



ANNEMARIE WILDEISENS

Kochen

Kochen



Vegan-Spezial | www.wildeisen.ch



Vegan

Vielseitig und ganz ohne tierischen Produkte

ES MUSS NICHT IMMER FLEISCH SEIN

Für alle, die auf tierisches Fleisch verzichten wollen.

TOFU

Mehr als nur Fleischersatz.

VEGANE DESSERTS

«Vegan» muss nicht Verzicht bedeuten.

Kochen



gratis **How-to-Video**

ansehen und lernen

wildeisen.ch/howto



Kochen

Unsere besten veganen Rezepte



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

B	Blumenkohl-Tatar	15
	Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel	7
G	Gemüse-Bulgur-Linsen-Eintopf	12
K	Kichererbsensuppe mit Spinat	13
N	No-Meat-Steak an Portweinsauce	8
	No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf	11
O	Orecchiette mit Kabisstreifen, Pinienkernen und Sultaninen	10
P	Pulled-Jackfruit-Burger	14
S	Schokoladen-Marroni-Tarte	17
T	Tofu-Bolognese	4
	Tofu-Knusper-Schnitzel	5
	Tofu-Tikka-Masala	5
V	Vegane Schokoladenmousse	16
W	Winter-Vegj Bowl	7

So kochen wir

Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern (www.wwf.ch/fisch, www.greenpeace.org) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



Tofu-Bolognese 4 Tofu-Knusper-Schnitzel 5 Tofu-Tikka-Masala 5



Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel 7 Winter-Vegj Bowl 7 No-Meat-Steak an Portweinsauce 8



Orecchiette mit Kabisstreifen 10 No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf 11 Gemüse-Bulgur-Linsen-Eintopf 12



Kichererbsensuppe mit Spinat 13 Pulled-Jackfruit-Burger 14



Blumenkohl-Tatar 15 Vegane Schokoladenmousse 16 Schokoladen-Marroni-Tarte 17



Vegan

Tofu – 3 x anders

Ja, es stimmt: Tofu glänzt nicht gerade durch wahnsinnig viel Eigengeschmack. Nichtsdestoweniger lassen sich daraus erstaunlich aromatische Gerichte zaubern.

Tofu-Bolognese

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten

KOCH-BACKZEIT: 30 Minuten

1 grosse Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 je 200 g Rübli und Sellerie
 500 g Tofu nature
 1 Dose Pelati-Tomaten, 400 g
 2 Esslöffel Olivenöl
 2½ dl veganer Rotwein
 3 dl Gemüsebouillon
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
 1 Teelöffel getrockneter Oregano

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Rübli und Sellerie schälen und klein würfeln. Den Tofu mit einem grossen Messer oder in der Küchenmaschine fein hacken. Die Pelati-Tomaten in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

2 In einer beschichteten Bratpfanne das Öl erhitzen. Den Tofu im Öl goldbraun anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch und Gemüse andünsten. Rotwein, Bouillon, Tofu und Tomaten beifügen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten kochen lassen. Wenn nötig zum Schluss noch etwas Flüssigkeit beifügen.

3 Die frischen Kräuter fein hacken. Zusammen mit dem getrockneten Oregano zur Tofu-Bolognese geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tofu-Bolognese passt zu Pasta und Gnocchi jeder Art.

Pro Portion 18 g Eiweiss,
 16 g Fett, 17 g Kohlenhydrate;
 306 kKalorien oder 1281 kJoule
 Glutenfrei, Lactosefrei



Tofu-Knusper-Schnitzel

FÜR 4 PERSONEN

In einem Teller 75 g Mehl mit 1½ dl Wasser, 3 Esslöffel Sojasauce sowie 3 Esslöffel Dörrtomatenpaste glattrühren. In einem weiteren tiefen Teller 150 g veganes Paniermehl mit 2 Esslöffeln getrocknetem Majoran, 1 Teelöffel Knoblauchpulver und ¼ Teelöffel Salz ebenfalls mischen. 2 Packungen Tofu nature (ca. 250 g) waagrecht in je 3 dünne Scheiben schneiden. Die Tofuschnitzel zuerst durch die Mehlmarinade ziehen und anschliessend im Paniermehl wenden. Die Tofu-Schnitzel portionenweise in heissem Sonnenblumenöl goldbraun braten. Als Beilage passt ein Blattsalat.



Tofu-Tikka-Masala

FÜR 4 PERSONEN

1 kleine Dose gehackte Pelati-Tomaten (220g) mit 2 dl Kokosmilch, 1 dl Wasser, 1 Esslöffel Tomatenpüree, 2 Esslöffeln scharfem Currypulver und 1 Esslöffel Paprikapulver in einen hohen Becher geben und pürieren. 1 grosse Zwiebel und 4 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beides in 2 Esslöffeln Kokosöl anbraten. Die Tomaten-Curry-Sauce dazugiessen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. 500 g Tofu nature in Würfel schneiden. In einer Bratpfanne in 2 Esslöffeln Kokosöl anbraten. Inzwischen ½ Bund Koriander grob zerzupfen. 25 g Cashewnüsse grob hacken. Den Tofu und den Koriander in die Tomaten-Curry-Sauce geben und mit den Nüssen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.

Mit den kleinen hellgrünen Flageoletbohnen schmeckt der Salat besonders gut und sieht auch dekorativ aus. Als Ersatz eignen sich aber auch kleinere weisse oder schwarze Bohnenkerne.



Bohnensalat mit Datteln und Granatapfel

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 1 Stunde
RUHEZEIT: 8 Stunden

200 g getrocknete Flageolet-Bohnen
1 unbehandelte Zitrone
½ Teelöffel Harissa
½ Esslöffel Granatapfelsirup, ersatzweise Ahorn- oder Dattelsirup
Salz
1 kräftige Prise gemahlener Koriander
4 Esslöffel Olivenöl
½ Bund Minze
8–10 Datteln, je nach Grösse
½ Granatapfel
einige Radicchioblätter zum Anrichten

- 1 In einer Schüssel die Bohnen mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht oder mindestens 8 Stunden quellen lassen.
- 2 Die Bohnen abgiessen, in einer Pfanne mit frischem Wasser bedecken, aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel etwa 1 Stunde leise kochen lassen, bis sie gar, aber nicht zu weich sind. Die Bohnen in ein Sieb abschütten, abtropfen und lauwarm abkühlen lassen.
- 3 Die gelbe Schale von ½ Zitrone fein abreiben. Den Saft der ganzen Zitrone auspressen. In einer Schüssel etwa 3 Esslöffel Zitronensaft mit Harissa, Sirup, Salz, Koriander und der Zitronenschale verrühren, dann nach und nach das Öl zu einer cremigen Sauce unterschlagen. Die lauwarmen Bohnen zum Dressing geben und mischen.
- 4 Die Blätter der Minze abzupfen und in Streifen schneiden. Die Datteln halbieren, eventuell entsteinen und in dünne Streifen schneiden. Die Granatapfelhälfte über einer Schüssel aufbrechen und die Kerne zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei den austretenden Saft auffangen.
- 5 Die Minze, die Datteln und den aufgefangenen Granatapfelsaft mit den Bohnen mischen und den Salat abschmecken. Teller oder eine grosse Platte mit Radicchioblättern belegen, den Salat darauf anrichten und mit den Granatapfelkernen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 11 g Eiweiss, 9 g Fett, 38 g Kohlenhydrate; 300 kKalorien oder 1257 kJoule, Purinarm, Glutenfrei



Winter-Vegi Bowl

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
RUHEZEIT: 60 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

150 g Grünkern
400 g Süsskartoffeln
¼ Rotkohl
400 g Federkohl
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Esslöffel Olivenöl (1)
3 Esslöffel scharfer Senf
1 Teelöffel Honig
3 Esslöffel Balsamicoessig
2–3 Esslöffel Wasser
2 Esslöffel Olivenöl (2)
4–6 Datteln
50 g Haselnüsse

- 1 Den Grünkern mit reichlich kaltem Wasser bedeckt 60 Minuten quellen lassen. Dann abgiessen und kurz kalt spülen. Den Grünkern in eine Pfanne geben, reichlich frisches Wasser dazugiessen, aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich garen.
- 2 Die Süsskartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden. Die Federkohlblätter vom Stiel zupfen.
- 3 In einer beschichteten Bratpfanne in der ersten Portion Olivenöl (1) die Süss-

kartoffeln weich braten. Am Schluss die Süsskartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und auf einen Teller geben. Das Rotkraut in die gleiche Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen und nur ganz kurz anbraten. Ebenfalls auf einen Teller geben.

- 4 Den Federkohl in wenig Wasser oder im Dampf 3–5 Minuten garen.
- 5 Für die Sauce in einer Schüssel Senf, Honig, Essig, Wasser und Olivenöl (2) verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6 Den Stein der Datteln entfernen, dann die Früchte in feine Streifen schneiden.
- 7 Die Haselnüsse grob hacken und in einer trockenen Pfanne ohne Fett anrösten.
- 8 Zum Anrichten den Grünkern auf 4 Schalen verteilen und darauf das Gemüse dekorativ anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit den Datteln sowie den Haselnüssen garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT
2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 12 g Eiweiss, 17 g Fett, 56 g Kohlenhydrate; 440 kKalorien oder 1834 kJoule

No-Meat-Steak an Portweinsauce

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 35 Minuten

- 1 rote Zwiebel
- 2 Esslöffel pflanzliche Margarine
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1½ dl kräftiger veganer Rotwein
- 2 Stück getrocknete Steinpilze
- 1½ dl veganer Portwein
- 3 dl kräftige Gemüsebouillon
- 1 Teelöffel Speisestärke
- ½ dl Wasser
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 4 No-Meat Steaks
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

- 1 Die Zwiebel schälen und fein reiben. In einer Pfanne die Margarine erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenpüree beifügen und kurz mitdünsten. Den Rotwein beifügen und zu $\frac{2}{3}$ einkochen lassen.
- 2 Inzwischen die Steinpilze im Mörser zu Pulver zermahlen.
- 3 Das Steinpilzpulver mit dem Portwein und der Bouillon zum eingekochten Rotwein geben und alles auf etwa 1½ dl einkochen lassen.
- 4 Die Stärke mit dem Wasser verrühren, in die Sauce geben und 2 Minuten kochen lassen. Die Sauce mit dem Pürierstab durchmischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Eine beschichtete Bratpfanne mit dem Öl erhitzen. Die Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und auf jeder Seite 4–5 Minuten braten. Die Knoblauchzehe schälen, mit dem Messerrücken anquetschen und mit den Kräutern die letzten 2 Minuten zu den Steaks geben. Dann die Steaks aus der Pfanne nehmen, die Sauce hineingeben und nochmals heiss werden lassen, dabei wenn nötig mit etwas Flüssigkeit verdünnen. Die No-Meat Steaks mit der Sauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

Dazu passen Risotto oder Pommes frites.

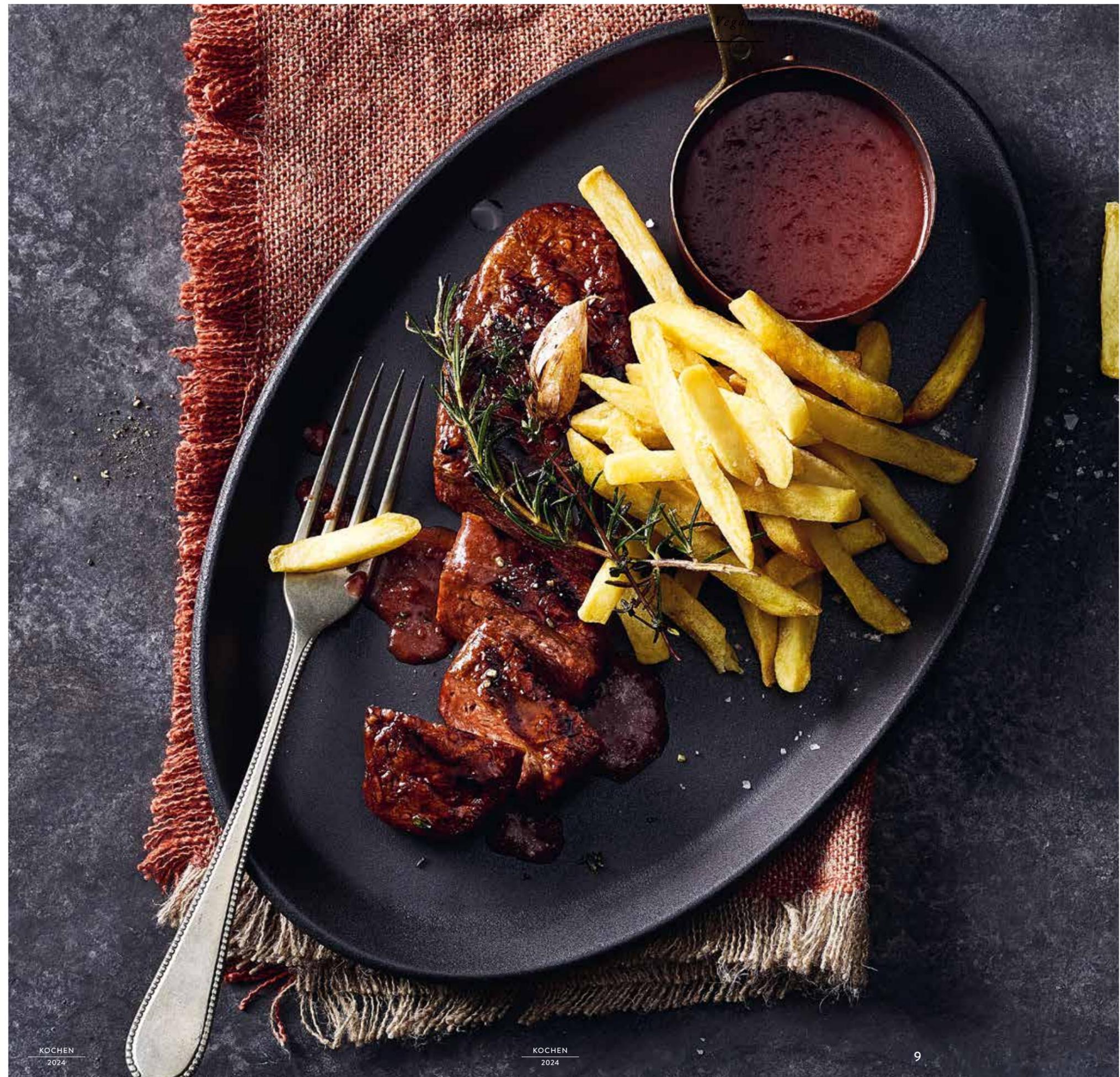
TIPP

Die Sauce passt auch zu einem No-Meat Hacksteak (Burger-Pattie).

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

Die Steaks können ohne Probleme entsprechend der Gästezahl (1–3 Personen) angepasst werden. Die Sauce hingegen in der rezeptierten Menge zubereiten und Reste tiefkühlen.

Pro Portion 27 g Eiweiss, 30 g Fett, 18 g Kohlenhydrate; 506 kKalorien oder 2106 kJoule, Lactosefrei, Purinarm



Orecchiette mit Kabisstreifen, Pinienkernen und Sultaninen

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT:
10 Minuten
KOCH/BACKZEIT: 15 Minuten

1 kleiner Weisskabis, ca. 500 g
Salz
400 g Orecchiette
1 Bund glatte Petersilie
4 Knoblauchzehen
4 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Pinienkerne
3 Esslöffel Sultaninen
½ Teelöffel Chiliflocken

- 1 In einer Pfanne reichlich Wasser aufkochen. Inzwischen welke Aussenblätter vom Kabis entfernen, den Kabis vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Kabisviertel in schmale Streifen schneiden. Das kochende Wasser salzen, die Kabisstreifen hineingeben und darin 3–4 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2 Für die Orecchiette ebenfalls reichlich Wasser aufkochen und salzen. Die Orecchiette darin nach Packungsangabe bissfest kochen.
- 3 Inzwischen die Petersilie hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 4 In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch, die Pinienkerne, die Sultaninen und die Chiliflocken darin kurz andünsten. Die

Kabisstreifen beifügen, alles gut mischen und mit Salz würzen.

- 5 Die Orecchiette in ein Sieb abgiessen, nur kurz abtropfen lassen, dann sofort zum Kabis geben und alles mischen. Die Pasta in einer Schüssel oder auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Nach Belieben am Tisch noch etwas Olivenöl und frisch geriebenen Parmesan oder Sbrinz dazu servieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Pro Portion 18 g Eiweiss, 13 g Fett, 86 g Kohlenhydrate; 560 kKalorien oder 2358 kJoule, Lactosefrei



No-Meat-Chicken-Bohnen-Eintopf

FÜR 4 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 45 Minuten

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Peperoncino
2 Dosen rote Bohnen aus der Dose, abgetropft insgesamt ca. 480 g
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Esslöffel scharfer Senf
1 Esslöffel Paprika
½ dl Sojasauce
1 dl dunkles Bier
5 dl Tomatensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
400 g No-Meat Chicken Chunks oder Geschnetzeltes
1 Bund glatte Petersilie
180 g pflanzliche Crème fraîche

- 1 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino mitsamt Kernen fein hacken. Die Bohnen in ein Sieb abgiessen und unter warmem Wasser abspülen.
- 3 In einer ofenfesten Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Die Bohnen mit dem Senf, dem Paprika, der Sojasauce, dem Bier und dem Tomatensaft beifügen und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. No-Meat Chicken Chunks oder Geschnetzeltes beifügen. Den Eintopf im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille etwa 35 Minuten überbacken.
- 4 Inzwischen die Petersilie hacken. Die Crème fraîche mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Eintopf in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit der Petersilie und der Crème fraîche garnieren.

FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 34 g Eiweiss, 26 g Fett, 28 g Kohlenhydrate; 524 kKalorien oder 2187 kJoule



Gemüse-Bulgur-Linsen-Eintopf

FÜR 2 PERSONEN
VORBEREITUNGSZEIT: 25 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

150 g Lauch
100 g Wirz
1 grosses Rüebli
1 Esslöffel Rapsöl
30 g Bulgur
30 g grüne Linsen
8 dl Gemüsebouillon
½ Bund glatte Petersilie
1 Teelöffel scharfer Senf
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 Esslöffel Basilikum- oder Tomaten-Pesto aus dem Glas
2 Esslöffel geröstete Kürbiskerne

- 1 Den Lauch rüsten und in Ringe schneiden. Die Wirzblätter auslösen, dicke Blattrippen entfernen, dann den Wirz in feine Streifen schneiden. Das Rüebli schälen und klein würfeln.
- 2 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen. Die Rüebli darin andünsten. Linsen und Bulgur beifügen und mit Bouillon auffüllen. Alles zugedeckt 20 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen.
- 3 Inzwischen die Petersilie hacken.
- 4 Lauch und Wirz zum Eintopf geben und 5 Minuten mitkochen lassen. Dann mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie untermischen und den Eintopf abkühlen lassen. Anschliessend kühl stellen.
- 5 Vor dem Servieren den Eintopf in einer Pfanne oder in der Mikrowelle erhitzen. In tiefen Tellern anrichten und Pesto sowie Kürbiskerne darüber verteilen.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 23 g Fett, 29 g Kohlenhydrate; 417 kKalorien oder 1737 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

SEELENWÄRMER

Auch am Ende des Winters, wenn die Tage wieder länger werden, wärmt ein Eintopf Magen und Seele. Viel Gemüse und Linsen sorgen für reichlich Ballaststoffe und ergeben ein leichtes Essen, welches sich gut vorbereiten und mitnehmen lässt.



Kichererbsensuppe mit Spinat

FÜR 2 PERSONEN als Mahlzeit

Diese unkomplizierte Suppenmahlzeit wird ergänzt durch Bauern- oder Sauerteigbrot, das man röstet und noch warm auf der einen Seite mit etwas Knoblauchöl bestreicht. Wer die Suppe weniger pikant mag, lässt die Chilischote einfach weg, andere am Tisch können später mit Chiliflocken nachwürzen.

2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 roter Peperoncino
2 Esslöffel Olivenöl
1 Dose Kichererbsen, abgetropft
ca. 245 g
1 kleine Dose gehackte Tomaten, 220 g
4 dl Gemüsebouillon
Salz
150 g Salat- oder Babyspinat
etwas Olivenöl zum Beträufeln der Suppe

- 1 Die Frühlingszwiebeln rüsten. Die weissen Zwiebelteile hacken, schönes Grün in sehr feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in lange Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden.
- 2 In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoncino darin andünsten. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abschütten und gründlich warm abspülen. Zusammen mit den gehackten Tomaten und der Bouillon zur Frühlingszwiebelmischung geben, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten leise kochen lassen.
- 3 Inzwischen reichlich Salzwasser aufkochen. Den Spinat waschen, dann ins

kochende Wasser geben und nur zusammenfallen lassen. In ein Sieb abschütten, kalt abschrecken und von Hand gut ausdrücken. Den Spinat mittelgrob schneiden.
4 Nach 15 Minuten Kochzeit den Spinat in die Suppe geben und nur 2–3 Minuten mitgaren. Die Kichererbsensuppe mit Salz, Pfeffer sowie nach Belieben mit etwas

Chiliflocken abschmecken. In vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Pro Portion 14 g Eiweiss, 15 g Fett, 34 g Kohlenhydrate; 336 kKalorien oder 1402 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei





Pulled-Jackfruit-Burger

FÜR 4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 30 Minuten

1 Dose Jackfruit, ca. 225 g abgetropft
3 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Paprikapulver
2-3 Esslöffel Sonnenblumenöl
½ Babylattich, ½ Salatgurke
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 Esslöffel saurer Halbrahm
2 Esslöffel Mayonnaise
½ Teelöffel Zitronensaft
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Tomate
3-4 Esslöffel BBQ-Sauce
4 Burger-Brötchen

1 Die Jackfruit in ein Sieb abschütten und gründlich unter kaltem Wasser abspülen. Die Jackfruit in feine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Sojasauce, Paprikapulver und Öl beifügen und alles mischen. 15 Minuten marinieren lassen.
2 Die Lattich-Blätter auslösen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Gurke nach Belieben schälen und in ganz feine Scheiben schneiden oder hobeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.
3 In einer Schüssel den sauren Halbrahm, die Mayonnaise, den Zitronensaft, den Knoblauch und die Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurkenscheiben beifügen und alles mischen.
4 Den Stielansatz der Tomate entfernen. Die Tomate in dünne Scheiben schneiden.

5 Eine beschichtete Bratpfanne leer erhitzen. Die marinierte Jackfruit darin bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten. Die letzten 2 Minuten die BBQ-Sauce beifügen, alles mischen und fertigbraten.
6 Gleichzeitig die Burger-Brötchen waagrecht halbieren und im Toaster oder im Backofen knusprig rösten.
7 Zum Anrichten den unteren Teil der Burger-Brötchen auf Teller geben, den Salat und darauf die Gurkensauce verteilen. Die gebratene Jackfruit darüber geben und mit Tomatenscheiben sowie dem oberen Teil der Brötchen abschliessen. Die Jackfruit-Burger sofort servieren.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 17 g Kohlenhydrate; 236 kKalorien oder 981 kJoule, Lactosearm



Blumenkohl-Tatar

FÜR 4-6 PERSONEN als Vorspeise
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten
KOCH-/BACKZEIT: 5 Minuten

400 g Blumenkohl, gerüstet gewogen
2 Esslöffel Olivenöl
2 Orangen
10 grosse violette Oliven
2 Zweige Dill
½ Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
½ Teelöffel Currypulver
Cayennepfeffer
1-2 Teelöffel Zitronensaft, frisch gepresst

1 Den Blumenkohl in Röschen teilen. Dann im Cutter so lange hacken, bis der Blumenkohl die Konsistenz von Griess hat. Wer keinen Cutter besitzt, kann den Blumenkohl auch mit einem grossen Messer möglichst fein hacken.
2 In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Den Blumenkohl darin nur ganz kurz anbraten. In eine Schüssel geben.
3 Von den Orangen oben und unten grosszügig einen Deckel mitsamt weisser Haut abschneiden. Dann die Orangen auf die Arbeitsfläche setzen und die Schale mitsamt weisser Schicht herunterschneiden, sodass das Orangenfleisch frei daliegt und die Orangenschnitze zwischen den Trennhäuten herausgeschnitten werden

können. Die Orangenfilets in kleine Stücke schneiden und zum Blumenkohl geben.

4 Die Oliven entsteinen und mittelfein hacken. Dill und Petersilie ebenfalls hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle diese Zutaten zum Blumenkohl geben und mischen. Das Blumenkohl-Tatar mit Salz, Pfeffer, Curry, Cayenne und Zitronensaft würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

5 Zum Servieren das Tatar mit Hilfe eines runden Ausstechers auf Tellern anrichten. Nach Belieben geröstetes Toastbrot oder Baguette dazu servieren.

WENN ES WENIGER/MEHR GÄSTE SIND

Die Zutaten können der Gästezahl entsprechend beliebig halbiert oder vervielfacht werden.

WAS MAN VORBEREITEN KANN

Das Tatar kann ½ Tag vorher bis und mit Punkt 4 zubereitet werden. Sollte das Tatar beim Kühlstellen etwas Flüssigkeit gezogen haben, vor dem Anrichten in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 6 g Fett, 4 g Kohlenhydrate; 86 kKalorien oder 358 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei

Vegane Schokoladenmousse

FÜR 3-4 PERSONEN

VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten

KÜHLZEIT: 3 Stunden

100 g dunkle Schokolade (vegan), etwa 65% Kakaogehalt

150 g Seidentofu oder Avocadofruchtfleisch

½ Vanillepaste oder

¼ Teelöffel Vanillepulver

100 g Aquafaba, 20 g Zucker

1 Die dunkle Schokolade in Stücke brechen und in eine Schüssel geben. Die Schokolade über dem heissen Wasserbad langsam schmelzen lassen.

2 Den Seidentofu oder die Avocado in Würfel schneiden und mit der Vanille in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer pürieren

3 In einer weiteren Schüssel das Aquafaba mit dem Zucker steif schlagen, bis ein fester, glänzender Schnee entstanden ist. Dies dauert etwa 8 Minuten.

4 Die Schokolade vom Wasserbad nehmen und unter den Tofu- oder Avocado- püree rühren. Dann das Aquafaba vorsichtig unter die Masse heben und in kleine Gläser füllen. Für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

Pro Portion 6 g Eiweiss
13 g Fett, 28 g Kohlenhydrate;
261 kKalorien oder 1092 kJoule
Glutenfrei, Lactosefrei



Schokoladen-Marroni-Tarte

ERGIBT 8 Stück

VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

KOCH-/BACKZEIT: 25 Minuten

RUHEZEIT: 30 Minuten + 2 Stunden

TEIG:

180 g Mehl

20 g Kakaopulver

60 g brauner Zucker

1 Prise Salz

120 g pflanzliche Margarine zum Backen

FÜLLUNG:

1 dl pflanzliche Milch, z.B. Soja- oder Hafermilch

150 g vegane dunkle Schokolade

100 g Marronipüree

2 dl pflanzlicher Rahm zum Aufschlagen nach Belieben Marrons glacés (kandierte Marroni) oder Rahm und Schokoladenspäne zum Garnieren

1 Für den Teig in einer Schüssel das Mehl, das Kakaopulver, den Zucker und Salz gut mischen. Die Margarine in kleinen Stücken dazuschneiden. Alles mit den Fingern bröselig reiben, dann rasch zu einem glatten Teig verkneten; sollte der Teig zu trocken sein, 1-2 Esslöffel Wasser beifügen.

2 Den Teig auf einem leicht bemehlten Backpapier zu einem Kreis von 24 cm ausrollen. Damit eine Tarteform von 20 cm Durchmesser auslegen und die Ränder glatt schneiden. Den Boden mit einer Gabel regelmässig einstechen und 30 Minuten kalt stellen.

3 Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

4 Den Tarteboden mit Backpapier belegen und mit Backlinsen beschweren. Die Tarte im 180 Grad heissen Ofen auf der mittleren Rille 25 Minuten blindbacken, dabei nach 10 Minuten das Backpapier mit den Backlinsen entfernen. Erkalten lassen.

5 In einer Pfanne die Milch aufkochen. Die Pfanne vom Herd ziehen. 120 g der

Schokolade in Stücke brechen und in die heisse Milch geben. 5 Minuten ruhen lassen, dann verrühren. Das Marronipüree dazugeben und alles glatt rühren.

6 Die restliche Schokolade schmelzen und damit den Tarteboden bestreichen.

7 Den Rahm steif schlagen und unter die Marroni-Schokoladen-Masse ziehen. Die Masse auf dem Tarteboden verteilen. Die Tarte mindestens 2 Stunden kalt stellen.

8 Vor dem Servieren die Tarte nach Belieben mit Marrons glacés oder geschlagenem Rahm sowie Schokoladenspänen ausgarnieren.

Pro Stück 5 g Eiweiss, 20 g Fett, 42 g Kohlenhydrate; 370 kKalorien oder 1545 kJoule, Lactosefrei