

# Bergisches auf den Teller!



*Nichts liegt näher ...  
... neue Rezepte und mehr*

– vegetarisch und vegan –

Rezeptheft Nr. 2

# Inhaltsverzeichnis

Bergisches auf den Teller.....	S. 3
Vegetarisch und vegan kochen.....	S. 4
Vegetarische und vegane Ernährung und Klimaschutz.....	S. 5
Gemüse à la Saison.....	S. 6
Buscher Felder Flohbrötchen.....	S. 8
Ringelblumenbutter.....	S. 8
Fenchelsalat.....	S. 9
Gemüsepfanne.....	S. 10
Gemüsesuppe.....	S. 10
Gemüsesuppe mit Hülsenfrüchten.....	S. 11
Süßer Hirsebrei.....	S. 11
Obst à la Saison.....	S. 12
Kürbissuppe.....	S. 14
Rote Bete-Kartoffelsalat.....	S. 15
Orientalischer Milchreis.....	S. 15
Bohnen-Burger.....	S. 16
Kartoffelplätzchen und Kartoffelgulasch.....	S. 17
Apfelschnee.....	S. 18
Mousse au chocolat.....	S. 18
Kleine Apfelpfannkuchen (vegetarisch und vegan).....	S. 19
Fruchtcreme mit Karamellkruste.....	S. 20
Statement von Joachim Hiller.....	S. 21
Arbeitsgruppe Konsum und Ernährung.....	S. 22



pl  
α 1113 (5)

Abkürzungen: EL = Esslöffel | TL = Teelöffel | MSP = Messerspitze | dl = Deziliter (100ml)

ULB Düsseldorf

Herausgeber:

Klima-Allianz Solingen  
AG Konsum und Ernährung

Druck Klingensteinadt 5  
Rathausplatz

Stand 04/2016

Gedruckt auf nach „Der Blau



+1397 381 01