

Castellane mit Kapern-Limetten-Pesto



Es freut mich, dass ich hier ein veganes Rezept mit Ihnen teilen kann. Denn alle verwendeten Produkte sind tatsächlich frei von tierischen Zutaten und somit komplett vegan. Und das Gericht schmeckt! Was denn sonst?

Das Pesto enthält vor allem viele Kapern und dann Limettenschalenabrieb und -saft. Dazu noch etwas Knoblauch, Olivenöl, veganen Käse und Nüsse. Gewürzt wird nur ganz sparsam mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasta ist echt italienische Pasta, und zwar die Sorte Castellane. Hat man nicht immer vorrätig, aber sie ist sehr lecker und schmackhaft. Sie können problemlos auf eine andere Pastasorte ausweichen.

Für 2 Personen:

- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Kapern (Glas)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- eine Portion frische Petersilie
- Olivenöl
- 20 g frisch geriebener, veganer Hartkäse
- 350 g Castellane

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



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

Parallel dazu Petersilie kleinwiegen.

Limettenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch, Nüsse und Kapern darin kurz anschwitzen.

Petersilie, Limettenabrieb und -saft und Käse dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pesto mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschütten, dabei Kochwasser in einer Schale auffangen.

Pesto bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen. Mit Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

**Vegane
Bolognese**

Vollkorn-Pasta



Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz

- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.



Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Maccaronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.



Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnetzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschnitte, Algengeschnetzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden

Begriffen und zeigt nicht immer auf den Fleischersatz. Lässt Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

Für 2 Personen:

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich ...

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

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis



Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

Für 2 Personen:

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Basmati-Reis mit scharfer

Tomatensauce



Leckerer, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr

kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Fischstäbchen mit Rosmarinkartoffeln und Mini-

Rispentomaten



Eine Anmutung wie richtige Fischstäbchen

Heute ist Karfreitag. Also sollte es Fisch geben. Fisch? Nein!
Oder doch? Oder ...

Ich habe probeweise eine Packung vegane Fischstäbchen gekauft. Da ich auch schon einmal veganes Hackfleisch gekauft und zubereitet habe, wollte ich dies mit den Fischstäbchen auch tun. Das vegane Hackfleisch ist bei mir in der Bewertung durchgefallen, es schmeckte nicht sonderlich gut, und ich werde es sicherlich nicht mehr kaufen.

Die veganen Fischstäbchen sind laut Verpackungsbeschreibung vorwiegend aus Weizenmehl, Weizeneiweiß und Sojaweiß hergestellt.

Ich habe sie kurz in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert. Und leicht gesalzen.

Dazu gibt es als Beilagen Rosmarinkartoffeln und Rispentomaten, die ich in der Pfanne in Butter schwenke bzw. anbrate.

Erstaunlicherweise schmecken die veganen Fischstäbchen gut. Sie haben eine leichte Anmutung an normale Fischstäbchen und schmecken auch leicht fischig. Woher dieser Geschmack kommt, kann ich nicht ausfindig machen. Aber ich kann sie empfehlen. Als vegane Alternative zu einem Fischgericht. Somit ist das nachhaltig und gut für die Umwelt.

Nachteilig ist nur folgendes: Laut Verpackungsaufschrift führt man sich mit den veganen Fischstäbchen auch Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und Backtriebmittel zu. Also rein chemische Bestandteile. Und das ist für empfindliche Mägen nicht geeignet. Meinem Magen bekommt das daher nicht so gut.

Also ist die Frage, ob Nachhaltigkeit, da sie ja sein muss, als Gegenzug mit Chemie daher kommen muss. Oder ob es nicht auch anders geht?

Für 2 Personen:

- 400 g vegane Fischstäbchen (10 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 4 große Kartoffeln
- 2 EL getrockneter Rosmarin
- 16 Mini-Rispentomaten
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- vegane Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckerer Gericht

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren kross anbraten.

Dann etwas zur Seite schieben und nur noch in der Pfanne warmhalten. Dabei aber die Kartoffeln in die Pfanne geben und gut erhitzen.

Rosmarin über die Kartoffeln geben.

Immer wieder die Butter mit dem Rosmarin mit einem Esslöffel über die Kartoffeln gießen und die Kartoffeln in der Butter schwenken.

Parallel dazu Fischstäbchen 4 Minuten im Fett in der Fritteuse frittieren.

Fischstäbchen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Fischstäbchen auf zwei Teller verteilen.

Tomaten und Kartoffeln salzen und pfeffern.

Tomaten und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frikadellen mit Kartoffelspalten und Rucola- Salat



Lecker gewürzt

Hier werden einfach Burger Patties zweckentfremdet. Und zwar vegane Patties. Hergestellt u.a. aus Erbsenprotein. Frittiert in der Fritteuse.

Dazu ebenfalls in der Fritteuse frittierte Kartoffelspalten.

Und ein frischer Salat, einfach nur mit einem Dressing mit Essig und Öl angemacht.

Somit ein leckeres, veganes Gericht.

Die Patties schmecken übrigens sehr gut. Sie schmecken nicht wie Patties aus tierischem Hackfleisch. Sondern haben einen ganz eigenen Geschmack. Aber gut.



Kross frittiert

Für 2 Personen:

- 4 vegane Burger Patties (2 Packungen à 2 Stück)
- 4 große Kartoffeln
- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Fleisch-Gewürzmischung

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Einfaches Dressing aus Essig und Öl

Kartoffeln schälen und längs achteln und somit in dünne Spalten schneiden.

Rucola in eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Patties hineingeben. Kartoffelspalten ebenfalls hineingeben.

Alles 7 Minuten frittieren.

Kartoffelspalten herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Patties herausnehmen und ebenfalls auf ein Küchenpapier geben.

Auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Jeweils zwei Patties auf einen Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in zwei Schalen servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Spinat-Walnuss-Pesto



Mit Parmigiano Reggiano garniert

Erneut wieder einen Brotaufstrich zweckentfremdet. Als Pesto für Pasta. Was ich ja gerne mache.

Dieses Mal ein veganer Brotaufstrich aus Spinat und Walnüssen.

Veganer, verwendet einfach anstelle des verwendeten Parmigiano Reggiano einen veganen Hartkäse, dann habt Ihr ein leckeres, veganes Gericht.

Ich habe noch eine sehr reife Avocado kleingeschnitten und zum Brotaufstrich dazugegeben.

Und natürlich braucht der Brotaufstrich noch eine gehörige Portion Salz und Pfeffer, denn als Brotaufstrich ist er natürlich nicht sehr würzig hergestellt.

Für 2 Personen:

- 350 g Penne Rigate
- 140 g veganer Brotaufstrich Spinat-Walnuss (1 Glas)
- 1 reife Avocado
- Salz
- Pfeffer
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Brotaufstrich als Pesto

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen.

Avocado schälen, in Spalten schneiden und dann kleinschneiden.

Kochwasser der Pasta in eine Schüssel abgießen.

Brotaufstrich und Avocado in einen Topf geben und erhitzen.

Einige Esslöffel des Kochwassers dazugeben und die Sauce ein wenig verlängern.

Salzen und pfeffern.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Mit Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rösti mit Drillingen, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete und Kürbissalat



Rösti mit vielen Röstspuren

Rösti werden ausschließlich aus geriebenen, gegarten und/oder gekochten Kartoffeln zubereitet. Und natürlich Gewürzen wie Salz und Pfeffer. Aber unbedingt ohne Eier oder sonstige Zusatzstoffe, um den Rösti zu binden.

Insoweit habe ich mich an diese Vorgabe aus der Schweiz gehalten, denn sonst dürfte diese Zubereitung hier in diesem Rezept nicht Rösti heißen. Aber eine Abwandlung oder Variation ist doch sicherlich erlaubt. Ich bereite die Rösti nicht nur aus Kartoffeln zu. Sondern verwende noch zusätzlich Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Alle drei Zutaten mit der Küchenmaschine schön fein gerieben.

Dann mit etwas Kartoffel-Gewürzsalz gewürzt. Und schließlich in der Pfanne mit viel Rapsöl gebraten.

Die Röstli brauchen auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Sie sollen unbedingt dunkle Röststoffe bekommen. Denn einerseits sollen sie ja durchgaren. Und andererseits brauchen sie eine gewisse Festigkeit, damit man sie wenden kann und später zum Servieren auf die Teller geben kann.

Ich muss aber zugeben, normale Röstli nur mit Kartoffeln schmecken doch besser. Aber es ist eben eine gelungene Variante des originalen Rezepts, das man von Zeit zu Zeit durchaus einmal zubereiten kann.

Überzeugt hat mich der Salat aus geriebenem Hokkaido-Kürbis. Dieser muss unbedingt eine halbe Stunde im Dressing durchziehen, damit er Geschmack bekommt. Aber er schmeckt sehr lecker und frisch. Sicherlich eine Zubereitung, die ich in kommender Zeit, wenn ich jetzt in der kalten Jahreszeit wieder Kürbis vorrätig habe, wieder einmal zubereiten werde.

Für 2 Personen:

- 20 Bio-Drillinge
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Beete
- Kartoffel-Gewürzsalz
- Rapsöl

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.



Komplett vegan, ohne tierische Zutaten

Kürbis putzen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Ein Viertel des Kürbis in der Küchenmaschine fein reiben.

Das Salatdressing aus den oben genannten Zutaten in einer Schale zubereiten und gut verrühren.

Dressing über den geriebenen Kürbis in der Schüssel geben, gut vermischen und alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Rote Beete putzen, schälen und halbieren.

Rote Beete, Kürbis und Drillinge in einer Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben.

Kräftig mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Röstmasse sechs Kugeln formen und jeweils drei in eine Pfanne geben.

Mit dem Pfannenwender jeweils zu einem Rösti flach drücken.

Rösti auf jeder Seite etwa fünf Minuten braten.

Jeweils drei Rösti auf einen großen Teller geben.

Salat dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Kartoffel-Meerrettich-Rösti mit gebratenem Kürbis



Alles kross und knusprig gebraten

Rösti sind eine schweizer Spezialität und dort Hausmannskost.

Sie werden immer nur aus geriebenen Kartoffeln, gewürzt mit Salz und Pfeffer, zubereitet.

Niemals darf man dabei ein Bindemittel wie Eier verwenden, denn dann ... sind es keine Röstli mehr.

Bei den Kartoffeln kann man sich entscheiden, wie man sie verwenden will. Der eine bereitet Röstli nur aus rohen Kartoffeln zu, der andere nimmt eine Mischung aus rohen und gekochten Kartoffeln. Und dann kann man sie sicherlich auch nur aus gekochten Kartoffeln zubereiten.

Hier erfolgt zwar eine schweizer Zubereitung, denn ohne Bindemittel. Aber eben auch eine kleine Abwandlung, denn es wird zusätzlich frischer, fein geriebener Meerrettich verwendet.

Dieser kommt zu den rohen, fein geriebenen Kartoffeln. Diese werden mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann gebraten. In reichlich Fett.

Und diese Röstli, die ich auf diese Weise zubereitet und gegessen habe, sind sicherlich die besten Röstli, die ich seit langer Zeit gegessen habe.

Sie sind kross, knusprig und lecker, haben eine gute Würze und sind innen saftig. Der Meerrettich schmeckt nicht zu sehr heraus, sondern bringt nur eine ganz leichte Schärfe im Nachgeschmack.

Als Beilage gibt es gebratene Butternuss-Kürbis-Würfel. Diese verfeinere ich vor dem Servieren noch mit etwas Kürbiskernöl.

Es sind nicht nur die besten Röstli, die ich seit langem gegessen habe, sondern es ist auch ein veganes Gericht, das mir ohne Wenn und Aber schmeckt und bei dem ich ausnahmsweise nicht das Fleisch vermisse.

Einzigster Nachteil: das Gericht ist ein wenig fett. Nun gut, Röstli muss man in reichlich Fett braten. Und das Kürbiskernöl trägt das seine dazu bei.

Aber, lecker! Und bedingt nachkochen!

Für 2 Personen

- 6 große Kartoffeln
- 1 große Meerrettichwurzel
- 1/2 Butternuss-Kürbis
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Kürbiskernöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.



Sehr leckere Rösti!

Meerrettichwurzel putzen und schälen.

Kartoffeln schälen.

Kartoffeln und Meerrettich zusammen in einer Küchenmaschine

fein reiben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gut würzen. Alles gut vermischen.

Einen großen Schluck Öl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Rösti-Masse jeweils eine Handvoll zusammendrücken und zu flachen Röstis pressen. Auf die beiden Pfannen verteilen. Und auf jeder Seite etwa 8–10 Minuten kross und knusprig braten.

Auf einen Teller geben und eventuell im Backofen warmhalten.

Nochmals etwas Öl in eine der Pfannen geben.

Kürbis-Würfel darin ebenfalls etwa 8–10 Minuten kross braten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Jeweils drei Röstis auf einen Teller geben.

Kürbis dazu verteilen. Kürbis mit einigen Tropfen Kürbiskernöl garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Geschabte Spätzle mit Kürbis-Tomaten-Sauce



Sämige Sauce mit Kürbis und Tomate

Mit Kürbisen kann man auch leckere Saucen zubereiten.

Man gart ihn dazu gut eine Stunde lang, damit er schön weich wird.

Dann bereitet man mit dem Pürierstab ein Pesto zu. Oder mit dem Stampfgerät eine stückige Sauce.

Professionelle Köche bereiten Tomaten gern so zu, dass sie sie kurz blanchieren, dann häuten und dann Strunk und Kerngehäuse entfernen. Und schließlich nur das Fleisch der Tomaten verwenden.

Normalerweise ist mir dieser Aufwand zu viel und ich verwende Tomaten im Ganzen.

Bei dieser Sauce wollte ich es aber anders machen und eine wirklich gute, sämige Sauce zubereiten. Und habe daher nur das Fleisch der Tomaten verwendet.

Eine rote Peperoni gibt ein wenig Schärfe an die Sauce.

Knoblauch das notwendige Aroma.

Und die Flüssigkeit bildet ein guter Schluck trockener Soave.

Abgerundet wird die Sauce dann noch durch viel frisches, kleingeschnittenes Basilikum.

Nach dem Stampfen der Sauce behält nur der Pilz noch etwas Struktur zurück.

Ursprünglich waren italienische Tortiglioni als Pasta angedacht. Ich hatte aber noch eine angebrochene Packung geschabte Spätzle vorrätig, und diese wollte ich endlich aufbrauchen.

Als letzte Garnitur kommt nur noch etwas Kürbiskernöl auf das fertig angerichtete Gericht, das ich nur noch tröpfchenweise darüber träufele.

Für 2 Personen

- ein großes Stück Butternuss-Kürbis
- 4 Tomaten
- 1 Kräutersaitling
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 5 Lorbeerblätter
- Soave
- 1 TL Gewürzsalz
- Salz
- 1/2 Topf Basilikum
- Kürbiskernöl
- 350 g geschabte Spätzle
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Würzig und lecker

Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Haut entfernen. Strunk und Kerngehäuse entfernen.

Fleisch kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Kürbis putzen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Kräutersaitling kleinschneiden und auch in die Schüssel geben.

Peperoni putzen und quer in Ringe schneiden.

Knoblauch putzen, schälen und mit einem großen Messer flach pressen.

Basilikum kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und Gemüse und Pilz darin anbraten.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit dem Gewürzsalz würzen.

Lorbeerblätter dazugeben.

Zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen.

Lorbeerblätter herausnehmen.

Mit dem Stampfgerät fein stampfen.

Basilikum darunter mischen.

Mit Salz abschmecken.

Parallel dazu Spätzle in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 13 Minuten garen.

Pasta auf zwei tiefe Schalen verteilen. Sauce darüber geben.

Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln.

Servieren. Guten Appetit!

Rote-Beete-Carpaccio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlene Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

Für 2 Personen:

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Mandel-Milch-Torte



Leckere Torte

Das ist tatsächlich ein ganz anderes Land, in dem ich mich mit der veganen Küche bewege. Darf ich Sie dahin entführen?

Ich habe die vegane Torte, die ich das erste Mal zubereitet habe, nochmals zubereitet.

Dieses Mal habe ich die Füllmasse mit reduzierter Mandelmilch zubereitet. Und gebe auch eine Portion Schokoladenstreusel hinzu. Diese lösen sich teilweise in der Füllmasse auf, ein Teil bleibt aber ganz erhalten und macht somit die Torte auch vom Knuspergenuss her ein wenig schokoladig.

Diese Torte ist noch besser gelungen als die erste. Und sie schmeckt auch noch besser.

Und wie so oft gilt, wenn die Zutaten gut zusammenpassen, das Gericht harmonisch und gut schmeckt, dann stellt sich nicht mehr die Frage, ob ein Gericht vegan oder nicht zubereitet wurde.

Die Torte wird nicht im Backofen nicht gebacken. Wieder übernimmt der Kühlschrank die Hauptarbeit und die Füllmasse der Torte mit Agar Agar erhärtet über Nacht.

Ganz ohne den Herd komme ich aber nicht aus, denn ich will einen noch stärkeren Geschmack und sämigere Konsistenz der Mandel-Milch. Also reduziere ich diese eine Stunde auf die Hälfte der Flüssigkeit,

Und verwende Agar Agar für die notwendige Bindung der Füllmasse über Nacht.

Den Boden bereite ich aus ToastbrotscHEiben und Margarine zu. Dieser Boden wird auch ohne Backen in insgesamt einer Stunde im Kühlschrank erstellt.

Und was ich selten tue, ich ordne dieses Rezept zwei Kategorien zu. Einmal Torte, einmal Vegan. Denn es ist eine gelungene Torte, und ein wirklich gelungenes, veganes Backwerk.

Für den Boden:

- 10 Toastbrot-Scheiben
- 200 g Margarine

Für die Füllmasse:

- 2 l Mandel-Milch (2 Packungen à 1 l)
- 4 EL Schokoladenstreusel
- 30 g gemahleneS Agar Agar (2 Packungen à 15 g)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Wartezeit 12 Std.

Toastbrot-Scheiben in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einer Schüssel bei 800 Watt eine Minute in der Mikrowelle erhitzen und schmelzen.

Zu den Würfeln geben. Mit dem Backlöffel gut vermischen.

2 Streifen Frischhaltefolie in Kreuzform in einer Spring-Backform auslegen.

Würfel-Margarine-Masse in die Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest drücken.

Backform für eine Stunde in den Kühlschrank geben.

Milch in einen großen Topf geben und auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren. Agar Agar dazugeben und zwei Minuten mitköcheln lassen.

Schokoladenstreusel in die Füllmasse geben, vermischen und Füllmasse sofort auf den Boden in der Backform geben.

Backform über Nacht im Kühlschrank erkalten lassen.

Backform herausnehmen und entfernen. Torte mit etwas Schokoladenstreusel garnieren.

Torte stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Frittierte Brokkoli-Röschen mit Teriyaki-Sauce



Knusprig frittiert

Einfaches Rezept. Wenn es einmal schnell gehen muss.

In 10 Minuten fertig zubereitet.

Für 2 Personen

- 1 kg Brokkoli (2 Packungen à 500 g)
- Teriyaki-Sauce

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.



Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen zerteilen.

Röschen etwa 5 Minuten in der Friteuse frittieren.

Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf zwei Teller verteilen.

Jeweils eine Schale mit Teriyaki-Sauce zum Dippen dazureichen.

Servieren. Guten Appetit!

Acocado-Mandelmilch-Torte



Leckere, vegane Torte

Ich habe im Supermarkt groß vegan eingekauft. Zwar nicht in der veganen Abteilung, das gibt es im Supermarkt nicht. Aber in der Abteilung „Bio-Produkte“. Dort gibt es auch viele vegane Produkte.

So wählte ich u.a. Agar Agar, Kichererbsen, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesamsamen, Hefeflocken und Cashewkerne.

Dies ist das Rezept für eine meiner ersten Torten mit veganem Geliermittel, also Agar Agar. Ich habe im Supermarkt gleich 10 Packungen davon gekauft.

Agar Agar erhitzt man in Flüssigkeit am besten nicht in der Mikrowelle. Dazu eignet es sich besser, dies in einem kleinen Topf auf dem Herd zu tun.

Dann gibt man die restliche, kalte Flüssigkeit dazu, verrührt

alles mit dem Schneebesen und verwendet diese Füllmasse dann gleich weiter für die Torte.

Die Füllmasse hätte nach dem Zubereiten und Kosten doch eine Portion Zucker vertragen. ☐

Das Ei im Mürbeteig ersetzt man einfach durch gemahlene, gequollene Leinsamen.

Avocado-Pasta



Leckere Pasta

Dieses Rezept habe ich aus meinem neuen, veganen Kochbuch.

Ich habe es natürlich ein wenig abgewandelt.

Ich hatte kein Basilikum vorrätig, also habe ich frischen Rosmarin verwendet.

Und das Cashewmus und die vegane Milch für die Cremigkeit des Pestos habe ich weggelassen.

Ich habe stattdessen veganen Käse und viel Olivenöl verwendet. Und auch schon allein die Avocados sorgen für eine gute Cremigkeit.

Pinienkerne zum Garnieren waren nicht unbedingt notwendig.

Und die Kirschtomaten habe ich halbiert und in Butter angebraten, bevor ich sie zum Schluss zur Avocado-Pasta gebe.

Für 2 Personen

- 350 g Spaghetti
- 8 Kirschtomaten
- Butter

Für das Pesto:

- 2 reife Avocado
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- veganer Käse
- Olivenöl
- 1/2 Bio-Zitrone (Schalenabrieb und Saft)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Alle Zutaten für das Pesto in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Kirschtomaten halbieren und in einer Pfanne mit Butter anbraten.

Kochwasser abschütten, dabei die Pasta aus dem Topf nehmen.

Pesto in den gleichen Topf geben und erhitzen.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Kirschtomaten ebenfalls dazugeben und gut vermengen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen und mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!