

Kichererbsenküchlein

Zutaten: 200g Kichererbsen, 500ml Gemüsebrühe, 3 TL Eiersatzpulver (oder Maisstärke), 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Backpulver, Olivenöl, Curry, Koriander, Salz und Pfeffer

Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Morgen kalt abspülen und in der Gemüsebrühe weich kochen (ca. 1h). Die Erbslein danach mit einer klein gehackten Zwiebel und dem gepressten Knoblauch pürieren (...manchmal benötigt das zusätzlich etwas Wasser). Das Eiersatzpulver (bzw. die Maisstärke) in 50ml Wasser anrühren und zusammen mit den Gewürzen und etwas Olivenöl cremig rühren. Aus dem Teig kleine Küchlein formen und diese dann 5-8min von beiden Seiten knusprig grillen.

Tikka-Würfel

Zutaten: 250g Soyade, 300g Kräutertofu, 3 EL Tomatenmark, 1 Zitrone, Chili, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Koriander, ein 2cm großes Ingwerstück, einen kleinen Bund Minze, Erdbeeren

Aus 100g Soyade, dem Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Chili, etwas Olivenöl, ein paar Spritzern Zitronensaft, dem klein geschnittenen Ingwer und etwas Olivenöl eine Marinade rühren und den in Würfel geschnittenen Tofu darin einlegen. Die Erdbeeren putzen und abwechselnd mit dem Tofu auf Holzspieße spießen und diese von allen Seiten grillen. Aus der restlichen Soyade, der klein geschnittenen Minze und reichlich Zitronensaft eine Raita rühren, die man vor dem Essen auf die Spieße träufelt.

Kichererbsen-Bulgur-Salat

Für 4 Personen

- 200 g Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- nach Belieben 1 EL Sambal Olek
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 rote Paprika
- ½ Salatgurke
- 5 Tomaten
- 1 Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- Saft einer halben Zitrone
- 4 EL Olivenöl

Bulgur in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe kochen und mit dem Bulgur verrühren. Sambal Olek, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer zufügen und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen.

Kichererbsen auf einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Paprika, Gurke, Tomaten und Kräuter waschen und trocknen, Kräuter trocken schleudern, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Das gesamte Gemüse in Würfel schneiden und mit den Kichererbsen und den gehackten Kräutern unter den Bulgur mischen. Bulgursalat mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen, evtl. direkt vor dem Servieren nochmals abschmecken und nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen.

aus Schrott und Korn 04/2012

Kartoffelsalat

- 1kg Kartoffeln (festkochend)
- halbes Glas saure Gurken
- 1 Apfel
- 10 Radieschen
- 1 Räuchertofu (250g)
- vegane Mayo (siehe nächste Seite)
- Öl zum Abraten
- Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

Kartoffeln weich kochen, etwas abkühlen lassen und pellen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel, Radieschen und Gurken würfeln und zu dem Salat geben. Tofu ebenfalls würfeln und kräftig in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Ebenfalls zu dem Salat geben. Mayo und fein geschnittenen Schnittlauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf und Wunsch: Etwas Gemüsebrühe macht den Salat etwas lockerer und leichter.

Vegane Mayonnaise

- Sojamilch
- Rapsöl
- Senf
- Salz
- Pfeffer
- Zitrone

Etwas Sojamilch mit etwas Zitronensaft in ein schmales, hohes Gefäß geben. Einen flotten Pürierstab schnappen. Das Rapsöl sehr langsam zu der Milch geben und dabei eifrig pürieren. Solange Öl hinzugeben bis das Gemisch eine Mayonnaisekonsistenz annimmt. Mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.

Avocadocreme

- 2 Avocados
- 100g Yofu (Sojayoghurt)
- 3 Tomaten
- Knoblauch
- Saft einer halben bis ganzen Zitrone
- Salz, Pfeffer
- bei Bedarf fein gehackte Petersillie

Avocados aushüllen und zusammen mit den gewürfelten Tomaten pürieren. Yofu und fein geschnittenen Knoblauch hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken. Fertig!

Schaschlikspieße

- 150g Sojamedaillons (gibts in coolen Bioläden und Reformhäusern)
- 3 Zwiebeln
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- halbes Glas Gewürzgurken
- 150g Champignons
- Rapsöl
- Sojasoße
- Paprikapulver
- verschiedene Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum,...)

Sojamedaillons mit kochendem Wasser übergießen, Gemüsebrühpulver hinzugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend aus dem Wasser nehmen, kurz abkühlen lassen und Wasser leicht ausdrücken. Öl, Sojasoße und Paprikapulver zu einer Marinade verrühren und die Medaillons darin ca. 1 Stunde einlegen. Anschließend leicht in einer Pfanne anbraten.

Gemüse in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Sojastücken zu Schaschlik aufspießen. Eine weitere Marinade mit Öl und den Kräutern vorbereiten und damit die Spieße einpinseln. Ziehen lassen, grillen, schmecken lassen.

Tipp: Wenn abends gegrillt wird, am besten am Morgen schon die Spieße vorbereiten um den Geschmack zu intensivieren.

Sojasteaks

- 4 Sojasteaks (gibts z.B. hier: <http://www.alles-vegetarisch.de/>)
- 100g Tomatenmark
- Raps- oder Olivenöl
- verschiedene getrocknete Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum,...)
- Sojasoße
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Sojasteaks mit kochendem Wasser übergießen. Gemüsebrühpulver hinzugeben und für min. 10 Minuten einweichen lassen. In der Zwischenzeit die Marinade aus Tomatenmark, ordentlich Öl (Geschmacksträger; wichtig, da die Steaks kaum Fett enthalten) Sojasoße, Kräutern, Salz und Pfeffer vorbereiten. Die Sojasteaks aus der Brühe nehmen, leicht abkühlen lassen, Wasser leicht ausdrücken (nicht zuviel, sonst werden die Steaks am Ende zu trocken) und großzügig die Marinade auf die Steaks von allen Seiten einreiben (ruhig die Hände nutzen).

Tipp: Schon am Vorabend des Grillens die Steaks marinieren. Das Steak eignet sich ideal als Burgergrundlage.