

Roland Rauter

einfach **vegan**

Genussvoll durch den Tag

100 Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen

Impressum:

ISBN 978-3-8434-1055-7

Roland Rauter:

Einfach vegan – Genussvoll durch den Tag
100 Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen

Copyright © 2012

Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Silja Bernspitz, aprilfrisches

Lektorat: Katja Hiller, Schirner

Fotografien: Alexandra Schubert

Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk,
Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel,
fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Roland Rauter

einfach **vegan**

Genussvoll durch den Tag

100 Rezepte – vom Frühstück bis zum Abendessen

 Schirner
Verlag



Inhalt

Inhaltsverzeichnis

- 8 Vorwort • 10 Vegane Ernährung
- 12 Tipps für den Einkauf • 13 Vegane Basisprodukte
- 16 Wie Sie mit diesem Buch arbeiten • 18 Menübeispiele

Frühstück



Frühstück

- 22 Deftiges »Rührei« • 24 Frühstück von der Insel • 26 Buchweizen-Palatschinken mit Traubenfüllung • 28 French Toast mit karamellisierten Birnen und Walnüssen • 30 Frühstücks-Omelett mit gerösteten Kirschtomaten • 32 Frühstücksmuffins • 34 Chili-Schokolade • 36 Kartoffel-Karotten-Rösti mit gebratenen Apfelscheiben • 38 Selbstgemachtes Knuspermüsli mit Tofucreme und frischen Beeren • 40 Kichererbsen-Waffeln mit Orangen • 42 Süßes Kartoffelbrot mit Rosinen • 44 Zimtschnecken • 46 Scones und Rosinenbrötchen

Inhalt

Vorspeisen



Vorspeisen

- 50 Geröstete-Tomaten-Karotten-Suppe • 52 Suppenwoche • 56 Mandel-Kokos-Gazpacho mit frittierten Lauchstreifen • 58 Gemüseintopf mit Erdäpfelraingerl • 60 Aufstrichsortiment mit dünnem Fladenbrot • 64 Blattsalat mit Tofu und karamellisiertem Apfel • 66 Vietnamesische Frühlingsrollen mit Steinpilzfüllung auf Tomatenconfit • 68 Rote-Bete-Salat mit Tofufingern • 70 Käferbohnsalat mit knuspriger Gewürzpolenta • 72 Brickteig mit Zartweizen-Gemüse-Füllung und Karotten-Orangen-Salat • 74 Kürbisterrine mit Tamarinden-Chutney • 76 Dinkel-Löwenzahn-Cannelloni • 78 Rote Bete im Backteig auf koreanischem Gurkensalat mit Wasabi-Mayonnaise • 80 Artischockenrisotto • 82 Gratinierte Nuss-Grießschnitte mit Apfelrotkohl • 84 Gegrillter Tofu auf Mango-Linsen-Salat auf Papadam mit Limetten Chutney • 86 Kürbisgnocchi mit Kürbiskern-Kräuter-Butter • 88 Ofenzwiebel mit Perlgraupenrisotto • 90 Pikante Kichererbsen »Indische Art« • 92 Selbstgemachte Linguini mit Avocadopesto • 94 Kärtner Käsnudeln • 96 Spargelpralinen auf grünem Spargel und Orangensauce • 98 Weiße Polentaschnitten mit Avocado-creme und Lavendelblüten • 100 Quinoa-Spinat-Laibchen auf Paprikacreme • 102 Bohnen-Karotten-Hummus mit Fladenbrot • 104 Wurzelbrot • 106 Gekräuterter Sojakäse mit Apfelchutney • 108 Selbst gemachte Säfte



Inhaltsverzeichnis

Hauptspeisen



- 156 Mit Bulgur gefüllter Butternusskürbis aus dem Ofen • 158 Gefüllte Zucchini auf Tomatenragout • 160 Gewürzbohnen mit Pfifferlingen und schwarzem Kümmel auf Maiscreme • 162 Gebratene Lotuswurzeln mit gelbem Reis • 164 Gebratene Babymaiskolben auf lauwarmem Couscoussalat • 166 Gebratener Blumenkohl mit Kartoffeln in Kokosmilch • 168 Gebratene Kräutersaitlinge mit Trüffelkartoffelpüree und Kapernbutter • 170 Gebackene Okraschoten mit Couscoussalat und Harissa • 172 Kartoffelgulasch mit Shiitakepilzen und grünen Bohnen mit frischem Kümmelbrot • 174 Dinkelrisotto mit Fenchel und Safran • 176 Weiße Butterbohnen mit süßer Chilisauce und Sesamreis • 178 Auberginenfächer mit Oliven-Kartoffel-Püree • 180 Wirsing-Tofu-Säckchen in Kokos-Safran-Sauce

Hauptspeisen

Hauptspeisen

- 112 Weizenschnitzel »Wiener Art« mit Kartoffel-Feldsalat • 114 Kartoffel-Thymian-Buchteln mit Paprikakraut • 116 Spinatspätzle mit Röstzwiebeln • 118 Rahmwirsing mit Steinpilzknödel • 120 Roland allein zu Hause • 124 Sojaroulade mit jungen Karotten und Bohnencreme • 128 Sauerkrautauflauf mit karamellisierten Pekannüssen • 130 Steinpilz-Spinat-Quiche • 132 Seitan »Stroganoff« mit Shiitakepilzen und Kartoffelgratin • 134 Soja-Reis-Pfanne »Ungarische Art« • 136 Thai-Bohnen in Sesam-Nuss-Sauce mit Buchweizennudeln • 138 Rote-Bete-Perlen mit Buchweizen • 140 Madras-Curry mit Koriander-Chili-Naan • 144 Lupinesteak mit Petersilienhollandaise, gebratenen Chilibohnen und gebackenen Kartoffeln • 146 Kohlrouladen mit Weizenkornfüllung und Tomatenragout mit Stampfgemüse • 148 Gegrillte Karotten mit Zitronen-Pfeffer-Butter auf Goldhirse • 150 Krautstrudelsäckchen auf gestampften Süßkartoffeln • 152 Hirseschnitten mit Nuss-Senf-Kruste auf Kokosrahmspinat • 154 Gekräuterte Sojamedaillons mit Selleriepüree



Desserts

Desserts

- 184 Gebackene Feigen im Filoteig • 186 Birnenkompott mit Sternanis und Kardamom • 188 Apfel-Kokos-Auflauf • 190 Cupcakes mit Kakaofrosting • 192 Germknödel • 194 Halbgefrorener Joghurt mit Blaubeeren im Schokospitz • 196 Kokos-Limetten-Eis mit Ananas-Topping • 198 Haselnuss-Cookies • 200 Griechischer Zitronenkuchen • 202 Erdbeercremeschnitte • 204 Maroni-Schupfnudeln • 206 Hollerlandl mit Frischkäsenockerln • 208 Zwetschgenstrudel mit Mohnfüllung • 210 Grießpudding mit marinierten Erdbeeren • 212 Pflaumen-Kirsch-Tarte • 214 Vanille-Donuts mit Kirschsauce • 216 Schokoladen-Kirsch-Torte • 218 Dreierlei Schaumrollen • 220 Schokoschnitte mit Balsamico-Himbeeren • 222 Traubencremetörtchen • 224 Mandel-Schoko-Kuchen • 226 Orientalischer Milchreis mit Datteln und Granatapfel



228 Basisrezepte



Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.

Auguste Escoffier (1846–1935)

Fundament allen Glücks

Kochen ist Lebensfreude pur! Kochen verbindet und vereint uns Menschen. Mit Essen überschreiten wir mühelos Grenzen und erforschen neue Welten, denn eines haben wir alle gemeinsam: Wir essen gern, und wir essen gern gut.

Nun ist dieses Kochbuch kein ganz gewöhnliches, denn es verzichtet vollständig auf Produkte tierischen Ursprungs. Mancher Leser fragt sich jetzt vielleicht: »Schmeckt das Essen denn? Macht es Spaß, ohne Fleisch, Milchprodukte, Eier oder sogar Honig zu kochen? Gibt es da überhaupt noch genussvolles Essen – ist das möglich?« Alle diese Fragen kann ich aus vollem Herzen mit Ja beantworten. Sie werden erstaunt sein, wie abwechslungsreich und vielfältig die Vegane Küche sein kann. Als ich mit der Arbeit zu diesem Buch begann, dachte ich: »Oh mein Gott, 100 Rezepte. Was mache ich da?« Nur zwei Tage später waren meine Gedanken ganz anders: »Oh mein Gott, ich habe nur Platz für 100 Rezepte!«

Kochen und Essen, ohne einem anderen Lebewesen dadurch Schaden zuzufügen, ist für mich gar nicht mehr anders vorstellbar. Das soll nicht heißen, dass Sie zum Vegetarier oder Veganer werden müssen. Dieser Schritt braucht Zeit, und meist ist es eine langsame Entwicklung in unserem Inneren. Jeder Mensch weiß, was es mit der Massentierhaltung und dem Töten von Lebewesen auf sich hat. Wir verdrängen diese Gedanken meist nur sehr gekonnt. Aber irgendwann beginnen wir mit dem »bewussteren Einkauf« von tierischen Produkten ... und plötzlich ernähren wir uns vegetarisch und dann vegan, wenn wir auf unser Gefühl und unser Gewissen hören.

Viele Menschen schreckt beim Gedanken an eine vegane Ernährung oder Lebensweise auch Folgendes ab: »Was kann ich dann noch essen?«, oder »Das ist alles so kompliziert.« Genau diese Gedanken hatte auch ich, als ich mich dafür entschied, mich nur noch vegan zu ernähren – und das obwohl ich als Koch es hätte besser wissen müssen. Ich wusste es aber nicht, weil ich wie so viele andere auch anfangs immer versucht habe, Fleisch und vor allem meinen geliebten Käse zu ersetzen. Aber man kann den Geschmack von Fleisch, Käse, geschweige denn Eiern nicht ersetzen. Es gibt einfach keinen Ersatz für einen Alpenkäse oder ein Wiener Schnitzel. Aber das muss es auch nicht! Als ich das erkannt hatte, war die Vegane Küche für mich plötzlich nicht mehr kompliziert und langweilig. Es gibt in der Veganen Küche so vieles zu entdecken, dass mir selbst mein geliebter Käse nicht fehlt. Im Gegenteil: Tag für Tag begeistert die Vielfalt der Veganen Küche meine Sinne aufs Neue.

Sobald Sie bereit sind, das altgewohnte Denken gehen zu lassen, und wenn Sie aufhören, sich an Gewohnheiten zu klammern, eröffnen sich auch Ihnen lukullische Schätze unbeschreiblichen Ausmaßes.

Ich wünsche Ihnen viel Fantasie und großartige Geschmackserlebnisse beim Entdecken und Entwickeln Ihrer Veganen Küche.

Und ich hoffe, dass dieses Buch von Ihnen durch Nachkochen und Ausprobieren zum Leben erweckt wird.

Mit köstlichen Grüßen

Roland Rauter

Warum vegan kochen und essen?

Ganz einfach, es ist die gesündeste Alternative von allen Ernährungsweisen. Das ist doch ein sehr gutes Argument, oder nicht? Vegan kochen und genießen bedeutet aber auch Lebensfreude pur! Es gibt so viel zu entdecken und zu erschmecken, wenn man bereit ist, sich auf diese Art zu kochen einzulassen. Die Rezepte in diesem Buch lehnen sich an Altbekanntem an, um Ihnen so den Einstieg in die Vegane Küche zu erleichtern. Mit ein wenig mehr Kocherfahrung wird Ihre Fantasie beflügelt sein, und Sie lernen die Vielfalt der Veganen Küche schätzen und lieben.

Vegan kochen sollte für uns alle das Gebot der Stunde sein. Ein nachhaltiger Umgang mit unseren Ressourcen und ein Ende des Leids aller Tiere sind für mich die treibende Kraft hinter meinem veganen Lebensweg. Wir alle wissen, unter welch grausamen Umständen die meisten Tiere gehalten und zu unseren »Lebensmitteln« verarbeitet werden, auch wenn

wir es nicht gerne zugeben und wahrnehmen wollen. Um dies zu verändern, müssen wir als bewusste Konsumenten handeln, nur so können wir Einfluss nehmen.

Nehmen Sie sich zum Kochen Zeit. Frisch gekochtes Essen ist zwar in der Zubereitung etwas zeitaufwendiger als Fertigprodukte, aber es lohnt sich auf jeden Fall. Denn es schmeckt so, wie Sie es sich wünschen. Sie werden sehen, dass Sie auch ohne gehärtete Fette, Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe wunderbar zurechtkommen.

Laden Sie Freunde zum Kochen ein, und binden Sie auch Ihre Familie ein. Dann wird Kochen zum Erlebnis und die Küche wieder zum Mittelpunkt Ihres Hauses, zum Lebensraum, zum Treffpunkt, zur Kommunikationsinsel in einer Welt, die uns täglich mit Reizen überflutet. Und Kochen ist ein wunderbares Mittel, um Stress abzubauen. Betrachten Sie es nicht als Zwang, denn Essen ist Leben. Nehmen Sie sich Zeit zum Kochen, nehmen Sie sich Zeit zum Leben, nehmen Sie sich Zeit für Ihr gesünderes Leben.

Vegane Ernährung = Mangelernährung?

Zu diesem Thema gibt es bereits sehr viele Bücher. Aus diesem Grund umreiße ich nur kurz, auf was Sie achten sollten. Eine gesunde Ernährungsweise bedeutet – egal ob als Veganer, Makrobiotiker oder Allesesser – immer auch, sich mit dem Thema Ernährung auseinanderzusetzen. Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, sollte man auf einen ausgewogenen, vielseitigen und abwechslungsreichen Speiseplan sowie viel Bewegung achten und zudem ausreichend Sonne tanken.



Rein statistisch gesehen leben Vegetarier und Veganer länger und sind seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen. Auch das Krebsrisiko ist bei ihnen niedriger als bei Fleischessern. Eine pflanzliche Ernährung liefert dem Körper alle Nährstoffe, die er braucht, und die Aufnahme von



Eiweiß und gesättigten Fettsäuren ist deutlich geringer. Der Bedarf unseres Körpers an Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen kann problemlos über die pflanzliche Kost gedeckt werden. Die ungesättigten und essenziellen Fettsäuren, die in der pflanzlichen Kost vermehrt vorkommen, haben auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit.

Der wohl heikelste Punkt für Veganer ist die Versorgung mit Vitamin B12, das vom menschlichen Körper nicht hergestellt werden kann. Dieses Vitamin ist dafür zuständig, dass unser Körper rote Blutkörperchen aufbauen kann, und es ist ebenso wichtig für die Funktion unseres Nervensystems. Ein Mangel an B12 kann jedoch bei allen Ernährungsformen auftreten. Er macht sich in der Regel nicht gleich bemerkbar, weil der Körper B12 speichert und dieser Vorrat jahrelang vorhalten kann. Im Handel gibt es viele Produkte, z. B. Sojadrink, die mit B12, B2 und anderen Vitaminen angereichert sind.

Auch Kalzium, Eisen und Jod werden ausreichend über die vegane Ernährung aufgenommen. Hervorragende Kalziumlieferanten sind Brokkoli, Grünkohl, Petersilie und Nüsse. Pflanzliches Kalzium wird vom Körper zudem wesentlich besser aufgenommen als Kalzium tierischen Ursprungs. Eisen, das über die Nahrung zugeführt wird, wird vom Körper nur zu einem geringen Teil absorbiert. Aus diesem Grund liegen die Empfehlungen für die Tageszufuhr an Eisen deutlich über dem tatsächlichen Bedarf. Hervorragende Eisenlieferanten sind Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte, Vollkorngetreide, diverse Samen wie Sesam und auch Nüsse und Bananen. Über Jod und einen eventuellen Jodmangel wird viel diskutiert, denn auch Jod ist ein essenzielles Spurenelement, das wir dem Körper in ausreichender Form zur Verfügung stellen müssen. Viele Salze sind mit Jod angereichert, sodass eine Unterversorgung kaum eintreten kann. Jod steht für Veganer in natürlicher Form nur in Algen zur Verfügung.

Meine persönlichen Erfahrungen: Ich habe keine Mangelerscheinungen und fühle mich, seitdem ich vegan lebe, besser als je zuvor. Ich gehe regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung und lasse immer ein großes Blutbild machen, das einen eventuellen Mangel sofort anzeigen würde.



Deftiges »Rührei«

150 g Seidentofu
1 EL Sojadrink
60 g geräucherte Tofuwurstchen
1 Schalotte
½ TL Kurkuma
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Rapsöl

Zubereitungszeit: 15 min

Seidentofu mit einer Gabel in ca. 2 cm große Stücke teilen. Sojadrink mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren und über den Seidentofu gießen. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Schalotte schälen und fein hacken. Tofuwurstchen in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Wurstchen-Scheiben und Schalotten anbraten und alles aus der Pfanne nehmen. Nun die Tofumasse in der Pfanne erhitzen und anbraten.

Mit dem Umrühren warten, bis sich eine braune Kruste gebildet hat. Die Wurstchen-Scheiben nun unter die Tofumasse rühren und nochmals kurz mitrösten.

Das »Rührei« mit Toastbrot servieren.





Ein herrlich frisches Gericht. Den Nudelteig können Sie mit frischen Kräutern oder getrockneten Chiliflocken variieren. Das Avocadopesto lädt geradezu zum Experimentieren ein.

Selbst gemachte Linguini mit Avocadopesto

Für die Linguini

300g helles, glattes Weizenmehl
100g Hartweizengrieß (Semola di grano duro)
160ml Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz

Für das Avocadopesto

1 Avocado
5 getrocknete Tomaten
1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
50g Pinienkerne
Saft einer Zitrone
2 Knoblauchzehen
80ml Olivenöl
1 Chilischote
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Geröstete Pinienkerne und Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: 80 min



Zubereitung der Linguini

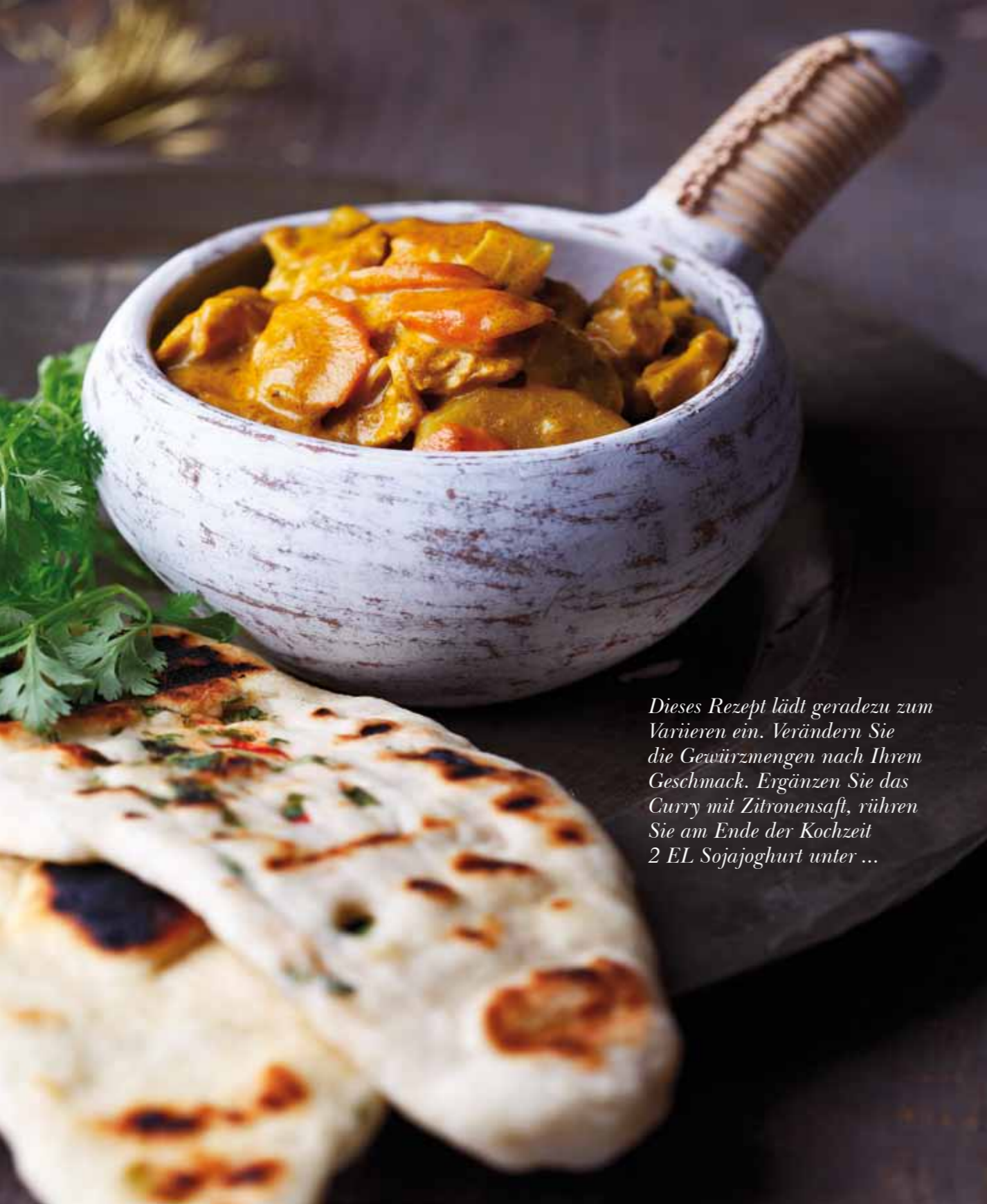
Mehl mit Hartweizengrieß, Salz, Olivenöl und Wasser mit dem Knethaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen noch einmal kräftig durchkneten und zu einer Kugel formen. Den Teig in Klarsichtfolie einschlagen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Danach am besten mit der Nudelmaschine weiterverarbeiten oder mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Die Nudelteigplatte leicht mit Mehl bestäuben und mit dem Messer in 2 mm breite Nudeln schneiden. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nur 3–4 Minuten kochen lassen, denn frische Nudeln sind schnell gar. Nudeln abseihen, in den Topf zurückgeben, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit dem Avocadopesto vermischen.

Zubereitung des Avocadopesto

Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch gleich mit Zitronensaft beträufeln, damit es nicht unansehnlich anläuft. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Basilikum und Petersilie grob hacken und die geschälten Knoblauchzehen fein schneiden. Alle Zutaten mit Olivenöl in der Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linguini in tiefen Tellern anrichten und mit Basilikum sowie gerösteten Pinienkernen garnieren.





Dieses Rezept lädt geradezu zum Variieren ein. Verändern Sie die Gewürzmengen nach Ihrem Geschmack. Ergänzen Sie das Curry mit Zitronensaft, rühren Sie am Ende der Kochzeit 2 EL Sojajoghurt unter ...

Madras-Curry mit Koriander-Chili-Naan

400 g eingeweichte Sojaschnetzel
2 in Würfel geschnittene Kartoffeln
2 in Scheiben geschnittene Karotten
440 ml Kokosmilch
200 g geschälte und gehackte Tomaten (am besten aus der Dose)
150 g fein gewürfelte Zwiebeln
40 g Currypulver (Hot Madras)
15 g Kurkuma
10 g Kreuzkümmel
5 g Korianderkörner
5 g Bockshornkleesamen
2 Kardamomkapseln
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
3 EL Rapsöl
1 Bund gehackter Koriander
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungszeit: 70 min

Zubereitung des Currys

Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Samen aus den Kardamomkapseln holen und diese mit dem geschälten Knoblauch, Bockshornkleesamen, Kurkuma, Kreuzkümmel und den Korianderkörnern im Mörser fein mahlen. Die Gewürzmischung mit dem Currypulver vermengen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mitrösten. Sojastücke und Kartoffelwürfel unterrühren. Hitze etwas reduzieren und das Ganze ca. 2 Minuten unter Rühren weiter rösten. Die Curry-Gewürz-Mischung hinzugeben und unter ständigem Rühren kurz mitrösten. Dann mit Kokosmilch ablöschen, mit Tomaten auffüllen und auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Sollte die Sauce zu dick werden, etwas Wasser zum Curry geben. Karottenscheiben nach der Hälfte der Garzeit hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

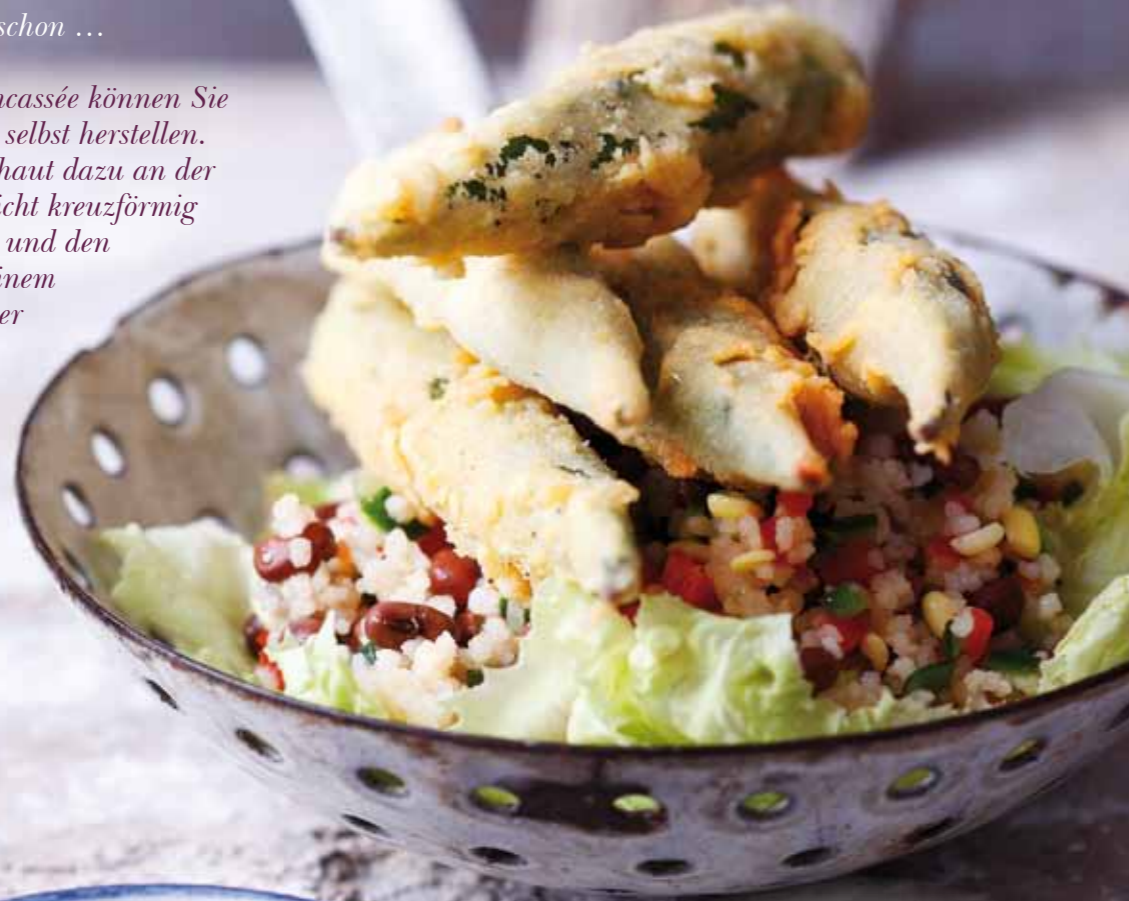
Tipp

Tip: Kräuter erst immer kurz vor ihrer Verwendung mit einem scharfen Messer hacken. Durch die Bearbeitung mit einem stumpfen Messer gehen zu viele ätherische Öle verloren, denn die Kräuter werden eher gequetscht als gehackt. Es duftet zwar gut in Ihrer Küche, aber die Kraft der Kräuter fehlt dann in Ihrem Essen. Fügen Sie die frischen Kräuter immer erst kurz vor dem Servieren hinzu.



Wussten Sie schon ...

Tomaten-Concassée können Sie ganz einfach selbst herstellen. Die Tomatenhaut dazu an der Unterseite leicht kreuzförmig einschneiden und den Strunk mit einem kleinen Messer entfernen.



Die Tomaten in einen Topf mit kochendem Wasser für ca. 10 Sekunden eintauchen. Anschließend sofort in kaltes Wasser geben. Dann lassen sich die Tomaten ganz leicht häuten. Tomaten danach halbieren, das Kerngehäuse herauschaben und die Tomaten in ca. 5 x 5 mm kleine Würfel schneiden.

Gebackene Okraschoten mit Couscoussalat und Harissa



Für die Okraschoten

500g Okraschoten
150ml Sojadrink
2 TL Apfelessig
150g helles, glattes Weizenmehl
100g Kichererbsenmehl
125g Maismehl
1 Prise Salz
Rapsöl oder Kokosfett zum Frittieren

Für den Couscoussalat

300g Couscous
500ml Gemüsebrühe
100g kleine schwarze Bohnen
½ fein gewürfelte Salatgurke
½ fein gewürfelte gelbe Paprika
Concassée aus 2 Tomaten
½ EL gehackte Marokkanische Minze
½ EL gehackter Koriander
120ml Orangensaft
60ml Apfel-Balsamicoessig
90ml Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Für das Harissa

200g Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 Knoblauchzehen
4 Chilischoten
2 EL Olivenöl
1 Prise Zucker
Salz, Kreuzkümmel

Zubereitung der Okraschoten

Sojadrink mit Apfelessig verrühren und ca. 15 Minuten ruhen lassen. Weizenmehl mit dem Sojadrink glatt rühren. Kichererbsen- und Maismehl mit Salz mischen. Okraschoten putzen und den Stielansatz abschneiden. Dann die Okraschoten in der Sojadrink-Mehl-Mischung wenden, etwas abtropfen lassen und in der anderen Mehlmischung wenden. Die panierten Schoten in nicht zu heißem Öl 4–5 Minuten knusprig und goldbraun herausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zubereitung des Salats

Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen, durchrühren und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Couscous, Bohnen und fein gewürfeltes Gemüse vermengen. Orangensaft mit Balsamico und Olivenöl anrühren und über den Couscoussalat gießen. Gehackte Kräuter dazugeben und den Salat gut durchrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Zubereitung des Harissa

Tomaten klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Chilischoten halbieren, entkernen und fein schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Chili hinzufügen und kurz mitrösten. Zucker dazugeben und anrösten, Tomatenmark und Tomaten-Concassée hineingeben und ca. 10 Minuten weich dünsten. Alles mit einem Stabmixer fein passieren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Den Couscoussalat auf Tellern anrichten.

Die frittierten Okraschoten darauf anrichten und mit dem Harissa servieren.

Zubereitungszeit: 35 min

Wussten Sie schon ...

Die Kartoffelsorte »Kipfler« ist festkochend und zerfällt nicht beim Kochen. Kipfler sind länglich und leicht gebogen. Daher stammt auch ihr Name. Kipfler sind mein absoluter Favorit für Kartoffelsalat und Kartoffelgulasch. Gern verwende ich sie auch für Petersilienkartoffel oder zum Backen im Ofen mit etwas Olivenöl, Rosmarin, Lorbeerblättern, Knoblauch und Schalotten. Einfach ein Genuss!



Kartoffelgulasch mit Shiitakepilzen und grünen Bohnen mit frischem Kümmelbrot



Für das Kartoffelgulasch

800 g festkochende geschälte
Kartoffeln (am besten Kipfler)
250 g fein gewürfelte Zwiebeln
4 EL Rapsöl
200 g Shiitakepilze
200 g breite grüne Bohnen
1 in Würfel geschnittene
grüne Paprika
2 fein gehackte Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
1 TL Balsamicoessig
1 EL Tomatenmark
20 g edelsüßes Paprikapulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
Oregano
Thymian

Für das Kümmelbrot

500 g helles, glattes Weizenmehl
250 g Roggenmehl
20 g Kümmel
30 g Hefe
400 ml lauwarmes Wasser
2 TL Salz
1 TL Gerstenmalz
(ersatzweise 1 TL Rohrzucker)
etwas Öl zum Bestreichen
der Backform

Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit: 100 min

Zubereitung des Gulaschs

Kartoffeln je nach Größe ganz lassen oder in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden. Die Hälfte des Rapsöls in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin goldbraun anrösten. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Paprikapulver dazugeben, durchrühren und sofort mit Balsamicoessig ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Kartoffeln und Gewürze hinzufügen und alles unter mehrmaligem Rühren kochen lassen, bis die Kartoffeln weich geworden sind. Der Gulaschsaft sollte durch die Stärke der Kartoffeln schön cremig werden. Eventuell mit etwas in Wasser glatt gerührter Kartoffelstärke nachbinden. Grüne Bohnen putzen, in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser bissfest blanchieren. Sofort in kaltem Wasser abschrecken. Geputzte Pilze und Paprikawürfel im restlichen Rapsöl mit fein gehacktem Knoblauch anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Bohnen unter das fertige Kartoffelgulasch mengen.

Zubereitung des Kümmelbrots

Weizenmehl, Roggenmehl, Kümmel, Salz und Gerstenmalz in die Küchenmaschine geben. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zu einer Kugel schleifen und auf einer bemehlten Unterlage zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Danach noch einmal mit den Händen durchkneten und in eine gefettete Kastenform legen. Weitere 30 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.

Das Kartoffelgulasch in tiefen Tellern anrichten und mit frischer Petersilie bestreuen. Dazu servieren Sie das noch lauwarme Kümmelbrot.



Apfel-Kokos-Auflauf

5 Äpfel
160g zimmerwarme vegane Butter
160g brauner Zucker
200g helles, glattes Weizenmehl
50g Kokosflocken
30g geriebene Haselnüsse
3 EL Sojamehl
2 TL Vanillezucker
1 Prise Salz
Schale einer Zitrone

4 EL brauner Zucker
zum Bestreuen
2 EL flüssige vegane Butter
für die Form

Zubereitungszeit: 40 min

Vegane Butter mit einem Handrührgerät schaumig rühren. Zucker dazugeben und gut vermischen. Sojamehl mit 8 EL Wasser glatt rühren. Vegane Butter mit Mehl, Kokosflocken, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz und der Sojamehl-Wasser-Mischung mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Haselnüsse rasch unter den Teig kneten.

Eine Auflaufform mit veganer Butter austreichen und mit Mehl stauben. Den Teig in die Auflaufform füllen und mithilfe einer Teigkarte glatt streichen. Kerngehäuse der Äpfel entfernen, Äpfel halbieren und in ca. 5 mm dicke Spalten schneiden. Die Spalten auf dem Teig verteilen. Die Äpfel dann mit dem braunen Zucker bestreuen und den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 35–40 Minuten backen.



*Dieses Schaumrollenrezept ist
sehr einfach – und so sollen
Rezepte auch sein.*



Dreierlei Schaumrollen

1 Packung Blätterteig
300 ml Sojasahne
zum Aufschlagen
50 g Puderzucker
2 Päckchen Sahnesteif
3 EL Erdbeersauce
3 EL Schokoladensauce
3 EL Karamellsauce

Zubereitungszeit: 25 min

Ein Rezept für die Schokoladen-
und Karamellsauce finden
Sie auf S. 230/231.

Den Blätterteig in ca. 3 cm breite Rechtecke schneiden. Die Länge der Rechtecke richtet sich nach der Größe Ihrer Schaumrollenformen. Den Teig zart mit Wasser bestreichen und auf die Schaumrollenformen wickeln. Formen in ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Schaumrollen im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 10–15 Minuten goldgelb backen. Noch heiß von den Formen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Füllungen Sojasahne mit einem Handrührgerät aufschlagen. Sahnesteif und Puderzucker dazugeben und ca. 1 Minute weiterschlagen. Masse dritteln.

Durch Verrühren mit den unterschiedlichen Saucen die drei Füllungen herstellen. Diese in Spritzbeutel geben und in die ausgekühlten Blätterteigrollen füllen.

Mit Puderzucker bestreuen und genießen.

