

Rezepte 2. Veganer Kochabend

Süßkartoffel-Kokos-Curry

- 1 rote Chilischote, entkernt
- 20 g frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 600 g Süßkartoffeln
- 1 EL Öl
- 2 TL mildes Currypulver
- 250 g Gemüsebrühe
- 250 g Kokosmilch
- 150 g TK-Erbsen
- 80 g Erdnüsse, geröstet und gesalzen
- 4 EL Kokos-Chips
- frischer Koriander
- Salz

Zubereitung :

1. Chili fein hacken. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anschwitzen. Süßkartoffeln und Curry zugeben. Kurz anrösten.
3. Brühe und Kokosmilch zugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Erbsen zugeben. Weitere 5 Minuten köcheln.
4. Erdnüsse hacken und unter das Curry mischen. Mit Salz abschmecken.
5. Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett rösten. Korianderblätter fein schneiden. Beides über das Curry streuen.

aus Schrot & Korn 02/2011

Gulascheintopf

- 100g texturiertes Sojafleisch
- 100g Champignons
- 2 große Zwiebeln
- 100g Tomatenmark
- 1 Zucchini
- 2 Paprika
- 4 Tomaten
- 2 große Kartoffeln
- Majoran
- Kümmel (gemahlen)
- Parika (scharf)
- Salz, Pfeffer
- 1l Wasser / Brühe
- Öl (am besten Rapsöl)
- optional: Schuss Rotwein

1. Zwiebeln in Streifen, Champignons in Scheiben, Paprika, Zucchini, Tomaten und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Sojafleisch mit kochendem Wasser völlig bedeckt übergießen und min. 10 Minuten ziehen lassen. Danach Wasser abgießen und das Wasser aus dem Sojafleisch ausdrücken.
3. Pfanne mit einer ordentlichen Portion Öl erhitzen und die Sojastückchen scharf anbraten. Wird das Fleisch langsam braun, Zwiebeln hinzufügen. Mit Majoran, Kümmel, Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Zur Seite stellen.
4. In einem großen Topf Öl erhitzen. Champignons kräftig anbraten. Sojafleisch hinzufügen. Tomatenmark hinzufügen. Evtl. mit Rotwein ablöschen.
5. Mit Wasser / Brühe auffüllen. Kartoffeln hinzugeben. 20 Minuten köcheln lassen.
6. Tomaten, Paprika und Zucchini hinzufügen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Würzen. Rühren. Essen.

Kartoffel(creme)süppchen

- 500g festkochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1l Gemüsebrühe
- 100g Erdnussbutter
- 100ml Sojasahne
- Portion Suppengrün (Sellerie, Karotten, Lauch, Petersilie)
- Salz, Pfeffer Muskat
- 200g Räuchertofu
- Öl

1. Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Sellerie und Tofu würfeln. Lauch und Petersilie schnippeln.
2. Zwiebeln in Topf mit Öl anbraten. Mit Brühe auffüllen. Kartoffeln, Möhren, Sellerie hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit kann der Tofu scharf angeraten werden.
4. Kartoffelsuppe pürieren. Sahne, Erdnussbutter, Tofu und Lauch hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Mit Petersilie garnieren und servieren.

Vegan Soda Bread

- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse Kokosnussmilch
- 1 Tasse Dinkel- oder Roggenmehl
- 1 Tasse Vollkornmehl
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Tasse Nüsse (bspw. Wal-, Hasel- oder Erdnüsse)
- 1 EL Öl
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

Milch, Öl, Zucker und Backpulver kräftig zusammenmischen. Nüsse und Rosinen einrühren. Ca. 50 Minuten in einer gemehlten Backform bei 175°C backen.