

Mini
Koch
Buch

Vegan

Bewusst essen & genießen



NGV

Vegan

Vegan kochen ist ein Trend, an dem man heute nicht mehr so leicht vorbeikommt. Die vegane Küche kommt ohne tierische Produkte aus und ist ganz unkompliziert, seit Seitan, Tofu und Sojaschnitzel auch in unsere Supermärkte eingezogen sind.

Neben Lieblingsgerichten wie Spaghetti Bolognese, Burger und Panna Cotta aus rein pflanzlichen Zutaten finden Sie in diesem Buch auch viele innovative Rezeptideen von Kichererbsenfrikadelle über Ratatouille-Lasagne bis Festtagsbraten im Blätterteigmantel, die beweisen, dass die vegane Küche nicht nur gesund ist, sondern auch raffiniert und abwechslungsreich.

Vegan

© Naumann & Göbel

Verlagsgesellschaft mbH, Köln

Fotos: Studio Klaus Arras: S. 4 (1), 5 (2), 16/17, 19, 20, 23, 25, 26, 34, 37, 38, 40, 45, 46, 63, 90/91, 93, 94, 96, 99, 100, 103, 104, 107, 112, 115, 116, 118, 120, 123, 125, 126, 129, 130/131, 135, 136, 144, 147, 150, 159, 160, 166, 179, 181, 182, 189, 192, 194, 199, 200, 203, 204, 207, 208, 211, 213, 214,

TLC Fotostudio: S. 4 (3), 5 (1), 6/7, 9, 10, 13 (Agar-Agar), 15, 29, 30, 33, 42/43, 49, 51, 52, 55, 57, 59, 60, 65, 66, 69, 70, 73, 74/75, 77, 78, 81, 82, 84, 86, 88, 108, 111, 133, 140/141, 143, 149, 152, 155, 156, 163, 165, 169, 170, 173, 174, 176, 185, 186, 191, 197, 216/217, 219, 220, 223, 224, 227, 228, 231, 232, 235, 236,

Fotolia.com: S. 11 oben (Sojabohne, © ping han), 11 unten (Tofu, © Lucky Dragon), 12 (Seitan, © Marco Mayer), 13 (Sojasauce, © fkruger), 13 (Sojamilch, © sassy photos)

Coverfoto: © StockFood / Harry Bischof

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-8155-8697-6

www.naumann-goebel.de

Inhalt

Einleitung

Salate

- Couscous-Salat
- Tabbouleh
- Grapefruit-Salat
- Bunter Salat
- Linsensalat
- Gemüsesalat
- Scharfer Gurkensalat
- Gurkensalat
- Spinatsalat
- Zucchinsalat
- Kräutersalat
- Wildreissalat

Suppen & Eintöpfe

- Sauerampfersuppe
- Kräutersuppe
- Kartoffelsuppe
- Erbsen-Cappuccino
- Indisches Mung-Dal
- Mandelsuppe
- Minestrone
- Gemüsesuppe
- Wirsingtopf

Kohlsuppe
Bunte Gemüsesuppe
Pilzsuppe
Kichererbsensuppe
Grüne Spargelsuppe
Klare Tomatensuppe

Brotaufstriche

Vegane Leberwurst
Zwiebel-Aufstrich
Schwarze Olivenpaste
Walnussaufstrich
Obatzda
Ratatouille-Aufstrich
Auberginencreme

Beilagen & Snacks

Kichererbsen
Wirsing-Päckchen
Sichuan-Gurke
Gemüsespieße
Artischocken
Tomaten-Canapees
Bulgur-Kibbeh
Gefüllte Tomaten
Gebackene Rollen
Batatenbällchen
Reispapierröllchen
Mariniertes Gemüse
Curryreis
Brokkoli
Austernpilze

Zucchinipfanne
Knoblauch-Brokkoli
Spitzkohl
Paprikapfanne

Hauptgerichte

Süßkartoffel-Ravioli
Ratatouille-Lasagne
Frühlingsgemüse-Gratin
Festtagsbraten
Kichererbsen-Frikadelle
Kürbistorte
Kartoffelkuchen
Kohlroulade
Möhrencurry
Kokoscurry mit Paprika
Seitan-Burger
Enchiladas
Auberginengemüse
Gebratene Gemüsepfanne
Maki-Sushi
Spaghetti Sojanese
Vermicelli
Spaghetti Carbonara
Chili senza carne
Ratatouille
Süß-scharfes Curry
Gerstenrisotto
Tofu-Nudel-Pfanne
Sichuan-Tofu
Gebratene Nudeln
Szegediner Gulasch

Kartoffel-Zwiebel-Curry
Linsencurry
Veganes Moussaka
Reisnudeln
Kalte Nudeln
Süßkartoffelquiche
Linsenpüree
Risotto
Feine Terrine
Gemüsecurry
Pfannengemüse
Scharfes Wok-Gemüse
Polentaeccken
Gelbe Linsen
Gefüllte Zucchini Blüten

Süßspeisen & Desserts

Karamell-Halva
Erdbeer-Granita
Karamelläpfel
Granatapfel-Granita
Erdnuss-Panna-Cotta
Feines Sorbet
Himbeerclafoutis
Bananen-Schoko-Eis
Nusscreme
Schwarzer-Tee-Sorbet

Einleitung



Vegan essen und kochen ist ein Trend, an dem man nicht vorbeikommt: Fast in jeder Stadt gibt es mittlerweile vegane Restaurants, beinahe alle bekannten Fernsehköche haben inzwischen ein veganes Kochbuch herausgebracht und Fleisch- oder Milchersatz-Lebensmittel wie Tofuwurstchen und Sojamilch findet man nicht mehr nur im Bio-Markt sondern längst auch im Discounter. Da wächst natürlich die Neugierde! Was ist das überhaupt? Wie schmeckt das? Ist das kompliziert?

Was ist das überhaupt? Vegane Anfänge

Der Veganismus – also die Ablehnung jeder Nutzung von Tieren und von tierischen Produkten – ist eine Lebens- und

Ernährungsweise, die aus dem Vegetarismus hervorgegangen ist. 1944 prägte der Engländer Donald Watson den Begriff und gründete im selben Jahr die „Vegan Society“ – eine Abspaltung der „Vegetarian Society“. Der Vegetarismus war um die Jahrhundertwende und zu Beginn des 20. Jahrhunderts im Zusammenhang mit vielen anderen Lebensreformmodellen in Mode gekommen und verbreitete sich zusehends. Den Anhängern des Veganismus ging diese Ernährungsweise jedoch nicht weit genug, da sie jegliche Form von tierischer Nutzung ablehnten – auch weit über die Ernährung hinaus.

Doch: Nicht jeder, der vegan kochen möchte, muss dies jeden Tag tun wollen. Nicht jeder, der vegan kochen möchte, muss deshalb alle Lederschuhe verbannen. Nicht jeder, der vegan kochen möchte, darf nur noch Bio- und Vollwert-Produkte essen. Zwar gibt es bei vielen Anhängern der veganen Küche diese Tendenzen – in diesem Buch werden Sie jedoch auch Rezepte mit weißem Mehl und mit raffiniertem Zucker finden, denn vegane Küche heißt für uns nicht mehr und nicht weniger als: absolute Abwesenheit von jeglichen tierischen Produkten in unseren Rezepten. Das bedeutet: kein Fleisch, keine Wurst, keinen Fisch, kein Käse, keine Butter, keine Milchprodukte, keine Eier, aber auch keinen Honig, keine Gelatine und – ja, so ist es – in der Regel auch keine Schokolade, denn die meisten handelsüblichen Schokoladen enthalten tierische Produkte wie zum Beispiel Milchpulver.

Sie möchten nun am liebsten das Buch wieder zuklappen? Sie finden, das hört sich alles zu sehr nach Verzicht an? Dem ist nicht so!

Wir liefern Ihnen vegane Rezepte, mit denen Sie die Wahl haben: Möchten Sie einfach nur Kochideen für 1-2 vegane Tage pro Woche haben? Oder möchten Sie Ihre Ernährung komplett umstellen? Mit diesem Buch können Sie beides

realisieren und Sie werden schnell merken, wie lecker vegane Gerichte sein können.

Und das Beste ist: Sie müssen praktisch auf nichts verzichten! Mittlerweile gibt es jede Menge Lebensmittel, die sowohl eine richtig deftige Küche als auch süße Versuchungen ermöglichen. Vor allem aber werden Sie merken, wie gut sich die vegane Ernährung anfühlt!

Vorratshaltung

In der veganen Küche verändern sich natürlich ein wenig die Lebensmittel, die im Vorratsschrank sein sollten, um für spontane Kochaktionen gerüstet zu sein. Da auf Milchprodukte, Käse und Eier nicht zurückgegriffen werden kann, werden unterschiedliche pflanzliche Rohstoffe umso wichtiger. Hier unsere Anregungen für Ihre Vorratshaltung:

Getreide, Getreideprodukte und Hülsenfrüchte:

- Bohnenkerne (verschiedene getrocknete Sorten wie Kidney-, Augen- oder Mungobohnen, ebenso verschiedene Dosen, wenn es schnell gehen soll)
- Haferflocken, Müsli, Cornflakes
- Linsen und Erbsen (verschiedene Sorten wie rote Linsen, Puy-Linsen, Tellerlinsen, Beluga-Linsen, Kichererbsen oder grüne Erbsen, getrocknet und in Dosen)
- Mehl (verschiedene Sorten, am besten auch in den Vollkornvarianten)
- Nudeln (verschiedene Sorten, immer aber eifrei)
- Reis (verschiedene Sorten, z. B. Wildreis, Basmatireis, Arborioreis und kleiner Rundkornreis für Süßspeisen)
- Semmelbrösel
- verschiedene Getreide und getreideähnliche Sorten, wie: Hirse, Grünkern, Buchweizen, Quinoa, Bulgur, Amaranth, Couscous, Maisgries, Hartweizengries, Weichweizengries



Sojaprodukte

- Sojaschnetzel oder Sojagranulat
- Sojamilch
- Sojasahne
- Tofu (verschiedene Sorten wie Seidentofu und geräucherter Tofu. Lässt sich auch tiefkühlen und auf diese Weise lange lagern)

Fette, Öle, Nüsse und Nusserzeugnisse

- Nüsse und Samen (z. B. Cashewkerne, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Erdnüsse, Sesamsaat, Mohnsaat, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne)
- Erdnussbutter
- Kokosfett
- Kokosmilch
- Mandelmus
- Margarine

- Öle (verschiedene Sorten wie Olivenöl, Sonnenblumenöl, Leinöl, Rapsöl, Kürbiskernöl)
- Tahin (Sesampaste)



Saucen, Würzmittel, Grundprodukte

- Backpulver, Trockenhefe
- ganze und gehackte Tomaten in der Dose
- Tomatenmark
- Senf (verschiedene Sorten, von gekörnt bis scharf)
- Oliven
- Kapern
- Essiggurken
- eingelegter Ingwer
- Hefeflocken
- Agar-Agar, Johannisbrotkernmehl, Kartoffelstärke, Guarkernmehl
- Süßmittel (Zucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Zuckerrübensirup, Birnendicksaft)
- Marzipan
- gekörnte Gemüsebrühe
- getrocknete Pilze
- Sojasauce
- Miso
- Essig (verschiedene Sorten z. B. Aceto balsamico, Himbeeressig, Kräuteressig und Apfelessig)
- Gewürze, frisch: Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln

- Gewürze, getrocknet (Pfeffer, Paprikapulver, Chilischoten, Koriander, Kreuzkümmel, Garam Masala, Zimt, Muskat)
- Curry-Pasten (am besten grüne und rote. Sie können im Kühlschrank viele Monate lang aufbewahrt werden)
- Kräuter frisch und getrocknet (z. B. Oregano, Rosmarin, Lorbeer, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Thymian, Zitronengras)

Ganz wichtig ist dabei immer die Devise: Vegane Küche ist eine pflanzliche Küche! Achten Sie also darauf, immer auch etwas frisches Gemüse und Obst vorrätig zu haben.

Warenkunde für Einsteiger

Sojabohne

Grundlage für vielerlei vegane Produkte wie z. B. → Tofu, → Miso, → Sojasauce und natürlich → Sojamilch. Besonders aus der asiatischen Küche sind Sojabohnen und die auf ihr basierenden Lebensmittel nicht mehr wegzudenken. Ihre Bedeutung nimmt hierzulande ständig zu. Ihre Inhaltsstoffe machen Sie besonders als Fleischersatz interessant, enthalten die Bohnen doch hochwertiges Eiweiß, viele Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Doch wo sich so viele Vorteile finden lassen, gibt es leider auch einen kleinen Nachteil: Die Verdaulichkeit von Soja-Produkten ist durch den relativ hohen Gehalt an zwei bestimmten Mehrfachzuckern erschwert, was Blähungen zur Folge haben kann. Ziel vieler Sojazüchtungen sind daher Pflanzen mit« einem möglichst niedrigen Gehalt dieser beiden Zuckersorten. Bis es soweit ist, können Menschen mit Verdauungsproblemen statt der Sojamilch auch → Getreidemilch verwenden. Es lohnt sich übrigens, bei Sojaprodukten auf Bio-Qualität zu achten: So wird zum einen sichergestellt, dass es sich nicht um genmanipulierte Pflanzen handelt und zum anderen, dass für die Anbaufläche kein Regenwald abgeholzt wurde.



Sojafleisch

Wird auch texturiertes Soja genannt. Gerade in der veganen Küche ist es sehr beliebt – immer dann, wenn der Hunger auf Fleisch groß wird. Es wird aus entfettetem Sojamehl hergestellt, ist reich an Eiweiß und enthält wenig Fett. Die trockenen, fleisch- oder hackfleischähnlichen Stücke werden vor dem eigentlichen Kochvorgang eingeweicht, mariniert und gewürzt. Auf diese Weise gibt es mittlerweile vegane Versionen von Spaghetti Bolognese, Chili con Carne oder auch Gyros. Einige Rezepte dieser Art finden Sie auch in diesem Buch.

Tofu

Entwässerter und gepresster Sojabohnenteig. Tofu gibt es in vielen unterschiedlichen Qualitäten. Die wichtigsten sind:

- Seidentofu
- fester asiatischer Tofu
- fester europäischer Tofu
- geräucherter Tofu

Seidentofu hat den höchsten Wasseranteil und ist von weicher, puddingähnlicher Konsistenz, fester asiatischer Tofu hat bereits deutlich mehr Dichte und kann in Scheiben oder Würfel geschnitten werden. Fester europäischer Tofu ist von ebenso fester Konsistenz wie durchgebratenes Fleisch. Geräucherter Tofu ist ebenfalls von schnittfester Konsistenz. Während alle anderen Tofusorten relativ geschmacksneutral sind, hat er ein angenehmes Räucheraroma. Wegen des milden Geschmacks fast aller Tofusorten kommt dem Würzen und Marinieren bei der Tofu-Zubereitung eine

besonders wichtige Rolle zu. Festere Tofusorten können ähnlich wie Fleisch mariniert werden. Weichere Tofusorten werden eher in Desserts und Süßspeisen verwendet, festere Tofusorten in herzhaften Gerichten. Tofu kann gebraten und frittiert, gedämpft und gekocht, gedünstet oder einfach nur erhitzt werden. Sehr weicher Tofu wird oft püriert und zum Beispiel in Quiches oder Kuchen gebacken.

Tofu wird in der Regel nicht lange mitgekocht – meist kommt er gegen Ende eines Gerichtes mit in den Topf – vorher kann er beispielsweise lecker angebraten werden.



Seitan

Weizenprodukt, das ursprünglich von Zen-Buddhisten als Fleischersatz kreiert wurde. Dabei wird Weizenmehl mit Wasser zu einem Teig geknetet. Dieser Teig wird anschließend unter fließendem Wasser weitergeknetet, bis die meiste Stärke herausgewaschen ist und das Gluten übrig bleibt. Heutzutage gibt es in vielen Geschäften Glutenmehl, das bereits von einem Großteil seiner Stärke befreit ist. Dieses Glutenmehl wird mit Wasser zu einem Teig verknetet und dann in einer Marinade gar gedämpft. Traditionelle Bestandteile dieser Marinade sind Sojasauce, Algen und verschiedene Gewürze. Die so vorbehandelte Masse ist von fleischartiger Konsistenz – sie wird in der veganen Küche als Fleischersatz für Würstchen, Schnitzel und Geschnetzeltem eingesetzt, ähnlich dem Sojafleisch.



Hefeflocken

Wird auch Nährhefe genannt und ist eine typische Zutat der veganen Küche. Meist wird sie als Würze und Käseersatz eingesetzt. Durch ihre Kocheigenschaften macht sie Gerichte cremiger, wodurch sie auch für die Zubereitung cremiger Saucen und Suppen interessant ist.

Agavendicksaft/Birnendicksaft/ Apfeldicksaft

Agavendicksaft wird von verschiedenen Agavenpflanzen gewonnen. Der Saft ist süßer als Honig, aber flüssiger. In der veganen Küche wird Agavendicksaft meist als Honigersatz zum Süßen von Getränken und in Süßspeisen eingesetzt. Je dunkler der Farbton des Dicksafts, desto karamellartiger der Geschmack. Birnen- und Apfeldicksaft sind ebenfalls konzentrierte Säfte.

Agar-Agar

Das aus Algen-Zellwänden hergestellte Agar-Agar ist geschmacksneutral und hat stark gelierende Eigenschaften. Es ist deutlich hitzestabiler als Gelatine (bis 95 °C) und geliert bereits bei 45 °C. Anders als Gelatine müssen die Speisen also nicht zum Gelieren kühl gestellt werden. Zudem reichen sehr kleine Mengen aus, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen. $\frac{1}{2}$ TL Agar-Agar entspricht in etwa 4 Blatt Gelatine.



Miso

Miso ist fermentierte bzw. vergorene Würzpaste auf Sojabasis. Einer breiten Bevölkerung in Europa bekannt ist sie durch die beliebte Misosuppe. Miso gibt es in den unterschiedlichsten Farben und Geschmacksrichtungen. Es wird nicht lange mitgekocht, sondern in der Regel erst am Ende eines Kochvorgangs zum Abschmecken verwendet.

Getreidemilch

Obwohl von der Konsistenz sehr milchähnlich, enthält Getreidemilch anders als Sojamilch keine Proteine. Sie sollte daher nicht bei Kindern als Milchersatz eingesetzt werden. Sie eignet sich für Menschen mit Lactoseunverträglichkeit. Geeignete Getreidesorten sind Reis, Hafer, Dinkel, Roggen oder Einkorn. Getreidemilch darf in Deutschland nicht mit dem Zusatz „Milch“ in den Handel, daher wird sie meist als „Drink“ verkauft, z. B. „Haferdrink“.

Sojamilch

Sojamilch wird wie Kuhmilch verwendet. In Deutschland darf sie im Handel nicht als „Milch“ deklariert werden, daher findet man die Bezeichnung „Sojadrink“. Für ihre Herstellung werden getrocknete Bohnen eingeweicht und püriert. Diese Mischung wird gekocht und gefiltert bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wird Sojamilch fermentiert, erhält man Sojajoghurt.



Sojasauce

Fermentierte, asiatische Würzsauce. Sie basiert auf Soja, verschiedenen Getreidesorten, Wasser und Salz. In der traditionellen Herstellung dauert es mehrere Wochen und sogar Monate, bis Mikroorganismen die Fermentation abgeschlossen haben. Bei der industriellen Herstellung wird der Prozess auf wenige Stunden verkürzt, indem z. B. Hefepilze zugefügt werden. Die bekanntesten Sojasaucen kommen aus Japan und China. Bei den chinesischen Sojasaucen kann zwischen hellen und dunklen Varianten gewählt werden. Aufgrund ihres natürlichen Glutamatgehalts wirkt Sojasauce nicht nur würzend, sondern auch geschmacksverstärkend.



Ersatzstoffe

Milch

Milch wird durch Soja- oder Getreidemilch ersetzt. Sojamilch gibt es mittlerweile fast überall, Getreidemilch wie Hafermilch oder Reismilch im Reformhaus und in vielen Bioläden.

Sahne

Sahne wird durch Sojasahne ersetzt. Im Handel findet man sie z. B. unter „Sojadream“. Mittlerweile gibt es auch Sojasahne-Produkte, die wie Sahne aufgeschlagen werden können und auch bereits sprühfertige Sojasahne in Dosen.

Crème fraîche/Schmand/Quark

Entweder wird Seidentofu püriert oder dickflüssige Versionen von Sojasahne verwendet.

Joghurt

Veganer Joghurt wird aus fermentierter Sojamilch gewonnen. Es gibt ihn mittlerweile in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen und selbstverständlich auch natur.

Käse

Es gibt immer mehr Sorten, so findet man Produkte, die geschmacklich Emmentaler, Gouda, Blauschimmel oder Parmesan kopieren. Für viele Rezepte eignen sich zum Aromatisieren und Verfeinern aber auch Hefeflocken.

Fleisch/Wurst

Hackfleisch wird meist durch → Sojaschnitzel ersetzt, Schnitzel durch → Seitan, Geschnitzeltes durch → Sojafleisch oder Seitan. Auch bei veganer Wurst gibt es – ebenso wie beim Käse – mittlerweile ein breites Angebot. So finden sich neben verschiedenen Streichwurst- und Aufschnitt-Varianten in Bio-Läden selbst im Discounter vegane Bratwürste und Burger.

Eier

- Zum Backen: Wenn nur 1-2 Eier verwendet werden, können sie bei vielen Rezepten einfach ersatzlos entfallen. So funktionieren z. B. Mürbe-, Hefe-, Blätter- und Plunderteig auch ohne Eigelb oder Ei. Auch Quark-Öl-Teig (Quark ersetzt durch Tofuquark) und Brot kann ohne Ei hergestellt werden. Der deutlich Ei-haltigere Rührteig sollte mit Ei-Ersatzpulver zubereitet werden. Schwierig ist die Herstellung von Biskuit, denn für Eischnee gibt es (noch) keinen adäquaten Ersatz. Generell gilt: Damit der Teig schön locker wird, sollte die Backpulvermenge etwas erhöht werden, wenn Flüssigkeit hinzukommt, kann ein Teil durch sprudelndes Mineralwasser ersetzt werden.
- Zum Binden: Auch hier kommen viele Rezepte ohne Eier aus. So bleiben beispielsweise Schupfnudeln oder Gnocchi auch ohne 2 Eigelbe schön in Form. Eventuell muss etwas mehr Kartoffelmehl verwendet werden. Mehl, Speisestärke, Semmelbrösel, Pfeilwurzelmehl, Guarkernmehl (kann kalt verwendet werden), Johannisbrotkernmehl und Sojamehl sind ebenfalls gute Alternativen, um Saucen anzudicken, Bratlinge in Form zu halten oder Süßspeisen mehr Halt zu verleihen.

Gelatine

Statt Gelatine wird meist → Agar-Agar verwendet. Doch auch Guarkernmehl, Speisestärke und andere Stärkesorten sind für manche Verwendungszwecke ein adäquater Ersatz.

Butter

Statt Butter wird Margarine verwendet. Doch Achtung: Nicht jede Margarine ist wirklich rein pflanzlich. Manche Sorten enthalten zum Beispiel Joghurt. Hier also die Inhaltsstoffe genau durchlesen. Statt Butter kann zum Teil auch Erdnuss-

oder Mandelmus verwendet werden. Zum Kochen eignet sich oft auch Öl.

Mayonnaise

Mittlerweile findet man in jedem Bio-Markt sogenannte „Sojanese“ – Mayonnaise ohne Eier.

Süßigkeiten

Gelatinefreie Gummibärchen, Marzipan, Fruchtschnitten und Halva sind von Natur aus vegan. Manche Sorten Zartbitterschokolade enthalten ebenfalls keine tierischen Zusätze. Anders sieht es mit allen „Vollmilch“-Sorten aus. Diese enthalten natürlich Milchpulver. Doch auch hier gibt es mittlerweile veganen Ersatz und man findet in jedem Bio-Laden ein breites Angebot.

Sie sehen also: Wer vegan kochen möchte, muss auf nichts verzichten, sondern einfach ein bisschen ausprobieren und Kreativität walten lassen. Jetzt wünschen wir Ihnen aber erst einmal viel Spaß mit unseren Rezepten und sagen:

Guten Appetit!



Salate



Couscous-Salat mit Pfefferminze



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten (plus ca. 15 Minuten zum Quellen und ca. 30 Minuten zum Abkühlen)

Pro Portion ca. 218 kcal/915 kJ 5 g E, 10 g F, 25 g KH

Für 4 Portionen

375 ml Sojamilch

Salz

geriebene Muskatnuss

160 g Couscous

6 Fleischtomaten

1 Gurke

1-2 El Weißweinessig

6 El Olivenöl

Pfeffer

Zucker nach Geschmack

3 El frisch gehackte Pfefferminze

1 Die Sojamilch mit 250 ml Wasser, 1 Prise Salz und 1 Prise Muskatnuss zum Kochen bringen. Dann den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen und durchrühren.

2 Die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in Scheiben schneiden. Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack zu einem Dressing verrühren.

3 Couscous mit Tomaten, Gurken und dem Dressing in einer Schüssel mischen. Mit Pfefferminze garnieren.

Tabbouleh mit Petersilie



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (ca. 10 Minuten Kochzeit, ca. 20 Minuten Quellzeit und ca. 1 Stunde zum Ziehen)
Pro Portion ca. 308 kcal/1291 kJ 6 g E, 13 g F, 42 g KH

Für 4 Portionen

200 g Bulgur

Salz

1 Bund glatte Petersilie

1 Bund Minze

1/2 Schlangengurke

4 Frühlingszwiebeln

2 Fleischtomaten

Saft von 2 Zitronen

4 El Olivenöl

Pfeffer

- 1** Den Bulgur in 1/2 l Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und weitere 20 Minuten quellen lassen.
- 2** Die Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein hacken.
- 3** Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch entkernen und fein würfeln. Den Bulgur mit einer Gabel auflockern. Mit dem Gemüse und den Kräutern in einer Schüssel vermischen.
- 4** Zitronensaft und Öl mit Salz und Pfeffer mischen und den Gemüsesalat damit überziehen. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen, dann nochmals gut durchrühren und servieren.

Grapefruit-Salat mit Avocado

