

# Die 10 „besten“ Tips zu nachhaltigerem Essen und Trinken

- vegetarischer Essen und Trinken  
(80 % pflanzliche Lebensmittel / 20 % tierische Lebensmittel)  
(80 % unverarbeitete Lebensmittel / 20 % verarbeitete Lebensmittel)
- regional und saisonal
- unverpackt (Plastik sparen) oder Mehrwegverpackungen
- ohne Auto einkaufen
- fair gehandelt
- wenig verarbeitet
- ökologisch produziert
- weniger wegwerfen

## Links:

- <https://www.zugut fuer dietonne.de/>
- <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/grundlagen/>
- <https://www.nachhaltiger-warenkorb.de/themenbereiche/essen-und-trinken/>

## APPs:

- Zu gut für die Tonne
- To good to go
- Share the meal

# Vegane Leberwurst

## Zutaten:

1 Pck. Räuchertofu  
1 Dose Kidneybohnen  
2 EL Olivenöl  
2 EL Petersilie  
2 TL Majoran  
1 TL Kräutersalz  
Ca. 12 Umdrehungen Pfeffer aus  
Mühle  
1 große Zehe Knoblauch  
1 mittelgroße rote Zwiebel +  
mittelscharfen Senf

## Zubereitung:

Knoblauchzehe + Zwiebel klein schneiden. Räuchertofu würfeln. Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Öl in Pfanne erhitzen und Zwiebel + Knoblauch glasig anschwitzen. Tofu dazu geben und kurz mit anbraten. Kidneybohnen, Tofu, Zwiebeln, Petersilie, Majoran, Salz, Pfeffer, Senf in Küchenmaschine geben und zerkleinern, bis es Leberwurst-ähnliche Substanz hat.

# Tofu-Buletten

- Ofen auf 220 °C Umluft stellen und ein Backblech mit Backpapier bedecken.
- Tofu fein zerkrümeln, mit 2 EL Bratöl und einer Prise Salz durchkneten, auf dem Blech verteilen und in 20 Minuten im Ofen knusprig braun backen. Nach 10 Minuten durchmischen. Er soll schön braun und leicht knusprig sein.
- Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze stellen.
- Brötchen in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Den Sojadrink aufkochen, über die Brötchen gießen und kurz ziehen lassen, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken.
- Rohen Kartoffeln sehr fein reiben, mit den Brötchen, Tofu, Senf, Sojasauce und Majoran gut verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse sollte leicht feucht sein und gut zusammenhalten.
- Mit feuchten Händen 4 cm große Buletten formen. Falls die Masse doch noch zu feucht sein sollte, etwas Mehl hinzufügen.
- Das restliche Bratöl (4 EL) in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Buletten darin auf jeder Seite in etwa 4 Minuten knusprig braun braten.
- Anschließend auf niedriger Hitze in der Pfanne mit Deckel, 10 Minuten garziehen lassen.

## Zutaten:

300 g Räuchertofu  
300 g Naturtofu  
6 EL Raps- oder Olivenöl  
140 g Brötchen  
(entspricht ca. 2 Brötchen)  
100 – 125 ml Sojamilch  
200 g Kartoffeln geschält  
3 TL Senf (mittelscharf)  
2 EL Sojasauce  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz & frisch gemahlener Pfeffer