



Vegan Summer 2017
Kochshow: Vegan für Einsteiger – einfach und lecker

Kichererbsen-Pancakes

Zutaten für 4 als kleiner Snack:

- 1 Tasse Kichererbsenmehl
- 2 Lauchzwiebeln, fein gehackt
- 1/2 Tasse rote Paprika, fein gehackt
- 1/2 TL Knoblauch, getrocknet und gemahlen
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 1+1/2 Tassen Wasser (mit Kohlensäure geht das auch)
- 1/4 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Öl zum Braten (z.B Back- und Bratöl von denree)

Zubereitung:

1. Zwiebel und Paprika vorbereiten und zur Seite stellen.
2. Eine Pfanne erhitzen.
3. In einer Schüssel alle trockenen Zutaten zusammenmischen und das Wasser unterrühren bis ein cremiger, nicht zu flüssiger Pancaketeig entsteht.
4. Die Gemüse unterrühren.
5. Öl in die Pfanne geben und jeweils einen ELTeig in die Pfanne geben, so dass etwa 5 cm große Pfannkuchen entstehen. Braten, bis sie an der Seite etwas bräunen und dann umdrehen.



Vegan Summer 2017

Kochshow: Vegan für Einsteiger – einfach und lecker

Cashew-Oliven-Aufstrich

Zutaten:

- 200 g Cashewkerne (über Nacht einweichen. Einweichwasser abgießen und die Cashewkerne durchspülen.)
- 150 g Oliven
- 1 Knoblauchzehe, geschält grob zerkleinert
- Salz, Pfeffer, wenig Chili nach Geschmack
- 5-8 Blätter Basilikum

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange mixen bis eine cremige Masse entsteht. Mit einem Pürierstab funktioniert es auch, wird nur nicht so cremig, wie mit einem Hochleistungsmixer.



Vegan Summer 2017

Kochshow: Vegan für Einsteiger – einfach und lecker

Life-Changing-Loaf of Bread

Zutaten:

- 1 cup (135 g) Sonnenblumenkerne
- ½ cup (90 g) Leinsamen
- ½ cup (65 g) Haselnüsseoder Mandel
- 1 ½ cup (145 g) Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 4 EL Flohsamenschalen
- 1 TL Meersalz
- 1 EL Agavensirup
- 3 EL geschmolzenesKokosöl
- 1 ½ cup (350 ml) Wasser

Zubereitung:

1. In einer Kastenform alle trockenen Zutaten gut vermischen.
2. In einer kleinen Schüssel Sirup, geschmolzenes Öl und Wasser verrühren und der Mischung in der Kastenform zufügen. Sehr gut verrühren bis alle Zutaten gut befeuchtet sind. Teig in der Form glattstreichen. Mindestens 2 Stunden stehen lassen.
3. Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
4. Kastenform auf die mittlere Schiene des Backofens stellen und für 20 Minuten backen. Dann den Brot-Braten aus der Form nehmen und umgedreht auf das Ofengitter legen. 30 – 40 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und vor dem ersten Anschneiden komplett abkühlen lassen.



Vegan Summer 2017

Kochshow: Vegan für Einsteiger – einfach und lecker

SESAM TOFU SATÉ

Rezept für 4 Personen:

- 800 g fester Tofu
- Holzspieße
- 1 cup ungeschälte Sesamsamen

Zutaten Marinade:

- 4 TL Sesamöl
- 10 EL Sojasauce
- Saft von 2 Orangen
- 4 TL Knoblauchpulver
- 6 EL Dinkelmehl 630

Zutaten Erdnusssauce:

- 1/2 cup feine Erdnussbutter
- 1/2 cup Wasser
- Saft von 1 Limone
- 2 EL Sojasauce
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- Chili Pulver

Zubereitung:

1. Tofu abspülen und abtrocknen. Um dem Tofu Wasser zu entziehen, damit er die Marinade besser aufnehmen kann, wird er in ein Geschirrtuch eingewickelt, zwischen 2 Küchenbretter gelegt und mit einem schweren Gegenstand beschwert. Nach 30 Minuten den Tofu auspacken, in nicht zu dünne Streifen (ca. 1.5 cm) schneiden und in eine verschließbare Box legen.
2. All Marinaden-Zutaten in einem Schüttel-Glas gut miteinander vermischen und über den Tofu geben. Die Tofu-Box verschließen und immer mal wieder umdrehen (vorsichtig, damit die Tofustreifen nicht zerbrechen) damit sich die Marinade gut verteilen kann. Für mindestens 30 Minuten (am besten über Nacht) marinieren. Dann die marinierten Tofustreifen auf die langen Holzspieße stecken.
3. Währenddessen die Erdnusssauce vorbereiten: Alle Zutaten in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Zauberstab zu einer homogenen Sauce verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen, die Sauce soll aber nicht zu flüssig sein.
4. Einen großen Teller mit Sesamsamen bestreuen und die Tofuspieße darin wenden, so dass der Tofu komplett mit Sesam bedeckt ist.
5. Auf einem Grill oder in einer Grill-Pfanne von allen Seiten goldbraun grillen.



Vegan Summer 2017
Kochshow: Vegan für Einsteiger – einfach und lecker

Avocado-Creme-Dessert

(2 Personen)

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 6 große Datteln, entkernt
- Zitronensaft und Agavensirup (auch lecker: Ahornsirup) zum Abschmecken
- 50 g Walnüsse, kleingehackt zum Verzieren

Zubereitung:

1. Datteln am Vortag in Wasser einlegen und quellen lassen.
2. Datteln abgießen, Einweichwasser auffangen.
3. Avocado aufschneiden, entkernen und mit Löffel aushöhlen.
4. Avocado und Datteln zusammen in den Standmixer (wahlweise mit dem Zauberstab) geben und unter Zugabe des Einweichwassers eine cremige Masse erzeugen.
5. Die Avocadocreme mit Zitronensaft und flüssiger Süße nach Bedarf abschmecken und in Schälchen oder Gläser füllen.
6. Walnüsse kurz ohne Fett in einer Pfanne anrösten und auf der Creme verteilen.