

Würste auf Pastinakenpüree



Leckerer Pastinakenpüree

Essen Sie gerne vegan? Als kleiner Beitrag für mehr Nachhaltigkeit auf der Welt? Oder weil Sie davon überzeugt sind und sich nur so ernähren wollen? Und weil es Ihnen schmeckt?

Nun, einige Argumente für veganes Essen kann ich zwar unterstreichen und ich befürworte veganes Essen auch. Und ich probiere immer wieder mal das eine oder andere vegane Produkt oder eine vegane Zubereitung.

Bei manchen Dingen komme ich aber mit veganem Essen nicht voran und finde keine überzeugenden, schmackhaften Produkte.

So ist es mir mit diesem Gericht gegangen, für das ich zwei Sorten vegane Würste in der Grillpfanne zubereitet habe. Zum einen Cabanossi und zum anderen Bratwürste. Beides, wie erwähnt, vegan.

Dazu ein leckeres, frisches Püree aus Pastinaken. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat gewürzt. Und für mehr Cremigkeit mit etwas Margarine abgebunden.

Also ein durch und durch veganes Gericht.

Aber die Würste schmecken nicht. Weder die eine Sorte noch die andere. Sie schmecken einfach nach Getreide oder (Soja-)Bohnen. Sie haben zwar Geschmack, die Würzigkeit erinnert hauptsächlich an die entsprechenden Würste aus der Fleischtheke. Aber vegane Produkte sollen ja nicht immer nur eine Alternative zu Fleisch sein oder mit den gleichen Fleischprodukten verglichen werden. Sie sollen eigenständig sein. Aber gerade da überzeugen sie nicht. Ich werde vermutlich erst einmal einen Bogen um vegane Würste machen. Sie haben einfach keinen überzeugenden Geschmack!

Das einzige, das mich überzeugt hat und Geschmack hat, ist das frisch zubereitete Püree aus Pastinaken. Das ist lecker!



Die Würste überzeugen nicht

Für 2 Personen:

- 8 vegane Cabanossi (2 Packungen à 4 Würste)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 3 Würste)
- Rapsöl
- 4 große Pastinaken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskatnuss
- Margarine

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Pastinaken putzen, schälen, in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

Wasser in einem Topf auf dem Herd erhitzen und Pastinaken darin 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten. Einen großen Klecks Margarine zu den Pastinaken geben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskatnuss würzen. Alles gut vermischen und mit dem Pürierstab fein pürieren. Warmhalten.

Parallel dazu Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Würste darin auf jeder Seite etwa 4–5 Minuten kross braten.

Püree auf zwei Teller verteilen und mit einem Esslöffel auf dem Tellerboden längs verstreichen.

Jeweils 3 Bratwürste in die Mitte geben.

Jeweils 2 Cabanossiwürste rechts und links daneben geben.

Servieren. Guten Appetit!

Bananen-Hafermilch-Torte



Mit Bananen und Hafermilch

Bananen bieten sich für eine Torte mit einem Milchprodukt gut an. Sie haben sicherlich manchmal auch noch Bananen über, deren Schalen schon braun oder schwarz werden und die Bananen schon sehr überreif sind.

Einfach in der Küchenmaschine zu einem Mus vermischen. Mit einer Milch vermischt und mit Gelatine abgebunden ergibt es eine gute Füllmasse für eine Torte. Denken Sie nur an den bekannten Milchshake, den man im Sommer gern im Eiscafé trinkt.

Und Bananen haben schon immer gut zu Schokolade gepasst. So erhält die Torte vor dem Zuschneiden und Servieren eine leichte Bedeckung mit Schokoladenstreuseln.

Beim Bananenmus lässt sich nie so ganz vorhersagen, ob es sich

homogen mit der Milch verbindet. Oder doch ein wenig abtrennt und, wie Sie auf den Foodfotos sehen können, doch nach oben wandert und sich dort sammelt. Und dann haben Sie eben bei der angeschnittenen Torte optisch Schichten in der Füllmasse.

Für den Tortenboden:

- [Grundrezept](#)

Für die Füllmasse:

- 4 Bananen
- 1 l Hafermilch
- 15 Blatt Gelatine

Zum Dekorieren:

- Schokoladenstreusel

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Verweildauer im Kühlschrank 6 Stdn.



Mit Schokoladenstreuseln garniert
Tortenboden nach dem Grundrezept zubereiten.

Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. In die Küchenmaschine geben und zu einem Mus vermischen.

Gelatine in eine Schale mit kaltem Wasser geben.

Etwas Hafermilch in einem Topf leicht erhitzen. Gelatine nach und nach mit der Hand ausdrücken, in die Milch geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Restliche Milch dazugeben. Bananenmus dazugeben und alles gut vermischen.

Auf den Tortenboden in der Backform geben und gut verteilen. 6 Stdn, am besten über Nacht, im Kühlschrank erhärten lassen.

Torte herausnehmen, mit Schokoladenstreuseln garnieren, Backform und Backpapier entfernen, auf eine Tortenplatte geben, stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Fusilli mit Tomatensauce



Einfaches Pastagericht

Vegane Produkte schmecken ja nicht immer sehr gut. Das wird meistens an ihnen bemängelt. Dies ist besonders bei veganen Fertigprodukten der Fall. Stimmen Sie mir zu? Haben Sie auch schon einmal vegane Gerichte gegessen und gedacht, das könnte aber durchaus noch etwas besser und würziger schmecken. Und haben dabei an das gleiche Gericht, aber mit Fleisch, gedacht?

Dieses vegane Gericht ist da ganz anders. Es gelingt wirklich wohlschmeckend und würzig. Die eigentliche Würze übernehmen die zugegebenen Hefeflocken, die in der veganen Küche gern verwendet werden. Und aufgepasst, ist die Tomatensauce vor der Zugabe der Hefeflocken noch sehr dünnflüssig, wird sie nach Zugabe derselben sämig. Die Flocken binden nämlich auch ein wenig ab.

Als einzige Würze reichen die Hefeflocken aber nicht aus. Wie gewohnt, sind Salz, schwarzer Pfeffer und eine Prise Zucker notwendig, um das Gericht komplett abzurunden.

Gewöhnlich mache ich mir nicht die Mühe, Tomaten vor der weiteren Zubereitung zu blanchieren und zu häuten. Oder sogar noch die Kerne zu entfernen. Und somit nur das Tomatenfleisch zu verwenden, das so genannte Tomaten-Concassée.

Dieses Mal habe ich das aber gemacht, weil ich eine feine Sauce ohne Haut und Kerne haben wollte. Ich bin aber einen anderen Weg als oben beschrieben gegangen. Ich habe die Tomaten nur in kleine Stücke geschnitten, in Olivenöl angebraten und eine viertel Stunde lang gegart. Die auf diese Weise zubereitete Masse habe ich dann durch ein grobes (!) Küchensieb gegeben. Flüssigkeit und Fleisch der Tomaten gehen durch, Kerne und Schalen werden zurückgehalten. Also genau das, was ich wollte.

Es kommen dann noch gut bekannte Zutaten in die Sauce, um doch ein wenig Stückigkeit darin zu haben. Als Pasta wähle ich Fusilli, diese gedrehten Nudeln sind sehr saucensüffig und wie für dieses Gericht geschaffen.

Für 2 Personen:

- 375 g Fusilli
- 12 Tomaten
- 10 braune Champignons
- 10 Lauchzwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 EL Hefeflocken
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Hefeflocken als Würze

Tomaten putzen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Tomatenstücke darin kurz anbraten. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen.

Masse durch ein grobes Küchensieb in eine Schale geben. Flüssigkeit und Fleisch der Tomaten mit einem Kochlöffel durchdrücken, Kerne und Schalen zurückhalten.

Champignons in kleine Stücke schneiden. In eine Schale geben.

Ebenso mit den Lauchzwiebeln verfahren.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer plattdrücken und kleinschneiden.

Nochmals Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Lauchzwiebeln und Champignons darin anbraten. Tomatenmasse dazugeben. Hefeflocken ebenfalls dazugeben und gut verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Sauce abschmecken und etwas köcheln lassen.

Fusilli in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Fusilli zu der Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Tofubratwürste **auf** **mediterranean Salat**



Mit Bratwürsten aus Tofu

Sie brauchen manchmal auch ein schnelles Gericht? Und können nicht stundenlang am Herd stehen? Das ist verständlich und geht mir manchmal auch so. Aber dabei soll es dennoch sehr frisch und gesund sein. Nun, mit diesem Gericht wird es sogar vegan.

Denn ich habe einige Bratwürste aus Tofu ausprobiert. Sie überzeugen mich zwar nicht so wie Bratwürste aus Fleisch. Aber sie schmecken und man kann sie als Alternative durchaus zwischendurch einmal zubereiten.

Beim Salat geht es auch schnell, denn ich greife auf eine fertige, mediterrane Salatmischung zurück. Einfach waschen und in eine Salatschüssel geben. Das Dressing ist schnell gemacht. Die Bratwürste brauchen weniger als 10 Minuten in der Pfanne. Und fertig ist ein schnelles, frisches und gesundes Essen.

Für 2 Personen:

- 10 Tofubrätwürste (2 Packungen à 200 g)
- 250 g mediterrane Salatmischung (2 Packungen à 125 g, Rucola, Babyspinat, Rote Beete, Roter Mangold)
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Einfach, schnell, gesund

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Salat unter kaltem Wasser abwaschen und in eine Salatschüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Würste darin auf allen Seiten etwa 5–10 Minuten kross und knusprig anbraten.

Dressing über den Salat geben und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen. Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils 5 Würste auf den Salat drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit vielen frischen Zutaten

Sind Sie manchmal auch so verwirrt, wenn Sie im Discounter oder Supermarkt die mittlerweile große Auswahl von veganen oder vegetarischen Produkten sehen und lesen und dort immer wieder von veganem Schnitzel, veganem Steak oder veganem Burger die Rede ist? Ich plädiere schon seit längerem dazu, die veganen Produkte nicht immer als Ersatz für Schnitzel & Co. zu deklarieren, sondern den veganen Produkten eigene Begriffe und Namen zu geben, unter denen sie definiert werden.

Dieser vegane Salat – allerdings mit einer veganen Wurst, was dem veganen Salat aber keinen Abbruch tut – hat als Hauptzutat eben diese vegane Fleischwurst, die ihm die Bezeichnung meines Rezeptes gibt. Aber, und das empfinde ich schon einmal als Anfang in dem ganzen Begriffswirrwarr bei veganen Produkten, hat diese Wurst nicht nur die Bezeichnung „Vegane Fleischwurst“, sondern auch im Untertitel auf der Verpackung noch den löblichen Hinweis „Wurstalternative auf Basis von

Kartoffel- und Erbsenprotein“. Hier wird zwar immer noch auf den Vergleich zur herkömmlichen (Fleisch-)Wurst abgehoben, aber es ist schon einmal ein Anfang, hier mit einer „Alternative“ zu argumentieren. Aber es geht sicherlich auch noch besser. Mal schauen, was die weiteren veganen Produkte an Namenskreationen erhalten und auf was wir uns einstellen können.

Für 2 Personen:

- 200 g vegane Fleischwurst
- 2 Romanasalatherzen
- 20 grüne Oliven (Glas)
- 10 Gürkchen (Glas)
- 20 Cherrydatteltomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Weißweinessig
- 4 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Päckchen Salatkräuter

Zubereitungszeit: 15 Min.



Vegan, aber mit Fleischersatz

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Gürkchen, Oliven und Tomaten ebenfalls kleinschneiden und in die Schüssel dazugeben.

Salat und Wurst grob zerkleinern und auch dazugeben.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben und alles gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Bratteller



Leckerer Bratteller

Sie werden jetzt sagen, da liegt ein Fehler vor. Ähnlich wie vor kurzem bei dem Rezept für einen schmackhaften Salat, zu dem auch (veganer) Speck gegeben wurde und das Gericht somit als vegan kategorisiert wurde.

Nein, Sie lesen schon richtig, es ist ein Bratteller, und der ist vegan. Die Bratpaprika als Gemüse bleiben ja sowieso außen vor. Und mittlerweile bekommt man ja auch in fast jedem Discounter oder Supermarkt im Zeichen der Nachhaltigkeit auch Bratwürste, die vegan sind. Diese hier sind auf Weizenbasis hergestellt.

Und die Würste schmecken nicht einmal so schlecht. Und die Bratpaprika, schön lange in Öl angebraten und mit etwas Salz und Pfeffer gewürzt, sind natürlich sowieso sehr lecker.



Mit Wurst und Paprika

Für 2 Personen:

- 400 g Bratpaprika (2 Packungen à 200 g)
- 6 vegane Bratwürste (2 Packungen à 180 g)
- Öl
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bratpaprika unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten kross und knusprig anbraten. Es dürfen sich durchaus viele Röstaromen bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach 5 Minuten Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen und Würste darin 5 Minuten auf allen Seiten ebenfalls kross und knusprig

anbraten.

Jeweils drei Würste auf einen Teller geben. Bratpaprika drumherum drapieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Salat mit Speck und Croûtons



Trotz Speck vegan

Da muss doch ein Schreibfehler in der Überschrift der Salatzubereitung sein. Denken Sie jetzt. Aber das ist alles korrekt so. Und ist auch alles für Veganer genieß- und essbar. Denn für den Speck wird veganer Speck verwendet. Hergestellt aus Sojaweiß.

Und der Salat schmeckt so wirklich richtig gut. Säure vom Dressing. Eine leichte Knoblauchnote. Und die Frische vom Feldsalat. Das Knusprige und Würzige vom veganen Speck. Und dann noch als Topping die krossen Croûtons, die natürlich nicht in den Salat untergemischt werden, da sie sonst ihre Knusprigkeit verlieren. Man gibt sie erst kurz vor dem Servieren auf den Salat in den Schalen oben auf. Also, wirklich lecker und empfehlenswert zum Nachmachen.

Für 2 Personen:

- 200 g Feldsalat (2 Packungen à 100 g)
- 250 g veganer Speck (2 Packungen à 125 g, in Streifen)
- 2 Toastbrotsscheiben
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine

Für das Dressing:

- 6 EL Wasser
- 6 EL Olivenöl
- 6 EL Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.



Mit krossen Croûtons

Toastbrottscheiben in sehr kleine Würfel schneiden.

Eine große Portion Margarine in einer kleinen Pfanne erhitzen und Würfel darin gute 10 Minuten unter Rühren kross anbraten. Herausnehmen und in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für ein Dressing ein solches in einer Schale zubereiten. Dressing abschmecken.

Schalotten und Knoblauchzehen putzen, schälen und kleinschneiden. In eine Schale geben.

Feldsalat unter kaltem Wasser abspülen.

Feldsalat, Speck, Schalotten und Knoblauch in eine Schüssel geben.

Dressing darüber geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Croûtons darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Veganer Fleischsalat



Mit veganer Schinkenwurst

Essen Sie gern vegan? Dann greifen Sie sicherlich auch ab und zu einmal zu solch einem veganen Wurstprodukt. Ich habe diese vegane Schinkenwurst bei meinem Discounter gekauft. Einmal wieder kopfschüttelnd. Denn wie immer wundere ich mich, dass dieser vegane Artikel keine eigene Bezeichnung hat. Es muss immer der Bezug und der Ersatz zum Fleisch bei der Bezeichnung erscheinen.

Vegane Wurst würde doch auch ausreichen. Eine Wurst aus Fleisch heißt ja auch nicht fleischige Schinkenwurst. Und um

ein sehr bekanntes Beispiel hierbei gleich auch zu erwähnen: Tofu heißt ja auch nicht Sojafleisch(ersatz), sondern einfach Tofu. So etwas wünsche ich mir für alle veganen Produkte, damit der Ersatz für das Fleisch nicht immer herhalten muss.

Zur Hauptzutat des Salates, der veganen Schinkenwurst, gesellen sich noch einige andere pflanzliche Zutaten. Die Tomaten machen den Salat ein wenig saftig. Der Chicorée bringt Frische. Und die eingelegten Gürkchen ein wenig Säure.

Als Dressing habe ich ein einfaches Dressing mit Essig und Öl gewählt. Man muss hierbei nicht immer extravagant sein und mit Joghurt, Senf oder frischen Kräutern spielen.

Für 2 Personen:

- 2 vegane Schinkenwürste (à 180 g)
- 6 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Schalotten
- 4 Knoblauchzehen
- 4 Chicorée
- 6 eingelegte Gürkchen (Glas)

Für das Dressing:

- Olivenöl
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 15 Min.



Sehr lecker und würzig

Alles Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und grob zerkleinern.

Wurst ebenfalls grob zerkleinern.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches zubereiten.

Wurst und Gemüse in eine Salatschüssel geben. Dressing darüber geben. Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Salat auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Frittierter Cashewbert



Kleiner Snack für den Abend

Finden Sie es auch merkwürdig, dass die Industrie, die vegane Lebensmittel herstellt, hierbei immer versucht, einen Fleischersatz zu erfinden? Es gibt vegane Schnitzel, vegane Würste, vegane Burger ... Ich kann dies nicht richtig nachvollziehen und ärgere mich immer wieder über so etwas. Warum stellt die Industrie nicht einfach ein eigenes, veganes Produktsortiment her und benennt die Produkte dann auch in einer eigenen, veganen Weise? Warum müssen die veganen Produkte immer als Fleischersatz dienen?

Ein Beispiel hierfür ist dieser kleine Snack, den ich mir für den Fernsehabend zubereitet habe. Für den Käse zum Frittieren habe ich keinen Camembert verwendet, sondern einen Cashewbert. Das ist eine vegane Käsealternative auf Cashewbasis. Zumindest haben sich die Hersteller einen relativ eigenen Namen einfallen lassen. Aber immer noch steckt die Verbindung zum Produkt, das aus Kuhmilch hergestellt wird, dem Camembert,

darin. Warum denn eigentlich? Ein veganer Käse kann auch einen eigenen Namen haben.

Ich schreibe Ihnen mal, was der Hersteller noch so auf der Verpackung des Cashewberts vermerkt hat: „Sollen wir Ihnen etwas verraten? Der Cashewbert sieht zwar aus wie ein Camembert, ist aber gar keiner. Unser Geheimnis, Cashews statt Kuhmilch! Noch mit drin versteckt Reifungskulturen– die sorgen für ein authentisches Aroma und einen weichen Schmelz. Mmh ... unglaublich lecker! Und wussten Sie, dass dieser Cashewbert in Österreich hergestellt wird? Unsere kleine, aber feine Manufaktur (...) formt und verpackt ihn dort in liebevoller Handarbeit. Super, oder?“

Der Hinweis zur Herstellung in Handarbeit ist sinnvoll und löblich. Das vorherige Argument, Cashews statt Kuhmilch, nicht. Ich habe diese Cashewberts einige Minuten in der Fritteuse frittiert und mit einigen Beilagen als Snack abends gegessen. Er schmeckt gut, aber er ist eben kein Camembert. Man schmeckt nach wie vor die leicht krümelige Substanz von gemahlenem oder gepressten Cashewnüssen heraus. Und was gänzlich fehlt, ist einfach der zarte Schmelz eines geschmolzenen Käses, den auch das beste vegane Produkt nicht ersetzen kann. Aber das soll es schließlich auch nicht.

Ich würde bei solchen veganen Produkten den Vergleich zu Fleisch, Wurst oder Käse einfach gänzlich weglassen und als eigenständiges Produkt auf den Markt bringen. Die Verbindung zu einem ähnlichen Produkt auf tierischer Basis sei dann allein der Phantasie des Kunden überlassen.

Ich habe diesen Snack und Versuch mit einem frittierten Cashewbert übrigens aus einem bestimmten Anlass heraus unternommen. Ich habe seit kurzem wieder einen funktionierenden Geschirrspüler, nachdem der bisherige vier Monate lang nach Kauf funktionierte, vier Monate lang defekt war und auch durch dreimaligen Besuch eines Technikers und ebensovielen Austausch von Gerätebestandteilen nicht mehr

lief. Der Hersteller entschied sich dann endlich, das defekte Gerät, das ja Garantie hatte, komplett gegen ein neues Gerät auszutauschen. Und das funktioniert nun, noch!

Aber so habe ich in der letzten Zeit so ziemlich alles in meiner Küche, und auch im Bad, geprüft, ob ich es in dem Geschirrspüler reinigen lassen kann. Denn eine Maschinenreinigung ist leider immer noch effektiver und besser als eine Handreinigung.



Wie neu ...

Und so habe ich endlich einmal den Deckel meiner Fritteuse, der sehr verschmutzt und verfettet war, abgebaut – denn dies ist bei diesem Modell möglich –, habe ihn in alle seine möglichen Einzelteile zerlegt und im Geschirrspüler gereinigt. Nach dem Zusammenbau und dem dann manuellen Reinigen der restlichen Fritteuse ergab sich dann das oben stehende Bild: Eine fast neuwertige Fritteuse, sauber und rein. Hervorragend, was ein Geschirrspüler so leistet.

Und da ich diese Fritteuse nicht als „neues“ Arbeitsgerät im Foodblog vorstellen will, schiebe ich es einfach in diesen dazu passenden Beitrag hinein.

Für 2 Personen:

- 2 Cashewbert (à 175 g)
- einige Gürkchen (Glas)
- 2 Strauchtomaten
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 2 1/2 Min.



Cashewbert statt Camembert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Cashewberts 2 1/2 Minuten im siedenden Fett der Fritteuse frittieren.

Parallel dazu einige Gürkchen und Tomaten auf zwei kleinen

Teller drapieren und letztere mit Salz und Pfeffer würzen.

Chashewberts herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Auf die beiden Teller verteilen.

Sofort servieren. Guten Appetit!

Soja-Würstchen mit Majoran-Kartoffelspalten



Ernähren Sie sich auch gesund? Und bereiten sich möglichst immer etwas frisch zu? Vielleicht sogar vegetarisch? Oder sogar vegan? Um Rohstoffe und Ressourcen zu sparen und den

Fleischkonsum einzuschränken oder gar komplett zu unterlassen?

Dieses Gericht ist dann genau das Geeignete für Sie. Denn es ist komplett pflanzlich. Gesund. Lecker. Und auch sehr schnell zubereitet. Keine 25 Minuten, dann steht das Gericht auf Ihrem Küchentisch.

Die Würstchen sind vegan aus Sojaprotein hergestellt. Und zu den Kartoffelspalten mit viel frischem Majoran muss ich nicht viel dazu sagen.

Für 2 Personen:

- 8 Sojawürstchen (2 Packungen à 200 g)
- 6 große Kartoffeln, festkochend
- 30 g frischer Majoran (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 21 Min.



Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten, Kartoffeln in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann in längliche Achtel schneiden.

Blättchen des Majoran abzupfen und kleinwiegen.

Öl in zwei Pfannen auf dem Herd erhitzen und in einer Pfanne die Würstchen insgesamt 6 Minuten kross und braun anbraten, dabei des öfteren wenden. In der zweiten Pfanne die Kartoffelspalten kross und knusprig anbraten. Kartoffelspalten salzen und pfeffern. Kurz vor Ende der Garzeit Majoran zu den Kartoffelspalten dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils 4 Würstchen auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pasta mit Aioli und gegrillter Paprika



Einfach und schnell zubereitet

Sie lieben Aioli? Und ernähren sich darüber hinaus auch gern gesund und vielleicht auch vegan? Dann ist dieses einfache, schnell zubereitete Gericht das Richtige für Sie!

Aioli kann man zwar selbst zubereiten. Eine vegane Aioli zuzubereiten erfordert dann aber doch ein wenig mehr Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Aus diesem Grund wird für dieses Gericht eine vegane Aioli aus dem Glas verwendet.

Ein wenig verfeinert mit gegrillter Paprika, Piquillo, ebenfalls aus dem Glas – mild und süß-sauer.

Dazu gibt es ein Gemisch aus Pastasorten, die ich noch in unterschiedlicher Menge vorrätig hatte. Und die natürlich in etwa die gleiche Garzeit haben.

Das Gericht ist einfach und schnell zubereitet. In 10 Minuten stehen die angerichteten Pastateller auf Ihrem Esstisch!

Für 2 Personen:

- 800 g vegane Aioli (2 Gläser à 400 g)
- 400 g gegrillte, eingelegte Paprikas Piquillo (1 Glas)
- 375 g Bandnudeln und Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Vegan und lecker

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Paprika in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kochwasser der Pasta abschütten und ein wenig davon zurückbehalten. Pasta in eine Schüssel geben.

Aioli und Paprika in den Topf geben und leicht erhitzen. Bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Kürbiskernöl und Hartkäse



Leckeres, einfaches Gericht

Mit Pasta kann man viel zubereiten. Einfach Aglio e Olio, mit Knoblauch und Olivenöl. Oder mit ein paar Kirschtomaten. Oder Oliven. Oder auch nur Öl mit Hartkäse, wie in diesem Rezept.

Ich wähle allerdings kein Olivenöl, sondern dieses Mal, als

Besonderheit zur beginnenden Kürbissaison, Kürbiskernöl aus der Steiermark in Österreich. Nicht in jedem Geschäft zu bekommen, schon gar nicht beim Discounter. Aber ein großer Supermarkt sollte es in seiner Feinkostabteilung oder bei Öl und Essig vorrätig haben.

Einfach nur leckere Pasta in gut gesalzenem Wasser kochen, damit auch die Pasta ein wenig Würze bekommt.

Auf zwei große Pastateller verteilen. Öl darüber. Und damit das Gericht vegan bleibt, mit veganem, feingeriebenem Hartkäse bestreut.

Für 2 Personen:

- 350 g Bandnudeln
- steierisches Kürbiskernöl
- veganer Hartkäse
- Salz

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit nur drei Zutaten

Pasta in kochendem, gut gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Großzügig mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Frisch geriebenen, veganen Hartkäse darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Paprika-Reis



Dieser Reis ist auf zweifache Weise Paprika-Reis.

Zum einen würze ich den gegarten Reis mit gemahlenem Paprika.

Zum anderen verwende ich geröstete, eingelegte Paprika aus dem Glas, die ich grob zerkleinert mit viel Knoblauch und frischer Petersilie in viel Olivenöl anbrate und dann dem Reis untermische.

Eigentlich hätte ich dieses Gericht auch als Risotto bezeichnen können. Denn im Endeffekt wird es nach der Zubereitung ein sehr schlotziges und wohlschmeckendes Reisgericht. Das einem Risotto sehr nahe kommt. Aber dann wäre eben die Zubereitung eine andere gewesen. Und ich hätte anstelle von Basmatireis einen Mittelkornreis für ein gutes Risotto gewählt.

Nichts desto trotz, der Paprika-Reis schmeckt und ist lecker. Noch dazu ist das Gericht auf diese Weise ein veganes Gericht.

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- 2 TL gemahlener Paprika
- 1 Glas geröstete Paprika Piquillo (400 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenerem Wasser in einem Topf 11 Minuten garen.

Paprika grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Knoblauch darin mehrere Minuten gut andünsten.

Salzen und pfeffern.

Petersilie unterheben.

Wenn das Kochwasser des Reises verkocht ist, das Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika dazugeben und alles gut vermengen.

Paprika-Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliatelle mit Pesto Genovese



Ein einfaches Gericht. Zu dem es weniger Zutaten bedarf.

Ich habe die Pasta leider nicht selbst frisch zubereitet. Denn immer noch fehlt mir eine Nudelmaschine, die ich mir einmal zulegen will.

Aber ich habe frische Pasta in der Packung gekauft. Das merkt man daran, dass sie nur eine Garzeit von 4 Minuten hat.

Dazu gibt es ein Pesto Genovese. Hauptbestandteile sind Basilikum, Pinienkerne, Cashewnüsse, Parmigiano Reggiano und viel Olivenöl.

Das Gericht ist übrigens aufgrund des verwendeten veganen Hartkäses vegan.

Als Besonderheit habe ich wieder tiefe Pastateller zur Verfügung.

Mein beiden tiefen Pastateller, die ich für solche Gerichte verwendet habe, waren mir vor Wochen aus der Hand geglitten und auf den Boden gefallen. Natürlich zerbrochen.

Jetzt habe ich über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de eine entfernte Nachbarin gefunden, die zwei tiefe Pasta-Teller zur Verfügung und keine Verwendung mehr dafür hatte und sie mir für lau überließ. Danke, Lia! Ich habe mit diesem Nachbarschaftsnetzwerk wirklich schon sehr gute Erfahrungen gemacht, so haben mein Bruder und ich vor kurzem eine Nachbarschaftshilfe für meine alte Mutter über dieses Netzwerk gefunden.

Für 2 Personen:

- 500 g frische Tagliatelle
- 1 Topf frischer Basilikum
- eine Portion Cashewnüsse
- eine Portion Pinienkerne
- veganer Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Basilikum grob zerkleinern.

Nüsse und Kerne in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Hartkäse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Basilikum, Nüsse und Kerne dazugeben und kurz andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser vier Minuten garen.

10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanische Nudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl

der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)
- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln

lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bratkartoffeln mit Sellerie-Fenchel-Gemüse



Bei dieser Hitze im Sommer bietet es sich ja an, etwas Leichtes, möglichst aus Gemüse und somit etwas Vegetarisches oder Veganes zuzubereiten.

Also habe ich aus Kartoffeln, Staudensellerie und Fenchel ein leckeres, veganes Gericht zubereitet.

Die Kartoffeln habe ich einfach als Bratkartoffeln aus zuvor gegarten Kartoffeln gebraten.

Und den Sellerie und Fenchel kurz in kochendem Wasser vorgegart und dann nochmals in viel Butter in der Pfanne geschwenkt.

Fertig ist ein sehr leckeres, leichtes und gut verdauliches Gericht für den Sommer.

Für 2 Personen:

- 10 Kartoffeln
- 1 Staudensellerie

- 2 Fenchelknollen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.



Kartoffeln schälen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Sellerie und Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Wasser nochmals in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten vorgaren.

Herausheben und in eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin etwa 10–20 Minuten sehr kross auf allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse hineingeben, gut durch die Butter schwenken und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Bratkartoffeln in der Mitte zweier Teller anrichten.

Gemüse dazu auf jeweils beiden Seiten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!