

Sojabohnensprossen in Soja-Sauce

Ein unspektakuläres Gericht.

Aber vegan.

Und sehr würzig.

[amd-zlrecipe-recipe:983]

Gebratene Steckrüben-Scheiben mit rotem Vollkorn-Reis

Trauen Sie sich das zu. Ich habe es hier mit Steckrüben-Scheiben ausprobiert. Und mit Kürbis-Scheiben hat es vor einiger Zeit auch gut geklappt. Es sollte auch mit Knollensellerie-Scheiben funktionieren.

Und Sie erhalten ein schnell zubereitetes Gericht, das zudem vegan ist.

[amd-zlrecipe-recipe:882]

Gebratene Kürbisscheiben mit Vollkorn-Reis



Leckerer Kürbis zu Halloween ...

Das ist der Kürbis, den ich an Halloween erstanden und auch eigentlich gleich zubereiten wollte. Aber dann kam etwas dazwischen und das Rezept und die Veröffentlichung verschoben sich leider einige Tage.

Nun, aus Kürbis kann man herrliche gebratenen Scheiben zubereiten. Mir kam sogar die Idee, die Kürbis-Scheiben zu panieren und dann zu braten. Das hole ich sicherlich demnächst noch nach.

Gewürzt habe ich die Scheiben nur mit etwas Kräutersalz.

Dazu gibt es als Beilage eine Portion des köstlichen Vollkorn-Reises, den ich bei einem italienischen Online-Shop erstanden habe. Dieser wird nach Zubereitung einfach noch ein wenig gesalzen und erhält etwas gutes Olivenöl.

Fertig. Wieder einmal wenige, gute Zutaten. Und ein leckeres

Gericht.

Übrigens, was verwenden Sie eigentlich alles an Zubehör beim Kochen? Natürlich, Pfannen und Töpfe, keine Frage. Dazu Utensilien wie Kochmesser, Pfannenwender, Kochzange & Co. aber zum Anziehen? Damit man sich nicht die frische Kleidung, die man vielleicht am gleichen Tag erst angezogen hat, bekleckert. Ja, sicher, eine Kochschürze. Ich habe vor kurzem eine neue Kochschürze gebraucht, weil meine alte Kochschürze nicht mehr zeitgemäß war. Und bin im Internet auf einen Shop gestoßen, bei dem man sich eine personalisierte [Kochschürze](#) selbst gestalten kann. Sie können also Text frei eingeben oder sogar ein Foto von Ihnen hochladen. Und das Ganze gibt es auch für kleine Kochschürzen, so dass man damit sogar seine Kinder zum Kochen motivieren kann. Eine klasse Sache, sage ich Ihnen. Da macht das Kochen gleich noch mehr Spaß, wenn man passend „gekleidet“ ist. Und by the way, weil bald Weihnachten ist, ein schönes Weihnachtsgeschenk ist das Ganze natürlich auch.

[amd-zlrecipe-recipe:843]

Vollkorn-Reis mit Olivenöl

Hier ist wieder einmal eines dieser einfachen Gerichte, die aber sehr lecker sind.

Voraussetzung ist, dass man sehr gute Zutaten hat.

Dies war bei dieser Zubereitung der Fall.

Ich hatte Vollkorn-Reis von dem schon genannten italienischen Online-Shop bezogen. Und dazu ein sehr gutes Olivenöl.

Ich würze den Reis nur kräftig mit Kräutersalz. Und verfeinere ihn mit dem Öl.

Fertig. Mehr braucht man wirklich nicht. Es ist ein einfaches, aber sehr delikates Essen.

Und dazu auch noch vegan.

[amd-zlrecipe-recipe:830]

Pilz-Ragout mit Basmati-Reis

Für dieses Ragout habe ich eine bunte Mischung aus Pilzen verwendet. Champignons, Pfifferlinge und Austerpilze.

Das Ragout habe ich verfeinert mit frischem Thymian und Rosmarin.

Die Sauce bilde ich aus Chardonnay und Cremefine.

Ich habe das erste Mal Cremefine verwendet, eine Variante, die Crème fraîche ersetzt und nur 15 % Fett hat, im Gegensatz zu Crème fraîche, die immerhin 30 % Fett hat. Der weitere Vorteil von Cremefine ist, dass man mit den entsprechenden Zutaten, wie in diesem Fall, ein veganes Gericht zubereiten kann.

Es gelingt auch eine schmackhafte Sauce. Ganz überzeugt hat sie mich aber nicht, ich bleibe wohl eher bei Crème fraîche und nehme den höheren Fettanteil gern in Kauf.

Als Beilage wähle ich einfachen, aber schmackhaften Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:803]

Gefüllte Champignons

Ein veganes Gericht. Sehr lecker. Es schmeckt wirklich gut. Aber irgendwie fehlt mir dann doch das Fleisch, in diesem Fall wäre es Hackfleisch in der Füllung gewesen.

Für dieses Gericht muss man wirklich sehr große Champignons verwenden.

Ich verwende für die Füllung Bio-Sprossen, Schalotten, Lauchzwiebeln, Knoblauch und veganen Hartkäse. Und für die Bindung Eier.

Gewürzt wird mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Ich gare die Champignons vorsichtshalber 30 Minuten bei sehr geringer Temperatur in einer Pfanne mit Deckel. Es soll schließlich alles gut durchgegart sein, auch die Füllung in der Mitte.

[amd-zlrecipe-recipe:750]

Bratpaprika-Pfanne

Wieder ein veganes Gericht. Mit nur vier Zutaten.

Schnell zubereitet. Und als Snack für den Spielfilm am Abend vor dem Fernseher geeignet.

Und lecker es ist noch dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:743]

Tofu-Wiener und grober Senf

Na, was ist denn das schon wieder. Tofu-Wiener. Diese hatte mein Discounter gerade im Angebot. Und ich habe sie versuchweise gekauft.

Da hat ja die Vegetarier- und Veganer-Mafia mal wieder kräftig zugeschlagen. Ist denn die Bezeichnung „Wiener“ nicht geschützt, wir auch das „Wiener Schnitzel“? Und dürfen die Wiener nicht nur mit ausgewählten Zutaten zubereitet werden? So wie das Wiener Schnitzel? Nun gut, der Hersteller umgeht das Problem einfach, indem er sein Produkt ja „Tofu-Wiener“ nennt und nicht „Wiener“. Okay, eine Hürde umgangen.

Aber was bedeutet diese merkwürdige Machart der Vegetarier und Veganer, immer zwanghaft mit pflanzlichen Zutaten doch wieder ein fleischliches Produkt zuzubereiten. Fleischliebhaber bereiten ja auch kein Rumpsteak zu – Fleischliebhaber sollten das nicht lesen –, pürieren es fein, geben es mit Bindemittel in entsprechende Behälter oder Küchenmaschinen und bereiten damit ein fleischhaltiges Rote-Beete-Produkt zu, bei man versichern kann, auf Fleisch zu verzichten und ja doch nur

„Gemüse“ zu essen.

Nein, diese andauernde Zubereitung von pflanzlichen Zutaten zu einem fleischlosen, aber doch wieder Fleisch-Produkt ist unsinnig und völlig hinfällig. Dann eben einfach Tofu-Bratlinge, Tofu-Würfelchen oder Tofu-Scheiben. Aber keine Steaks, Frikadellen oder Würstchen.

Nun, die Tofu-Wiener – nur 10 Minuten im siedenden Wasser erhitzt – schmecken wider Erwarten doch gut. Sie haben einen leicht rauchigen Geschmack. Und sie schmecken ein ganz klein wenig ... nach Wiener Würstchen.

Und der für diese Zubereitung gewählte grobe Senf rundet die Würstchen doch gut ab.

Also, Veganer und Vegetarier, nehmt diese Ratschläge eines bekennenden Fleischliebhabers an und lasst diese Scheinheiligkeit mit „Fleisch-Produkten“, die doch nur aus pflanzlichen Zutaten hergestellt sind. Wem wollt ihr denn beweisen, dass man kein Fleisch und Fisch essen und doch gesund leben kann? Oder gerade deswegen. Stellt leckere Produkte aus Gemüse und Zutaten her, die schmecken und deswegen überzeugen. Und lasst Eurer Kreativität freien Lauf, indem Ihr schöne, fantasievolle Bezeichnungen für die Produkte vergebts, die sich einprägen und sofort assoziieren lassen, „Hhmmm, hier esse ich lecker fleisch- und fischlos“.

[amd-zlrecipe-recipe:725]

Kürbis-Gnocchi und Shiitake

Ich habe zwar schon ein Grundrezept zur Zubereitung von Gnocchi in meinem Foodblog veröffentlicht. Dieses Mal kommt aber ein Rezept für Kürbis-Gnocchi hinzu.

Man bereitet sie in der gleichen Weise zu wie Gnocchi aus Kartoffeln. Nur dass man stattdessen Kürbis verwendet.

Ich hatte noch einen Hokkaido-Kürbis vorrätig, den ich dafür verwendet habe. Der Vorteil ist, dass man bei diesem Kürbis auch die Schale mitverwenden kann.

Ich zerkleinere den Kürbis grob, gare ihn in kochendem Wasser, gebe ihn in eine Schüssel und püriere ihn mit dem Pürierstab fein.

Dann kommen die weiteren Zutaten hinzu. Aus dem Teig forme ich Gnocchi, die ich ebenfalls in kochendem Wasser gare.

Bei diesem Rezept verwende ich zwei Portionen der Gnocchi mit Shiitake-Pilzen, die ich in der Pfanne anbrate.

Zudem ist dieses Gericht auch noch eine vegane Zubereitung.

Mein Rat: Man kann die Gnocchi auch portionsweise einfrieren und für andere Gerichte weiterverwenden.

[amd-zlrecipe-recipe:568]

Langkornreis und Gemüse

Ein einfaches Gericht. Schnell zubereitet.

Ich verwende einfach das Gemüse, das mein Kühlschrank hergibt.

Dazu Langkornreis mit Wildreis, den ich separat zubereite und dann unter das angebratene Gemüse untermische.

Einfach, aber lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:567]

Frittierte Kürbis-Steaks mit Pommes Frites

Herbstzeit ist ja bekanntermaßen Kürbiszeit.

Ich habe ja vor kurzem einen großen Butternuss-Kürbis gekauft.

Da man von ihm sehr schön schöne, große Scheiben abschneiden kann, dachte ich daran, ein veganes Gericht mit Kürbis-Steaks zuzubereiten.

Zuerst dachte ich daran, sie in Fett in der Pfanne zu braten. Vielleicht mit einer würzigen Parmesan-Panade.

Dann kam ich auf die Idee, sie doch lieber einige Minuten in der Friteuse zu frittieren. Dann kann ich ebenfalls auch Pommes Frites als Beilage in der Friteuse zubereiten.

Die Steaks gelingen sehr gut. Sie sind innen weich, außen ein wenig kross. Und gut gewürzt schmecken sie sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:468]

Sauerkraut-Pasta

Ich kann mich daran erinnern, dass ich ein ähnliches Gericht mit Kraut und Pasta schon einmal zubereitet habe. Allerdings finde ich es nicht wieder. Es heißt möglicherweise „Krautfleckerl“ und wird mit Weißkohl und Pasta zubereitet. Und wenn ich es noch richtig weiß, dann ist es eine schwäbische Spezialität.

Nun, bei diesem Gericht brate ich einfach frische Pasta und Sauerkraut aus der Packung in etwas Butter in der Pfanne an. Und würze nur mit Kummel.

Fertig ist ein veganes Gericht.

[amd-zlrecipe-recipe:224]

Frittierter Tofu mit Pommes frites

Mein erstes Tofu-Gericht war recht gelungen. Der Tofu schmeckte mir gut.

Also habe ich mir für die zweite Portion noch schnell ein weiteres Gericht überlegt.

Da ich vor kurzem Pommes frites und Schweineschnitzel in der Friteuse zubereitet habe, dachte ich, ich könnte das Gleiche

mit dem Tofu machen. Denn ich wollte ihn in dicke Scheiben geschnitten gebraten wie ein Schnitzel zubereiten, zunächst eigentlich in der Pfanne. Da ich jedoch der Einfachheit halber Pommes frites als Beilage zubereiten wollte, bot es sich doch an, das schon siedende Fett in der Friteuse zu verwenden und den Tofu einfach zu frittieren.

Geagt, getan. Das Gericht ist in wenigen Minuten zubereitet. Wiederum nur zwei Zutaten. Aber es schmeckt lecker. Der frittierte Tofu schmeckt allerdings nicht so gut wie der in Fett in der Pfanne gebratene Tofu.

[amd-zlrecipe-recipe:219]

Tofu-Gemüse-Pfanne

Bei meinem Discounter fand ich vor kurzem Tofu im Kühregal. Ich kaufte ihn, um damit einige schöne, vegetarische oder vegane Gerichte zuzubereiten.

Als erstes bereite ich diese vegane Pfanne zu.

Ich verwende dazu außer dem Tofu noch acht Gemüsesorten, die ich in kleine Stücke schneide.

Für Schärfe sorgt eine rote Chili-Schote.

Und da das Gericht mit Tofu eher asiatisch anmutet, verwende ich einfach nur Soja-Sauce zum Würzen.

Der angebratene Tofu schmeckt wirklich sehr gut.

[amd-zlrecipe-recipe:218]

Gobbetti mit Paprika und Mais in Portwein-Tomaten-Sauce

Ein veganes Gericht. Pasta in einer Gemüse-Sauce.

Als Zutaten für die Sauce wähle ich Mini-Paprikas und Mais aus der Dose. Und zusätzlich noch zwei Knoblauchzehen.

Die Sauce bilde ich nur aus Portwein.

Veganer lassen beim Anrichten einfach den frisch geriebenen Parmesan weg und verwenden stattdessen frische, kleingeschnittene Petersilie.

Mein Rat: Wer möchte, kann das Gemüse und die Sauce auch noch mit süßem oder scharfem Paprika-Pulver würzen.

[amd-zlrecipe-recipe:130]

Veganer Gemüseteller

https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_2.mp4

Ein veganes Gericht. Zubereitet aus verschiedenen Gemüsesorten. Und einem braunen Champignon.

Ich schneide Gemüse und Champignon einfach in grobe Stücke. Und frittiere das Gemüse und Champignon etwa 4-5 Minuten in siedendem Fett in der Friteuse.

Ich würze nur mit Salz und Pfeffer.

Fertig ist ein schmackhafter, veganer Gemüseteller. Gut geeignet als Abend-Snack vor dem Fernseher.

[amd-zlrecipe-recipe:69]