

Offene Kochwerkstatt –

VEGANE KÖSTLICHKEITEN

Nichts Tierisches am Teller

Rote Beete Suppe

400 g gekochte Rote Beete
1 Frühlingszwiebel
ca. 400 ml Wasser
Salz & Pfeffer
Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kardamom
Optional: einen Schuss pflanzliche Milch

Zwiebel grob hacken und in etwas Öl anschwitzen. Rote Beete in grobe Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und nach etwa 4 Minuten mit Wasser aufgießen. Kurz aufkochen lassen, anschließend mit einem Stabmixer zu einer feinen Suppe pürieren und je nach Konsistenz noch ein wenig Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und jeweils eine Prise Muskatnusspulver, Kreuzkümmel und Kardamom hinzufügen. Optional kann noch ein Schuss Pflanzenmilch die Suppe verfeinern.

Hummus

400 g Kichererbsen
1,5 Teelöffel Kreuzkümmel
Saft einer halben Zitrone
50 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehen (am besten geröstet)
1 Esslöffel Tahin, Salz & Pfeffer

Alle Zutaten bis auf Salz & Pfeffer in einen Behälter geben und mit dem Stabmixer zu einer cremigen Masse verarbeiten. Anschließend mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Durch kaltstellen wird der Geschmack des Hummus verstärkt, deshalb vor dem Servieren noch einmal abschmecken.

Um den Hummus länger haltbar zu machen, mit Olivenöl bedecken und im Kühlschrank aufbewahren.

Buchteln (ca. 8 Stück)

125 ml pflanzliche Milch (aus Hafer, Mandeln, Haselnüssen, Sojabohnen, Reispflanzen, Dinkelgetreide)
15 g frische Hefe
250 g Dinkelmehl
35 g Puderzucker
35 g vegane Butter
etwas Vanille
1 Prise Salz
Butter zum Einfetten

Milch lauwarm erhitzen und Hefe reinbröseln. Mehl und Zucker mit den restlichen Zutaten vermischen, Milch und Hefe hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend ca. 30-40 Minuten rasten lassen. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, eventuell mit Marmelade füllen, in Kugel formen und in die gebutterte Form geben. Vor dem Backen ca. 20 Minuten rasten lassen und dann bei 170°C für ca. 25-30 Minuten backen.

Offene Kochwerkstatt –

VEGANE KÖSTLICHKEITEN

Nichts Tierisches am Teller

<p>Sellerie Steak auf Süßkartoffelpüree mit gebackenem Lauch und Hummus</p> <p>1 Knolle Sellerie Öl, Salz & Pfeffer</p> <p>2 Süßkartoffeln 1 rote Zwiebel Salz & Pfeffer Muskatnuss, Kreuzkümmel Wasser Optional: etwas pflanzliche Milch</p> <p>1 Lauch Öl, Salz & Pfeffer</p> <p>Hummus</p> <p>Backofen auf 200°C vorheizen. Sellerieknolle in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit wenig Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Steaks auf jeder Seite goldbraun anbraten (jeweils 3-4 Minuten). Die Steaks anschließend auf ein Backblech geben und im Ofen für 8-10 Minuten fertigbacken, bis sie innen weich sind.</p> <p>Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Die geschälten Süßkartoffeln in grobe Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. Nach ca. 5 Minuten mit Wasser aufgießen bis alle Stücke gut bedeckt sind. Solange köcheln lassen bis die Süßkartoffeln gar sind. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.</p> <p>Den Lauch waschen und der Länge nach halbieren. Mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf ein Backblech geben und bei 180°C für ca. 15 Minuten backen.</p>	<p>Himbeer Apfel Kuchen</p> <p>300g gemahlene Nüsse 220g Buchweizenmehl 1 Esslöffel Natron 1 Esslöffel Kakaopulver (ungesüßt) 1 Prise Salz 1 Teelöffel Zimt 280ml Ahornsirup 100ml Mandel- oder Hafermilch 90g Früchtemus 2 rote Äpfel 100g frische Himbeeren</p> <p>Backrohr auf 200°C vorheizen. In einer großen Schüssel Nüsse, Buchweizenmehl, Natron, Kakaopulver, Salz und Zimt gut vermischen. Ahornsirup, Milch und Früchtemus unterheben bis ein schöner Teig entsteht. Wenn alles gut vermischt ist, den Teig auf das Backblech oder in die vorbereitete Form geben. Die Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. Die Apfelscheiben auf den Kuchen legen und mit Himbeeren bestreuen. Für 45-50 Minuten backen. Kuchen komplett abkühlen lassen. Wenn der Kuchen kalt ist in Stücke schneiden.</p>
--	---