

Soja-Würstchen mit Majoran-Kartoffelspalten



Ernähren Sie sich auch gesund? Und bereiten sich möglichst immer etwas frisch zu? Vielleicht sogar vegetarisch? Oder sogar vegan? Um Rohstoffe und Ressourcen zu sparen und den Fleischkonsum einzuschränken oder gar komplett zu unterlassen?

Dieses Gericht ist dann genau das Geeignete für Sie. Denn es ist komplett pflanzlich. Gesund. Lecker. Und auch sehr schnell zubereitet. Keine 25 Minuten, dann steht das Gericht auf Ihrem Küchentisch.

Die Würstchen sind vegan aus Sojaprotein hergestellt. Und zu den Kartoffelspalten mit viel frischem Majoran muss ich nicht viel dazu sagen.

Für 2 Personen:

- 8 Sojawürstchen (2 Packungen à 200 g)
- 6 große Kartoffeln, festkochend
- 30 g frischer Majoran (2 Packungen à 15 g)
- Salz
- Pfeffer
- Rapsöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 21 Min.



Kartoffeln schälen und in einem Topf mit kochendem Wasser 15 Minuten garen.

Kochwasser abschütten, Kartoffeln in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Dann ich längliche Achtel schneiden.

Blättchen des Majoran abzupfen und kleinwiegen.

Öl in zwei Pfannen auf dem Herd erhitzen und in einer Pfanne die Würstchen insgesamt 6 Minuten kross und braun anbraten, dabei des öfteren wenden. In der zweiten Pfanne die Kartoffelspalten kross und knusprig anbraten. Kartoffelspalten

salzen und pfeffern. Kurz vor Ende der Garzeit Majoran zu den Kartoffelspalten dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils 4 Würstchen auf einen Teller geben. Kartoffelspalten dazu geben.

Servieren. Guten Appetit!

Pasta mit Aioli und gegrillter Paprika



Einfach und schnell zubereitet

Sie lieben Aioli? Und ernähren sich darüber hinaus auch gern gesund und vielleicht auch vegan? Dann ist dieses einfache, schnell zubereitete Gericht das Richtige für Sie!

Aioli kann man zwar selbst zubereiten. Eine vegane Aioli zuzubereiten erfordert dann aber doch ein wenig mehr Erfahrung und Fingerspitzengefühl.

Aus diesem Grund wird für dieses Gericht eine vegane Aioli aus dem Glas verwendet.

Ein wenig verfeinert mit gegrillter Paprika, Piquillo, ebenfalls aus dem Glas – mild und süß-sauer.

Dazu gibt es ein Gemisch aus Pastasorten, die ich noch in unterschiedlicher Menge vorrätig hatte. Und die natürlich in etwa die gleiche Garzeit haben.

Das Gericht ist einfach und schnell zubereitet. In 10 Minuten stehen die angerichteten Pastateller auf Ihrem Esstisch!

Für 2 Personen:

- 800 g vegane Aioli (2 Glässer à 400 g)
- 400 g gegrillte, eingelegte Paprikas Piquillo (1 Glas)
- 375 g Bandnudeln und Fusilli
- Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.



Vegan und lecker

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Paprika in kurze, schmale Streifen schneiden und in eine Schale geben.

Kochwasser der Pasta abschütten und ein wenig davon zurückbehalten. Pasta in eine Schüssel geben.

Aioli und Paprika in den Topf geben und leicht erhitzen. Bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern. Pasta dazugeben, alles gut vermischen und erhitzen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bandnudeln mit Kürbiskernöl und Hartkäse



Leckeres, einfaches Gericht

Mit Pasta kann man viel zubereiten. Einfach Aglio e Olio, mit Knoblauch und Olivenöl. Oder mit ein paar Kirschtomaten. Oder Oliven. Oder auch nur Öl mit Hartkäse, wie in diesem Rezept.

Ich wähle allerdings kein Olivenöl, sondern dieses Mal, als Besonderheit zur beginnenden Kürbissaison, Kürbiskernöl aus der Steiermark in Österreich. Nicht in jedem Geschäft zu bekommen, schon gar nicht beim Discounter. Aber ein großer Supermarkt sollte es in seiner Feinkostabteilung oder bei Öl und Essig vorrätig haben.

Einfach nur leckere Pasta in gut gesalzenem Wasser kochen, damit auch die Pasta ein wenig Würze bekommt.

Auf zwei große Pastateller verteilen. Öl darüber. Und damit

das Gericht vegan bleibt, mit veganem, feingeriebenem Hartkäse bestreut.

Für 2 Personen:

- 350 g Bandnudeln
- steierisches Kürbiskernöl
- veganer Hartkäse
- Salz

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit nur drei Zutaten

Pasta in kochendem, gut gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Herausnehmen, auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Großzügig mit dem Kürbiskernöl beträufeln.

Frisch geriebenen, veganen Hartkäse darüber streuen.

Servieren. Guten Appetit!

Paprika-Reis



Dieser Reis ist auf zweifache Weise Paprika-Reis.

Zum einen würze ich den gegarten Reis mit gemahlenem Paprika.

Zum anderen verwende ich geröstete, eingelegte Paprika aus dem Glas, die ich grob zerkleinert mit viel Knoblauch und frischer Petersilie in viel Olivenöl anbrate und dann dem Reis untermische.

Eigentlich hätte ich dieses Gericht auch als Risotto bezeichnen können. Denn im Endeffekt wird es nach der Zubereitung ein sehr schlotziges und wohlschmeckendes Reisgericht. Das einem Risotto sehr nahe kommt. Aber dann wäre eben die Zubereitung eine andere gewesen. Und ich hätte anstelle von Basmatireis einen Mittelkornreis für ein gutes

Risotto gewählt.

Nichts desto trotz, der Paprika-Reis schmeckt und ist lecker. Noch dazu ist das Gericht auf diese Weise ein veganes Gericht.

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Basmatireis
- 3 Tassen Wasser
- Salz
- 2 TL gemahlener Paprika
- 1 Glas geröstete Paprika Piquillo (400 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 11 Min.



Reis in kochendem, leicht gesalzenem Wasser in einem Topf 11

Minuten garen.

Paprika grob zerkleinern.

Petersilie kleinwiegen.

Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einer Pfanne erhitzen.

Paprika und Knoblauch darin mehrere Minuten gut andünsten.

Salzen und pfeffern.

Petersilie unterheben.

Wenn das Kochwasser des Reises verkocht ist, das Paprikapulver dazugeben und alles gut vermischen.

Paprika dazugeben und alles gut vermengen.

Paprika-Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frische Tagliatelle mit Pesto Genovese



Ein einfaches Gericht. Zu dem es weniger Zutaten bedarf.

Ich habe die Pasta leider nicht selbst frisch zubereitet. Denn immer noch fehlt mir eine Nudelmaschine, die ich mir einmal zulegen will.

Aber ich habe frische Pasta in der Packung gekauft. Das merkt man daran, dass sie nur eine Garzeit von 4 Minuten hat.

Dazu gibt es ein Pesto Genovese. Hauptbestandteile sind Basilikum, Pinienkerne, Cashewnüsse, Parmigiano Reggiano und viel Olivenöl.

Das Gericht ist übrigens aufgrund des verwendeten veganen Hartkäses vegan.

Als Besonderheit habe ich wieder tiefe Pastateller zur Verfügung.

Mein beiden tiefen Pastateller, die ich für solche Gerichte verwendet habe, waren mir vor Wochen aus der Hand geglipten

und auf den Boden gefallen. Natürlich zerbrochen.

Jetzt habe ich über das Nachbarschaftsnetzwerk nebenan.de eine entfernte Nachbarin gefunden, die zwei tiefe Pasta-Teller zur Verfügung und keine Verwendung mehr dafür hatte und sie mir für lau überließ. Danke, Lia! Ich habe mit diesem Nachbarschaftsnetzwerk wirklich schon sehr gute Erfahrungen gemacht, so haben mein Bruder und ich vor kurzem eine Nachbarschaftshilfe für meine alte Mutter über dieses Netzwerk gefunden.

Für 2 Personen:

- 500 g frische Tagliatelle
- 1 Topf frischer Basilikum
- eine Portion Cashewnüsse
- eine Portion Pinienkerne
- veganer Parmigiano Reggiano
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Basilikum grob zerkleinern.

Nüsse und Kerne in einer Küchenmaschine fein häckseln.

Hartkäse auf einer Küchenreibe fein in eine Schale reiben.

Eine große Portion Olivenöl in einem Topf auf dem Herd erhitzen.

Basilikum, Nüsse und Kerne dazugeben und kurz andünsten.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Käse dazugeben und alles gut vermischen.

Pesto abschmecken.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser vier Minuten garen.

10 Esslöffel des Kochwassers zum Pesto geben.

Pasta zum Pesto geben und alles vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit frisch geriebenem Hartkäse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Shirataki mit Blattspinat-Avocado-Pesto



Shirataki-Nudeln sind eine traditionelle japanische Nudelsorte. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. Man könnte sie mit schmalen, italienischen Bandnudeln vergleichen.

Die Shirataki-Nudeln bestehen weitgehend aus Wasser und dem Mehl

der Konjakwurzel (auch Teufelszunge genannt). Durch das Herstellungsverfahren riechen die Nudeln leicht nach Fisch und müssen daher vor dem Garen gut gewässert werden.

Sie haben selbst keinen großen Eigengeschmack, nehmen dafür aber sehr gut den Geschmack einer Suppe oder Sauce an.

Als Pesto gibt es dazu ein Pesto aus den Hauptbestandteilen Blattspinat und Avocado.

Ich püriere das Pesto vor dem Servieren nicht mit dem Pürierstab, sondern schneide alle Zutaten vor dem Garen sehr klein. Das Pesto zerfällt dann durch das Garen und wird sehr sämig.

Wie immer kann man ein wenig Kochwasser der Shirataki-Nudeln verwenden, um das Pesto ein wenig zu verlängern und flüssiger zu machen.

Und um ein wirklich sehr schmackhaftes Pesto zu erhalten, gebe ich eine große Portion frisch geriebenen, veganen Hartkäse hinzu.

Für 2 Personen:

- 400 g Shirataki-Nudeln (2 Packungen à 200 g)
- 300 g Blattspinat (2 Packungen à 150 g)
- 2 reife Avocados
- 2 Schalotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Riesling
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- veganer Hartkäse
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine große Portion Hartkäse auf einer kleinen Küchenreibe in eine Schale fein reiben.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und sehr kleinschneiden.

Schalotte, Lauchzwiebel und Knoblauch zusammen in eine Schale geben.

Spinat und Avocado ebenfalls.

Öl in einem Topf erhitzen.

Schalotten, Lauchzwiebeln und Knoblauch darin einige Minuten glasig andünsten.

Spinat und Avocado dazugeben und mit andünsten.

Mit einem Schluck Riesling ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Käse dazugeben, alles gut vermischen und noch etwas köcheln

lassen.

Abschmecken.

Parallel dazu Wasser in einem Topf erhitzen, leicht salzen und Shirataki-Nudeln darin 3 Minuten garen.

Nudeln zum Pesto geben.

Alles gut vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Bratkartoffeln mit Sellerie-Fenchel-Gemüse



Bei dieser Hitze im Sommer bietet es sich ja an, etwas Leichtes, möglichst aus Gemüse und somit etwas Vegetarisches oder Veganer zuzubereiten.

Also habe ich aus Kartoffeln, Staudensellerie und Fenchel ein leckeres, veganes Gericht zubereitet.

Die Kartoffeln habe ich einfach als Bratkartoffeln aus zuvor gegarten Kartoffeln gebraten.

Und den Sellerie und Fenchel kurz in kochendem Wasser vorgegart und dann nochmals in viel Butter in der Pfanne geschwenkt.

Fertig ist ein sehr leckeres, leichtes und gut verdauliches Gericht für den Sommer.

Für 2 Personen:

- 10 Kartoffeln
- 1 Staudensellerie

- 2 Fenchelknollen
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butter
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 40 Min.



Kartoffeln schälen.

Wasser in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin 15 Minuten garen.

Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden.

Sellerie und Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden.

Wasser nochmals in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 5 Minuten vorgaren.

Herausheben und in eine Schüssel geben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin etwa 10–20 Minuten sehr kross auf allen Seiten anbraten. Salzen und pfeffern.

Kurz vor Ende der Garzeit eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen.

Gemüse hineingeben, gut durch die Butter schwenken und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Bratkartoffeln in der Mitte zweier Teller anrichten.

Gemüse dazu auf jeweils beiden Seiten dazugeben.

Servieren. Guten Appetit!

Castellane mit Kapern-Limetten-Pesto



Es freut mich, dass ich hier ein veganes Rezept mit Ihnen teilen kann. Denn alle verwendeten Produkte sind tatsächlich frei von tierischen Zutaten und somit komplett vegan. Und das Gericht schmeckt! Was denn sonst?

Das Pesto enthält vor allem viele Kapern und dann Limettenschalenabrieb und -saft. Dazu noch etwas Knoblauch, Olivenöl, veganen Käse und Nüsse. Gewürzt wird nur ganz sparsam mit Salz, Pfeffer und Zucker.

Die Pasta ist echt italienische Pasta, und zwar die Sorte Castellane. Hat man nicht immer vorrätig, aber sie ist sehr lecker und schmackhaft. Sie können problemlos auf eine andere Pastasorte ausweichen.

Für 2 Personen:

- 2 EL Cashewnüsse
- 2 EL Kapern (Glas)
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen

- grobes Meersalz
- weißer Pfeffer
- Zucker
- eine Portion frische Petersilie
- Olivenöl
- 20 g frisch geriebener, veganer Hartkäse
- 350 g Castellane

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 9 Min.



Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Petersilie kleinwiegen.

Limettenschale auf einer feinen Küchenreibe in eine Schale abreiben. Limetten auspressen und Saft dazugeben.

Knoblauch putzen, schälen, mit einem breiten Messer flach drücken und kleinschneiden.

Eine große Portion Öl in einem Topf erhitzen.

Knoblauch, Nüsse und Kapern darin kurz anschwitzen.

Petersilie, Limettenabrieb und -saft und Käse dazugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Pesto mit dem Pürierstab fein pürieren. Pesto abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abschüttten, dabei Kochwasser in einer Schale auffangen.

Pesto bei Bedarf mit einigen Esslöffeln des Kochwassers verlängern.

Pasta zum Pesto geben. Alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Schalen verteilen. Mit Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Bolognese

Vollkorn-Pasta



Ein exzellentes Pastagericht

Eine kleine Abwandlung einer Spaghetti Bolognese.

Zum einen, weil ich keine Spaghetti mehr vorrätig hatte und stattdessen Penne Rigate verwendet habe. Noch dazu sind es Vollkornnudeln.

Dann hatte ich vegane Zutaten zuhause und dachte mir, dann kann ich das Gericht gleich vegan zubereiten.

Und es gelingt sehr gut. Das ist ein Beispiel für ein wirklich exzellentes, sehr schmackhaftes Pastagericht, vegan hin oder her. Nachkochen!

Für 2 Personen:

- 250 g veganes Hackfleisch
- 100 g geriebener, veganer Hartkäse
- 400 ml passierte Tomaten
- 2 rote Chilischoten
- Salz

- Zucker
- Olivenöl
- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 9 Min.



Mit veganem, geriebenem Käse

Chilischoten putzen und quer kleinschneiden.

Pasta in leicht gesalzenem, kochendem Wasser 9 Minuten garen.

Parallel dazu Öl in einem Topf erhitzen.

Hackfleisch darin einige Minuten kross anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit den Chilischoten, Salz und einer Prise Zucker gut würzen.

Den Käse bis auf einen kleinen Teil für das Garnieren des Gerichts dazugeben.

Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb geben.

Pasta zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Auf zwei tiefe Pastateller verteilen.

Mit etwas geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Maccronelli mit veganer Räucherlachs-Sahne-Sauce

Ich habe mal wieder etwas ausprobiert und getestet. Ich habe zwei Packungen Räucherlachs gekauft. Für eine schöne Sauce mit Crème-fraîche für Pasta.



Mit schlotziger Sauce

Das Besondere an dem Räucherlachs ist, dass es kein Fisch ist. Sondern es ist ein veganer Räucherlachs, der aus Algen hergestellt ist.

Der Räucherlachs sieht aus wie Räucherlachs, er hat also die bekannte rötliche Farbe. Und er schmeckt auch ähnlich wie Räucherlachs.

Veganer können sich damit also durchaus auch einmal eine fischige Sauce mit Pasta zubereiten, ohne zu sündigen.

Aber im Grunde frage ich mich mal wieder, braucht man das? Warum ein Räucherlachs-Ersatz? Genauso wie der Schnitzel-, Geschnetzeltes- oder Frikadellen-Ersatz aus veganen Zutaten? Warum nennt man diesen veganen Räucherlachs, um bei diesem Beispiel zu bleiben, nicht einfach Algenschritte, Algengeschnetzeltes oder Algenstreifen? Warum muss hier immer der Ersatz zum Fleisch erfolgen? Das ist nicht notwendig. Veganer, benennt Eure Produkte mit einfachen, passenden

Begriffen und zeigt nicht immer au den Fleischersatz. Lasst Fleisch Fleisch sein und benennt die veganen Produkte eben anders. Denn die für die Würze der Sauce verwendeten Hefeflocken – eine Grundzutat der veganen Küche für Würze in Saucen, Suppen und anderen Speisen – heißt ja auch nicht Fleischfond-Ersatz oder ähnliches. Sondern eben so, wie sie sind, Hefeflocken.

Geschmeckt hat der Lachs in der Sauce recht gut. Das Rezept ist also empfehlenswert und Sie sollten es sich einmal zubereiten.

Für 2 Personen:

- 200 g veganer Räucherlachs (2 Packungen à 100 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Margarine
- 2 EL Hefeflocken
- 200 ml vegane Crème fraîche (oder Sahne)
- 350 g Maccronelli
- 10 EL des Kochwassers der Pasta
- Salz
- veganer Hartkäse

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 6 Min.



Auch diesen Lachsersatz braucht es nicht für mich ...

Knoblauchzehen schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Lachs in kurze, schmale Streifen schneiden.

Pasta in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten al dente kochen.

Parallel dazu Margarine in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin andünsten.

Lachs dazugeben und etwas mit anbraten.

Mit Crème fraîche und dem Kochwasser ablöschen.

Hefeflocken dazugeben. Salzen.

Sauce abschmecken.

Pasta durch ein Küchensieb abgießen.

Pasta in die Pfanne zur Sauce geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Sauce auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Käse garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Veganes Geschnetzelte mit Gemüse in Sahne-Sauce auf Langkornreis



Würzig und schmackhaft

Ich bringe ja ab und zu gerne ein Bauernopfer. Das fällt mir leicht. In diesem Fall, war es das Fleisch, das ich hier über die Klinge springen ließ und nicht verwendet und zubereitet habe.

Aber dieses Rezept ist dagegen dann ein wahres Fest für Veganer. Ein herrliches Gericht mit veganem Geschnetzeltem aus Erbsenprotein.

Dazu noch diverses Gemüse.

Das alles in einer herrlichen Sahne-Weißwein-Sauce.

Mit viele aromatischen Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma und Chili.

Dazu Langkornreis.

Also mir hat das Gericht hervorragend geschmeckt. Es braucht nicht immer Fleisch.

Für 2 Personen:

- 340 g veganes Geschnetzelte (2 Packungen à 170 g, aus Erbsenprotein)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Lauchzwiebeln
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Blattspinat (2 Packungen à 100g)
- 200 ml vegane Sahne
- Sauvignon blanc
- 2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL gemahlenes Chili
- Salz
- Olivenöl
- 1 Tasse Langkornreis

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Reis in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten garen.

Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch putzen, gegebenenfalls schälen und kleinschneiden.

Kirschtomaten vierteln.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Lauchzwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.

Geschnetzeltes dazugeben und einige Minuten unter Rühren kross anbraten.

Kirschtomaten dazugeben.

Mit Sahne und einem guten Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Ingwer, Kurkuma, Chili und Salz würzen.

Spinat dazugeben.

Alles verrühren und zugedeckt bei geringer Temperatur kurz köcheln lassen.

Sauce abschmecken.

Reis auf zwei tiefe Schalen verteilen.

Geschnetzeltes mit viel Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Basmati-Reis mit scharfer

Tomatensauce



Leckeres, einfaches Gericht

Ein einfaches Gericht.

Mit einer leckeren, leicht scharfen Tomatensauce.

Die Peperoncino gibt der Sauce die leichte Schärfe.

Und alle anderen Zutaten die leckere Würze.

Als Beilage einfach vorgedämpfter Reis aus der Packung, wie man ihn beim Discounter oder Supermarkt bekommt.

Für 2 Personen:

- 2 Packungen vorgedämpfter Basmati-Reis (à 250 g, mit Kokosnuss, Chili-Schote und Zitronengras)

Für die Sauce:

- 2 große, braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas frische Petersilie
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g passierte Tomaten (Packung)
- $\frac{1}{4}$ rote Paprika
- 1 Peperoncino
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- weißer Burgunder
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min.



Schmackhafte Sauce

Alle Zutaten putzen, gegebenenfalls schälen und sehr

kleinschneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zutaten darin kurz anbraten.

Tomatenmark dazugeben und mit anbraten.

Passierte Tomaten dazugeben.

Mit einem großen Schluck Weißwein ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Sauce abschmecken.

Etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit Reispackungen etwas durchkneten, um den Reis aufzulockern.

Dann Packungen oben aufschneiden.

Packungen stehend der Mikrowelle bei 800 Watt 2 Minuten erhitzen.

Reis auf zwei tiefe Teller verteilen.

Sauce darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegane Fischstäbchen mit Rosmarinkartoffeln und Mini-

Rispettomaten



Eine Anmutung wie richtige Fischstäbchen

Heute ist Karfreitag. Also sollte es Fisch geben. Fisch? Nein!
Oder doch? Oder ...

Ich habe probeweise eine Packung vegane Fischstäbchen gekauft. Da ich auch schon einmal veganes Hackfleisch gekauft und zubereitet habe, wollte ich dies mit den Fischstäbchen auch tun. Das vegane Hackfleisch ist bei mir in der Bewertung durchgefallen, es schmeckte nicht sonderlich gut, und ich werde es sicherlich nicht mehr kaufen.

Die veganen Fischstäbchen sind laut Verpackungsbeschreibung vorwiegend aus Weizenmehl, Weizeneiweiß und Sojaeiweiß hergestellt.

Ich habe sie kurz in der Fritteuse in siedendem Fett frittiert. Und leicht gesalzen.

Dazu gibt es als Beilagen Rosmarinkartoffeln und Rispetomaten, die ich in der Pfanne in Butter schwenke bzw. anbrate.

Erstaunlicherweise schmecken die veganen Fischstäbchen gut. Sie haben eine leichte Anmutung an normale Fischstäbchen und schmecken auch leicht fischig. Woher dieser Geschmack kommt, kann ich nicht ausfindig machen. Aber ich kann sie empfehlen. Als vegane Alternative zu einem Fischgericht. Somit ist das nachhaltig und gut für die Umwelt.

Nachteilig ist nur folgendes: Laut Verpackungsaufschrift führt man sich mit den veganen Fischstäbchen auch Säuerungsmittel, Verdickungsmittel und Backtriebmittel zu. Also rein chemische Bestandteile. Und das ist für empfindliche Mägen nicht geeignet. Meinem Magen bekommt das daher nicht so gut.

Also ist die Frage, ob Nachhaltigkeit, da sie ja sein muss, als Gegenzug mit Chemie daher kommen muss. Oder ob es nicht auch anders geht?

Für 2 Personen:

- 400 g vegane Fischstäbchen (10 Stück, 2 Packungen à 200 g)
- 4 große Kartoffeln
- 2 EL getrockneter Rosmarin
- 16 Mini-Rispetomaten
- grobes Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- vegane Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min.



Leckeres Gericht

Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser 15 Minuten garen. Herausnehmen, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

In grobe Stücke schneiden.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Eine große Portion Butter in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin einige Minuten unter gelegentlichem Umrühren kross anbraten.

Dann etwas zur Seite schieben und nur noch in der Pfanne warmhalten. Dabei aber die Kartoffeln in die Pfanne geben und gut erhitzen.

Rosmarin über die Kartoffeln geben.

Immer wieder die Butter mit dem Rosmarin mit einem Esslöffel über die Kartoffeln gießen und die Kartoffeln in der Butter schwenken.

Parallel dazu Fischstäbchen 4 Minuten im Fett in der Fritteuse frittieren.

Fischstäbchen herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen.

Fischstäbchen auf zwei Teller verteilen.

Tomaten und Kartoffeln salzen und pfeffern.

Tomaten und Kartoffeln auf die beiden Teller verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Frikadellen mit Kartoffelspalten und Rucola- Salat



Lecker gewürzt

Hier werden einfach Burger Patties zweckentfremdet. Und zwar vegane Patties. Hergestellt u.a. aus Erbsenprotein. Frittiert in der Fritteuse.

Dazu ebenfalls in der Fritteuse frittierte Kartoffelspalten.

Und ein frischer Salat, einfach nur mit einem Dressing mit Essig und Öl angemacht.

Somit ein leckeres, veganes Gericht.

Die Patties schmecken übrigens sehr gut. Sie schmecken nicht wie Patties aus tierischem Hackfleisch. Sondern haben einen ganz eigenen Geschmack. Aber gut.



Kross frittiert

Für 2 Personen:

- 4 vegane Burger Patties (2 Packungen à 2 Stück)
- 4 große Kartoffeln
- 200 g Rucola (2 Packungen à 100 g)

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Fleisch-Gewürzmischung

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Frittierzeit 7 Min.



Einfaches Dressing aus Essig und Öl

Kartoffeln schälen und längs achteln und somit in dünne Spalten schneiden.

Rucola in eine Schüssel geben.

Mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Patties hineingeben. Kartoffelspalten ebenfalls hineingeben.

Alles 7 Minuten frittieren.

Kartoffelspalten herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Patties herausnehmen und ebenfalls auf ein Küchenpapier geben.

Auf beiden Seiten mit der Gewürzmischung würzen.

Jeweils zwei Patties auf einen Teller geben.

Zusammen mit dem Salat in zwei Schalen servieren. Guten Appetit!

Penne Rigate mit Spinat-Walnuss-Pesto



Mit Parmigiano Reggiano garniert

Erneut wieder einen Brotaufstrich zweckentfremdet. Als Pesto für Pasta. Was ich ja gerne mache.

Dieses Mal ein veganer Brotaufstrich aus Spinat und Walnüssen.

Veganer, verwendet einfach anstelle des verwendeten Parmigiano Reggiano einen veganen Hartkäse, dann habt Ihr ein leckeres, veganes Gericht.

Ich habe noch eine sehr reife Avocado kleingeschnitten und zum Brotaufstrich dazugegeben.

Und natürlich braucht der Brotaufstrich noch eine gehörige Portion Salz und Pfeffer, denn als Brotaufstrich ist er natürlich nicht sehr würzig hergestellt.

Für 2 Personen:

- 350 g Penne Rigate
- 140 g veganer Brotaufstrich Spinat-Walnuss (1 Glas)
- 1 reife Avocado
- Salz
- Pfeffer
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min.



Brotaufstrich als Pesto

Pasta in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 6 Minuten garen.

Avocado schälen, in Spalten schneiden und dann kleinschneiden.

Kochwasser der Pasta in eine Schüssel abgießen.

Brotaufstrich und Avocado in einen Topf geben und erhitzen.

Einige Esslöffel des Kochwassers dazugeben und die Sauce ein wenig verlängern.

Salzen und pfeffern.

Pasta dazugeben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei tiefe Pasta-Teller geben.

Mit Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Rösti mit Drillingen, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete und Kürbissalat



Rösti mit vielen Röstspuren

Rösti werden ausschließlich aus geriebenen, gegarten und/oder gekochten Kartoffeln zubereitet. Und natürlich Gewürzen wie Salz und Pfeffer. Aber unbedingt ohne Eier oder sonstige Zusatzstoffe, um den Rösti zu binden.

Insoweit habe ich mich an diese Vorgabe aus der Schweiz gehalten, denn sonst dürfte diese Zubereitung hier in diesem Rezept nicht Rösti heißen. Aber eine Abwandlung oder Variation ist doch sicherlich erlaubt. Ich bereite die Rösti nicht nur aus Kartoffeln zu. Sondern verwende noch zusätzlich Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Alle drei Zutaten mit der Küchenmaschine schön fein gerieben.

Dann mit etwas Kartoffel-Gewürzsalz gewürzt. Und schließlich in der Pfanne mit viel Rapsöl gebraten.

Die Rösti brauchen auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Sie sollen unbedingt dunkle Röststoffe bekommen. Denn einerseits sollen sie ja durchgaren. Und andererseits brauchen sie eine gewisse Festigkeit, damit man sie wenden kann und später zum Servieren auf die Teller geben kann.

Ich muss aber zugeben, normale Rösti nur mit Kartoffeln schmecken doch besser. Aber es ist eben eine gelungene Variante des originalen Rezepts, das man von Zeit zu Zeit durchaus einmal zubereiten kann.

Überzeugt hat mich der Salat aus geriebenem Hokkaido-Kürbis. Dieser muss unbedingt eine halbe Stunde im Dressing durchziehen, damit er Geschmack bekommt. Aber er schmeckt sehr lecker und frisch. Sicherlich eine Zubereitung, die ich in kommender Zeit, wenn ich jetzt in der kalten Jahreszeit wieder Kürbis vorrätig habe, wieder einmal zubereiten werde.

Für 2 Personen:

- 20 Bio-Drillinge
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Beete
- Kartoffel-Gewürzsalz
- Rapsöl

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.



Komplett vegan, ohne tierische Zutaten

Kürbis putzen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Ein Viertel des Kürbis in der Küchenmaschine fein reiben.

Das Salatdressing aus den oben genannten Zutaten in einer Schale zubereiten und gut verrühren.

Dressing über den geriebenen Kürbis in der Schüssel geben, gut vermischen und alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Rote Beete putzen, schälen und halbieren.

Rote Beete, Kürbis und Drillinge in einer Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben.

Kräftig mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Röstimasse sechs Kugeln formen und jeweils drei in eine Pfanne geben.

Mit dem Pfannenwender jeweils zu einem Rösti flach drücken.

Rösti auf jeder Seite etwa fünf Minuten braten.

Jeweils drei Rösti auf einen großen Teller geben.

Salat dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!