

Heftig deftig - vegetarisch kochen mit Bumms

Die LDV 2020 hat beschlossen, dass [Ernährung auf Landersverbandsveranstaltungen](#) nachhaltiger werden soll!

Das heißt konkret: Auf der LDV 2022 wurde nach einer zweijährigen Testphase beschlossen, dass die Verpflegung auf allen Veranstaltungen, die über den Landesverband Niedersachsen abgerechnet werden, vegetarisch sein soll.

Wir wollen gemeinsam die Natur kennenlernen und helfen, sie zu erhalten. Wir wollen gemeinsam (weiter) lernen, vegetarisch zu kochen. So, dass es allen schmeckt. So, dass alle satt werden und zufrieden sind. Also:

Wie kommt der Geschmack in die Bolognese? Welche Gerichte schmecken Kindern? Welchen Fleischersatz gibt es - brauch ich den? Wie schmeckt umami und was haben Tomaten damit zu tun?

In den nächsten Monaten veröffentlichen wir an dieser Stelle regelmäßig Rezepte und Hintergrundinfos. Wenn ihr Ideen für Beiträge, erprobte Rezepte oder Rückmeldungen habt, schickt sie gerne an birefs@nds.pfadfinden.de



Foto: Paavo Blåfield

Rezepte für Einsteiger*innen - einfach und lecker

- [Heftig deftig - Senfeier.docx](#)
- [Thai Curry Suppe - Heftig deftig.docx](#)
- [Crunchy Kartoffeln mit Quark - Heftig deftig.docx](#)
- [Gnocchi mit Feta, Tomate und Spinat - Heftig deftig.docx](#)
- [Schwarzbrotfrikadellen Rezept.pdf](#)
- [Käsespätzle - Heftig deftig.docx](#)
- [Pink Pasta - Heftig deftig.docx](#)
- [Black eyed peas-Eintopf - Heftig deftig.docx](#)

Rezepte für alle, die noch mehr wollen - Heute was Besonderes

- [Grillrezepte_Bohnenburger, gegrillte Käsesandwiches und gefüllte Spitzpaprika - Heftig deftig.docx](#)
- [Elsässer Zwiebelsuppe veggie.pdf](#)
- [Kürbis-Gnocchi-Auflauf.pdf](#)
- [Königsberger Klopse - Heftig deftig.docx](#)
- [Schmortopf - Heftig deftig.docx](#)

Rezepte für Viele - gemeinsam kochen und essen

- [Heftig deftig - Regenbogen-Bowl.docx](#)

Kalte Küche

- [Weißes Bohnenmus - Heftig deftig.docx](#)
- [Couscoussalat mit Süßkartoffel und Haloumi- Heftig deftig.docx](#)

Hintergrundinfos

Süße Rezepte

- [Kokosmilchreis - Heftig deftig.docx](#)
- [Grießklöße - Heftig deftig.docx](#)
- [Kaiserschmarrn - Heftig deftig.docx](#)