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!

Weizenproteinschnitzel mit Dreierlei-Stampf

Kennen Sie ein Ersatzwort für ein Schnitzel? Also ein veganes Schnitzel? Denn ein Schnitzel ist eigentlich immer noch ein Stück Schweine- oder Kalbfleisch. Dann übermitteln Sie mir es doch für das nächste vegane Rezept.



Kross und knusprig gebraten

Dieses vegane Schnitzel aus Weizenproteinen, behandelt mit Zitrone und Pfeffer und paniert, kam bei mir in den Einkaufskorb. Wieder einmal der Test eines veganen Produktes.

Ich gehe dieses Mal aber einen anderen Weg, das Schnitzel zu bewerten. Obwohl auf der Verpackung steht, dass es sich um eine Fleischalternative auf Basis von Weizenprotein handelt, werde ich keinen Vergleich mit einem panierten Schweineschnitzel beginnen. Da würde man das Pferd von hinten aufzäumen.

Nein, ich bewerte das vegane Schnitzel, auch wenn immer noch das Wort „Schnitzel“ stört, per se für sich alleine. Einfach, ob es schmeckt oder nicht. Kein Vergleich.

Das Schnitzel ist zunächst einmal ein Convenienceprodukt. Ich habe es also nicht selbst hergestellt. Laut Verpackung ist es mit Zitrone und Pfeffer behandelt. Und es ist paniert. Die Schnitzel werden einfach auf jeder Seite etwa 2 Minuten in heißem Öl in der Pfanne gebraten, bis sie kross, knusprig und schön braun sind.

Ich muss sagen, das Schnitzel schmeckt. Es hat eine feste und kompakte Konsistenz. Und ist gut gewürzt. Ich habe nicht nachgewürzt. Die Panade ist kross und knusprig. Nicht zu vergleichen mit einem echten Wienerschnitzel, bei der das panierte Schnitzel in viel Fett schwimmend ausgebacken wird und die Panade traditionell Blasen und Wellen bilden muss. Nein, so nicht. Aber da wären wir dann auch schon wieder am Vergleichen, das ich nicht mache.

Die Beilage ist übrigens ein Stampf aus dreierlei Zutaten. Einmal Süßkartoffeln, dann Petersilienwurzeln und schließlich Wurzeln. Erwartungsgemäß schmeckt der Stampf trotz Würzung leicht süß, aber schließlich sind da ja auch Süßkartoffeln und Wurzeln darin verarbeitet.

Also, ich kann das vegane Weizenproteinschnitzel empfehlen. Und werde es wieder kaufen. Man hat damit eben einfach den Vorteil, ein gutes Gericht zu verspeisen, das rein pflanzlich und ohne tierische Zusatzstoffe produziert wurde. Und tut etwas für Umweltschutz, Nachhaltigkeit und Klimaschutz. Daumen

hoch!



Leckere Schnitzel
Für 2 Personen:

- 4 Weizenproteinschnitzel (2 Packungen à 200 g)
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Petersilienwurzeln
- 6 Wurzeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Muskat
- Margarine
- Olivenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min.

Gemüse putzen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in zwei Schalen geben.

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

Kochwasser abschütten. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Muskat würzen. Eine Portion Margarine dazugeben. Alles gut mit dem Stampfgerät zerstampfen. Abschmecken. Warmhalten.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schnitzel darin auf jeder Seite etwa zwei Minuten kross und knusprig anbraten.

Jeweils zwei Schnitzel auf einen Teller geben. Stampf dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!