

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

Vollkorn Pasta mit Tomatensauce

1

Zutaten für 6 Portionen:	Rezeptbeschreibung
500 g Vollkornnudeln	nach Packungsanleitung zubereiten
1 Zwiebel 2 TL Rapsöl Knoblauch nach Geschmack	in Würfel schneiden und im Rapsöl kräftig anbraten
800 g fertige Tomatensauce Salz Pfeffer	in einem Topf erhitzen und nach Bedarf abschmecken
4 Tomaten	waschen, in Stücke schneiden und unter die heiße Sauce rühren
3 EL Basilikum, frisch (ca. 10 g)	fein hacken und zusammen mit Nudeln und Tomatensauce servieren

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

Vollkorn Pasta mit Tomatensauce und mit roten Linsen

2

Zutaten für 6 Portionen:	Rezeptbeschreibung
500 g Vollkornnudeln	nach Packungsanleitung zubereiten
1 Zwiebel 2 TL Rapsöl Knoblauch nach Geschmack	in Würfel schneiden und im Rapsöl kräftig anbraten
150 g Rote Linsen 300 ml Gemüsebrühe	rote Linsen und Gemüsebrühe dazugeben und für ca. 10 Minuten weich köcheln lassen
800 g fertige Tomatensauce Salz nach Geschmack Pfeffer nach Geschmack	Alle Zutaten in einem Topf erhitzen, gekochte Linsen dazu geben und abschmecken
4 Tomaten	waschen, in Stücke schneiden und unter die heiße Sauce rühren
3 EL Basilikum, frisch (ca. 10 g)	fein hacken und zusammen mit Nudeln und Tomatensauce servieren

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

Vollkorn Pasta mit Tomatensauce und veganem Hack

3

Zutaten für 6 Portionen	Rezeptbeschreibung
500 g Vollkornnudeln	nach Packungsanleitung zubereiten
1 Zwiebel 2 TL Rapsöl Knoblauch nach Geschmack	in Würfel schneiden und im Rapsöl kräftig anbraten
250 g veganes Hack	Hack dazugeben, kräftig braten und unter die heiße Tomatensauce rühren
800 g fertige Tomatensauce Salz nach Bedarf Pfeffer nach Bedarf	in einem Topf erhitzen und nach Bedarf abschmecken
4 Tomaten	waschen, in Stücke schneiden und unter die heiße Sauce rühren
3 EL Basilikum, frisch (ca. 10 g)	fein hacken und zusammen mit Nudeln und Tomatensauce servieren

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

Bohnen Dip

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
1 Dose Cannellini Bohnen (240 g Abtropfgewicht)	Cannellini Bohnen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
1 EL Zitronensaft 2 EL Rapsöl 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)	Bohnen, Zitronensaft und Rapsöl mit dem Stabmixer pürieren und nach Belieben Bohnenwasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag gibt eine Knoblauchzehe dazu.
Pfeffer Kreuzkümmel Paprikapulver, geräuchert	Nach persönlichem Geschmack zum Würzen hinzugeben und gut verrühren.

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

TK – Pizza Margherita gepimpt mit Kidneybohnen und Texmex Soße

Zutaten für 1 Pizza	Zubereitung
1 TK-Pizza Margherita	Backofen nach Packungsanleitung vorheizen Pizza aus der Verpackung herausnehmen und auf ein Backblech oder Pizzastein legen
2 TL Texmex Soße	auf der Pizza verteilen
75 g Kidneybohnen, abgetropft aus der Dose 1 Tomate	auf der Pizza verteilen waschen, in Scheiben schneiden und auf die Pizza legen
	Pizza nach Packungsanleitung im Backofen backen
5 g Koriander, Oregano oder Petersilie frisch	kurz vor dem Servieren auf der Pizza verteilen

5

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

TK – Pizza gepimpt mit Sesamtofu und Sprossen

Zutaten für 1 Pizza	Rezeptbeschreibung
1 TK-Pizza Margherita	Backofen nach Packungsanleitung vorheizen Pizza aus der Verpackung herausnehmen und auf ein Backblech oder Pizzastein legen
50 g Räuchertofu Mandel-Sesam 2 EL Sojasauce	Tofu in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit der Sojasauce für ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen
	Pizza nach Packungsanleitung im Backofen backen
2 EL Sprossen (ca. 15 g)	kurz vor dem Servieren auf der Pizza verteilen

6

VFED KONGRESS 19.09.2026
PFLANZENBASIERTE PROTEINE IN DER
PRAKTISCHEN ANWENDUNG –
VORTEILE, NACHTEILE UND PASSENDE REZEPTE

TK – Pizza gepimpt mit veganem Hack und Tomaten

Zutaten für 1 Pizza	Rezeptbeschreibung
1 TK-Pizza Margherita	Backofen nach Packungsanleitung vorheizen Pizza aus der Verpackung herausnehmen und auf ein Backblech oder Pizzastein legen
1 kleine Zwiebel 1 TL Rapsöl 75 g veganes Hack 1 Tomate	Zwiebel in Streifen schneiden und im Rapsöl kräftig anbraten das vegane Hack dazugeben und nach Packungseinleitung in der Pfanne braten und auf der Pizza verteilen waschen, in Scheiben schneiden und auf die Pizza legen
	Pizza nach Packungsanleitung im Backofen backen
5 g Basilikum frisch	kurz vor dem Servieren auf der Pizza verteilen

7