

Drei leckere Rezepte mit dem gewissen "Etwas"

Zuerst servieren wir einen "veganen Kartoffelsalat mit Pilzen". Als Pilze wurden braune Champignons verwendet. Die Brühe sollte gut gewürzt sein.

"Gemüsereis mit marokkanischen Hackbällchen" ist ein nordafrikanisches Gericht, es enthält als Gewürzmischung Ras el-Hanout. Diese Gewürzmischung kann bis zu 30 verschiedene Gewürze enthalten. Da sind zum Beispiel Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Chili, Ingwer, Nelken, Kardmom und viele mehr.

"Kokos-Milchreis mit Beeren" ist unser Nachtisch. Kokosmilch und Kokosraspeln schmecken sehr gut zu Vanille und den gemischten Beeren.

Kartoffelsalat mit Pilzen



Zutaten für 4 Personen:
1000 g Kartoffeln, festkochend
1 Zwiebel
200-250 ml Gemüsebrühe, gut gewürzt
4 EL Weinessig
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer
250 g braune Champignons
2 Gewürzgurken
4 EL Öl
2 Tomaten
Deko: gehackte Petersilie, Brunnenkresse, Kresse

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und etwa 25 Minuten als Pellkartoffeln kochen, abkühlen lassen und pellen.
Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Brühe mit Essig und Zucker aufkochen und die Zwiebelwürfel zugeben.
Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit der Brühe übergießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffeln mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Champignons zusammen mit dem Öl zu den Kartoffeln geben und unterheben. Den Salat mit Salz und Pfeffer würzen.
Gurken in dünne Scheiben schneiden, Tomaten waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Tomaten in Streifen schneiden. Gurkenscheiben und Tomatenstreifen zum Salat geben, mit grobem Pfeffer bestreuen.
Dekorieren mit gehackter Petersilie, Brunnenkresse oder Kresse.

Anmerkung:

Der Kartoffelsalat mit Pilzen ist ein veganes Gericht. Es ist ein leckerer Grillsalat und schnell herzustellen. Selbstverständlich kann man auch den Salat ohne Brühe machen und dafür dann Majonaisse oder das Lieblingsdressing einsetzen. Dann ist der Salat aber nicht mehr vegan.

Gemüsereis mit marokkanischen Hackbällchen



Zutaten für 4 Personen:
600-800 g Hackfleisch gemischt
1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer
4 EL Öl
500 g Blumenkohl
200 g Langkornreis
300 g Erbsen TK
5 EL Gemüsemais aus der Dose
1/2 Bund Minze
150 g Vollmilchjoghurt
Salz, Pfeffer, Paprikapuder
1 EL Butter

Zubereitung:

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Ras el-Hanout verkneten und kleine Frikadellen formen. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten scharf anbraten. Bei geringerer Hitze weiterbraten. Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser etwa 5-6 Minuten garen. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben und mitgaren.

Zwei Esslöffel Öl erhitzen und den Blumenkohl darin anbraten, dann herausnehmen. Reis und Erbsen abgießen und zusammen mit Blumenkohl und Mais mischen. Einen Esslöffel Butter in dem warmen Reis-Gemüse verteilen.
Minze waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Je 3 Frikadellen auf einen Spieß stecken.

Anrichten:

Die Reis-Gemüsemischung auf großen Tellern verteilen. Darauf richtet man je 2 Spieße mit marokkanischen Frikadellen an. Die gehackte Minze auf dem Gericht verteilen. Dazu serviert man den gewürzten Vollmilchjoghurt.

Anmerkung:

Anstelle von Reis kann man auch Couscous nehmen, man sollte den Couscous mit etwas Kurkuma oder Curry würzen.

Fortsetzung nächste Seite

Kokos-Milchreis mit Beeren



Zutaten für 4 Personen:

120 g Milchreis
400 ml Kokosmilch
150 ml Wasser
1/2 Vanilleschote
3 EL Zucker
1 EL Speisestärke
30 g Kokosraspeln
300 g Beerenmischung, hier
TK
Zitronenmelisse

Zubereitung:

Vanilleschote längs halbieren und das Mark herausschaben. Kokosmilch und Wasser in einen Topf geben und das Vanillemark zufügen. Milchreis einstreuen, aufkochen und unter gelegentlichen Rühren etwa 20-25 Minuten quellen lassen. Beerenmischung in einen Topf geben, etwa 1/2 bis 1 Tasse Wasser zugeben und kurz aufkochen lassen. Zucker zufügen. Speisestärke mit 3 Esslöffeln

kaltem Wasser anrühren, zur Beerenmischung geben und aufkochen. Nochmals abschmecken ob alles süß genug ist.

Kokosraspeln in einer beschichteten Pfanne hellbraun rösten. (Achtung! Wird schnell dunkel)

Anrichten:

Kokos-Milchreis auf Desserttellern anrichten, Beerenmischung und Kokosraspeln darauf verteilen.

Dekorieren mit Zitronenmelisse. Beerenmischung und Kokosraspeln auch separat dazu servieren.

Anmerkung:

Es muss nicht immer nur die Beerenmischung genommen werden. Sehr gut schmecken auch angedickte und gesüßte Sauerkirschen. Aprikosen- oder Pfirsichspalten sind ebenfalls sehr lecker.