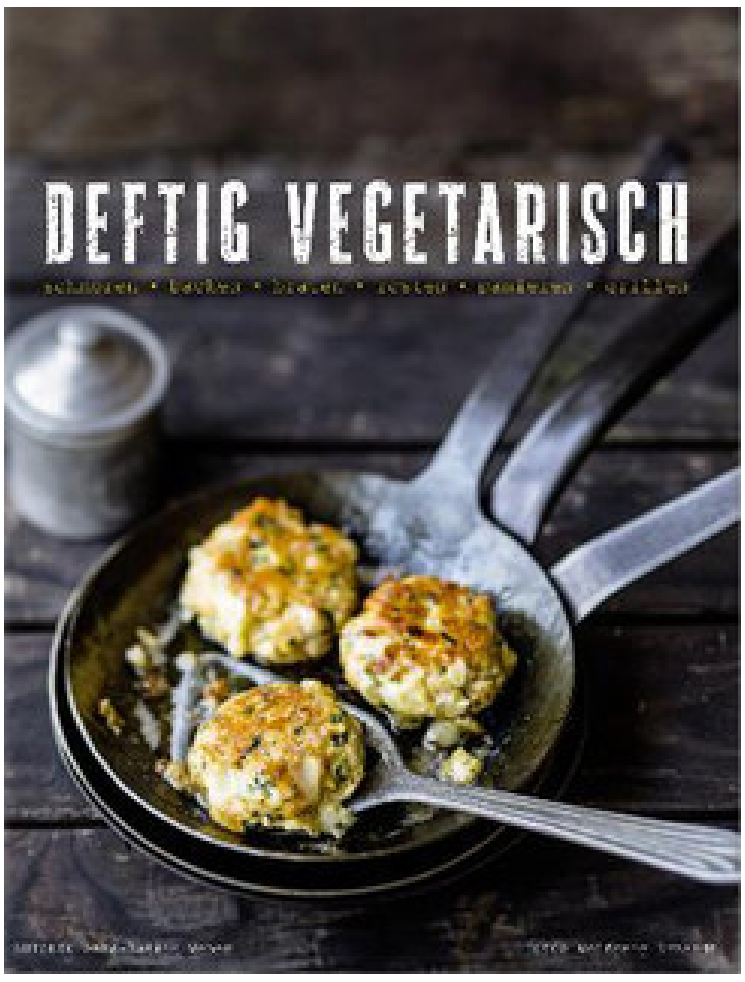
Anne-Katrin Weber
Deftig Vegetarisch

Reading excerpt

Deftig Vegetarisch
of Anne-Katrin Weber
Publisher: Becker Joest Volk Verlag



http://www.narayana-verlag.com/b16068

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

PAPRIKA-SEITAN-GULASCH

VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 1 Stunde

Für 4 Personen

5 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
400 g Seitan
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
400 g Kartoffeln
4 EL Pflanzenöl
2 EL edelsüßes Paprikapulver
2-3 TL Rosenpaprika
2 EL Tomatenmark
1-1¼ lGemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1-2 TL Kümmelsamen
1 TL getrockneter Majoran
feines Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 EL Aceto balsamico

1 Die **Zwiebeln** und die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Seitan** in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die **Paprikaschoten** waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. 2 2 Esslöffel **Pflanzenöl** in einem weiten Topf oder einem Bräter erhitzen. Die Seitanwürfel darin etwa 2 Minuten rundum anbraten, dann herausnehmen. Das restliche **Öl** erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastücke hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Beide Sorten **Paprikapulver** und **Tomatenmark** dazugeben und unter Rühren anrösten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. 3 Kartoffeln, **Lorbeerblätter**, **Kümmel** und **Majoran** hinzufügen und aufkochen lassen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Die Seitanwürfel hinzufügen. Den Topfdeckel entfernen und das Gulasch weitere 5 Minuten leicht sämig einkochen lassen. Abschließend das Gulasch mit **Meersalz**, **Pfeffer** und **Aceto balsamico** würzen.

Tipp

In den vergangenen Jahren sind Seitan und Seitanprodukte nach Tofu zu den Lieblingen der veganen Küche geworden. Seitan wird aus Gluten, dem Klebereiweiß von Weizen, hergestellt, erinnert im Biss an Fleisch und Fleischprodukte und wird daher als Fleischersatzprodukt eingesetzt.

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KICHERERBSENBÄLLCHEN MIT SESAMSAUCE

VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 45 Minuten | 1 Nacht Einweichen

Für 4 Personen

Für die Kichererbsenbällchen

300 g getrocknete Kichererbsen
2-3 Knoblauchzehen
je 5 Stängel Minze, glatte Petersilie und Koriander
3 Frühlingszwiebeln
1 TL Backpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
feines Meersalz
1 TL Harissa (ersatzweise Cayennepfeffer)
6 EL Zitronensaft
4-5 EL Sesamsamen
1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)

Für die Sesamsauce

2-3 Knoblauchzehen
125 g Tahin (Sesampaste; Glas)
Saft von 1 Zitrone
feines Meersalz
Chilipulver
1 EL Sesamsamen

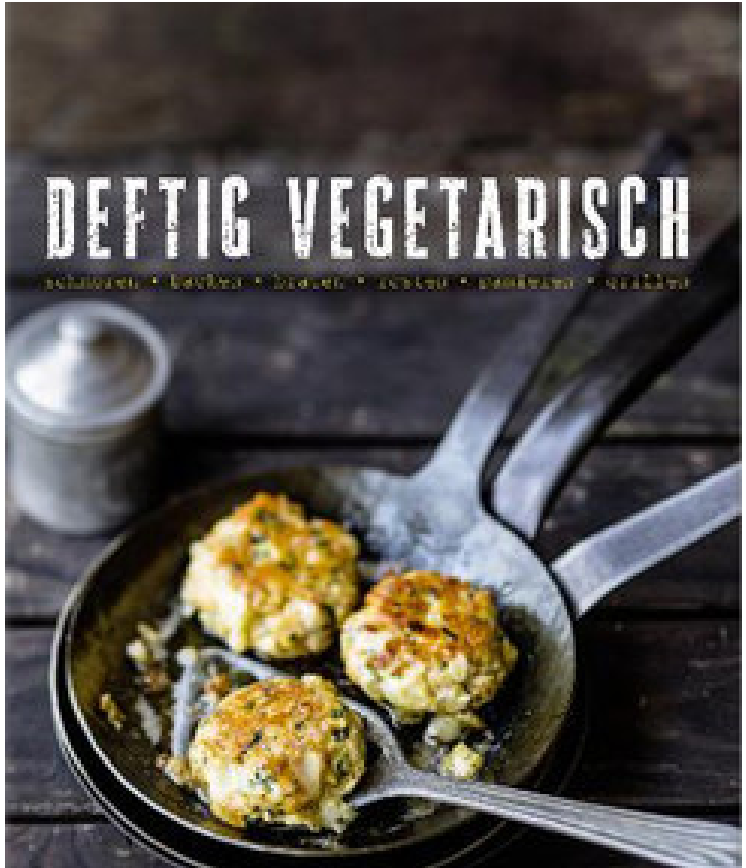
1 Am Vortag die **Kichererbsen** in reichlich kaltem Wasser einweichen. 2 Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und sorgfältig abtropfen lassen. Die **Knoblauchzehen** schälen. Die **Kräuter** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter entweder zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder in der Küchenmaschine zu einer groben Paste pürieren und anschließend in eine Schüssel geben. 3 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit **Backpulver**, **Gewürzen**, knapp 2 Teelöffel **Meersalz**, **Harissa** und **Zitronensaft** zu der Kichererbsenmischung geben und kräftig verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 30 kleine Bällchen formen und diese in den **Sesamsamen** wälzen. 4 Für die Sesamsauce die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Tahin**, Knoblauch, **Zitronensaft** und etwa 150 ml heißes Wasser mit dem Stabmixer zu einer sahnigen Creme pürieren. Sollte die Creme zu dick sein, esslöffelweise heißes Wasser unterrühren. Mit **Meersalz** und **Chilipulver** würzen und kühl stellen. 5 Das **Öl** in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Die Bällchen hineingeben und portionsweise etwa 2 Minuten hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sesamsauce mit **Sesamsamen** bestreuen und zu den Bällchen reichen.

Tipp

Lust auf Street Food? Dann rollen Sie die knusprigen Bällchen und etwas Sauce zusammen mit klein gezupften Salatblättern, fein geschnittenem Weiß- oder Rotkohl, ein paar feinen Zwiebelscheiben und Tomatenwürfeln in einen dünnen Tortillafladen ein.

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Anne-Katrin Weber

Deftig Vegetarisch

schmoren, backen, braten, rösten, panieren, grillen

220 pages, hb
publication 2014

order