

# Frittierte Blumenkohl mit Basmati-Reis



Kross und knusprig frittierte Röschen

Einfaches Rezept. Einfache Zubereitung.

Blumenkohl einfach in Röschen zerteilt, frittiert und gewürzt.

Und dazu vorgedämpfter Basmatireis, der in der Mikrowelle einfach nur noch fertig gegart werden muss.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 100 g pflanzliche Milch
- 150 g Mehl
- BBQ-Sauce
- frisch gemahlene Meersalz

- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 4 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Blumenkohl in Röschen zerlegen.

Milch mit Mehl in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

Röschen durch den Teig ziehen. Auf einen großen Teller geben und abtropfen lassen.

Röschen in der Friteuse 4 Minuten frittieren.

Währenddessen den Reis in der Packung etwas kneten, dann die Packungen oben aufschneiden und drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Röschen aus der Friteuse nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf dem Reis verteilen.

Röschen mit Barbecue-Sauce würzen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

---

## Brot-Torte



Zwar anders geplant, aber dennoch lecker

Nun, neuer Computer, gebrauchte Computer über eBay verkauft, größere Umstrukturierungen in der Wohnung, dann noch die Maler in der Wohnung und danach das Büro komplett neu einrichten, da bleibt schon einmal das Eine oder Andere liegen. Und ich kam nicht zum Veröffentlichen von neuen Rezepten. Nun ist aber alles weitestgehend behoben und ich kann wieder mit dem Veröffentlichen von neuen Rezepten beginnen. Was ich auch mit diesem Rezept gleich mache.

Diese Torte ist nur bedingt gelungen. Sie sieht auch eher aus wie ein Streuselkuchen.

Die Füllmasse war vermutlich zu flüssig und vor allem zu heiß. Ich habe sie auf den festen Boden aus Toastwürfeln und Margarine gegeben.

Na ja, dabei löst sich der Boden mit der Margarine eben auf, die Toastwürfel diffundieren in die Flüssigkeit, saugen sich voll und es entsteht der besagte Streuselkuchen.

Also anders gelungen als geplant. Und auch anders aussehend. Aber dennoch schmackhaft.

Für den Boden:

- 10 Scheiben Vollkorn-Toast
- 300 g Margarine

Für die Füllung:

- 1 l Kokosmilch
- 1 l grüner Tee mit Pfirsich-Aroma
- 2 TL Agar-Agar

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Wartezeit 12 Std.

Toastscheiben in sehr kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Margarine in einem Topf auf dem Herd schmelzen. Über die Würfel geben und alles gut vermischen.

Alles in eine Spring-Backform geben, verteilen und mit dem Stampfgerät fest stampfen. Eine Stunde im Kühlschrank erhärten lassen.

Kokosmilch und Tee in einen großen Topf geben und zwei Stunden auf die Hälfte der Flüssigkeit reduzieren.

Agar Agar nach Anleitung zubereiten, in die Füllmasse geben und alles gut vermischen.

Füllmasse auf den Boden in der Backform geben. Torte über Nacht im Kühlschrank erhärten lassen.

Herausnehmen. Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!

---

## **Frittierter Blumenkohl mit Teriyaki-Sauce**



Knusprig frittiert

Einfach einen Blumenkohl putzen und in Röschen zerlegen.

Diese einige Minuten in siedendem Fett frittieren.

Dazu etwas Teriyaki-Sauce in einem Schälchen als Würze und Dip.

---

## Süßkartoffel-Fritten



### Krosse Fritten

Ja, wie soll man sie denn nennen, die Pommes frites von der Süßkartoffel?

Schon Pommes frites, aus dem Französischen, ist an sich ja falsch. Denn Pommes bedeutet Äpfel. Die Kartoffel heißt korrekt Pommes de terre, also Erdapfel.

Also müsste man dieses Gericht eigentlich Süßkartoffel frites nennen. Oder dann im Deutschen einfach Fritten.

Im Gegensatz zu dem Rezept in meinem neuen veganen Kochbuch, in der die Autorin die Fritten in Wasser einweicht und dann im Backofen kross bäckt, bereite ich die Fritten wie gewohnt in der Friteuse zu.

Einfach in dünne Stifte wie Pommes frites schneiden und etwa 6–8 Minuten in siedendem Fett frittieren.

Leider werden die Fritten aus der Süßkartoffel nicht ganz so knusprig wie Pommes frites. Das mag an der Konsistenz der Süßkartoffel liegen.

Anyway, wenn man sie schön salzt und pfeffert, schmeckt dieses vegane Gericht wirklich lecker.

Ich gebe für eine kleine Farbnote und etwas Schärfe noch in den letzten Minuten der Frittierzeit eine Peperoni zum Frittieren hinzu.

---

## Soja-Reis-Milch-Torte



Exzellent gelungene, vegane Torte

Meine erste vegane Torte. Die exzellent gelingt. Eine meiner besten Torten, die ich bisher zubereitet habe.

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 Soja-Reis-Milch. Also reduziere ich diese eine Stunde auf die Hälfte der Flüssigkeit,

Honig sorgt für etwas Süße.

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

Den Boden bereite ich aus Toastbrotsccheiben und Margarine zu. Für eine zusätzliche Note gebe ich zwischen zwei Schichten eine dünne Schicht Marmelade. 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.

---

## Vegane Küche

Ich als Fleischliebhaber und Fischesser gehe unter die Veganer, wie geil ist das denn?

Ich sah gestern eine Kochsendung mit einer Köchin, die vegane Gerichte zubereitete. Es hat mich wirklich überzeugt. Vor allem, wenn die Tester, selbst ausgebildete Köche, sagen, wenn es gut zubereitet ist, schmeckt und vor allem, wenn man dann nicht fragt, ist das Gericht nun vegan oder nicht, dann passt wirklich alles.

Und ich muss dem Juror recht geben, vegane Küche benötigt eine eigene Sprache, also nicht veganer Burger oder veganes Schnitzel, sondern eine eigene verbale Kreation.

Ich gehe ja beim Fleischgenuss schon so weit, dass ich präferiere und empfehle, möglichst alle Teile eines Tieres zuzubereiten und zu essen, nicht nur die edlen wie Filet und Rumpsteak. Da bin ich ganz auf einer Linie mit der Philosophie „From Noise to Tail“.

Nun werde ich einfach einmal die vegane Küche erkunden und meine Einstellungen zu Produkten, Gerichten, Essen und Küche wieder etwas erweitern. Ihr wisst ja, Kochen und Essen ist Kopf- und somit Einstellungssache.

Ich berichte hier in meinem Foodblog.

Ein neues veganes Kochbuch ist schon bestellt. ☐

Als kleiner Teaser gibt es hier schon einmal zwei Links:

[Die fünf besten Onlineshops für vegane Lebensmittel](#)

[Die besten Kochbücher zur veganen Küche](#)

---

# Veganes Hähnchenbrustfilet mit scharfer Steak-Sauce



Hähnchenfilet

Vegane Hähnchenbrustfilets. Basierend auf Weizen.

Da es vegan und auf Weizenbasis hergestellt ist, kann man es anbraten oder auch nicht.

Es schmeckt recht fein, nach Gemüse und Getreide. Und hat einen angenehmen Geschmack.

Für mein Verständnis ist solch ein veganes Filet aber nicht notwendig, ich brauche so etwas nicht.

Für mich darf es gern ein richtiges Hähnchenbrustfilet sein, das ich würze und scharf anbrate.

Also ein Lebensmittel, das nicht notwendig ist.

[amd-zlrecipe-recipe:1232]

---

## **Gemüse mit Basmati-Reis**

Ein veganes Gericht.

Einfach und schnell zubereitet.

Es schmeckt sehr lecker.

Das Currypulver mit dem Weißwein gibt dem Gericht Schärfe und Geschmack.

[amd-zlrecipe-recipe:1128]

---

## **Sojabohnensprossen in Soja-Sauce**

Ein unspektakuläres Gericht.

Aber vegan.

Und sehr würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:983]

---

# **Gebratene Steckrüben-Scheiben mit rotem Vollkorn-Reis**

Trauen Sie sich das zu. Ich habe es hier mit Steckrüben-Scheiben ausprobiert. Und mit Kürbis-Scheiben hat es vor einiger Zeit auch gut geklappt. Es sollte auch mit Knollensellerie-Scheiben funktionieren.

Und Sie erhalten ein schnell zubereitetes Gericht, das zudem vegan ist.

[amd-zlrecipe-recipe:882]

---

# **Gebratene Kürbisscheiben mit Vollkorn-Reis**



Leckerer Kürbis zu Halloween ...

Das ist der Kürbis, den ich an Halloween erstanden und auch eigentlich gleich zubereiten wollte. Aber dann kam etwas dazwischen und das Rezept und die Veröffentlichung verschoben sich leider einige Tage.

Nun, aus Kürbis kann man herrliche gebratenen Scheiben zubereiten. Mir kam sogar die Idee, die Kürbis-Scheiben zu panieren und dann zu braten. Das hole ich sicherlich demnächst noch nach.

Gewürzt habe ich die Scheiben nur mit etwas Kräutersalz.

Dazu gibt es als Beilage eine Portion des köstlichen Vollkorn-Reises, den ich bei einem italienischen Online-Shop erstanden habe. Dieser wird nach Zubereitung einfach noch ein wenig gesalzen und erhält etwas gutes Olivenöl.

Fertig. Wieder einmal wenige, gute Zutaten. Und ein leckeres Gericht.

Übrigens, was verwenden Sie eigentlich alles an Zubehör beim Kochen? Natürlich, Pfannen und Töpfe, keine Frage. Dazu Utensilien wie Kochmesser, Pfannenwender, Kochzange & Co. aber

zum Anziehen? Damit man sich nicht die frische Kleidung, die man vielleicht am gleichen Tag erst angezogen hat, bekleckert. Ja, sicher, eine Kochschürze. Ich habe vor kurzem eine neue Kochschürze gebraucht, weil meine alte Kochschürze nicht mehr zeitgemäß war. Und bin im Internet auf einen Shop gestoßen, bei dem man sich eine personalisierte [Kochschürze](#) selbst gestalten kann. Sie können also Text frei eingeben oder sogar ein Foto von Ihnen hochladen. Und das Ganze gibt es auch für kleine Kochschürzen, so dass man damit sogar seine Kinder zum Kochen motivieren kann. Eine klasse Sache, sage ich Ihnen. Da macht das Kochen gleich noch mehr Spaß, wenn man passend „gekleidet“ ist. Und by the way, weil bald Weihnachten ist, ein schönes Weihnachtsgeschenk ist das Ganze natürlich auch.

[amd-zlrecipe-recipe:843]

---

## Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

---

## **Pilz-Ragout mit Basmati-Reis**

Für dieses Ragout habe ich eine bunte Mischung aus Pilzen verwendet. Champignons, Pfifferlinge und Austerpilze.

Das Ragout habe ich verfeinert mit frischem Thymian und Rosmarin.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Cremefine.

Ich habe das erste Mal Cremefine verwendet, eine Variante, die Crème fraîche ersetzt und nur 15 % Fett hat, im Gegensatz zu Crème fraîche, die immerhin 30 % Fett hat. Der weitere Vorteil von Cremefine ist, dass man mit den entsprechenden Zutaten, wie in diesem Fall, ein veganes Gericht zubereiten kann.

Es gelingt auch eine schmackhafte Sauce. Ganz überzeugt hat sie mich aber nicht, ich bleibe wohl eher bei Crème fraîche und nehme den höheren Fettanteil gern in Kauf.

Als Beilage wähle ich einfachen, aber schmackhaften Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:803]

---



# Gefüllte Champignons

Ein veganes Gericht. Sehr lecker. Es schmeckt wirklich gut. Aber irgendwie fehlt mir dann doch das Fleisch, in diesem Fall wäre es Hackfleisch in der Füllung gewesen.

Für dieses Gericht muss man wirklich sehr große Champignons verwenden.

Ich verwende für die Füllung Bio-Sprossen, Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und veganen Hartkäse. Und für die Bindung Eier.

Gewürzt wird mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die Champignons vorsichtshalber 30 Minuten bei sehr geringer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel. Es soll schließlich alles gut durchgegart sein, auch die Füllung in der Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:750]

---

# Bratpaprika-Pfanne

Wieder ein veganes Gericht. Mit nur vier Zutaten.

Schnell zubereitet. Und als Snack für den Spielfilm am Abend vor dem Fernseher geeignet.

Und lecker es ist noch dazu.

## Tofu-Wiener und grober Senf

Na, was ist denn das schon wieder. Tofu-Wiener. Diese hatte mein Discounter gerade im Angebot. Und ich habe sie versuchsweise gekauft.

Da hat ja die Vegetarier- und Veganer-Mafia mal wieder kräftig zugeschlagen. Ist denn die Bezeichnung „Wiener“ nicht geschützt, wie auch das „Wiener Schnitzel“? Und dürfen die Wiener nicht nur mit ausgewählten Zutaten zubereitet werden? So wie das Wiener Schnitzel? Nun gut, der Hersteller umgeht das Problem einfach, indem er sein Produkt ja „Tofu-Wiener“ nennt und nicht „Wiener“. Okay, eine Hürde umgangen.

Aber was bedeutet diese merkwürdige Machart der Vegetarier und Veganer, immer zwanghaft mit pflanzlichen Zutaten soch wieder ein fleischliches Produkt zuzubereiten. Fleischliebhaber bereiten ja auch kein Rumpsteak zu – Fleischliebhaber sollten das nicht lesen –, pürieren es fein, geben es mit Bindemittel in entsprechende Behälter oder Küchenmaschinen und bereiten damit ein fleischhaltiges Rote-Beete-Produkt zu, bei man versichern kann, auf Fleisch zu verzichten und ja doch nur „Gemüse“ zu essen.

Nein, diese andauernde Zubereitung von pflanzlichen Zutaten zu einem fleischlosen, aber doch wieder Fleisch-Produkt ist unsinnig und völlig hinfällig. Dann eben einfach Tofu-Bratlinge, Tofu-Würfelchen oder Tofu-Scheiben. Aber keine

Steaks, Frikadellen oder Würstchen.

Nun, die Tofu-Wiener – nur 10 Minuten im siedenden Wasser erhitzt – schmecken wider Erwarten doch gut. Sie haben einen leicht rauchigen Geschmack. Und sie schmecken ein ganz klein wenig ... nach Wiener Würstchen.

Und der für diese Zubereitung gewählte grobe Senf rundet die Würstchen doch gut ab.

Also, Veganer und Vegetarier, nehmt diese Ratschläge eines bekennenden Fleischliebhabers an und lasst diese Scheinheiligkeit mit „Fleisch-Produkten“, die doch nur aus pflanzlichen Zutaten hergestellt sind. Wem wollt ihr denn beweisen, dass man kein Fleisch und Fisch essen und doch gesund leben kann? Oder gerade deswegen. Stellt leckere Produkte aus Gemüse und Zutaten her, die schmecken und deswegen überzeugen. Und lasst Eurer Kreativität freien Lauf, indem Ihr schöne, fantasievolle Bezeichnungen für die Produkte vergebt, die sich einprägen und sofort assoziieren lassen, „Hmmm, hier esse ich lecker fleisch- und fischlos“.

[amd-zlrecipe-recipe:725]