

Buschbohnen mit Räuchertofu

Ein schnelles Gericht mit asiatischem Akzent

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 Zwiebel · 300 g Buschbohnen · 1 kleines Stück Ingwer

Vorrat: 200 g Reisnudeln · 150 g Räuchertofu

Gewürze: 3 EL Tamari · 2 EL Reiswein · 2 EL Currypaste

- Die Reisnudeln mit etwas **Salz** und **Öl** nach Packungsanleitung al dente kochen, was etwa 4 Min. dauert. Abseihen und bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Bohnen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Enden dabei abschneiden und entsorgen.
- Den Ingwer schälen und fein hacken. Sie brauchen davon etwa 1 Teelöffel. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- 2–3 Esslöffel **Bratöl** im Wok erhitzen und die Zwiebel, den Ingwer und den Räuchertofu unter ständigem Wenden etwa 4 Min. anbraten. Mit Tamari und Reiswein ablöschen.
- Die Currypaste und die Bohnen hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden etwa 7 Min. bei reduzierter Temperatur anbraten, bis die Bohnen bissfest sind. Mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Reisnudeln untermischen, bei Bedarf nochmal kurz erhitzen und servieren.



Karotten mit Bambussprossen

Die vegane Variante des Asia-Klassikers

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 rote Zwiebel ·
300 g Karotten · 1 Glas
Bambussprossen

Vorrat: 1 Tasse Bulgur
(etwa 120 g) · 200 g
Räuchertofu · 200 ml
Kokosmilch

Gewürze: 3 EL Tamari ·
1 TL Curry · 2 Msp.
Cayennepfeffer

- Den Bulgur nach Packungsanleitung garen. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Karotten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen.
- Den Räuchertofu zuerst in dünne Scheiben, dann in Streifen und anschließend in Würfel schneiden.
- Zuerst den Wok und dann 3 Esslöffel **Bratöl** darin erhitzen. Zwiebel und Tofu unter Wenden etwa 3 Min. scharf anbraten. Die Hitze etwas reduzieren, Karotten und Bambussprossen hinzufügen, kurz anbraten und mit Tamari ablöschen.
- Kokosmilch, Curry und Cayennepfeffer hinzufügen und bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, 3 Esslöffel **Zitronensaft** hinzufügen, den gegarten Bulgur untermengen und servieren.

Bratkartoffeln mit Sonnenblumenkernen

Knusprig und lecker!

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 650 g Bio-Kartoffeln ·

4 EL Sonnenblumenkerne

Gewürze: 2 TL Thymian · 1 TL Paprika edelsüß

- Die Kartoffeln unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste sauber bürsten und anschließend mit der Schale in sehr kleine Würfel schneiden.
- 50 ml **Olivöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin etwa 15 Min. unter gelegentlichem Wenden anbraten. Die beschichtete Pfanne ist wichtig, damit die Kartoffeln nicht anbrennen.
- In einer zweiten Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten, bis sie zu duften beginnen und eine leichte Bräunung haben. Zusammen mit dem Thymian und Paprika edelsüß unter die Kartoffeln mischen.
- Mit **Salz** und schwarzem **Pfeffer** aus der Mühle abschmecken und z. B. mit einem grünen Salat servieren.

Sauerkraut-Spätzle

Das schwäbische Nationalgericht darf nicht fehlen

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 250 g vegane Spätzle aus dem Kühlregal (z. B. Schwäb. Bauernspätzle aus Hartweizengries von Spielberger Mühle) · 1 große Zwiebel · 400 g frisches Sauerkraut

Vorrat: 100 g Räuchertofu

Gewürze: ca. 50 ml Gemüsebrühe

- Die Spätzle nach Packungsanleitung in kochendem Wasser etwa 8–10 Min. kochen und abseihen. Bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- Die Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Das Sauerkraut ggf. etwas feiner schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
- In einer hohen Pfanne 3 Esslöffel **Olivöl** erhitzen und die Zwiebelringe mit dem Räuchertofu anbraten. Das Sauerkraut und etwas Gemüsebrühe hinzufügen und unter ständigem Wenden anbraten, bis das Kraut heiß ist. Die Spätzle untermengen, noch einmal erhitzen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



Thai-Karotten mit Kapern

Im Mittelmeerraum gehören Kapern zum Küchenalltag

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 5 große Karotten · 1 große rote Zwiebel · 1 kleines Glas Kapern (ca. 120 g)

Vorrat: 1 Tasse Bulgur (ca. 120 g)

Gewürze: 3 EL Tamari · 3 EL Reiswein · 3 TL vegane Currypaste

- Den Bulgur nach Packungsanleitung garen. Die Karotten waschen und in feine Scheiben schneiden, die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Kapern in einem Sieb abseihen.
- Zuerst den Wok und dann 3 Esslöffel **Bratöl** darin erhitzen. Die Zwiebelringe hineingeben und unter ständigem Wenden etwa 2 Min. anbraten. Die Karottenscheiben hinzufügen und unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. anbraten.
- Tamari, Reiswein, Currypaste und Kapern untermengen und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, den Bulgur untermengen und servieren.

◀ Thai-Karotten mit Kapern

Kartoffel-Rösti

Dazu passt hervorragend der Joghurt-Kräuter-Dip auf Seite 26

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 700 g festkochende Bio-Kartoffeln · 1 Bund Frühlingszwiebeln (ersatzweise Petersilie) · 1,5 EL Kartoffelmehl (oder Speisestärke)

- Die Kartoffeln gut waschen und mit der Rohkostreibe raffeln. Die Frühlingszwiebeln waschen und schräg in etwa 1 cm breite Ringe schneiden (bei Verwendung von Petersilie anstelle von Frühlingszwiebeln diese waschen und fein hacken).
- Die geraffelten Kartoffeln mit einem Küchenkrepp etwas ausdrücken, damit die Flüssigkeit aufgesogen wird. Kartoffeln, Frühlingszwiebeln und Kartoffelmehl in einer Schüssel mischen und mit **Salz** und **Pfeffer** kräftig würzen.
- **Bratöl** in einer Pfanne erhitzen. Pro Pfanne 4 Kartoffelrösti mit einem Esslöffel formen und diese knusprig braun herausbacken.

Gemüse-Ananas-Wok

Die Ananas gibt dem Gericht eine exotische Note

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 2 kleine Kohlrabi ·
1 rote Paprikaschote · 3
Scheiben frische Ananas

Vorrat: 200 g Reisnu-
deln · 150 ml Sojasahne

Gewürze: 3 EL Tamari ·
3 EL Reiswein · 1 Msp.
Kreuzkümmel

- Reisnudeln in Salzwasser mit einem Schuss Öl nach Packungsanleitung etwa 4 Min. al dente kochen. Abseihen und bis zum Gebrauch beiseite stellen.
- Den Kohlrabi schälen und in kleine Stücke oder Streifen schneiden. Die Paprikaschote waschen, das Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Die Ananas in etwa 2 cm³ kleine Würfel schneiden.
- 2 EL **Bratöl** in Wok oder Pfanne erhitzen und den Kohlrabi darin etwa 2 Min. unter ständigem Wenden anbraten. Paprikastreifen und Ananas hinzufügen und kurz mitbraten.
- Mit Tamari, Reiswein und Sahne ablöschen und zugedeckt etwa 5 Min. leise köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Den Kreuzkümmel und einen halben Teelöffel abgeriebene Bio-Zitronenschale hinzufügen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Reisnudeln untermengen und servieren.

TIPP

Dieses Gericht schmeckt anstelle von Reisnudeln auch mit Couscous oder Bulgur sehr lecker.

Paprika-Risotto

Bitte benutzen Sie hier speziellen Risotto-Reis

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 2–3 Paprikaschoten · 150 g Risotto-Reis · 1 Knoblauchzehe

Gewürze: 750 ml Gemüsebrühe · ½ TL Thymian · ½ TL Oregano

- Die Gemüsebrühe aufkochen. Die Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- 4 EL **Olivenöl** in einer hohen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin kurz anbraten. Den Risotto-Reis hinzufügen und unter Rühren kurz anschwitzen. 1 Schöpfkelle Gemüsebrühe angießen und unter ständigem Rühren einköcheln lassen. Diesen Vorgang für 15–20 Min. wiederholen, bis der Reis al dente ist.
- Kurz bevor die Gemüsebrühe aufgebraucht ist, die Paprikawürfel und ½ Teelöffel abgeriebene **Zitronenschale** hinzufügen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und mit Thymian und Oregano würzen.

Kohlrabi-Schnitzel

Auf die gleiche Art können Sie auch Sellerieschnitzel zubereiten

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 2 Kohlrabi · 6 EL Mehl · 1 Tasse Semmelbrösel

Gewürze: ¼ TL Paprika edelsüß

- Den Kohlrabi schälen und in etwa 3–5 mm dünne Scheiben schneiden.
- Aus Mehl, Paprika edelsüß, **Pfeffer**, **Salz** und ½ Teelöffel **Senf** eine zähflüssige Masse anrühren. Die Kohlrabi-Scheiben damit auf beiden Seiten bestreichen und in den Semmelbröseln wenden.
- **Bratöl** in einer Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Schnitzel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten.

TIPP

Dazu passen ein Salat oder bei größerem Hunger Kartoffel-Wedges (gibt's im Kühlregal).

Gnocchi mit Fenchel und Tomaten

Der Joghurt gibt eine angenehme Säure

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 großer Fenchel · 4 Tomaten ·
1 Packung vegane Gnocchi (ca. 350 g)

Vorrat: 5 EL Sojajoghurt

Gewürze: 3 EL Tamari · 2 TL Oregano ·
2 Msp. Cayennepfeffer

- Den Fenchel waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln.
- 5 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin etwa 3 Min. anbraten. Mit Tamari ablöschen und die Tomatenwürfel untermengen. 2 Min. unter Wenden braten. Mit Oregano, Cayennepfeffer, **Salz** und **Pfeffer** würzen.
- Die Gnocchi untermengen und unter Wenden 4 Min. mitbraten. Den Joghurt untermischen und servieren.

TIPP

Die klassischen Kartoffel-Gnocchi, z. B. von Pasta Nuova, sind auf jeden Fall vegan.

Gnocchi mit Paprika und Frühlingszwiebeln

Schön cremig und mit leichtem Biss

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 2 Paprikaschoten · 1 Bund
Frühlingszwiebeln · 1 Packung vegane
Gnocchi (350 g) aus dem Kühlregal

Vorrat: 5 EL Sojajoghurt

Gewürze: 2 EL Tamari · ½ TL Oregano ·
½ TL Thymian

- Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und schräg in ca. 1 cm breite Ringe schneiden.
- 3 EL **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und die Gnocchi darin etwa 2 Min. anbraten. Die Paprikastreifen hinzufügen und etwa 2–3 Min. weiterbraten.
- Mit Tamari ablöschen und die Frühlingszwiebel, den Oregano und den Thymian hinzufügen. Kurz weiterbraten und dann den Joghurt und 2 Esslöffel **Essig** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Gnocchi mit Fenchel und Tomaten ►





Rigatoni mit Cocktail-Tomaten und Kapern

Das schmeckt nach Urlaub!

 20 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 1 Knoblauchzehe · 1 kleines Glas Kapern (etwa 120 g) · 25 Cocktail-Tomaten

Vorrat: 250 g Rigatoni · 6 EL Sojasahne

Gewürze: 2 Msp. Cayennepfeffer

- Die Rigatoni al dente kochen, abseihen und beiseite stellen.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kapern abseihen und abtropfen lassen. Die Cocktail-Tomaten waschen und halbieren.
- In einem Topf 6 Esslöffel **Oliveöl** erhitzen, den Knoblauch hineingeben und leicht anbraten. Den Topf immer wieder von der Kochstelle nehmen und schwenken, damit der Knoblauch nicht anbrennt. Kapern, Cayennepfeffer und Tomaten untermischen und kurz unter Wenden mitbraten.
- Rigatoni und Sahne untermischen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und servieren. Wer es gerne schärfer mag, kann noch einmal mit Cayennepfeffer nachwürzen.

◀ Tagliatelle mit Limetten und Physalis

Tagliatelle mit Limetten und Physalis

Raffiniert und sehr exotisch

 25 Min.

► Für 2 Personen

Frisch: 2 Limetten · 200 g Physalis · 2 cm frischer Ingwer

Vorrat: 250 g Tagliatelle (Bandnudeln) · 125 g Sojasahne

- Die Tagliatelle al dente kochen. Abseihen und beiseite stellen.
- Die Limetten heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Physalis aus den Hülsen lösen, waschen und halbieren. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken. Sie brauchen davon 1 gehäuften Teelöffel.
- Zuerst den Wok und dann 2 Esslöffel **Bratöl** darin erhitzen. Ingwer kurz anbraten, mit Limettensaft ablöschen. 2 Esslöffel **Ahornsirup** und die Sahne hinzufügen und schwach köcheln lassen.
- Die Nudeln, Physalis und die Hälfte der Limettenschale hinzufügen und unter Wenden leicht erhitzen. Mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken und mit der restlichen Limettenschale bestreut servieren.