

Asiapfanne mit Gemüse



Zutaten:

2 Packungen Mie-Nudeln
1 Zucchini
3 Karotten
150 g Zuckererbsen
300 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Pak Choi
2 Knoblauchzehen
1 Glas Mungbohnenkeimlinge
400 ml Kokosmilch
Sesamöl
Sojasauce

Zubereitung:

1. Karotten schälen, die Zucchini waschen und beides grob raspeln. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und waschen. Die Pak Choi in sechs Schnitze schneiden und

waschen. Auch die Zuckerschoten waschen.

2. In einer Pfanne oder einem geeigneten Topf etwas Sesamöl erhitzen und die Zucchini sowie die Karotten andünsten. Den Knoblauch pressen und dazu geben. Sobald das Gemüse weich ist, beiseite stellen und die Champignons anbraten. Zuletzt die Zuckerschoten und Pak Choi kurz anbraten. Sobald die Pak Choi weich sind, auch diese zur Seite stellen.

3. In der Zwischenzeit Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln darin bissfest garen. Sie sollten nicht zu weich sein, da sie sonst in der Pfanne zerfallen.

4. Die Nudeln mit etwas Sesamöl in die leere Pfanne geben und kurz anbraten. Dann das Gemüse sowie die Keimlinge hinzugeben. Darüber die Kokosmilch geben und alles gemeinsam unter stetigem Unterheben durcherhitzen.

5. Zu guter Letzt mit Sojasauce würzen und servieren.

Guten Appetit ☐

Veganer Flammkuchen

Flammkuchen ist eine elsässische Spezialität und besteht eigentlich aus einem sehr dünn ausgerollten Brotteig, der mit Sauerrahm, rohen Zwiebeln und Speck belegt ist. Eine schnelle und leckere Pizzaalternative.

Für den Teig:

250 g feines Weizenmehl

125 ml Wasser

2 EL Olivenöl

1 Prise Salz

Für den Belag:

2 große Zwiebeln, in dünne Ringe geschnitten

200 g Sojajoghurt natur

200 g Sojaquark

4 EL Rapsöl mit Buttergeschmack

ca. 200 g festes Tofu (Räuchertofu oder Natur)

etwas Olivenöl

etwas Gemüsebrühe

(wenn Naturtofu verwendet wird, ein paar Tropfen Liquid Smoke)

Salz

Pfeffer

evtl. Schnittlauch

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig zu einem nicht zu festen Teig verkneten und ruhen lassen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden, den Quarkersatz mit Sojajoghurt und dem Rapsöl zu einer gleichmäßigen Creme verrühren und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Wenn gewünscht, den fein geschnittenen Schnittlauch unterrühren.

Den Backofen auf etwa 250° C vorheizen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne knusprig anbraten. Mit etwas Gemüsebrühe und ggf. ein paar Tropfen Liquid Smoke (bei Naturtofu für die rauchige Note) ablöschen. Die Flüssigkeit sollte verdampft sein und der Tofu wieder knusprig werden.

Den Teig dünn (2-3 mm) ausrollen, auf ein Backblech legen und mit der Creme bestreichen. Die Zwiebelringe und den Tofu auf der Creme verteilen. Und das Ganze für ca. 10-15 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Der Teig sollte einen schönen braunen (nicht schwarzen!) Rand bekommen.

Nudeln mit Mangold oder Spinat

Ein leckeres, veganes Rezept für 4 Personen:

Zutaten:

500 g Bandnudeln

300 g gemischte Pilze (Austernpilze, Champignons)

300 g Mangold oder Spinat

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

30 g getrocknete Tomaten

Salz, Pfeffer

ca. 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen und abgießen.

Die Pilze putzen und klein schneiden. Den Mangold/Spinat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Zwiebel im heißen Öl andünsten. Pilze und den Mangold/Spinat dazugeben und kurz mitdünsten.

Die Tomaten klein schneiden und zufügen. Würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Einmal aufkochen lassen und die Nudeln unterheben.

Guten Appetit ;P

Brokkoli-Möhren-Reis

Das Originalrezept findest du [hier](#), aber da man kaltgepresstes Rapsöl besser nicht zum Kochen und Braten verwendet und ich auch nicht alle Zutaten im Haus hatte, habe ich das Rezept etwas abgewandelt. Für 4 Personen.

400 g Langkornreis
250 g Möhren
400 g Brokkoliröschen
1 Zwiebel
etwas Lauch
Petersilie nach Geschmack
250 ml Bier
2 EL Olivenöl
1 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1 EL Erdnussmus

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel fein hacken und etwas Lauch in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebel in dem Olivenöl glasig dünsten, dann Möhren, Brokkoliröschen und etwas Salz dazugeben und 5 bis 10 Minuten dünsten. Anschließend die Lauchstreifen und das Bier dazugeben und noch einmal 5 Minuten leicht kochen lassen.

In der Zwischenzeit den Reis waschen und in etwa der doppelten Menge leicht gesalzenem Wasser gar kochen. Wenn der Reis fertig ist, das Erdnussmus dazugeben und gut mischen.

Wenn das Gemüse fertig ist, mit Pfeffer, Muskatnuss und etwas Rapsöl abschmecken.

Spitzkohl-Curry

Dieses vegane Essen lässt sich prima das ganze Jahr über kochen. Spitzkohl, Möhren, Zwiebeln und Kartoffel kommen als regional Waren direkt vom Feld oder lassen sich gut lagern. Das Spitzkohl-Curry ist leicht zubereitet und passt gut zu Reis oder Fladenbrot.

Für 4 Personen.

- 1 Spitzkohl, klein (ca. 600g)
- 3 Kartoffel, mittelgroß
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Öl
- 1 EL Curry
- 1 TL Kreuzkümmel
- 200 ml Kokosmilch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100g Linsen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Den Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chilischote ohne Kerne fein würfeln. Das Gemüse in Öl andünsten, Curry und Kreuzkümmel dazu geben und kurz dünsten. Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugießen und 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Linsen dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Gelegentlich umrühren und aufpassen, dass das Gemüse nicht anbrennt. Gegebenenfalls Gemüsebrühe zugießen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Quelle: [Chefkoch.de](https://www.chefkoch.de)

Pasta e ceci

Pasta mit Kichererbsen

Hier ein Klassiker der italienischen Küche, der ohne Fleisch auskommt. Und wenn man auf den Parmesankäse verzichtet, ist dieses Rezept sogar vegan. Sicherlich ist die Verwendung von Dosentomaten nicht ganz stilecht, aber besser als im Winter frische Tomaten aus dem Warmtreibhaus oder gar Übersee zu nehmen. Man kann aber auch die Tomaten weglassen und hat damit nochmal seinen Footprint verkleinert. Es schmeckt (mir) noch immer sehr lecker. Im Sommer dürfen es natürlich gerne frische Tomaten aus dem Garten sein.

Zutaten:

- 1 EL Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 Rosmarinzweige
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 200 g Paste (Penne oder andere kurze Pasta)
- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 800 ml Wasser oder Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung:

Die Kichererbsen in reichlich Wasser einweichen. Nach etwa 12 Stunden das Wasser abgießen und die Kichererbsen in frischem Wasser ca. 1 Stunde lang weich kochen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und die Rosmarinzweige in dem Olivenöl andünsten bis die Zwiebeln weich sind. Den Knoblauch hinzufügen, eine halbe Minute andünsten, ggf. Tomaten dazugeben und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Rosmarinzweige entfernen. Zwei Drittel der weich gekochten Kicherebsen und das Wasser dazugeben. Aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die übrigen Kichererbsen mit einer Gabel zermatschen und mit der Pasta in das kochende Wasser geben. Kochen lassen bis die Pasta weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Parmesan nach Belieben dazugeben.

Chutney mit grünen Tomaten

Wer im Frühherbst nicht weiß, wohin mit den restlichen Tomaten, findet hier ein Möglichkeit, sie noch zu verwerten. Zu einem leckeren Chutney verarbeitet, lassen sie sich auch noch im Winter zu Reisgerichten genießen.

1,5 kg grüne Tomaten

500g Äpfel

1 gr. Zwiebel

Alle 3 Zutaten klein schneiden

1/2 liter Apfelessig

1-2 EL Currypulver

(1Teel. Chillipulver?)

ca. 50g frischen Ingwer

2EL Salz

350g Zucker
150g Rosinen
1 Teel. gem. Kardamon
1/2 Teel. gem. Nelken

alles ca. 50 Min kochen und heiß in Gläser füllen.

Zucchini Mixedpickles

Mixedpickles für die Vorratshaltung

Im Sommer und Herbst wird man geradezu mit Zucchini überschüttet. Hier eine Möglichkeit, der Zucchini-Schwemme Herr zu werden und sie für den Winter zu konservieren. Die Mixedpickles schmecken lecker zu [Raclette](#) (großer Footprint) oder einfach so zwischendurch (kleiner Footprint).

4 große Zucchini (je ca. 1kg)
1 Sellerieknolle
je 1 roter, grüner, gelber Paprika
4 große Karotten
6 große Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
80-100g Salz
1 Flasche Apfelessig 750ml
300-350g Zucker
1EL Currypulver
2EL ganze Senfkörner

Das Gemüse klein reiben (z.B. mit einem V-Hobel), alles mischen, ca. 4Std. ziehen lassen, in Schraubgläser abfüllen und 10Min. in einem Einkochtopf (od. Backofen?) einkochen bei 80 Grad.

Tomaten-Apfel-Marmelade aus grünen Tomaten

Wenn im Herbst die Tomaten nicht mehr reifen wollen, gibt es die Möglichkeit, sie mit Äpfeln zu einer Marmelade zu verarbeiten. Jede grüne Tomate enthält das giftige und hitzestabile [Solanin](#), doch mit Zucker und Äpfeln vermischt ist der Solanin Gehalt so gering, dass die Marmelade ohne Bedenken, dafür aber mit Genuss gegessen werden kann.

600 g grüne Tomaten
600 g Äpfel

Tomaten und Äpfel waschen, bei letzterem das Kerngehäuse entfernen und alles in kleine Stücke schneiden. Dann mit etwas Wasser ca 5 Minuten köcheln lassen und danach pürieren.

1 Päckchen 2zu1-Gelierzucker
1TL Zimt
 $\frac{1}{2}$ TL Nelken

Gelierzucker und Gewürze zugeben und die Marmelade unter ständigem Rühren kochen, bis die Masse geliert. Anschließend die Marmelade heiß in saubere Schraubgläser füllen.

Zucchini-Kuchen

Eine weitere Möglichkeit, die Zucchini-Schwemme im Herbst in den Griff zu bekommen, besteht darin, aus den Zucchini einen Kuchen zu backen. Der Zucchini-Kuchen schmeckt, obwohl es merkwürdig klingen mag, ein Gemüse im Kuchen zu verarbeiten, sehr lecker. Aber es gibt ja auch Möhren-Kuchen, der übrigens auch sehr lecker schmeckt.

3 Eier
1 Tasse Zucker
1 Tasse Öl
2 Tassen Zucchini (gerieben)
3 Tassen Mehl
 $\frac{1}{4}$ TL Salz
1 TL Natron
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
3 TL Zimt
1 Tasse Nüsse

Zuerst alle trockenen Zutaten vermischen. Dann alle feuchten Zutaten zusammenschütten und verrühren. Anschließend alles miteinander vermischen und den fertigen Teig in die gefettete Form geben. (Entweder in eine 30cm – Kastenform oder in eine 26er Springform)

Den Zucchini-Kuchen bei 180C ca. 1 Stunde backen.