem Haferdrink genießen spart 53 Kilogramm CO₂ pro Jahr ein. Das entspricht einer Autofahrt von 214 km 
- niedrigerer Wasserverbrauch 
- geringere Landnutzung 

* Achte auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

DER PLANETARE TELLER VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS

Wir erklären dir, wie viel du von welcher Lebensmittelgruppe essen solltest und zeigen dir Beispiele, was das in der Praxis bedeutet.



Die Aufnahme von gesättigten Fetten und Zucker sollte begrenzt werden. Laut EAT Lancet sollte die Zuckeraufnahme unter 30 g pro Tag und die Aufnahme gesättigter Fette unter 11,8 g pro Tag liegen

Pflanzliche Drinks und Joghurtalternativen sind eine perfekte Ergänzung zum Plan der Planetary Health Diet. Sie helfen dir noch mehr pflanzliche Vielfalt auf den Teller zu bringen. Mit unseren Rezepten und unserem Wochenplan zeigen wir dir wie das geht!

SCHRITT FÜR SCHRITT IN EINE PFLANZENBETONTE ZUKUNFT

1. Der Vorratscheck

Schau in deinen Vorrats- und Kühlschranks und mache eine Liste mit allen Lebensmitteln. Jetzt überlege, welche tierischen Produkte du in Pflanzliches verwandeln kannst.

2. Lass dich inspirieren

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt. Sei offen für neue Rezepte, probiere vegetarische oder vegane Rezepte. Auf Instagram, Pinterest und Co. findest du viele Ideen und Inspirationen.

3. Der Einkaufszettel

Schreibe einen Einkaufszettel, und wiederhole hier Schritt 1. Und denk daran: Es geht nicht darum, dass du dich vegan ernähren sollst – schau einfach nach pflanzlichen Alternativen. Hülsenfrüchte, Gemüse und pflanzliche Drinks und Joghurtalternativen bieten dir jede Menge Vielfalt.

4. Pflanzliche Drinks und Milchalternativen

Oft landen auch in Getränken tierische Produkte, wie im Milchkaffee oder Smoothie. Für mehr Vielfalt kannst du es auch mal mit einem Barista Drink auf Soja-, Nuss- oder Haferbasis probieren.

5. Snacken ja, aber pflanzlich

Der kleine Hunger zwischendurch, wir kennen ihn alle. Was gibt es bei dir? Milchreis, einen Joghurt oder doch schnell ein Käsebrötchen vom Bäcker? Auch hier kannst du wunderbar pflanzlich snacken. Lass dich von unserem Wochenplan inspirieren.

6. Essen gehen

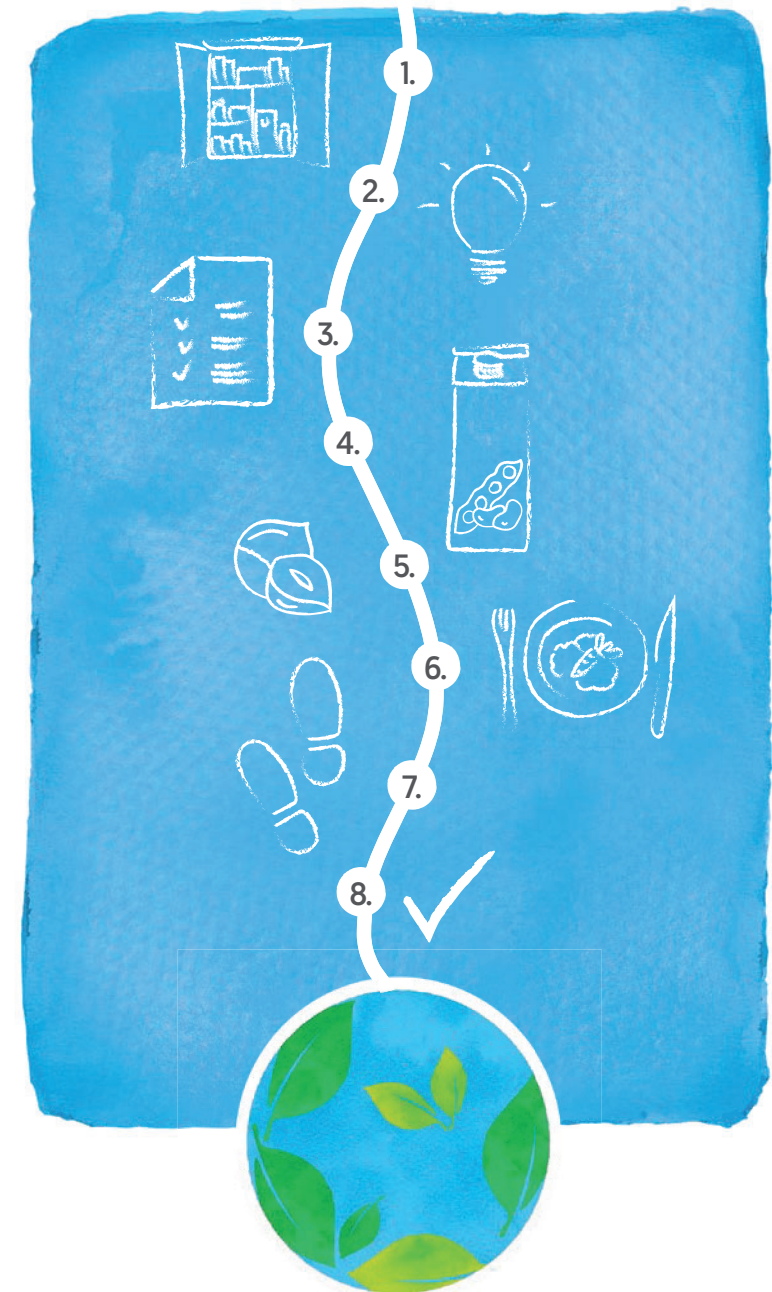
Du bist bei deinem Lieblingsitaliener und bestellst wie immer Lasagne? Nein, dieses Mal nicht! Schau doch, ob es nicht leckere vegetarische Gerichte gibt, die du ausprobieren kannst.

7. Take it easy

Nimm dir nicht zu viel auf einmal vor. Es reichen schon kleine Schritte, um dein Leben etwas pflanzlicher zu machen. Schreib dir auf, was du zuerst verändern möchtest und setze das erstmal um. Unsere Checkliste auf der letzten Seite hilft dir dabei.

8. Lass den Profi ran

Such dir zur Unterstützung einen Profi. Ausgebildete Ernährungsfachkräfte sind die beste Anlaufstelle, um dich dabei zu unterstützen, deine Ernährung umzustellen.





LOS GEHT'S: JETZT WIRD'S PFLANZLICH

Eine Ernährung im Sinne des planetaren Tellers ist ganz einfach und bedeutet Abwechslung und Genuss, nicht Verzicht. Klassische Gerichte wie Waffeln, Käsekuchen, Müsli, Aufläufe und Pastagerichte lassen sich unkompliziert mit Alternativen für Milch, Joghurt, Quark und Kochsahne teilweise oder sogar komplett pflanzlich umsetzen.

Mit unserem Wochenplan nach dem planetaren Teller zeigen wir dir beispielhaft, wie du dich pflanzenbetont ernähren kannst. Einzelne Rezepte findest du auf den nächsten Seiten. Worauf wartest du noch?



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

FÜR DEN TEIG:

- 120 g Weizenmehl (Vollkorn)
- 90 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 360 ml Alpro Haferdrink Ohne Zucker
- 2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Eier (M)
- Optional: 2 EL Puderzucker

AUSSERDEM:

- Pflanzenöl zum Ausbacken
- Warmes Obstkompott
- Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur Ohne Zucker

ZUBEREITUNG:

- 1 Alle Zutaten für den Teig mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine verrühren, bis ein schöner, glatter Teig entsteht.
- 2 Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Pro Pancake etwa 4 EL Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
- 3 Noch warm mit selbstgemachtem Obstkompott und einem Löffel Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur Ohne Zucker servieren.

TIPP: Nach dem planetaren Teller sind zwei Eier der Größe S oder ein Ei der Größe L pro Woche erlaubt. Wer auf sein Rührei am Sonntagmorgen nicht verzichten will, der kann das Ei in den Pancakes weglassen und einen Schuss Mineralwasser in den Teig geben. Das macht die Pancakes besonders luftig.



GRÜNES SPINAT-EDAMAME-RISOTTO

MITTAG (FRÜHLING)



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 2 Schalotte
- 2 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 300 g Risottoreis
- 900 ml Gemüsebrühe
- 200 g Blattspinat
- 200 ml Alpro Sojadrink Ohne Zucker
- 50 g frische Edamame-Bohnen
- 1/2 Bio-Zitrone (Schale)
- Salz und Pfeffer
- 40 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Schalotten, den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und gehackte Schalotten, Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzufügen. Unter Rühren 2-3 Minuten anschwitzen und den Risottoreis hinzufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit absorbiert ist, der Reis aber noch al dente ist.
- 2 Während der Reis kocht, den Spinat (ein paar Blätter für die Deko aufheben) mit dem Alpro Sojadrink Ohne Zucker in eine Küchenmaschine oder einem Mixer miteinander vermengen. Zusammen mit den Edamame-Bohnen, der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer zum Risotto geben und unter Rühren weitere 5-10 Minuten weiterkochen, bis das Risotto schön cremig und der Reis vollständig gegart ist.
- 3 Auf zwei Tellern verteilen und mit dem Parmesan und den restlichen Spinatblättern bestreuen.

TIPP: Wer sein Risotto besonders cremig mag und die 50 g Nüsse pro Tag noch nicht erreicht hat, kann 2 EL Nussmus in die Spinat-Sojadrink-Mischung geben. Gemahlene Mandeln mit Hefeflocken vermischt, ergeben einen wunderbaren pflanzlichen Parmesanersatz.

KICHERERBSEN-BROTAUFSTRICH

ABENDESSEN (FRÜHLING)



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 400 g Kichererbsen aus der Dose
- 1 Karotte
- 2 Stangen Sellerie
- 1 TL Currypulver
- 5 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker
- 2 EL frische gehackte Kräuter: Dill, Schnittlauch und Minze
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und mit Wasser spülen bis dieses klar wird. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und leicht mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zerdrücken.
- 2 Die Karotte putzen und raspeln. Die Selleriestangen putzen und in feine Würfel schneiden. Beides in die Kichererbsenmasse geben. Currypulver, Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker, frische Kräuter und Limettensaft hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP: Mealprepping ist nicht nur im Trend, sondern auch sinnvoll und hilft bei der Wochenplanung. Der Aufstrich hält sich luftdicht verpackt ein paar Tage im Kühlschrank. Bereite also gleich eine größere Menge zu, die du im Laufe der Woche verputzen kannst.

SNACK (FRÜHLING)

HERZHAFTE HEFEKRÄNZE MIT PESTO UND GERÖSTETEN TOMATEN



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 1 Packung Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 500 g Weizenmehl
- 125 g Alpro Soja-Joghurt alternative Natur Ohne Zucker
- 1 TL Salz
- Knoblauchzehe, fein gerieben
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL grünes Pesto (nach Belieben etwas mehr zum Servieren)
- 4 mittelgroße Tomaten (falls möglich mit Stielansatz)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Hefe mit dem Zucker in einer kleinen Schüssel 125 ml lauwarmen Wasser auflösen. Etwa 10 Minuten stehen lassen – wenn es schaumig wird, ist die Hefe aktiv und bereit für die Verwendung.
- 2 Für den Teig das Mehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde in die Mitte drücken. Die Hefemischung, Alpro Soja-Joghurt alternative Natur Ohne Zucker, Salz, Knoblauch und Olivenöl hineingeben und alles 10 Minuten kneten, bis der Teig glänzt und sich die Zutaten verbunden haben. Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort (z. B. neben der Heizung) etwa eine Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.
- 3 Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Für die Zöpfe den Teig in zwei Stücke teilen. Die Stücke auf einer bemehlten Arbeitsfläche jeweils zu einer Kugel formen und diese wie eine Pizza zu einem flachen Fladen von etwa 20 cm Durchmesser ausrollen. Jeweils 1 EL Pesto darauf geben, gleichmäßig verteilen und die Fladen aufrollen. Die Rollen mit einem scharfen Messer längs durchschneiden. Beide Stränge miteinander verflechten und dabei darauf achten, dass die offenen Seiten nach oben zeigen.
- 4 Die Tomaten mit möglichst viel Abstand zueinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Jeweils einen Teigzopf um eine Tomate legen und die Enden zusammendrücken, sodass ein Kranz entsteht. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Kränze im Ofen 20 bis 25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Auf Teller verteilen, noch warm servieren und nach Belieben mit einer kleinen Extraportion Pesto servieren.

TIPP: Die Füllung ist in diesem Fall ein einfaches grünes Pesto, aber auch andere Pestos machen sich gut in den Zöpfen. Wer möchte, kann auch schnell selbst eine leckere Füllung herstellen, zum Beispiel aus Tomatenmark, getrocknetem Rosmarin und Thymian. Die Teigfladen einfach mit Tomatenmark bestreichen und die Kräuter darüberstreuen, dann aufrollen.

FRÜHSTÜCK (SOMMER)

APFEL OATMEAL



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 2 Äpfel
- 1L Alpro Mandeldrink Ohne Zucker
- 160 g Haferflocken
- 250 g Brombeeren
- 4 EL Pistazien

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Äpfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den Alpro Mandeldrink Ohne Zucker und die Haferflocken in einen Topf geben.
- 2 Einmal aufkochen und dann bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Ca. 3 Minuten lang umrühren, bis die Masse schön sämig und glatt ist.
- 3 Auf vier Frühstücksschalen verteilen und mit den Apfelscheiben, Brombeeren, Pistazien und einem zusätzlichen Schuss Alpro Mandeldrink Ohne Zucker toppen.

TIPP: Durch Austauschen der Obstsorten lassen sich viele verschiedene Variationen des Oatmeals kreieren.

MITTAG (SOMMER)

FABELHAFTER FALAFEL WRAP MIT WÜRZIGEM DIP



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

FÜR DEN DIP:

- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 200 ml Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker
- 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale)
- Salz und Pfeffer

FÜR DEN WRAP:

- 8 Falafeln
- 200 g Rotkohl
- 200 g Weißkohl
- 2 Karotten
- 1 Avocado
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 Wraps

AUSSERDEM:

- Olivenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG:

- 1 Für den Dip Koriander, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Alles mit der Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker vermengen (etwas Koriander und Chili als Dekoration aufheben). Mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und am Ende mit etwas Koriander, Chili und Zitronenzesten garnieren.
- 2 Die Falafeln entweder mit etwas Olivenöl beträufelt im vorgeheizten Ofen (180 °C Umluft) aufwärmen oder in einer Pfanne auf mittlerer Hitze leicht anbraten, bis sie von allen Seiten knusprig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und zur Seite stellen.
- 3 Für den Salat im Wrap Rot- und Weißkohl in dünne Streifen schneiden, Karotten reiben, Avocado in Scheiben schneiden und Frühlingszwiebeln hacken.
- 4 Die Wraps für etwa 30 Sekunden in einer beschichteten Pfanne ohne Öl aufwärmen. Zuerst etwas Dip auf den Wrap geben und dann mit Falafel und den anderen Zutaten füllen. Am Ende nach Belieben noch etwas Dip sowie Salz und Pfeffer in den Wrap geben, zusammenfalten und genießen.

TIPP: Wraps eignen sich wunderbar, um immer wieder neue Füllungen auszuprobieren. Hier kannst du zum Beispiel auch eine kleine Portion angebratenes Hähnchenfleisch mit buntem Gemüse kombinieren.

ABENDESSEN (SOMMER)

BLACK BEAN BURGER MIT AVOCADO



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 400 g schwarze Bohnen aus der Dose
- 60 g Paniermehl (oder Haferflocken oder Panko)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer
- 1 Avocado
- Korianderblätter
- 4 EL Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur
- 1 Limette (Saft)
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 4 Burgerbrötchen
- 50 g Kopfsalat oder Romanasalat

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Bohnen abtropfen lassen und gemeinsam mit dem Paniermehl, Knoblauch und 1 EL Olivenöl in einem Mixer zerkleinern. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles gut durchkneten, in vier gleichgroße Portionen teilen und zu Patties formen.
- 2 In einer Pfanne im restlichen Öl braten, bis sie goldbraun sind (ca. 6-8 Minuten). Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.
- 3 Die Avocado mit einer Gabel zerdrücken, den Koriander hacken und beides mit dem Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur und Limettensaft mixen, bis die Konsistenz schön glatt ist und ein Mus entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Zwiebel und Tomaten in Scheiben schneiden. Die Burgerbrötchen aufschneiden und die Burger zusammensetzen: Salatblatt, Tomate, Bohnen-Patty, Limetten-Avocado-Mus und Zwiebel aufeinanderstapeln und mit der Brötchenoberseite abschließen.

TIPP: Bei der Wahl des Brötchens kann man ganz nach Belieben entscheiden: Ein vollwertiges Mehrkornbrötchen eignet sich ebenso, wie eines aus Sauerteig oder ein klassisches Burger Bun. Wer eine glutenfreie Variante möchte, verwendet ein glutenfreies Brötchen und ersetzt das Paniermehl durch eine glutenfreie Alternative.



SNACK (SOMMER)



GREEN GODDESS SMOOTHIE



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SMOOTHIE:

- 4 Kiwis
- 2 Bananen
- 40 g Walnüsse
- 1 L Alpro Sojadrink Ohne Zucker
- 40 g Spinat
- eine Handvoll frisches Basilikum

FÜR DIE DEKO:

- ein paar extra Basilikumblätter und Walnüsse

ZUBEREITUNG:

- 1 Kiwis und Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben. Mixen, bis der Smoothie eine cremig-glatte Konsistenz hat.
- 3 In Gläser füllen und mit Basilikumblättern und gehackten Walnüssen garnieren.

TIPP: Smoothies eignen sich perfekt, um die empfohlenen 200 g Obst pro Tag zu erreichen. Wem die Mischung aus Obst und Gemüse nicht liegt, kann auch auf den Spinat und das Basilikum verzichten. Einmal ausprobiert sollte man es aber haben – viele werden überrascht sein, wie gut diese Kombi funktioniert!



FRÜHSTÜCK (HERBST)



HALLOWEEN-KÜRBIS-PANCAKES



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

FÜR DEN PANCAKETEIG:

- 200 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Ei (M)
- 100 ml Alpro Haferdrink Ohne Zucker
- 1 EL Ahorn- oder Agavensirup
- 100 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 Prise Salz

FÜR DIE SCHOKOLADEN-SPINNENNETZE:

- 50 g Zartbitterschokolade (>70%)
- 30 ml Alpro Haferdrink Ohne Zucker
- 2 EL Dinkelmehl
- 1 Prise Salz

AUSSERDEM:

- pflanzliche Margarine oder Pflanzenöl zum Ausbacken

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Kürbis würfeln und in einem großen Topf mit wenig Wasser weich dünsten. Das Wasser abgießen und den Kürbis mit einem Stabmixer oder Kartoffelstampfer pürieren.
- 2 Für den Pancaketeig das Kürbispüree mit dem Ei, Alpro Haferdrink Ohne Zucker sowie Ahorn- oder Agavensirup mischen. Mehl, Backpulver, Lebkuchengewürz und eine Prise Salz dazugeben und verquirlen, bis ein glatter Teig entsteht.
- 3 Für die Schokoladen-Spinnennetze die Schokolade im Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Ein wenig abkühlen lassen und dann zusammen mit dem Alpro Haferdrink Ohne Zucker, Mehl, Salz und etwas Wasser verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht. In einen Spritzbeutel füllen.
- 4 Etwas Margarine oder Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Löffel zu vier kleinen Pancakes mit einem Durchmesser von jeweils 8 cm formen. Einige Minuten nur von einer Seite ausbacken, bis die Unterseite goldbraun ist.
- 5 Mit dem Spritzbeutel vorsichtig Schokoladenbahnen spinnennetzförmig auf die ungebackene Oberseite ziehen, umdrehen und fertig ausbacken. So lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Nach Belieben mit zusätzlichem Ahornsirup beträufelt servieren.

TIPP: Besonders lecker schmecken die Pancakes mit einer Portion Obst. Zu Halloween im Herbst passen beispielsweise Äpfel und Birnen gut. Und wer mag, kann die kleinen Pancakes zusätzlich mit ein paar Walnüssen für den Extra-Crunch toppen.

MITTAG (HERBST)

QUICHE MIT TOFU, FENCHEL UND PORTOBELLO-PILZEN



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

FÜR DIE QUICHE:

- 400 g Tofu [abgetropft und trocken getupft]
- 500 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking Light
- Salz und Pfeffer
- 2 TL italienische Kräuter
- 1 Bio-Zitrone [Schale]
- 2 Portobello-Pilze
- 2 Fenchelknollen
- 4 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 140 g getrocknete Tomaten
- 1 Pckg Blätterteig (275 g)

FÜR DIE DEKO:

- 100 g gehackte Pistazien
- grüner Salat

AUSSERDEM:

- Pflanzenöl zum Anbraten
- Quicheform mit 24 cm Durchmesser

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Den Tofu zusammen mit der Alpro Soja-Kochcrème Cooking Light pürieren. Alles glatt rühren, dann mit Salz und Pfeffer, Kräutern und Zitronenschale abschmecken und beiseitestellen.
- 2 Die Portobello-Pilze in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl geben bei starker Hitze 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller beiseitestellen. Die grünen Spitzen vom Fenchel entfernen und in kaltes Wasser legen (nicht wegwerfen). Den Rest des Fenchels in Streifen schneiden. Schalotten, Knoblauch und getrocknete Tomaten fein hacken [Tomaten getrennt halten]. Die Schalotten und den Knoblauch in etwas Pflanzenöl anbraten, bis die Schalotten glasig sind. Den Fenchel und die getrockneten Tomaten hinzufügen und weiter schmoren bis der Fenchel weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für die Quiche nun den Blätterteig in eine 24 cm Quiche-Form legen und so zurechtschneiden, dass etwa 1 cm rings rum am Rand hochstehen. Das Fenchelgemüse in der Form verteilen und das Tofu-Kochcrème-Gemisch darauf verteilen. Zum Schluss die Portobello-Streifen auf die Quiche geben. Im Ofen 25-30 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und die Füllung fest ist. Mit Fenchelgrün, gehackten Pistazien und grünem Salat servieren.

TIPP: Statt des Blätterteigs, kannst du auch einen klassischen Quicheteig selbst machen. Dafür 300 g Mehl, 150 g Butter oder Margarine, 125 ml Wasser und einer Prise Salz zu einem Teig vermengen und in Folie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank legen, ausrollen und fertig.

ABENDESSEN (HERBST)

SÜSSKARTOFFEL TIKKA MASALA



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 2 Süßkartoffeln (400 g)
- 2 rote Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 gehäufte EL Tikka Masala Paste
- 400 g geschälte Tomaten aus der Dose
- 400 g weiße Bohnen aus der Dose
- 250 ml Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- 1/2 Limette (Saft)
- 5 g frischer Koriander
- Salz und Pfeffer

AUSSERDEM:

- Pflanzenöl zum Anbraten

ZUM SERVIEREN:

- Gedämpfter Reis und Papadams

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Süßkartoffel gut abwaschen und abscrubben (nicht schälen), die Paprika putzen und beides in etwa 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken und beiseitestellen.
- 2 Süßkartoffel, Paprika und Zwiebeln in einem großen Topf etwa 5 Minuten anbraten. Dabei kein Öl verwenden, sondern das Gemüse gut anrösten lassen. Nun Knoblauch, 1 EL Pflanzenöl und die Tikka Masala Paste hinzufügen. Alles 5 Minuten weiter anrösten und dann mit den Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. Die weißen Bohnen mit Flüssigkeit hinzufügen, alles vermengen und 40 Minuten abgedeckt schmoren lassen.
- 3 Wenn das Gemüse weichgekocht ist, die Alpro Soja-Kochcrème Cooking, den Saft der Limette und den gehackten frischen Koriander unterheben. Eventuell noch mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Reis und Papadams servieren.

TIPP: In dieses Gericht passen auch wunderbar Kichererbsen und Linsen. So lässt sich das Rezept toll variieren und du bekommst deine Extraportion Hülsenfrüchte.

SNACK (HERBST)

BANANENBROT



ZUTATEN

(1 KASTENFORM, 8 PORTIONEN):

FÜR DEN SMOOTHIE:

- 3-4 reife Bananen (ca. 425 g)
- 100 ml Pflanzenöl
- 2 TL Zimt
- 2 TL Backpulver
- 4 EL Aquafaba
- 300 g Vollkornmehl
- 75 g Walnüsse
- 16 Datteln
- 50 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker

AUSSERDEM:

- Kastenform
- Pflanzenöl für die Kuchenform

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 °C [Ober- und Unterhitze] vorheizen. Eine Kuchenform mit Pflanzenöl leicht einfetten.
- 2 Alle Zutaten bis auf die Walnüsse, Datteln und den Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker pürieren. Die Walnüsse grob hacken und die Datteln vierteln.
- 3 Gemeinsam mit dem Alpro Natur Ohne Zucker unter den Teig heben. Den Teig in die Kuchenform füllen und auf mittlerer Schiene ungefähr 1 Stunde backen. Das fertige Brot aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

TIPP: Aquafaba wird besonders in der veganen Küche gerne als Ei-Ersatz verwendet. Es handelt sich hierbei um die Flüssigkeit, die sich in einer Dose Kichererbsen befindet. Diese lässt sich auch genauso schaumig schlagen, wie wir es von Eiweiß kennen. Eine super Option, um die Menge an Eiern pro Woche zu reduzieren.

FRÜHSTÜCK (WINTER)

BANANA CHOCOLATE GRANOLA



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 60 g Schokolade (70%)
- 4 Bananen
- 1 kg Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandel
- 100 g Granola oder Müsli

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Schokolade raspeln und die Bananen in Stücke schneiden.
- 2 Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandel auf vier Schalen verteilen.
- 3 Mit je gleichviel Granola oder Müsli, Bananenstücke und Schokoladenraspel toppen.

TIPP: Granola lässt sich auch super leicht selbst machen. Einfach Haferflocken, Kerne und Nüsse deiner Wahl mit etwas Honig oder Agavendicksaft und Gewürzen wie Zimt vermengen und im Backofen ca. 10 Minuten anrösten lassen. So weißt du genau was drin ist und tappst in keine Zuckerfalle.

MITTAG (WINTER)

VEGANE SPAGHETTI CARBONARA



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 16 getrocknete Tomaten
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- 400 g Vollkornspaghetti
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker
- 3 EL Hefeflocken
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die getrockneten Tomaten in dünne Streifen schneiden und mit Sojasauce und Paprikapulver mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und 2-3 Minuten im Ofen backen.
- 2 Anschließend die Nudeln al dente kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und dabei 40 ml Nudelwasser auffangen.
- 3 Getrocknete Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Alpro Soja-Joghurtalternative Natur Ohne Zucker, Nudelwasserwasser und Hefeflocken zu den Nudeln geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie grob hacken, die Nudeln damit garnieren und sofort servieren.

TIPP: Auch andere Pasta-Klassiker lassen sich pflanzlich abwandeln. Probiere es doch mal mit einer Linsen-Bolognese oder einer cremigen Soße aus Blumenkohlraspeln, Pilzen und Lauch. Bei der Pasta solltest du immer zu der Vollkornvariante greifen. Die enthält wertvolle Ballaststoffe und hält länger satt. Wem das nicht schmeckt kann auch erstmal anfangen Vollkornnudeln anteilig unter die gewohnte Pasta zu mischen.

FÜR DIE DEKO:

- eine Handvoll frische Petersilienblätter

ABENDESSEN (WINTER)

GEMÜSEEINTOPF MIT SÜSSKARTOFFELN UND KÜRBIS



ZUTATEN 4 PORTIONEN:

- 900 g Gemüse: Kartoffel, Kürbis und Süßkartoffel
- 2 Zwiebeln
- 1/2 rote Chilischote [optional]
- 4 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 1/2 EL Garam Masala oder Ras El Hanout
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 500 ml Tomaten Passata
- 1 Bund frischer Koriander
- 200 g Spinat
- 220 g Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur
- Salz und Pfeffer
- 1 Limette [Saft]

ZUBEREITUNG:

- 1 Das Gemüse schälen und in gleich große Würfel schneiden. Zwiebel und Chili fein hacken, Ingwer reiben und Knoblauch zerdrücken.
- 2 Das Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die Gewürze hinzugeben und aufkochen. Das Gemüse (außer Spinat), Tomaten-Passata, 600 ml Wasser und Koriander hinzugeben.
- 3 Für 20-30 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen und häufig umrühren, bis die Kartoffeln weich sind. Nun den Spinat und Alpro Skyr Style Joghurtalternative Natur hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen, bis der Spinat weich ist.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken. Heiß und mit ein paar frischen Korianderblättern bestreut servieren.

TIPP: Eintöpfe sind besonders im Winter wohltuend und gut für die Seele. Sie sind zudem das perfekte Gericht für reichlich Gemüse. So schaffst du locker deine 300 g Gemüse pro Tag.

SNACK (WINTER)

SPICED LATTE MIT WEIHNACHTSPLÄTZCHEN



ZUTATEN 4 PORTIONEN

FÜR DIE PLÄTZCHEN:

- 125 g Butter
- 60 g Zucker
- 1 Bio-Limette (Schale)
- 1 Bio-Orange (Schale)
- 1 TL frischer Rosmarin
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (M)
- 250 g Mehl

FÜR DEN SPICED LATTE:

- 1 L Alpro Haferdrink Barista
- 2 TL Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG:

- 1 Für den Plätzchenteig in einer Schüssel Butter und Zucker cremig schlagen, dann Limetten- und Orangenschale, fein gehackten Rosmarin, Zimt und Salz dazugeben und das Ei unterrühren.
- 2 Nach und nach das Mehl untermischen, bis ein glatter Teig entstanden ist. In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank mindestens eine Stunde ruhen lassen.
- 3 Den Ofen auf 175 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig kurz durchkneten, dann 0,5 cm dick ausrollen. Den Teig nach Belieben mit Plätzchenausstechern ausstechen oder per Hand in verschiedene Formen und Figuren bringen, mit einer Gabel Muster hineindrücken oder mit Rosmarin dekorieren.
- 4 Die Plätzchen auf das Backblech legen und im Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun werden. Herausnehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.
- 5 Für den Spiced Latte, den Alpro Haferdrink Barista mit dem Lebkuchengewürz langsam erwärmen, dabei kontinuierlich rühren und nicht kochen lassen. Dann kräftig aufschlagen (mit einem Schneebesen oder einem elektrischen Milchaufschäumer), bis ein cremiger Schaum entsteht – das geht mit dem Alpro Haferdrink Barista ganz einfach! Den Spiced Latte auf Gläser verteilen und mit den Plätzchen servieren.

TIPP: Die Butter im Plätzchenteig lässt sich auch durch pflanzliche Margarine ersetzen.



UMSICHTIG HANDELN

Die Produktion von Lebensmitteln fordert den Grenzen des Planeten einiges ab, durch Abholzung und Landwirtschaft, die zur Bodenverarmung und dem Verschwinden der Artenvielfalt führen. Die Ressourcen unserer Erde werden immer knapper.

Soja ist voller guter Eigenschaften und passt gut in eine ausgewogene Ernährung. Jedoch werden schätzungsweise mehr als 90% der weltweiten Sojaproduktion als Tierfutter verwendet. Unser Soja ist ProTerra-zertifiziert und damit gentechnikfrei und stammt nicht aus Regenwaldgebieten.



Indem wir Pflanzenkraft direkt in leckere Lebensmittel verwandeln, tragen wir dazu bei, das Angebot an guten und nahrhaften Produkten sinnvoll und nachhaltig zu erweitern. Das ist gut für uns und auch für die Umwelt.

JETZT BIST DU DRAN!

Bist du bereit für die für den planetaren Teller? Bist du bereit, dich zu einem besseren Planeten zu essen? Werde Teil der Bewegung und erfülle so viele Punkte wie möglich von dieser To-Do-Liste:



- KÜHLSCHRANK UND VORRATSKAMMER NACH TIERISCHEN UND PFLANZLICHEN PRODUKTEN SCANNEN.
- WOCHENPLAN FÜR DEN PLANETAREN TELLER HERUNTERLADEN UND AUSDRUCKEN: WWW.ALPRO.COM
- AUF INSTAGRAM, PINTEREST UND CO. NACH NEUEN REZEPTEN SUCHE. (NUTZ DAFÜR DIE BEISPIELHAFTEN MAHLZEITEN AUS DEM WOCHENPLAN!)
- DEINEN MILCHKAFFEE MIT EINEM PFLANZLICHEN ALPRO BARISTA DRINK GENIESSEN.
- IM LIEBLINGSRESTAURANT EIN VEGETARISCHES GERICHT BESTELLEN.
- IN EINEM LIEBLINGSGERICHT FLEISCH DURCH GEMÜSE ODER HÜLSENFRÜCHTE ERSETZEN.
- ZUM FRÜHSTÜCK EINEN FRUCHTIGEN SMOOTHIE MIT EINEM PFLANZLICHEN DRINK SCHLÜRFEN.
- BEWUSST PFLANZLICHE MAHLZEITEN EINPLANEN.
- FAMILIE UND FREUNDEN VON DEM PLANETAREN TELLER BERICHTEN.
- SHOPPINGLISTE (SIEHE RECHTS) HERAUSTRENNEN UND AB ZUM EINKAUFEN!

DEIN PLANETARER EINKAUFSZETTEL

Mit dieser Einkaufsliste bist du immer gut gewappnet für einen pflanzenbetonten Einkauf.



FÜR DEN VORRAT:

- Pflanzliches Öl (Leinöl, Rapskernöl, Olivenöl)
- Linsen
- Vollkornmehl
- Konserven wie Tomaten, Mais, Bohnen, Kichererbsen
- Vollkornreis
- Vollkornnudeln
- Haferflocken
- Tomatenmark
- Pflanzliche Drinks von Alpro
- Pflanzliche Kochcrème von Alpro
- Nüsse, Kerne und Samen

WER PLATZ IM TIEFKÜHLER HAT:

- Tiefkühlgemüse wie Spinat und Erbsen
- Kräuter
- Shrimps oder Lachs aus nachhaltiger Quelle
- Beeren

FÜR ABWECHSLUNG AUF DEM TELLER:

- Sobanudeln (japanische Nudeln aus Buchweizen)
- Vollkorn Wraps
- Trockenfrüchte
- Hummus
- Tofu oder Tempeh
- Quinoa, Buchweizen oder Graupen
- Linsennudeln
- Tahini, Mandelmus oder Erdnussmus
- Getrocknete Tomaten

FRISCH EINKAUFEN:

- Saisonales Gemüse und Obst
- Frische Kräuter
- Kartoffeln/Süßkartoffeln
- Milch und frische pflanzliche Drinks
- Joghurt und pflanzliche Joghurtalternativen
- Magerquark oder pflanzliche Skyr Style Joghurtalternative
- Eier
- pflanzliche Käse- oder Wurstalternativen
- Nüsse, Kerne und Samen
- Hähnchenfleisch
- Fisch





Alpro Produkte passen perfekt zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und bieten pflanzliche Vielfalt – egal, ob im Müsli, zum Kochen oder pur genossen. Für eine pflanzenbetonte Ernährung, ressourcenschonend und gut für den Planeten. Und auch du kannst dir damit etwas Gutes tun. Die meisten Produkte sind angereichert mit Calcium und Vitaminen, von Natur aus arm an gesättigten Fettsäuren.

Viele Produkte sind zuckerarm oder kommen ganz ohne Zucker aus.

Sie bringen Pflanzenpower in dein Leben.

GUT GEMACHT!

The Alpro logo consists of the word 'alpro' in a bold, blue, lowercase sans-serif font. A small green leaf icon is positioned above the letter 'o'.