

Vegane Bratwürste mit Paprika-Pastasotto



Mit veganen Bratwürsten

Zutaten für 2 Personen:

Für die Bratwürste:

- 8 vegane Bratwürste (Sojaproteinbasis)
- Rapsöl

Für das Pastasotto:

- 150 g Kritharaki (griechischer Nudelreis)
- 1 Schalotte
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer

- 4 kleine, gelbe Paprikaschoten
- 500 ml Gemüsefond
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 50 ml Kokosnussmilch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schlotziges Pastasotto

Zubereitung:

Für das Pastasotto:

Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden. Ingwer schälen und auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale reiben. Paprikaschoten putzen und in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotte, Knoblauch und Lauchzwiebeln andünsten. Ingwer ebenfalls hinzufügen und kurz mit andünsten. Nudelreis in den Topf dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Paprikawürfel hinzufügen und mit etwas Gemüsefond ablöschen. Nun nach und nach den Fond angießen und verkochen lassen, dabei immer gut rühren. Nach 12 Minuten sind die Nudeln gar. Kokosnussmilch dazugeben, unterrühren und erhitzen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Für die Bratwürste:

Parallel dazu eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen und Bratwürste darin auf jeweils beiden Seiten 10 Minuten kross und knusprig braten.

Jeweils vier Bratwürste auf zwei Teller geben. Pastasotto dazu drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe



Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Schön sämig

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Blumenkohl-Kokosmilch-Suppe



Außergewöhnliche Suppe

Versuchen Sie einmal diese Suppe. Sie ist vegan. Besteht nur

aus wenigen Zutaten. Und diese vorwiegend sehr frisch. Und nur mit wenigen Gewürzen.

Aber Sie erhalten eine ungewöhnliche, nicht alltägliche und exzellente Suppe. Probieren Sie es aus.

Für 2 Personen:

- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 kleiner Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Extrem lecker

Die Röschen des Blumenkohls abschneiden und in eine Schüssel geben. Strunk entfernen und entsorgen.

Röschen in kochendem Wasser in einem Topf 10 Minuten garen.

Kochwasser abschütten und Röschen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Kokosmilch dazugeben. Alles vermischen und erneut zum Kochen bringen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Petersilie kleinhacken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Miso-Ramen-Suppe

Eigentlich ist es weder das eine noch das andere. Entweder ist es eine typische Misosuppe. Eventuell mit Einlage. Oder es ist eine Ramen-Suppe. Auch eventuell mit Einlage. Aber dann mit der typischen Brühe für eine Ramen-Suppe.



Leckere Suppe

Ich habe die beiden Suppen hier einfach gemischt.

Für die Brühe habe ich Wasser und Misopaste verwendet. Und für die Nudeln japanische Ramen. Es sind tatsächlich Ramen, die für eine solche Suppe geeignet sind, auch wenn die Brühe nicht original dafür ist. Sie entsprechen von der Dicke italienischen Spaghetti, aber differieren im Geschmack ein wenig von diesen.

Auf alle Fälle ergibt diese Zusammenstellung eine gute Ramensuppe, die lecker und delikater ist. Kurz vor dem Servieren habe ich zusätzlich zu den Ramen noch eine Portion frischen Babyspinat in die Suppenbowls gegeben und in der heißen Suppe nur noch kurz ziehen und garen lassen.

Für 2 Personen:

- 2 l Wasser
- 4 EL weiße Misopaste
- 280 g frische Ramen (2 Packungen à 140 g)

- eine Portion Babyspinat

Zubereitungszeit: 3 Min.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Misopaste hineingeben, mit dem Kochlöffel gut verrühren und kurz kochen lassen.

Ramen hinzugeben und 90 Sekunden mitgaren.

Suppe mit Ramen in zwei Suppenbowls verteilen.

Jeweils eine Portion Babyspinat in die Suppen geben, kurz vermischen und noch kurz in den heißen Suppen ziehen lassen.

Servieren. Guten Appetit!

Curry-Erdnuss-Nudeln mit karamelisierten Erdnüssen in cremiger Kokosmilchsauce mit Paprika und Spinat

Um es gleich vorweg zu schicken: Das Gericht hat mich nicht so ganz abgeholt. Kennen Sie das von asiatischen und vorwiegend indischen Gerichten, dass manche Saucen mit unterschiedlichem Currypulver manchmal sehr staubig und pulvrig schmecken? Das ist auch in diesem Gericht der Fall. Es liegt meines Erachtens am Madaras-Curry-Pulver und auch an der verwendeten Erdnussbutter, dass die Sauce ein wenig staubig gerät.



Unterschiedlichste Gewürze

Ansonsten ist alles lecker. Die Fettuccine sowieso, eine meiner Lieblingspastasorten. Die Paprika und der Spinat bringen als Gemüse einige weitere Hauptzutaten in die Gericht.

Ja, und an Erdnüssen mangelt es in dem Gericht nicht. Wie schon erwähnt, kommt Erdnussbutter in die Sauce. Und dann kommen karamalisierte Erdnüsse als Crunch und Topping auf das fertig angerichtete Gericht obenauf. Zusammen mit frischen, grünen Frühlingszwiebelringen. Der Saft der Limette, der als letztes darüber geträufelt wird, gibt dem Ganzen noch eine leichte, angenehme Säure. Und insgesamt gibt das Chilipulver dem Gericht im Nachgeschmack eine feine, leichte Schärfe, die auch gut zu dem Gericht passt.

Ach ja, und das Gericht ist vegan. Und für ein veganes Gericht kommt es doch recht kompakt und mit vielen Zutaten daher und schmeckt sehr gut. Vegane Gerichte brauchen anscheinend dieses Hinzufügen von sehr vielen unterschiedlichen Zutaten und vor allem Gewürzen. Einem Steak reichen da Salz und Pfeffer.

Und übrigens, bitte beim Karamelisieren der Erdnüsse im Zucker und zusammen mit dem Chilipulver gut aufpassen. Die beiden zuletzt genannten Zutaten brennen sehr schnell an und machen den Cruch dann ein klein wenig schwarz.

Für 2 Personen:

- 2 rote Paprika
- 2 Lauchzwiebeln
- 150 g Babyspinat
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Limetten
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück frischer Bio-Ingwer
- 3 EL Madras-Curry-Pulver
- 1 TL Chilipulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Erdnussbutter
- 100 g Erdnüsse
- 2 TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit leckerer Erdnussbutter-Sauce

Paprika putzen, Stiele und Kerne entfernen und Paprika in feine, längliche Streifen schneiden. In eine Schale geben.

Lauchzwiebeln putzen. Weißen vom grünen Teil trennen. Beides quer kleinschneiden und separat in jeweils einer Schale aufbewahren.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Ingwer mit Schale auf einer feinen Küchenreibe fein reiben und zum Knoblauch geben.

Limetten auspressen und Saft in eine Schale geben.

Für die Sauce:

Weißer Frühlingszwiebelringe in einem großen Schluck Öl anbraten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten. Madras-Curry-Pulver und die Hälfte des Chilipulvers dazugeben. Kurz unter Rühren garen.

Dann die Kokosmilch, die Gemüsebrühe, die Hälfte des Limettensafts und die Erdnussbutter dazugeben, kurz vermischen und aufkochen lassen. Paprika dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 12 Minuten garen.

Für die Fettuccine:

Parallel dazu Fettuccine in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser ebenfalls 12 Minuten garen.

Für das Karamelisieren der Erdnüsse:

Und ebenfalls parallel dazu eine Portion Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Erdnüsse hineingeben, die zweite Hälfte des Chilipulvers dazugeben und ebenfalls den Zucker, der schmelzen soll. Die Erdnüsse bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren karamelisieren. Achtung, die Masse soll heiß bleiben bis zum Garen der anderen Zutaten, ansonsten wird der Zucker beim Erkalten fest.

Spinat in die Sauce geben, unterheben und kurz erhitzen. Fettuccine in ein Nudelsieb geben und das Kochwasser abschütten. Fettuccine in den Topf mit der Sauce, dem Paprika und dem Spinat geben. Alles gut vermischen. Sauce mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Die Curry-Erdnuss-Nudeln auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit einem Löffel die Erdnüsse darüber verteilen. Dann die grünen Frühlingszwiebelringe ebenfalls darauf verteilen. Restlichen Limettensaft darauf träufeln.

Guten Appetit!

Pasta asciutta



Ein Klassiker

Kennen Sie Pasta asciutta? Es ist ein Klassiker der italienischen Küche. Und hier ist sogar noch ein veganes Rezept dafür.

Ich hatte allerdings eine Erklärung, was denn eine Pasta asciutta ist, anders in Erinnerung. Ich dachte immer, das seien Spaghetti mit Tomatensauce. Nun, Wikipedia lässt sich über die Pasta asciutta folgendermaßen aus:

„Pasta asciutta oder Pastasciutta (italienisch „trockene Nudeln“) bezeichnet in der italienischen Küche eine Zubereitungsart von Pasta, bei der die Teigwaren nach dem Kochen abgetropft und anschließend weiterverarbeitet werden, im Gegensatz zu Pasta in brodo, bei der die Nudeln in Brühe gegart und als Suppe verzehrt werden.“

Somit ist diese Bezeichnung unabhängig von der gewählten

Pastasorte. Oder auch der zubereiteten Sauce oder des Pestos.

Ich habe hier aber für die Pasta asciutta eine wirklich sehr delikate, einfache Tomatensauce zubereitet. Und zwar weitestgehend nur aus Tomaten. Ich hatte bei den Tomaten eine Besonderheit gekauft und vorrätig. Schwarze Tomaten. Sie haben eine schwarze Schale und ihr Fruchtfleisch ist auch sehr viel dunkler als das von roten Tomaten. Im Grunde hat die schwarze, _halbierte_Tomate fast eine Anmutung an eine Feige, mit der schwarzen Schale und den Kernen im Inneren.

Ich habe aus einer großen Portion schwarzer Tomaten diese äußerst leckere Tomatensauce zubereitet. Es kommt fast nichts weiter hinein. Kein Wasser, kein Weißwein, nichts. Nun gut, ein wenig Knoblauch passt immer in eine gute Tomatensauce. Und natürlich Gewürze wie Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker. Aber das ist auch schon alles.

Nach 2 1/2-stündigem Garen bei kleiner Temperatur sind die Tomatenstücke alle zerfallen und man hat eine leckere, sämige Tomatensauce.

Dazu die Spaghetti. Lecker, mmmhhhh!

Für 2 Personen:

- 25 schwarze, kleine Tomaten
- 8 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 350 g Spaghetti
- Grano Padano
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 2,5 Std.



Mit leckerer Tomatensauce

Tomaten halbieren, dann quer nochmals dritteln. In eine Schüssel geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch darin kurz andünsten. Tomaten dazugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur 2,5 Stdn. garen.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten garen.

Pasta in ein Nudelsieb geben und somit das Kochwasser abschütten.

Spaghetti zu der Sauce geben. Alles gut vermischen.

Spaghetti mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Grano Padana garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Spaghetti Bolognese

Ein Klassiker. Zubereitet aus faschiertem Fleisch, Tomatenmark, und auch eventuell Tomaten, einigen Gewürzen. Dazu Spaghetti. Und kräftig Grano Padano darüber gerieben.



Als alleinstehendes Gericht beurteilt ...

Ich dachte mir, das kann man auch einmal vegan zubereiten. Da kann man sicherlich nicht viel falsch machen. Und schmecken sollte es auch. Denn mit veganem Hackfleisch aus Sojaprotein sollte das Gericht, der Klassiker, auch gelingen.

Ich habe das vegane Fleisch – ein wirklich irreführender Ausdruck – mit den Zutaten tatsächlich drei Stunden bei geringer Temperatur schmoren lassen. Herausgekommen ist eine

wirklich sehr leckere Sauce.

Wenn man jedoch den Fehler begeht und das Gericht mit einem Gericht mit Rinderhackfleisch vergleicht, merkt man schon die Unterschiede. Es fehlt etwas der würzige, kräftige Geschmack von kross und knusprig angebratenem Rinderhackfleisch, das dadurch viel Röststoffe in die Sauce mitbringt. Das fehlt dem Gericht ein wenig.

Aber beurteilt man das vegane Gericht für sich allein, was man eigentlich machen sollte, muss ich sagen, es schmeckt und ist lecker. Ein gelungenes veganes Gericht und daher empfehlenswert. Daumen hoch!

Für 2 Personen:

- 500 g veganes Hackfleisch (aus Sojaprotein, 2 Packungen à 250 g)
- 500 g Cherrydatteltomaten
- 2 EL Tomatenmark
- scharfes Paprikapulver
- Kreuzkümmel
- schwarzer Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 300 ml Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 350 g Spaghetti
- Veganer Hartkäse
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Schmorzeit 3 Stdn.



... lecker und schmackhaft

Tomaten quer dritteln. In eine Schüssel geben.

Oliveöl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch darin kross und knusprig anbraten. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Tomaten dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen. Sehr kräftig mit Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 3 Stunden schmoren.

Kurz vor Ende der Garzeit Spaghetti 8 Minuten in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen.

Sauce abschmecken. Pasta durch ein Nudelsieb geben. In die Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen. Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren. Dann noch etwas frische, kleingeschnittene Petersilie daraufgeben.

Servieren. Guten Appetit!

Bratpaprika mit Champignons

Was soll ich zu diesem Rezept schon schreiben? Sie lesen die Zutaten ja direkt in der Überschrift. Außer Gewürzen kommt da nichts weiter hinzu.



Einfach Paprika und Pilze

Also ein einfaches, schnelles Gericht aus der Pfanne. Das zudem noch vegan und sehr schmackhaft ist. Und das man immer einmal wieder auf den Speiseplan stellen kann.

Aus diesem Grunde erläutere ich deswegen hier auch nichts weiter. Alles ist eigentlich schon beschrieben.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen grüner Bratpaprika (à 250 g)

- 1 Packung braune Champignons (à 500 g)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10–15 Min.



Lecker gewürzt ein Genuss
Stiele der Paprika quer abschneiden.

Champignons vierteln.

Eine große Portion Öl in einer sehr großen Pfanne erhitzen.

Paprika und Pilze darin unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten kross anbraten. Vor allem die Paprika sollen schöne Röstaromen bekommen.

Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit! Ein Stück Baguette oder Chiabatta passt dazu.

Gebratene Spitzpaprika mit Champignonsgemüse

Hier ein einfaches, veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber doch auch ab und zu zu.



Kross gebraten

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem

mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Für 2 Personen:

- 4 rote Spitzpaprika
- 1 kg braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- scharfes Paprikapulver
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schönes Farbenspiel
Petersilie kleinschneiden.

Zwiebeln putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Champignons in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen, Spitzpaprika ungeputzt im Ganzen anbraten und zugedeckt einige Minuten braten.

Parallel dazu Öl in einer zweiten großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Champignons darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Petersilie dazugeben und untermischen. Abschmecken.

Spitzpaprika ab und zu wenden und kräftig auf allen Seiten braten. Es dürfen sich gern dunkle Stellen mit Röstspuren zeigen.

Jeweils zwei Spitzpaprika auf einen Teller geben. Champignons darum herum verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Couscous mit Gemüse

Hier ein veganes Rezept. Vegane Gerichte bereite ich zwar selten, aber ab und zu doch auch einmal zu.



Leckerer Couscous

Es fehlt zwar sicherlich die Raffinesse von umfangreicheren veganen Gerichten. Wie ich deren Zubereitung in diversen Kochsendungen gesehen habe. Aber hier verwende ich einfach Gemüse ohne Fisch und Fleisch und sonstige tierische Zusatzprodukte. Und zaubere eben so gut es geht und vor allem mit den mir zur Verfügung stehenden Möglichkeiten – und vor allem Gewürzen – doch ein leckeres, veganes und tierfreies Gericht.

Couscous ist ja aus der arabischen Küche bekannt. Er ist schnell zubereitet, da man ihn nur aufkochen und dann einige Minuten im nur noch heißen Wasser ziehen lassen muss. Couscous ist auf meinem Speisezettel gern gesehen, ich bereite damit sicherlich einige Male im Monat ein leckeres Gericht zu. In diesem Fall kommen noch sechs Gemüsesorten und Gemüsebrühe hinzu.

Für 2 Personen:

- 1 Glas Couscous
- 2 Gläser Wasser
- ein Stück Chinakohl, Mini Pak Choi, Fenchel, Spitzpaprika
- 8 Minirispentomaten
- eine Portion Zuckerschoten
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- scharfes Paprikapulver
- Zucker
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- Öl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Mit drei Gemüsesorten
Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kurze, schmale
Streifen schneiden.

Zuckerschoten und Tomaten grob zerkleinern.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten kross anbraten.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, Couscous dazugeben, aufkochen, Topf vom Herd nehmen und Couscous noch 5 Minuten ziehen lassen.

Couscous unter das Gemüse mischen.

Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und kurz köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Auf zwei tiefe Teller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Rösti

So einmal schnell und aus dem Stehgreif, wie würden Sie Rösti zubereiten? Kartoffel, Eier, Semmelbrösel, Paniermehl ...?

Ich habe vor vielen Jahren bei den ersten Rösti, die ich selbst zubereitet habe und hier veröffentlichen wollte, so ziemlich alles falsch gemacht, was man falsch machen kann.



Einfach und schnell zubereitet

Eine befreundete Foodbloggerin aus der Schweiz hat mich dann auf den richtigen Weg gebracht. Fazit: In echte Rösti kommen nur Kartoffeln! Nichts anderes, keine Bindemittel, kein sonstiger Schnickschnack. Bei den Kartoffeln gibt es in der Schweiz allerdings regionale Unterschiede. Man macht Rösti nur mit gekochten, geriebenen Kartoffeln, mit gekochten und rohen geriebenen Kartoffeln oder nur mit rohen, geriebenen Kartoffeln. Aber das ist schon alles.

Okay, die Rösti sollen auch schmecken und den Gaumen erfreuen. Also kommen noch Salz und schwarzer Pfeffer hinein.

Am besten schälen Sie die Kartoffeln und reiben sie in der Küchenmaschine grob in eine Schüssel. Mit der groben Reibe! Nicht der feinen Reibe. Letztere produziert eine feine Kartoffelmasse, die in der Pfanne überhaupt keinen Halt und Bindung hätte und die Rösti würden auseinanderfallen. Die Kartoffelmasse ist damit zu fein. Also muss die grobe Reibe her.

Dann sollten Sie die geriebene Kartoffelmasse mit der Hand ausdrücken, damit der Saft und somit viel Feuchtigkeit aus den Röstli herausgepresst wird. Auch das, zuviel Feuchtigkeit, würde den Röstli nur wenig Bindung und Halt in der Pfanne geben.

Dann wird die geriebene, ausgepresste Kartoffelmasse großzügig mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer gewürzt und alles gut mit der Hand vermischt.

Portionieren Sie die Kartoffelmasse zu sechs kleinen Häufchen, erhitzen Sie eine große Menge Rapsöl in zwei großen Pfannen mit Deckel und verteilen Sie die Kartoffelhäufchen auf die beiden Pfannen. Am besten mit dem Stampfgerät flach in die Pfannen drücken und ein wenig Form geben.



Leckere, knusprige Röstli

Ich habe die Röstli dann mit Deckel auf einer Seite 10 Minuten bei mittlerer Temperatur gebraten, die Kartoffeln sollen ja schließlich durchgaren. Dann einmal wenden und ohne Deckel nochmals 10 Minuten ebenfalls bei mittlerer Temperatur braten,

dieses Mal sollen die Rösti noch etwas mehr Knusprigkeit bekommen.

Beim Essen der Rösti stellte ich fest, dass dies doch ein recht fettiges Essen ist. Kein Wunder, die Rösti sollen im Öl braten und nicht anbrennen. Zu spät fiel mir der Trick von Profiköchen ein, die die fetten Rösti vor dem Anrichten und Servieren noch auf ein frisches Küchenpapier geben, das einen großen Teil des Öls aufsaugt. Machen Sie es einfach, auch wenn es mir zu spät eingefallen war.

Übrigens, der Klecks Erdbeermarmelade zu den Rösti ist im Grunde nicht notwendig, er dient als kleine, süße Beigabe. Aber die Rösti allein schmecken so gut, dass die Marmelade eigentlich nicht benötigt wird. Aber dann hat man die Rösti allein auf dem Teller und wo sind weitere Beilagen ...?

Für 2 Personen:

- 8 große Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Rapsöl
- Erdbeermarmelade

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Die Zubereitung finden Sie oben in der Einführung zum Rezept. Einfach in der beschriebenen Weise verfahren.

Romanesco



Vegan pur

Dies ist veganes Kochen und Genießen in seiner reinsten Form. Somit in Hochkultur. Sie werden wirklich überrascht sein. Es braucht tatsächlich nur ganze zwei Komponenten für dieses leckere Gericht. Das dazu auch noch hervorragend mundet und nicht so dröge daher kommt wie manche andere vegane Gerichte.

Der Hauptakteur ist ein Kopf Romanesco. Und das einzige Würzmittel, somit die zweite Komponente, ist einzig und allein Salz. Sie lesen richtig.

Die Romanescoköpfe werden einfach jeweils in einem sehr großen Topf mit etwas Wasser 15 Minuten lang zugedeckt gegart. Die Röschen des Romanesco werden dadurch zwar sehr weich gegart, das ist richtig. Aber es soll eben auch der Strunk essbar sein, und dafür braucht man 15 Minuten Kochzeit.

Außerdem bleiben die Blätter des Romanesco natürlich am Kopf dran, denn diese sind ja auch essbar.

Nehmen Sie sich beim Servieren der Romanescoköpfe ruhig einen

Salzstreuer mit an den Esstisch. Denn den ganzen Kopf können Sie logischerweise nicht komplett von außen salzen. Da müssen sie beim Zerteilen des Kopfes mit Salz ein wenig nachhelfen.

Probieren Sie es aus. Es ist lecker und schmeckt sehr gut, ist vegan und reinstes Gemüse und von daher auch sehr leicht verdaubar. Und es enthält keinerlei Fett, so dass es keinerlei Gewichtszunahme produziert.

Für 2 Personen:

- 2 Köpfe Romanesco
- Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Strunke an der Schnittstelle ein wenig abschneiden.

Ein wenig Wasser in zwei großen Töpfen mit Deckel erhitzen, jeweils einen Romanesco hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Jeweils einen Romanesco auf einen großen Teller geben.

Zusammen mit einem Salzstreuer servieren.

Guten Appetit!

Weizenproteinschnitzel mit Dreierlei-Stampf

Kennen Sie ein Ersatzwort für ein Schnitzel? Also ein veganes Schnitzel? Denn ein Schnitzel ist eigentlich immer noch ein Stück Schweine- oder Kalbfleisch. Dann übermitteln Sie mir es

doch für das nächste vegane Rezept.



Kross und knusprig gebraten

Dieses vegane Schnitzel aus Weizenproteinen, behandelt mit Zitrone und Pfeffer und paniert, kam bei mir in den Einkaufskorb. Wieder einmal der Test eines veganen Produktes.

Ich gehe dieses Mal aber einen anderen Weg, das Schnitzel zu bewerten. Obwohl auf der Verpackung steht, dass es sich um eine Fleischalternative auf Basis von Weizenprotein handelt, werde ich keinen Vergleich mit einem panierten Schweineschnitzel beginnen. Da würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

Nein, ich bewerte das vegane Schnitzel, auch wenn immer noch das Wort „Schnitzel“ stört, per se für sich alleine. Einfach, ob es schmeckt oder nicht. Kein Vergleich.

Das Schnitzel ist zunächst einmal ein Convenienceprodukt. Ich habe es also nicht selbst hergestellt. Laut Verpackung ist es mit Zitrone und Pfeffer behandelt. Und es ist paniert. Die

Schnitzel werden einfach auf jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl in der Pfanne gebraten, bis sie kross, knusprig und schön braun sind.

Ich muss sagen, das Schnitzel schmeckt. Es hat eine feste und kompakte Konsistenz. Und ist gut gewürzt. Ich habe nicht nachgewürzt. Die Panade ist kross und knusprig. Nicht zu vergleichen mit einem echten Wienerschnitzel, bei der das panierte Schnitzel in viel Fett schwimmend ausgebacken wird und die Panade traditionell Blasen und Wellen bilden muss. Nein, so nicht. Aber da wären wir dann auch schon wieder am Vergleichen, das ich nicht mache.

Die Beilage ist übrigens ein Stampf aus dreierlei Zutaten. Einmal Süßkartoffeln, dann Petersilienwurzeln und schließlich Wurzeln. Erwartungsgemäß schmeckt der Stampf trotz Würzung leicht süß, aber schließlich sind da ja auch Süßkartoffeln und Wurzeln darin verarbeitet.

Also, ich kann das vegane Weizenproteinschnitzel empfehlen. Und werde es wieder kaufen. Man hat damit eben einfach den Vorteil, ein gutes Gericht zu verspeisen, das rein pflanzlich und ohne tierische Zusatzstoffe produziert wurde. Und tut etwas für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Daumen hoch!



Leckere Schnitzel

Für 2 Personen:

- 4 Weizenproteinschnitzel (2 Packungen à 200 g)
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 6 Wurzeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Margarine
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Gemüse putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in zwei Schalen geben.

Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 15 Minuten

garen.

Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Eine Portion Margarine dazugeben. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken. Warmhalten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Stampf dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Scheiben nach Art des Meeres mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl auf Maccheroni

Sie werden sich jetzt die Foodfotos anschauen und sich fragen, was, bitte schön, soll das denn sein? Was genau ist da zubereitet worden?



Vegan, aber lecker?

Nein, das ist kein Pastagericht mit Lachs, was Sie vielleicht vermuten werden. Ich habe ein veganes Produkt ausprobiert. Und sogar sicherheitshalber die Bezeichnung des Produktes auf der Verpackung, in Englisch, auf einer Übersetzungs-Website übersetzen lassen.

Herausgekommen sind diese drei alternativen Bezeichnungen in Deutsch: Scheiben nach Art des Meeres, Meerestypische Scheiben, Scheiben nach Art der Seefahrt. Sie können sich das heraussuchen, das Ihnen am besten gefällt. Des weiteren ist das vegane Produkt in der Unterzeile der Verpackung eine vegane Fischalternative mit Algenextrakt. Und wurde mit Dill und Zitrone hergestellt. Jetzt wissen Sie es genauer.

Natürlich ist klar, das soll ein Ersatzprodukt für gebeizten Lachs darstellen. Aber ich weigere mich standhaft, das Produkt so zu bezeichnen, nicht einmal in der Überschrift zu diesem Rezept.

Und es ist erstaunlich, wie die Lebensmitteltechniker und

Foodstylisten dieses Produkt hergestellt und designt haben. Denn ich war überrascht, dass das Produkt, als ich die Verpackung geöffnet habe, tatsächlich nach Fisch und Lachs roch. Ich frage mich wirklich, wie diese Techniker dies so hinbekommen haben.

Aber bei der Frage, schmeckt das Produkt und ist es empfehlenswert, es zu kaufen, gibt es unterschiedliche Antworten.

Betrachtet man es tatsächlich als Fischersatzprodukt, was ich generell bei solchen veganen Produkten nicht tue, muss ich sagen: Sang- und klanglos durchgefallen. Geruch und Optik okay. Aber Geschmack? Nein, es schmeckt nicht nach Lachs, nicht einmal nach Fisch.

Betrachtet man das Produkt als eigenständiges Produkt, als ein veganes Produkt, das auf tierische Zusatzstoffe gänzlich verzichtet und rein pflanzlich hergestellt ist, sage ich: Bedingt bestanden und akzeptabel. Ich kann leider immer noch nicht sagen, wonach es eigentlich schmeckt. Die Festigkeit und Textur des Produktes ist gut, es lässt sich schneiden, zerfällt beim kurzen Erhitzen in der Pfanne nicht und trägt damit zu einem eigenständigen Gericht bei. Aber lecker? Lecker ist anders. Und fragen Sie mich, ob ich das wieder kaufen und zubereiten werde? Ich denke, eher nicht. Aber testen Sie es selbst!

Frisch und schmackhaft an dem Gericht sind somit nur der frische Knoblauch, die frischen Kräuter und das gute Olivenöl. Das soll als Empfehlung für oder gegen das Gericht reichen.

Für 2 Personen:

- 160 g Sea Style Slices Dill & Lemon (2 Packungen à 80 g)
- 6 Knoblauchzehen
- einige Zweige frischer Thymian
- einige Zweige frischer Rosmarin

- einige Zweige frischer Salbei
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- 375 g Maccheroni

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Drei frische Zutaten + ein veganes Produkt
Maccheroni in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Blätter der Kräuter abzupfen und kleinwiegen. In eine Schale geben.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer flachdrücken und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Scheiben nach Art des Meeres auf ein großes Schneidebrett geben, grob zerkleinern und in eine Schale geben.

Kurz vor Ende der Kochzeit der Nudeln eine große Portion Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch darin leicht andünsten. Kräuter dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Scheiben nach Art des Meeres dazugeben und nur noch kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Maccheroni dazugeben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Fruchttorte mit Pfirsichen und Kirschen

Begehen Sie nicht die gleichen Fehler wie ich. Vor einiger Zeit habe ich ein Rezept für die mir bisher am besten gelungene Torte veröffentlicht. Es war eine Fruchttorte mit pürrierter Wassermelone, Honigmelone und Mango. Diese Torte war wirklich perfekt gelungen und geschmacklich eine richtige Fruchtbombe.



Brot mit Frucht

Diese Torte ist jedoch eher das Gegenteil, denn sie ist nicht so richtig gelungen. Es ist eher ein Weißbrot mit Fruchtbelag wie bei einem Frühstück.

Fangen wir von vorne an. Zunächst einmal sorgen Sie dafür, dass Sie nur reife Früchte kaufen. Gern auch überreife. Ich hatte leider nur etwas unreife Früchte, was ich aber erst nach der Zubereitung und dem ersten Essversuch merkte. Die Pfirsiche waren noch hart. Und die Kirschen zwar schön schwarz, aber sie hätten noch ein paar Wochen am Baum und somit mehr Süße vertragen können. Also schon einmal die Zutaten sind nicht so sonderlich klug gewählt.

Als weiteres machen Sie bitte den Tortenboden nicht so hoch. Ich hatte kein Toastbrot oder Sandwiches vorrätig, sondern bediente mich eines großen, langen Weißbrot. Das Resultat war leider, dass es viel zu viel Brot war. Und der Tortenboden damit sehr dick und hoch wurde. Das sieht zum einen nicht schön aus. Zum anderen schmeckt es nicht so sonderlich gut. Und es hat noch einen dritten Nebeneffekt, der aber sehr

wesentlich ist. Der Tortenboden ist also sehr hoch. Das bedeutet auch, dass das eingelegte Backpapier aufgrund dessen an manchen Stellen nicht sehr viel über den Tortenbodenrand hinausragt. Denn Backpapier reicht meistens nie ganz bis an den oberen Rand der Back-Springform.

Dies wieder bedeutet das folgende: Zunächst einmal saugt sich das Weißbrot – anders als ein dünnerer Toastbrot- oder Sandwichboden – stark mit der Flüssigkeit der Füllmasse voll.

Und die Spring-Backform ist nie ausreichend dicht genug, um die Füllmasse aus Milch, Gelatine und Früchten zusammenzuhalten. Und da das Backpapier an manchen Stellen mit dem Tortenboden abschließt, läuft ein Teil der flüssigen Füllmasse über das Backpapier hinaus. Und läuft aus der Backform im Kühlschrank unten heraus.

Sie haben damit eben einen aufgeweichten Tortenboden. Darauf das kleingeschnittene Obst. Einen kleinen Rest der Flüssigkeit mit der Gelatine, die das Obst gerade so zusammenhält. Und sehr viel Flüssigkeit im Kühlschrank auf den Ablageböden, so dass Sie dort erst einmal aufwischen dürfen.

Perfekt und schmackhaft geht anders.

Wenn Sie diese Ratschläge beherzigen und die Fehler abstellen, also zum einen reife Früchte kaufen und zum anderen den Tortenboden in gewohnter Manier dünn aus Toastbrot oder Sandwich zubereiten, dann steht einem gelungenen Ergebnis dieser Fruchttorte nichts im Weg!



Nicht unbedingt gelungen

Für den Tortenboden:

- Grundrezept

Anstelle des Toastbrottes ein langes Weißbrot verwenden

Für die Füllmasse:

- 1 l vegane Milch
- 4 Pfirsiche
- 500 g Kirschen
- 2 TL Agar-Agar (etwa 10 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Verweildauer im Kühlschrank mind. 3 Stdn.

Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten. Dabei anstelle des Toastbrottes ein langes Weißbrot verwenden.

Pfirsiche putzen, entkernen, vierteln und dann kleinschneiden.
In eine Schüssel geben.

Kirschen putzen, entkernen und im Ganzen in eine Schüssel
geben.

Milch in einem Topf erhitzen. Agar-Agar dazugeben, verrühren
und 2 Minuten kochen lassen.

Obst dazugeben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf dem Tortenboden verteilen.

Torte in der Backform in den Kühlschrank geben. Mindestens 3
Stdn. im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen, Backform und Backpapier entfernen, stückweise
anschneiden und servieren. Guten Appetit!

**Fusilli mit veganer
Aiolicreme**



Einfach, aber lecker

Sie essen gern vegan? Dann habe ich hier ein passendes Rezept für Sie. Es ist zugegebenermaßen ein Gericht mit Convenienceprodukten. Aber Sie schätzen es sicherlich auch, bei einem harten Arbeitsalltag abends nicht lange in der Küche stehen zu müssen. Sondern in wenigen Minuten ein leckeres, schmackhaftes Gericht auf dem Tisch stehen zu haben.

Außerdem ist die Zubereitung einer veganen Aiolicreme, die auf Hafer und Erbsenprotein basiert, doch ein wenig umfangreich. Ich als Hobbykoch, der sich bei Fleischgerichten gut auskennt, würde mir das im Moment nicht zumuten wollen. Es sei denn, Sie sind in der veganen Küche zuhause und dort sehr versiert, so dass Sie sich an die frische Zubereitung heranwagen.

Das Gericht gelingt auch tatsächlich Weiß in Weiß. Weißer Nudelteller, weiße Nudeln und weiße Aiolicreme.

Ein einfaches Gericht mit zwei Zutaten. Aber es schmeckt lecker.

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 250 g vegane Aiolicreme (2 Packungen à 125 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit italienischen Fusilli

Fusilli in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Aioli in einem kleinen Topf leicht erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Kochwasser der Nudeln abschütten, jedoch einen kleinen Rest zurückbehalten.

Nudeln und ein wenig Kochwasser zur Aioli geben und alles gut

vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!