



Rezepte

Dossier 1





Auberginenaufstrich mit Kräutern

1 grosse Aubergine

Waschen und rundum mehrmals mit der Gabel einstechen.
In einer ofenfesten Form in der Ofenmitte garen bis sie weich ist (220°C, ca. 30 min.).

Anschliessend herausnehmen und auskühlen lassen. Danach längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen hohen Rührbecher geben.

1 Knoblauchzehe

Schälen und zur Aubergine geben.

200 g Kichererbsen

Abbrausen und abtropfen. Ebenfalls zur Aubergine geben.

(aus der Dose oder eingeweicht und gekocht)

1-2 EL Olivenöl

1-2 EL Limettensaft

Ebenfalls in den Becher geben. Alles mit dem Stabmixer gut pürieren.

Kräuter (z. B. Bärlauch oder Knoblauchrauke oder Brennnesseln oder Giersch oder auch gemischt)

Gründlich waschen und fein hacken. Anschliessend unter den Auberginen-Kichererbsen-Aufstrich rühren.



Kräuterpizza mit Champignons

Teig:

½ Würfel frische Hefe (21 g)

Die Hefe in einer Schale zerbröckeln.

200 ml lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker

Zur Hefe geben und diese darin auflösen.

450 g Mehl

1 TL Salz

In eine Schüssel geben, mischen und in der Mitte eine Mulde formen.

4 EL Olivenöl

Zusammen mit der Hefe zum Mehl geben und alles gut rühren. Das ganze zu einem glatten, elastischen Teig kneten. Danach zugedeckt (Frischhaltefolie oder ein feuchtes Tuch) an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

Belag:

150 g Champignons

Putzen und feine Scheiben schneiden.

300 g Blattspinat und

100 g Kräuter (z. B. Giersch

oder Brennnessel oder gemischt)

Gründlich waschen und in einem Topf bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Danach in ein Sieb geben und ausdrücken.

1 Zwiebel

1-2 Knoblauchzehen

Schälen und fein hacken. Dann mit etwas Olivenöl in zusammen mit den Pilzen in einer Bratpfanne andünsten. Spinat und Kräuter fein hacken.

Nach Belieben 3 EL Pinienkerne

Ebenfalls hacken.

Alles mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Hefeteig nochmals durchkneten und in vier Portionen teilen. Diese auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Pizza-Fladen ausrollen.

100 g veganer Frischkäse

Pizza dünn mit Frischkäse bestreichen und mit der Spinat-Kräuter-Pilz-Masse belegen.

Ofen mit den Backblechen auf 220°C vorheizen. Die Bleche vorsichtig mit Olivenöl bestreichen und die Pizzen auf die Bleche legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und in der Mitte 10-15 Minuten backen. Nach Belieben die Pizzen zusammenklappen und in Viertel schneiden.



Gebratene Polenta mit Kräutern und Tomaten

300 g Polenta	nach Angaben auf der Verpackung zubereiten.
100 g getrocknete Tomaten	Abtropfen lassen und klein schneiden.
Wildkräuter (z. B. Giersch oder Brennnessel oder Taubnessel oder Spitzwegerich oder Gundermann, ... oder gemischt)	Die Kräuter gründlich waschen und fein schneiden. Tomaten und Kräuter unter die Polenta mischen.
Pfeffer, Salz	Wenn nötig abschmecken. Die Polenta-Masse auf einem Brett ca. 2 cm dick ausstreichen und abkühlen lassen. Danach in Stücke schneiden.
Butter/Öl	In einer Bratpfanne die Polentaschnitten anbraten. Nach Belieben mit Blüten dekorieren (z. B. Gänseblümchen oder Taubnesselblüten) Tipp: Die Köpfchen der Gänseblümchen können vorher separat in Butter/Öl angebraten und dann über die Polentaschnitten gegeben werden.



Kartoffelbratlinge mit Wildkräutern

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser weichkochen. Anschliessend abgiessen, ausdampfen lassen und noch heiss passieren.
- 1 Karotte
- ½ rote Peperoni Beides gut waschen und fein würfeln.
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe Beides schälen und klein hacken.
- 1 Handvoll Wildkräuter
(z. B. Bärlauch oder Giersch oder
Gundermann oder Vogelmiere
oder Brennnessel,...oder gemischt)
- 1-2 EL Olivenöl
- Gründlich waschen und fein hacken.
- In einer Bratpfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Peperoni und die Kräuter kurz anbraten. Alles zu den passierten Kartoffeln geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut durchmischen.
- Die Masse zu Bratlingen formen und diese für mind. 30 Minuten im Kühlschrank kühl stellen. Danach die Bratlinge mit etwas Olivenöl bestreichen und in einer Bratpfanne oder auf dem Grillrost von beiden Seiten braten bzw. grillieren.



Hirse-Bärlauch-Bratlinge

300 g Hirse	In einem Sieb unter fliessendem Wasser gut abspülen.
100 g Karotten	Waschen und fein würfeln.
1 kleine Zwiebel	Fein hacken.
1 EL Olivenöl	In einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.
1 Handvoll Bärlauch	Mit etwas Öl in einen Mixbecher geben und fein pürieren.
600 ml Gemüsebouillon	Aufkochen und die Hirse darin 10 Minuten köcheln lassen.
	Karotten dazugeben und weitere 15 Minuten quellen lassen.
30 g Paniermehl	Zusammen mit dem pürierten Bärlauch und den Zwiebeln unter die Hirse mischen.
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Nach Belieben abschmecken.
	Mit feuchten Händen Bratlinge formen und diese mit etwas Öl in einer Bratpfanne anbraten (oder mit Öl bestreichen und auf dem Grill zubereiten.)

Rezepte inspiriert von:

Einfach vegan draussen Kochen, Roland Rauter

Echt vegan kochen, Michael Koch