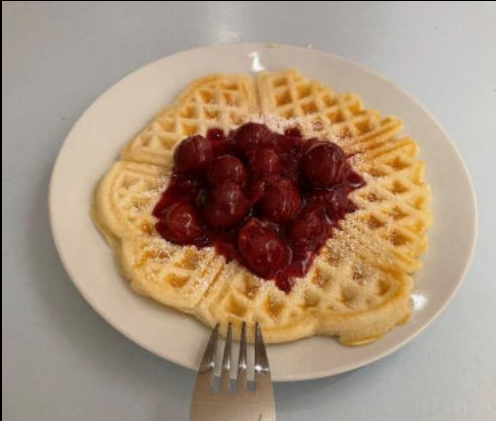




KOCHBUCH
aus Ninas veganer
Kochgruppe





Kürbis-Spinat-Linsen-Curry mit Reis

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis

eine Packung Tiefkühlspinat

1 Tasse rote Linsen

1 Dose Kokosmilch

2 Dosen gehackte Tomaten

2 gehackte Zwiebeln

3 gehackte Knoblauchzehen

etwa 1 EL gehackten Ingwer

Saft einer Zitrone

etwa 1 EL Garam Massala

etwa 1 EL Kreuzkümmel

etwa 1 TL Chilipulver

Salz, Pfeffer

Alsan oder Sonnenblumenöl zum Anbraten

Langkornreis

Zwiebeln mit Alsan oder Öl anbraten.

Knoblauch und Ingwer kurz zusammen mit den Gewürzen anbraten.

Klein geschnittenen Kürbis dazu, kräftig salzen, rührend anbraten.

Ein bisschen Wasser (etwa 1/4 Tasse) und Pfeffer zufügen, so lange kochen bis der Kürbis etwas weich ist (aber noch nicht ganz weich), dann Tomaten, Kokosmilch dazu und aufkochen.

Linsen hinzufügen und kurz danach den Spinat und den Zitronensaft, so lange köcheln bis die Linsen weich sind (etwa 15 Minuten).

Langkornreis gründlich waschen, in einen Topf geben und so viel Wasser dazu gießen, dass es etwa einen Finger breit (etwa 2 cm) über dem Reis steht. Das Wasser etwas salzen. Wenn das Wasser kocht, auf kleinste Stufe runterdrehen, den Deckel geschlossen halten und nicht umrühren. 15 Minuten köcheln lassen.



Couscous-Salat

Zutaten:

Couscous (oder Bulgur)

Passierte Tomaten

Tomatenmark

Frühlingszwiebeln

Tomaten

Rote Paprika

Petersilie

Zitrone

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Couscous in passierten Tomaten und Tomatenmark aufquellen lassen (1 1/2 Tassen Couscous/Bulgur in 1 Packung passierte Tomaten mit 1 EL Tomatenmark). Salz und Pfeffer dazu.

Tomaten, gehackte Petersilie, gehackte Frühlingszwiebeln, rote Paprika klein geschnitten dazu (je nach Geschmack auch mit Oliven, Erbsen, Kichererbsen oder Chili), Olivenöl und Zitronensaft zugeben.

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

1 Packung Rote Bete vorgekocht

1 Dose Kichererbsen

Lauchzwiebeln

frischer Koriander

Salz, Pfeffer

Saft einer Limette

Saft einer Zitrone





Linsensalat

Zutaten:

500 g Belugalinsen

2 rote Paprika

Saft von 2 Zitronen

Olivenöl

Salz Pfeffer

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

1 Knoblauchzehe reinpressen

Cocktailtomaten

Belugalinsen 30 Minuten in Brühe kochen.

Linsen kalt werden lassen und restliche Zutaten dazugeben.

Tomaten immer frisch reinschneiden.

Blumenkohl im Ofen

Zutaten:

Blumenkohl

Salz, Pfeffer

Alsan

Blumenkohl waschen und in Röschen auf dem Backblech verteilen.

Auf jedem Röschen ein bisschen Alsan verteilen.

Salzen und pfeffern.

Bei 180 Grad für 30 Minuten in den Backofen.





Erbsenbratlinge

Zutaten:

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ Bund Petersilie

200 g Erbsen, aufgetaut

220 g Kichererbsen aus der Dose

½ Zitrone (Saft)

¼ TL Korianderpulver

¼ TL Kreuzkümmel

75 g Mehl

1 TL Backpulver

Salz, Pfeffer

Öl oder Alsan zum Anbraten

Zwiebel, Knoblauch, Petersilie hacken und mit den Erbsen, Kichererbsen, Zitronensaft und Gewürzen pürieren.

Das Backpulver in das Mehl mischen und dann mit dem Brei vermengen.

Kleine Bällchen formen, etwas plattdrücken und anbraten.

(Für die Kochgruppe habe ich die doppelte Menge genommen.)

Cashew-Sauce

Zutaten:

- 1 Tasse Cashewkerne, mindestens 2 Stunden eingeweicht
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL frischer Ingwer
- mildes Currypulver, Garam Masala, gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 3 EL Tomatenmark
- Alsan zum Anbraten
- Salz und Pfeffer
- 1 große Handvoll Erbsen, gefroren

Die Cashews mit der Gemüsebrühe pürieren.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hacken und die Zwiebeln mit Alsan anbraten.

Knoblauch und Ingwer dazu und auch kurz mit den Gewürzen und Tomatenmark zusammen anbraten. Dann Kokosmilch und Cashewmasse hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln.

Gefrorene Erbsen in der Sauce weitere 10 Minuten köcheln.

Brokkolisuppe

Zutaten:

1 Bündel Brokkoli

1 Bund Suppengemüse

1 Kartoffel

Wasser

Gemüsebrühe

½ Tasse Cashews

Muskat

Salz, Pfeffer

Die Cashews mindestens 3 Stunden lang in Wasser einweichen lassen.

Das Gemüse putzen und in Stücke schneiden.

Alles in einem Topf mit so viel Wasser bedecken, dass das Gemüse nur knapp bedeckt ist. Gemüsebrühepulver, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben, aufkochen und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Brokkoli weich ist, etwa 1/3 des Brokkoli aus dem Topf nehmen, ein bisschen Wasser abgießen und das, was im Topf geblieben ist, pürieren.

Die Cashews in die Suppe geben und so lange kochen lassen bis diese dickflüssiger ist.

Den restlichen Brokkoli wieder in die Suppe geben.





Rote Linsensuppe

Zutaten:

2 Möhren

2 Zwiebeln gehackt

200 g rote Linsen

Saft einer Zitrone

Salz

Pfeffer

1 Liter Gemüsebrühe

200 g Sojajoghurt

Alsan zum Anbraten

Zwiebeln anbraten.

Möhren klein geschnitten, mit anbraten.

Wenn die Möhren etwas weich sind, nicht ganz, die Brühe dazugeben und die Linsen etwa 15 Minuten kochen lassen bis alles weich ist. Dann alles pürieren, Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sojajoghurt unterheben.

„Rührei“ ohne Ei

Zutaten:

2 Packungen Tofu Natur

2 EL dunkle Sojasauce

1 TL Kala Namak (Schwefelsalz aus dem Bioladen, steht beim Salz)

1 TL Kurkuma

1 Bund Frühlingszwiebeln

6 – 8 Cocktailtomaten

Sonnenblumenöl oder Alsan zum Anbraten

Tofu zerbröseln und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl oder Alsan anbraten.

Mit der Sojasauce abschrecken.

Kala Namak und Kurkuma dazugeben.

Frühlingszwiebeln und Tomaten klein schneiden und 5 Minuten mitbraten.

Nach Geschmack salzen und pfeffern.

Man kann auch 2 – 3 Kartoffeln in Scheiben ganz am Anfang anbraten und dann nach und nach den Rest dazugeben.

(Das haben wir in der Gruppe nicht gemacht, aber ich mag dieses Rezept sehr und möchte es gerne hinzufügen.)

Bohnenmus

Zutaten:

1 Dose Kidneybohnen

3 Knoblauchzehen

2 Chilischoten getrocknet

1 Zwiebel gehackt

125 ml Brühe

2 EL Tomatenmark

Saft einer halben Limette

Salz

Pfeffer

Alsan zum Anbraten

Zwiebel in Alsan anbraten.

Chilischoten klein gehackt mit anbraten.

Knoblauch und Tomatenmark dazu geben und kurz braten.

Kidneybohnen dazu und Gemüsebrühe.

Etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Limettensaft dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

(In der Gruppe haben wir Wraps gemacht. Dafür habe ich fertige Tortilla-Fladen gekauft. Diese haben wir dann mit dem Bohnenmus und Tofu-Hack gefüllt. Wir hatten auch noch Guacamole ((Avocadomus mit etwas Soja-Joghurt Natur, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gepressten Knoblauch)), grüne Salatblätter (Romasalat nehme ich persönlich gerne), rote Paprika, Gurke, Tomaten, frischen Koriander.)

Tofu-Hack

Zutaten:

250 g Tofu natur

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen gehackt

½ TL Kreuzkümmel

¼ TL Chilipulver

3 EL Sojasauce

2 TL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver geräuchert

Alsan zum Abraten

Tofu mit den Fingern zerbröseln.

Zwiebeln kurz alleine anbraten und dann alle Zutaten zusammen weiter braten.



Ofengemüse

Zutaten:

Aubergine

Zucchini

Paprika

Champions

Kichererbsen aus der Dose

Olivenöl

Gemüse klein schneiden.

Gleichmäßig auf einem Backblech verteilen.

Mit Salz und Pfeffer bestreuen und reichlich Olivenöl über das Gemüse geben.

Bei 180 Grad etwa 30 – 45 Minuten backen bis das Gemüse weich ist.

Die letzten 10 Minuten die Kichererbsen zum Erwärmen mit backen.

Dazu passen gut Kartoffeln. Diese entweder in Wasser weichkochen oder klein geschnitten und geschält mit Salz, Pfeffer und Olivenöl etwa 30 Minuten früher auch auf dem Backblech im Ofen backen.

Kurkuma-Dipp

Zutaten:

500 g Soja-Joghurt Natur ohne Zucker

2 TL Kurkuma

Schnittlauch

3 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

Olivenöl

Schnittlauch hacken.

Knoblauchzehen in das Joghurt pressen.

Restliche Zutaten dazugeben und gut verrühren.

Tomaten-Dipp

Zutaten:

1 Packung Hafersahne

eine halbe Tube Tomatenmark

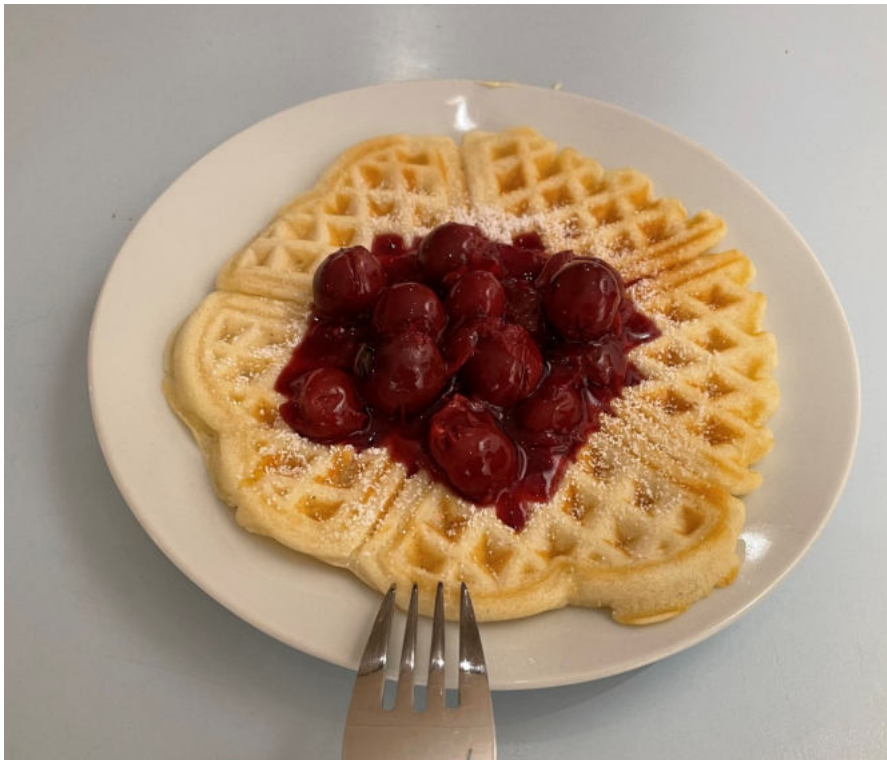
4 EL Olivenöl

Basilikum

Salz, Pfeffer

Basilikum klein hacken.

Restliche Zutaten verrühren.



Waffeln

Zutaten:

500 g Mehl

125 g Zucker

2 EL Backpulver

1 TL Salz

3 EL Öl

500 ml Hafermilch

100 ml Mineralwasser

Sonnenblumenöl für die Form

Backpulver mit Mehl vermischen.

Anschließend alle Zutaten mit dem Quirl verrühren.

Etwas Öl auf das Waffeleisen streichen und eine Waffel nach der anderen backen.
Zwischendurch nachfetten.

Dazu passt: Puderzucker, heiße Kirschen, Apfelmus



Mousse au chocolat

Zutaten:

450 g Zartbitterschokolade (ca. 70% Kakaoanteil, vegan)

500 ml Hafersahne zum Aufschlagen (gekühlt)

5 EL Zucker

5 EL Wasser

1 reife Banane

2 Päckchen Sahnesteif

Schlagsahne mit Sahnesteif und Zucker steif schlagen.

Die Schokolade zerbröckeln und in einem kleinen Topf mit dem Wasser schmelzen, dabei ständig rühren.

Banane zerdrücken und unterrühren.

Schokolade und Banane mit der Sahne verrühren.

2 – 3 Stunden kalt stellen.

Und zum Abschluss noch ein Rezept, das aus Zeitgründen nicht in der Gruppe umgesetzt wurde, aber zu meinen Lieblingsrezepten gehört.

Bohnen-Brownies

Zutaten:

500 g Kidneybohnen aus der Dose

100 g Haferflocken zart (gibt es auch glutenfrei)

6 EL Kakaopulver

1 TL Backpulver

100 ml Hafermilch

50 g Alsan (oder Sonnenblumenöl, Kokosöl geht auch, wenn man den Geschmack mag)

100 g Apfelmus

10 EL Agavendicksaft

1 Tüte Vanillinzucker (oder ½ Schote Vanille)

1 EL Chiasamen

50 g Schokotröpfchen zartbitter

4 EL Mandeln gehackt

1 Prise Salz

Die Kidneybohnen in einem Sieb gründlich mit Wasser abspülen.

Die Haferflocken mit einem Mixer fein zermahlen.

Das Backpulver mit den Haferflocken vermischen und alle Zutaten bis auf die Mandeln und die Chiasamen vermengen und mit einem Mixer zu einer weichen Masse pürieren.

3 EL Wasser zu den Chiasamen geben und diese 5 Minuten aufquellen lassen. Dann mit den Mandeln und den Schokotröpfchen zusammen in die Bohnenmasse unterrühren.

In einer Auflaufform bei 175 Grad 40 – 60 Minuten backen.

