

Jérôme Eckmeier

Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch

Reading excerpt

[Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch](#)

of [Jérôme Eckmeier](#)

Publisher: compassion media



<http://www.narayana-verlag.com/b16495>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

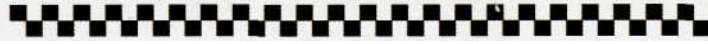
Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





Gebackener Spargel im Knuspermantel mit Knoblauch-Dip



4 Personen | ca. 25 Minuten

100 g Mehl
1/2 Pck Backpulver
200 ml kalte Sojamilch
1 TL Dijonsenf
2 TL Teriyakisauce
1 TL Agavendicksaft
500 g Spargel
50g Cornflakes
100 g Paniermehl
frischer, gehackter Schnittlauch
Majoran, Paprikapulver (edelsüß),
Pfeffer (schwarz), Salz
Öl zum Frittieren

Knoblauch-Dip (Rezept S. 21)

Mehl und Backpulver mit Sojamilch zu einem glatten Teig verrühren. Danach mit Senf, Teriyakisauce, Agavendicksaft und den Gewürzen pikant abschmecken. Alle Zutaten müssen kalt sein, damit die Kleber im Mehl binden.

Cornflakes in eine Schüssel geben und mit der Hand zerbröseln. Paniermehl zugeben.

Spargel salzen, pfeffern und mehlieren. Dann zuerst durch die Nasspanade ziehen, anschließend durch das Paniermehl-/Flakesgemisch.

Die Spargelstangen in einer Pfanne mit ausreichend Öl bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Knoblauch-Dip (Rezept S. 21) zubereiten und zusammen mit dem gebackenen Spargel servieren.





Kohlrouladen



4 Personen | ca. 1 1/2 Stunden

Soja-Hackfleisch (Rezept S. 69)

1 kg Weißkohl

2 mittelgroße Zwiebeln

2 EL frische, gehackte Petersilie

2 EL Margarine

4-5 Wacholderbeeren

100 ml Weißwein

250 ml Gemüsebrühe

100 ml Hafersahne

3-4 TL dunkler Soßenbinder - alternativ:

Speisestärke (in etwas kaltem Wasser angerührt)

Pfeffer (schwarz), Salz

Küchengarn

Strunk keilförmig aus dem Weißkohl schneiden. Anschließend den Weißkohl am Strunkansatz mit einer „Fleischgabel“ aufspießen und kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser tauchen. Nach und nach 12 Blätter ablösen, gut abtrocknen und die dicken Blattrippen mit einem Messer keilförmig ausschneiden.

Soja-Hackfleisch (Rezepts. 69) zubereiten.

Zwiebeln schälen, fein würfeln und die Hälfte zum Soja-Hackfleisch geben. Mit Petersilie, Pfeffer und Salz verkneten. Aus der „Hackfleisch“-Masse 12 Röllchen formen und auf die Weißkohl-Blätter legen. Die Blattränder einschlagen und die Blätter aufrollen. Die Kohlrouladen mehrfach über Kreuz mit Küchengarn umwickeln.

Margarine in einem Bräter erhitzen und die Rouladen rundum hellbraun darin anbraten. Die restlichen Zwiebeln zugeben und eine Minute mitbraten. Wacholderbeeren zerdrücken und untermischen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe aufgießen und bei 180° C Umluft für 40-50 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Danach die Rouladen aus dem Sud nehmen und mit Alufolie abgedeckt im vorgeheizten Ofen bei ca. 100 Grad warm halten.

Den Sud durch ein Sieb gießen und die Hafersahne einrühren. Ca. 2 Minuten aufkochen lassen und salzen und pfeffern. Soßenbinder einrühren und erneut aufkochen lassen.

Rouladen auf Tellern anrichten und mit der Soße übergießen.

Servier-Tipp

Eine klassische Beilage zu Kohlrouladen sind Salzkartoffeln.





Jérôme Eckmeier

[Das Rock 'n' Roll Veganer-Kochbuch](#)

144 pages, hb
publication 2013



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com