

Rezepte 1. Veganer Kochabend

Seitan mit Rotkraut, Herzoginnenkartoffeln und brauner Sauce

Beim ersten Rezept fehlen leider die Mengenangaben. Hier heißt es also Gefühl beweisen ;) Somit bekommt jedes Essen einen individuellen Geschmack, denn wer will schon immer das Gleiche essen?

Der Rotkohl:

- Rotkohl schneiden und marinieren (salz/pfeffer/zucker)
- Zwiebelschmalz erwärmen / Zwiebeln darin Anschwitzen / danach Rotkohl dazu
- gelegentlich mit Apfelsaft ablöschen / 30min kochen lassen
- Äpfel schneiden (Würfel) / wenn Kraut weich ist, Herd ausschalten und Äpfel dazu / nur umrühren und ziehen lassen

Die Herzoginkartoffeln:

- Kartoffeln (mehlig) weich kochen und danach pürieren mit Butter, Sahne, Pfeffer, Salz, Muskat
- Petersilie hacken und ebenfalls zu Kartoffelmasse geben
- Masse in den Spritzbeutel und auf ein blech mit Backpapier spritzen (Masse sollte grade so durch den Spritzbeutel kommen da sie sonst zu flüssig ist und auf dem Blech nicht in Form bleibt)
- für 15-20min in den vorgeheizten Ofen schieben (Spitzen sollten beim Herausnehmen eine leichte goldbraune Farbe haben)

Vegane Bratensauce:

- Mehlschwitze mit gehackten Knoblauch und Zwiebeln
- mit Gemüsebrühe ausgießen und aufkochen lassen
- für Geschmack und Farbe-> Sojasoße und Tomatenmark dazu geben
- mit Pfeffer, Salz, Paprika abschmecken
- Sojasahne dazu

Und für den Seitan:

- Mehl und Wasser zu einem Teig verkneten
- Teig in Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken, 10min stehen lassen
- Teig im Wasser vorsichtig kneten, dabei lösen sich Mehlbestandteile und das Wasser wird weiß
- Wasser auswechseln und erneut kneten, Prozedur wiederholen, bis keine Mehlklumpen mehr tastbar sind, nur ein "Eiweißklumpen" übrig bleibt/ sich das Wasser weniger stark weiß färbt
- Glutenklumpen in einem stark überwürzten Sud (z.B. Gemüsebrühe und beliebige Gewürze) köcheln (10 bis 20min)
- das Ergebnis lässt sich beliebig zubereiten (z.B. marinieren und grillen, anbraten, beliebig stückeln)

Aloo Gobi (für 4 Personen)

1 kleiner Blumenkohl (ca. 500g)	2 große Kartoffeln
3 Tomaten	2 Zwiebeln
1 Stück Ingwer (ca. 3cm)	4 EL Öl
1 TL Kurkuma	½ TL Kreuzkümmelschalen
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	½ TL Chilipulver
150g Sojajoghurt	1 TL Zucker
1 TL Garam Masala	1EL gehacktes Koriandergrün
Salz	

Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen brechen. Die Kartoffeln schälen. Die Tomaten waschen und achteln, dabei Stielansätze entfernen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken.

Das Öl in einen Topf erhitzen, darin die Zwiebeln hellbraun anbraten, Kreuzkümmelschalen dazugeben, 30s unter Rühren rösten. Ingwer, Kartoffeln und Blumenkohl zugeben unter Rühren 3min anbraten, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver darüber stäuben und die Tomaten zugeben, weitere 3min braten. ¼ Liter Wasser dazugießen, salzen und alles zugedeckt bei mittlere Hitze 20min köcheln lassen.

Den Joghurt unterrühren, mit Zucker abschmecken und noch 5min zugedeckt garen. Garam Masala und Koriandergrün unterrühren und bspw. mit Reis servieren.

aus: Indien Küche & Kultur von Tanja Dusy und Ronald Schenkel

Karottenkuchen á la Tabea (für ein Blech)

400g Mehl	1½ TL Backpulver
100g gemahlene Haselnüsse	600g Karotte
50 - 100g Süßungsmittel nach Wahl (vorzugsweise Agavendicksaft oder Zuckerrübensirup)	250ml Öl

Karotten raspeln, Zutaten vermischen (süßen je nach Geschmack) und Teig gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Bei 180° ca. 30 Minuten backen. Abkühlen lassen und schmecken lassen.

Tipp: Wer es ein bisschen kerniger mag kann noch ein paar (ca. 50g) Sonnenblumenkerne/ Leinsamen/ Erdnüsse/ sonstige Nüsse und Samen untermischen.