Gebratene, vegane Streifen mit Maniokwurzelstampf



Leckerer Maniokwurzelstampf
Ich verwende bei diesem Rezept einmal wieder nicht die auf der Verpackung angebrachte Bezeichnung für die vegetarischen Streifen. Die nämlich „Filet-Streifen“ lautet. Ich halte dies für einen Unsinn, den veganen Produkten immer Bezeichnungen zu geben, in denen irgendein Wortbestandteil von Fleisch enthalten ist. Nur um darauf hinzuweisen, dass es sich angeblich um Fleischersatz handelt.

Die veganen Streifen schmecken nicht nach Rinderfilet, sie haben einen eigenen Geschmack und eine eigene Konsistenz. Also bekommen sie in diesem Foodblog auch eine eigene, entsprechende Bezeichnung. Die lebensmittelherstellende Industrie sollte sich auch einmal daran halten und hier bei der Produktbenennung umschwenken.

Ein dringlicher Rat zu dem Stampf: Essen Sie Maniokwurzel NIE roh. Sie enthält Blausäure, ist giftig und kann zu Vergiftungen führen. Die Blausäure wird erst durch das kurze Wässern und das lange Kochen beseitigt. Dann kann Maniokwurzel frittiert, gebraten oder zu Püree/Stampf verarbeitet werden.

Das Gericht nur mit veganen Streifen und Stampf ist ein wenig zu trocken. Also kommt kurz vor dem Servieren noch ein Schuss Wasser zu den veganen Streifen. Zusammen mit der Gewürzsalzmischung bildet sich ein leckeres Söße, das gut zu dem Gericht passt.

Zutaten:

- 350 g vegane Streifen (aus Sojamehl und Weizenprotein, 2 Packungen à 175 g)
- 1 große Maniokwurzel
- 8 EL Kokosmilch
- Gewürzsalzmischung
- Salz
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min.



Kräftig gewürzte, vegane Streifen

Zubereitung:

Enden der Maniokwurzel abschneiden. Maniokwurzel mit einem Messer schälen. Maniokwurzel in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Kaltes Wasser in die Schüssel geben und Würfel darin 5 Minuten einweichen. Wasser abschütten.

Wasser in einem Topf erhitzen, Maniokwürfel hineingeben und bei geringer Temperatur 25 Minuten garen.

Parallel dazu Streifen mit der Gewürzsalzmischung würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin etwa 5 Minuten kross anbraten.

Wasser der Maniokwürfel abschütten. Kokosmilch dazugeben. Salzen. Alles mit dem Stampfgerät gut zerstampfen. Abschmecken.

Einen Schluck Wasser zu den Streifen geben und mit dem Gewürz ein kleines Söße̊chen bilden.

Maniokwurzelstampf auf zwei Teller verteilen. Streifen darauf geben. Sößchen darüber verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Mediterraner Sommer-Salat mit gebratenen Steakstreifen in Joghurt-Dressing



Mit würzigem Joghurt-Dressing

Bei diesem heißen Sommerwetter hat man manchmal wirklich keine Lust und auch keinen Appetit, sich eine normale Mahlzeit zuzubereiten und zu essen. Zu schwer und zu heiß. Dann spart man sich die Zubereitungszeit für das Kochen und überlegt sich eine leichte, schmackhafte Alternative. Eine Suppe? Ein Wurstbrot? Ein leichte Süßspeise?

Aber es bietet sich doch auch ein frischer Salat an. Salate lassen sich ja sehr vielfältig zubereiten. Mit grünem Blattsalat. Oder einem weißen Salat wie Chicorée. Oder einem dunklem Salat, meistens leicht lila gefärbt, wie Radicchio.

Auch bei den Dressings gibt es sehr große Unterschiede. Manche basieren auf Öl und Essig. Andere auf Joghurt. Manche enthalten noch Senf für Würze.

Und verfeinern lassen sich Salate auf die vielfältigste Weise. Mit Kapern, grünen oder schwarzen Oliven, mit Würsten wie Chorizo oder sogar mit Fisch wie Sardellenfilets oder geräuchertem Lachs. Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt.

Diesen Salat hier peppe ich noch ein wenig mit gebratenen Steakstreifen auf.

Und bereite ihn aus zwei Salatsorten zu, einmal Feldsalat und einmal Chicorée.

Beim Dressing greife ich nicht zu Olivenöl, sondern bereite ein leichtes, der Hitze angepasstes Dressing mit Naturjoghurt zu.

Dieser mediterrane Salat stammt ja aus dem Süden Europas. Und so bin ich abends dann noch einige Zeit im Internet gesurft, um vielleicht noch einige weitere mediterrane Anregungen für Gerichte zu finden.

Der Begriff „Mediterrane Küche“ wird zwar gern umgangssprachlich und in Kochbüchern als Oberbegriff für die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion verwendet. Diese Landesküchen weisen gemeinsame Elemente auf wie die Verwendung von Olivenöl, mediterranen Kräutern und Knoblauch. Allerdings unterscheiden sie sich teilweise auch erheblich. Daher gibt es eigentlich genau genommen auch keine „Mediterrane Küche“.

Aber als Grundelemente der „Mediterranen Küche“ gelten: Fisch und Meeresfrüchte, Tomaten, Auberginen, Paprika und Zucchini, Knoblauch, Lauch und Zwiebel, Olivenöl und Oliven, Thymian, Rosmarin, Koriander, Salbei, Fenchel, Kümmel, Anis, Oregano und Basilikum, helles Brot, Nudeln und Reis und hoher Weißwein- und Rotweinkonsum.

So auch auf Mallorca. Waren Sie schon einmal auf Mallorca? Ich leider nicht. Mallorca gehört ja zu Spanien und daher ist dort die spanische Küche verbreitet. Also Tapas und Wein. Ersteres esse ich gerne, letzteres nicht, da ich keinen Alkohol trinke.

Wollen Sie sich einmal einen Überblick über die mallorcinische Küche machen? Auf dieser Website finden Sie die 10 bekanntesten Gerichte aus Mallorca.

Ich führe Sie in die kulinarische Welt von Mallorca. Lassen Sie sich inspirieren über typisches Essen auf Mallorca. Tauchen Sie ein!

Für 2 Personen:

- 300 g Feldsalat (2 Packungen à 150 g)
- 2 Chicorée
- 15 Kirsch-Tomaten
- 2 Schweinenacken-Steaks
- Steak-Gewürzmischung
- Olivenöl

Für das Dressing:

- 10 EL Naturjoghurt
- Weißweinessig
- 2 Päckchen Salatkräuter
- Salz
- Pfeffer
- eine Prise Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min.



Mit gebratenen Steakstreifen

Steaks in kurze, schmale Streifen schneiden. Mit der Steak-Gewürzmischung würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen darin unter Rühren einige Minuten kross anbraten.

Herausnehmen, in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Salate putzen und grob zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Tomaten vierteln. Ebenfalls in eine Schale geben.

Mit den Zutaten für das Dressing in einer Schale dasselbe zubereiten.

Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben.

Das Dressing mit einem Esslöffel darüber verteilen.

Alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!