Vegetarischer Strudel

Sind Sie Veganer? Oder essen gerne vegan oder vegetarisch? Dann habe ich hier eine kleine Warnung für vegane oder vegetarische Produkte, die ich nicht empfehlen kann.

Wirklich nicht gelungen …
Ich habe hier einen vegetarischen Strudel zubereitet, der eigentlich ganz gut gelungen ist. Dafür habe ich unter anderem veganen Hartkäse zum Schmelzen und vegetarische Mini-Würstchen verwendet.

Die vegetarischen Mini-Würstchen kann ich gerade noch so empfehlen. Auch wenn sie nicht wirklich wie zum Beispiel ein (Wiener) Würstchen schmecken, aber das ist hinnehmbar.

Aber der vegane Hartkäse ist wirklich grauenhaft. Das muss ich leider so sagen. Ich gehe sogar soweit und sage, dass er fast wie Kunststoff schmeckt.

Bei diesem Strudel bin ich somit einmal wieder an die Grenze

gestoßen, bei der ich versuchsweise und auch ganz neugierig vegane oder vegetarische Produkte ausprobiert habe, aber leider war das Ergebnis nicht gerade sehr schmackhaft.

Wenn schon ein veganer oder vegetarischer Strudel, dann doch lieber nur mit Gemüse wie zum Beispiel Spinat, Chinakohl, Pak Choi, Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, alles kleingeschnitten, gemischt, schön gewürzt. So ein Strudel ist lecker.

Und wer Gerichte auf die vegane oder vegetarische Art sowieso nicht mag und gleich zu Fleisch greifen will, der bereitet doch lieber einen Strudel mit einer Mischung aus Hackfleisch, Tomate, Mozzarella, Spinat und Knoblauch und leckeren Gewürz zu. Letzteres habe ich schon einmal zubereitet das schmeckt wirklich gut.

Also seien Sie vorsichtig, welche veganen oder vegetarischen Produkte Sie im Discounter oder Supermarkt kaufen und von denen Sie sich eine gesunde, umweltbewusste und nachhaltige Ernährung versprechen, die sie ja vielleicht auch ist. Nur der Geschmack hinkt hinterher und das soll ja nicht sein, wenn man sich 1 Stunde lang ein leckeres Gericht zubereitet und sich auf dessen Genuss freut.

Für zwei Strudel:

- 2 Strudelteige (auch Pizzateig oder Flammkuchenteig)
- 300 g vegetarische Mini-Würstchen (2 Packungen à 150 g)
- 400 g veganer Hartkäse (2 Packungen à 200 g)
- 100 g Blattspinat
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- edelsüßes Paprikapulver
- 2 Eier

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Minuten | Verweildauer im Backofen 30 Minuten bei 170 °C Umluft

Keine empfehlenswerten Zutaten
Mini-Würste kleinschneiden und in eine Schale geben.

Ebenso Hartkäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in eine Schale geben.

Knoblauchzehen putzen, schälen und mit einem breiten Messer flach drücken. Kleinschneiden und in eine Schale geben.

Würstchen, Käse, Spinat und Knoblauch in eine große Schüssel geben. Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Jeweils einen Strudelteig auf ein Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und etwas Raumtemperatur annehmen lassen.

Füllmasse quer in einer dicken Rolle auf den Strudelteig geben. Strudelteig vorsichtig mit der Füllmasse zusammen rollen.

Zwei Eier aufschlagen, in eine Schale geben, verquirlen und die beiden Strudel auf der Oberseite mit einem Backpinsel mit den verquirlen Eiern bestreichen.

Beide Strudel auf mittlerer Ebene die oben angegebene Verweildauer in den Backofen geben.

Herausnehmen und jeweils einen Strudel auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

Vegetarisch und vegan

Da hat mich doch gestern beim Schauen einer Kochsendung einer der Koch-Juroren in meiner erst vor kurzem gefassten Anschauung tatsächlich bestätigt. Ich hatte mir schon vor einiger Zeit überlegt, dass es doch völlig unsinnig ist, dass Vegetarier und Veganer immer wieder versuchen, bei der Zubereitung ihrer Speisen eine Fleisch-Zutat oder ein Fleisch-Gericht nachzuahmen und etwas Fleischähnliches zu produzieren. Aber eben vegetarisch oder vegan. Es gibt vegetarische/vegane Würste, Schnitzel oder auch Gulasch und Hackfleisch. Seit kurzem gesellen sich auch z.B. Leberwurst o.ä. hinzu – aber ohne Leber, versteht sich. Was soll das Ganze? Wenn ich eine Wurst oder auf dem Brot als Aufstrich eine Leberwurst essen will, greife ich doch ganz verständlicherweise zu einem Fleischprodukt. Lasst doch das Ganze einfach und hört auf mit dem Imitieren und Nachahmen! Wie es auch der Koch-Juror treffend bezeichnet hat, „Ich will ja auch nicht, dass der Kopfsalat nach Hackfleisch schmeckt!“. Also, ich plädiere für die Vegetarier und die Veganer für eine eigenständige Küche. Eigene Zutaten, eigene Produkte, eigene Gerichte und eigene Zubereitung. Kein Nachahmen und Imitieren. Da hat es ja der

EuGH vor kurzem treffenderweise auch entschieden, dass die Begriffe Butter und Milch für die tierischen Produkte vorbehalten sind und für vegetarische oder vegane Produkte diese Begriffe nicht verwendet werden dürfen, wie z.B. bisher für Soja-Milch oder -Butter.

Coodles mit Spaghetti

Leckeres, vegetarisches Pastagericht

In letzter Zeit hat Petra von Chili und Ciabatta desöfteren Zoodles zubereitet. In Anlehung an das Wort „Noodles“, aber eben Zoodles. Feine, mit einem Julienneschäler geschälte Zucchinistreifen.

Ich bereite dies auch einmal zu, aber verwende Coodles. In gleich doppelter Anlehnung an die Wörter Cucumbers (für Gurken) und Carrots (für Wurzeln).

Das Innere der Salatgurken lässt sich schwer mit einem Julienneschäler schneiden. Ich verwende deshalb zwei Salatgurken. Und für etwas Farbenfrohheit verwende ich noch eine Wurzel.

Dem Ganzen gebe ich eine Weißwein-Sahne-Sauce. Die auch etwas Paprikapulver verträgt.

Dies ist ein vegetarisches Gericht. Lässt man die Sahne weg und bereitet eine reine Weißwein-Sauce zu, hat man sogar ein veganes Gericht.

Als Pasta probiere ich diesmal Ballaststoff-Spaghetti. Laut Packungshinweis enthält sie einen Ballaststoff der Chicoréewurzel.

Zutaten für 1 Person:

- 2 Mini-Salatgurken
- 1 Wurzel
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 100 ml Sahne
- 125 g Ballaststoff-Spaghetti
- etwas Petersilie
- süßes Paprikapulver
- Salz
- weißer Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 10 Min.

Spaghetti nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Schalotte und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Wurzel putzen, schälen und mit dem Julienneschäler in feine Streifen schneiden. Gurken putzen und jeweils die Schale und das feste Äußere mit dem

Julienneschäler in feine Streifen schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Juliennestreifen dazugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Sahne dazugeben. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt einige Minuten köcheln lassen. Sauce abschmecken.

Spagehtti in einen tiefen Nudelteller geben. Juliennestreifen darüber geben und die Sauce darüber verteilen. Mit etwas kleingeschnittener, frischer Petersilie garnieren.

Gebratene Maultaschen mit Gemüse

Nichts Außergewöhnliches, aber vegan

Nun wurde das letzte Döschen Wurzeln mit Erbsen von Muttern

verwertet. Mit frisch zubereiteten, von mir aber eingefrorenen Maultaschen. Ein wenig aufgewertet mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel. Die Füllung der Maultaschen enthält keine tierischen Zutaten. Somit ist das Gericht auch für Vegetarier und Veganer geeignet. Ein bestimmter Leser hier ist jetzt leider wieder enttäuscht. Und glücklicherweise gibt es von gestern noch einen Vanillepudding, mit Cognac aromatisiert, mit Pflaumenmarmelade.

Zutaten für 1 Person:

- 8 Maultaschen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 130 g Erbsen mit Möhren (Dose)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Schnittlauch
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen und Knoblauch in Scheiben schneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden. Maultaschen in dicke Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Lauchzwiebel und Maultaschen darin 5–10 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten. Vorgegartes Gemüse dazu geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einen großen Teller geben und mit kleingeschnittenem Schnittlauch garnieren.

Champignonsrahmragout auf Pasta

Pasta mit Ragout und etwas Parmesan

Bei diesem Gericht habe ich die Beilage, also die Pasta, gemischt. Ich habe 2/3 Gnocchi und 1/3 Mini Conchiglie Rigate verwendet. Erstere sind Muschelnudeln mittlerer Größe, letztere kleiner Größe, die auch als Suppennudeln geeignet sind. Vorteilhaft bei der Zubereitung ist natürlich, auf die unterschiedlichen Kochzeiten der Pasta zu achten, damit nicht das eine Produkt schon al dente ist, während das andere noch hart ist.

Zubereitet ist das Gericht schnell, während die Pasta kocht, kann man Zwiebel und Knoblauch andünsten, dann die Pilze, mit Weißwein ablöschen und den Schmand hinzugeben, salzen, pfeffern und ein wenig köcheln lassen. Die kleingewiegte Petersilie kommt erst kurz vor dem Servieren in das Ragout. Das Gericht ist auch vegetarisch, was mich Carnivorer zwar etwas störte, aber schmackhaft ist es doch.

Zutaten für 1 Person:

- 500 braune Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- trockener Weißwein
- 2 EL Schmand
- ½ Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Gnocchi/Mini Conchiglie Rigate
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch klein schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen. Pasta nach Anleitung zubereiten. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Herausnehmen. Nochmals Butter in die Pfanne geben und die Champignonscheiben einige Minuten darin andünsten. Zwiebel und Knoblauch wieder hinzugeben. Mit einem großen Schuss Weißwein ablöschen. Schmand hinzugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, alles vermengen und etwas köcheln lassen. Erst vor dem Seevieren die Petersilie untermischen. Pasta in einem tiefen Pastateller anrichten und das Ragout darüber verteilen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan garnieren.

Erbsensuppe

Mit Pinienkernen und Petersilie garniert

Ich hatte vor etwa einem Jahr eine Erbsensuppe zubereitet, für die ich ziemlich dunklen Gemüsefond verwendet hatte. Das Ergebnis war eine braune Erbsensuppe. Also nicht gerade vorzeigbar. Für eine schöne, hellgrüne Erbsensuppe ist es empfehlenswert, entweder im Sommer frische Erbsen zu kaufen. Oder man greift zu frischen, tiefgefrorenen Erbsen. In beiden Fällen bekommt man eine vorzeigbare, schön hellgrüne Erbsensuppe. Ich hatte noch getrocknete Erbsen zuhause und habe die Suppe damit zubereitet. Sie ist schön sämig geworden und hat ein schönes Grün als Farbe behalten.

Eine Erbsensuppe ist – bis auf eine Vorbereitungszeit, besser Einweichzeit von einer Nacht bei der Verwendung von getrockneten Erbsen – recht schnell zubereitet. Nach dem Einweichen werden die Erbsen in Gemüsebrühe und dem Einweichwasser eine Stunde geköchelt, mit dem Pürierstab fein püriert und mit Salz und schwarzem Pfeffer kräftig gewürzt und abgeschmeckt. Et voilà, fertig ist das Abendessen. Serviert

wird die Suppe in einem tiefen Suppenteller und garniert mit kleingehackten Pinienkernen und Petersilie. Dazu passt eine Schrippe.

Zutaten für 1 Person:

- 250 g getrocknete Erbsen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- einige Pinienkerne
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 12 Std. | Garzeit 60 Min.

Erbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser im Kühlschrank einweichen. Am darauffolgenden Tag Gemüsebrühe in einem kleinen Topf erhitzen und die Erbsen mit dem Einweichwasser dazugeben. Zugedeckt bei geringer Temperatur 60 Minuten köcheln. Danach vom Herd nehmen und die Erbsen mit dem Pürierstab fein pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Einige Pinienkerne fein hacken und etwas Petersilie kleinwiegen. Erbsensuppe in einen Teller geben, mit den Pinienkernen, dann der Petersilie garnieren und servieren.

Bulgurfrikadellen mit Chinakohlsalat

Frikadelle mit Salat

Diesmal ein vegetarisches Gericht, das durch seine Zutaten einen nahöstlichen oder arabischen Touch hat. Die Frikadellen werden nicht mit Hackfleisch, sondern mit Bulgur zubereitet, das in seiner fein gemahlenen Version als Couscous bekannt ist. Merkwürdigerweise ist aber auch die Frikadellenmasse mit Bulgur ebenso wie eine Frikadellenmasse mit Hackfleisch meistens noch zu flüssig, um genügend zu binden und man stabile und feste Frikadellen daraus formen kann. Daher hilft man mit etwas Paniermehl nach. Beim Gewürz habe ich mich für zweierlei entschieden: Baharat und Ras el hanout. Die Frikadellenmasse ergibt etwa 12 Frikadellen, die eine hälfte wird mit Baharat, die andere mit Ras el hanout gewürzt. Baharat ist etwas schärfer, weil es auch Chili enthält, Ras el hanout dagegen runder, harmonischer. Aber merkwürdigerweise kann ich geschmacklich keinen Favoriten herausschmecken, beide Varianten schmecken nahöstlich/arabisch und gut. Und natürlich kann man die Frikadellen, wie man es auch bei Frikadellen mit Hackfleisch kennt, am darauffolgenden Tag direkt aus dem Kühlschrank auch kalt aus der Hand essen.

Zutaten für 2 Personen (etwa 12 Frikadellen):

- 200 g Bulgur (etwa 10 gehäufte EL)
- 4 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- 6 EL Paniermehl
- 1 gehäufter TL Baharat
- 1 gehäufter TL Ras el hanout
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- Olivenöl

Zutaten für den Salat:

- 240 g Chinakohl (etwa 8 Blätter)
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Condimento bianco
- 1 EL Shao Xing (Reiswein)
- ½ Zitrone (Saft)
- ½ TL Senf
- Zucker
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 50 Min. | Garzeit 25 Min.

Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Bulgur hineingeben und zugedeckt im nur noch siedenden Wasser 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse schön glasig dünsten. In zwei Hälften teilen und in zwei Schüsseln geben.

Bulgur durch ein Sieb geben, in zwei Hälften teilen, in die zwei Schüsseln geben und abkühlen lassen. Jeweils drei Eier

und drei EL Paniermehl dazugeben. In die eine Schüssel Baharat, in die andere Ras el hanout geben. Beide Frikadellenmassen kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und dann gut mit einem Kochlöffel vermengen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, von einer Frikadellenmasse mit einem Esslöffel etwa sechs Frikadellen formen und in das heiße Öl geben. Mit dem Löffel etwas in Form bringen und mit dem Pfannenwender etwas andrücken. Bei hoher Temperatur 1 Minute anbraten, dann auf mittlere Temperatur herunterschalten und die Frikadellen auf beiden Seiten jeweils 5–6 Minuten schön kross und knusprig braten. Bei Bedarf noch etwa Öl hinzugeben. Aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und warmhalten. Mit der anderen Frikadellenmasse das Gleiche durchführen. Die Frikadellen lassen sich – wie erwähnt – gut am darauffolgenden Tag kalt aus der Hand essen, oder man kann sie auch für später einfrieren.

Währenddessen Chinakohl in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Öl, Condimento, Reiswein, Zitronensaft und Senf in einer Schale gut verquirlen und mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4–6 Frikadellen pro Person auf einem Teller anrichten – natürlich von jeder Gewürzrichtung 2–3 Stück –, Salatdressing auf den Chinakohl geben und vermischen und dazu servieren.

Chinakohl in Sojasauce

Chinakohl mit Sauce auf Reis

Diesmal ein chinesisches Gericht, das mit sehr wenigen Zutaten – gerade mal fünf – auskommt und dazu auch noch für Vegetarier und Veganer geeignet ist. Ich habe das Gericht vor 20 Jahren in meiner Heidelberger Zeit in einem Chinarestaurant desöfteren gegessen. Es gab merkwürdigerweise nur ein Chinarestaurant in Heidelberg, das dieses Gericht anbot, obwohl es doch sehr schmackhaft, einfach und noch dazu sehr preiswert ist. Zutaten sind einfach Chinakohl, Sesamöl zum Anbraten, Reiswein zum Ablöschen, dunkle Sojasauce zum Würzen und für die Sauce und Reis.

Zutaten für 1 Person:

- 200 g Chinakohl
- Shao Xing (Reiswein)
- 1 EL dunkle Sojasauce
- Sesamöl
- Basmatireis

Zubereitungszeit: Garzeit 10 Min.

Basmatireis nach Anleitung zubereiten. Chinakohl quer in

fingerdicke Streifen schneiden. Sesamöl im Wok erhitzen, Chinakohl hineingeben, einige Minuten anbraten und pfannenrühren. Mit einem guten Schuss Reiswein ablöschen und mit Sojasauce würzen.

Reis in eine Schale geben, Chinakohl und Sauce darüber geben und servieren.

Vegetarische Maultaschen in Brühe

Maultasche mit Füllung

Maultaschen gelten als schwäbisches Nationalgericht. Deswegen wollte ich einmal ein Gericht damit zubereiten. Da ich generell gegen Fertigprodukte bin und die im Handel erhältlichen fertigen Maultaschen sicherlich einiges an Konservierungsstoffen, Zusatzstoffen oder ähnlichem enthalten,

habe ich die Maultaschen mit Nudelteig und Füllung selbst zubereitet.

Bei der Füllung entschied ich mich für eine rein vegetarische Variante. Wurzeln, Staudensellerie, Zwiebeln und Spinat ersetzen das Hackfleisch. Knoblauch, Schrippen, Eier, Petersilie, Wurzelgrün und Gewürze runden die Füllung ab. Da ich eine Nudelmaschine besitze, ist der Nudelteig kein allzu großer Aufwand.

Es empfiehlt sich jedoch, für die Zubereitung der Maultaschen viel Zeit mitzubringen. Die Vorbereitung und das Garen der Füllung ist noch das wenigste. Auch der Nudelteig ist relativ schnell gemacht. Aber das Füllen der Teigplatten kann mehrere Stunden benötigen. Bei den ersten Malen der Zubereitung kann es auch durchaus sein, dass die eine oder andere Maultaschen beim Sieden im heißem Wasser sich auflöst, weil entweder die Teigränder nicht gut hafteten oder im Teig selbst ein kleines Loch war. Außerdem muss man sich natürlich davon verabschieden, beim Füllen der Teigplatten solch einheitlich aussehende Maultaschen zu bekommen, wie man sie aus der standardisierten, industriellen Produktion her kennt. Da kann beim Füllen auch durchaus – neben schönen quadratischen Maultaschen – auch durchaus einmal eine dreieckige oder etwas unförmige Maultasche dabei sein. Aber sie sind eben frisch und handgemacht.

Es empfiehlt sich bei dem Aufwand der Zubereitung, gleich eine größere Menge an Maultaschen zuzubereiten, denn diese kann man einfrieren und später portionsweise für andere Gerichte verwenden. Aber auf keinen Fall den Fehler machen, zu viele frisch gefüllte Maultaschen auf einem Teller aufeinander zu schichten. Die Füllung weicht den Nudelteig etwas auf und die Maultaschen kleben aneinander. Und man kann die Maultaschen nur noch komplett als Maultaschen-„Kuchen“ im Ganzen zubereiten.

Zutaten für etwa 60 Maultaschen:

Zutaten für den Nudelteig:

- 500 g Mehl
- 3 kleine Eier
- 2 EL Öl
- 8–10 EL Wasser
- 1 TL Salz

Zutaten für die Füllung:

- 2 Zwiebeln
- 300 g Wurzeln (mit Grün)
- 300 g Staudensellerie
- 150 ml Wasser
- 300 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Topf frische Petersilie
- 2 Schrippen
- Milch
- 2 Eier
- bei Bedarf Semmelbrösel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

- 1 l Gemüsefond

- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit Füllung 30 Min. | Vorbereitungszeit Nudelteig 30 Min. | Vorbereitungszeit Füllen der Maultaschen 1–2 Stdn. | Garzeit 1 Std. 20 Min.

Zuerst den Nudelteig zubereiten. Mehl in eine große Schüssel geben. In der Mitte des Mehls eine Vertiefung machen und dort Eier, Öl, Wasser und Salz hineingeben.