

Veganes Gulasch Szegediner Art

3 Zwiebeln	3 Karotten
1 EL Paprika, edelsüß	½ TL Chilipulver
2 EL Tomatenmark	250 g passierte Tomaten
2 EL Obst- oder Rotweinessig	3 EL Sojasauce
125 ml Wasser	400 g Sauerkraut
250 Tofu geschnetzeltes	Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Mit etwas Öl in einem großen Topf andünsten.

Paprika- und Chilipulver, Tomatenmark, passierte Tomaten, Essig, Sojasauce und Wasser dazugeben. Das Sauerkraut auflockern und unter das Gemüse mischen.

Sojageschnetzeltes in heißem Öl anbraten. Mit dem Gemüse mischen und mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Ca. 10 min köcheln lassen und evtl. noch etwas Wasser dazugeben

Rhabarberkompott mit Vanillesauce

Für den Rhabarberkompott:

1500 ml Apfelsaft
750 ml Wasser
1500 g Zucker
Zimt (gemahlen)
Vanille (gemahlen)
3750 g Rhabarber

Für die Vanillesauce:

1 Packung Vanillepudding
1 l Soja-Milch
3EL – 5EL Zucker

Für den Rhabarberkompott

Wasser und Apfelsaft mit dem Zucker, dem Zimt und der Vanille zum Kochen bringen. Den Rhabarber in Stücke schneiden und hinzugeben – bissfest garen. Der Saft kann ggf. mit etwas angerührter Stärke abgebunden werden.

Für die Vanillesauce

Zubereitung nach Packungsanleitung mit doppelter Menge Soja-Milch.

Flammkuchen

300 ml Olivenöl	600 ml Soja Cuisine
1200 g Mehl	etwas Salz und Pfeffer
3 Prisen Salz	etwas Muskat
450 ml Wasser, lauwarm	9 m.-große Zwiebel(n)
1 1/2 Würfel Hefe	240 g Räuchertofu
evtl. Fett für das Blech	

Für den Hefeteig Olivenöl, Mehl und Salz in eine Rührschüssel geben. Im lauwarmen Wasser die Hefe auflösen. Das Hefe-Wassergemisch in die Rührschüssel geben und alles mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Hefeteig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Inzwischen den Belag zubereiten: Soja Cuisine mit Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Die Zwiebeln in Ringe und den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Den Hefeteig noch einmal durchkneten, auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, noch einmal 15 Minuten ruhen lassen. Dann den Belag auf den Teig streichen, die Zwiebelringe und Räuchertofu auf der Masse verteilen.

Den Backofen auf 200°C Heißluft vorheizen, das Backblech auf die unterste Einschubleiste schieben und ca. 20 - 30 Minuten backen. Teig und Zwiebeln müssen gebräunt sein, evtl. nach 15 Minuten schon einmal nachschauen.