Katharina Seiser

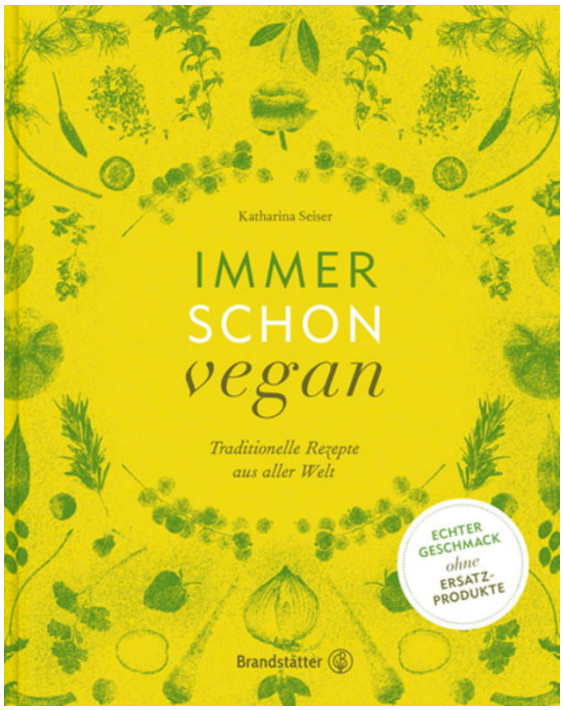
Immer schon vegan

Leseprobe

Immer schon vegan

von Katharina Seiser

Herausgeber: Brandstätter Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

AM ANFANG
6 Vorwort

GESCHMACK
8 Wie der Geschmack ins Essen kommt

11 duftig
12 knusprig/weich
14 heiß/kalt
15 süß
17 sauer
19 salzig
20 scharf
22 umami
23 bitter
25 fett
27 würzig

FRÜHLING

KALT
31 Ananas-Avocado-Salat
32 Süßkartoffelsalat mit Salzzitrone

WARM
33 Linsen-Zitronen-Suppe mit Mangold
35 Spargel mit Kerbelvinaigrette
36 Knusprige Mangoldtaschen
38 Wildkräuterpastete
41 Frühlingszwiebel-Fladen
42 Knuspriger Zitronengras-Tofu
44 Artischocken mit Vinaigrette
47 Artischocken mit Favabohnen
48 Spinat mit Kichererbsen

SÜSS
49 Orangenflammeri
50 Klebreis mit Mango
52 Nusstaschen mit Blütensirup

SOMMER

KALT
57 Erfrischender Brotsalat
58 Bulgursalat mit Kräutern
60 Kühler Seidentofu mit Zitrussauce
63 Gazpacho
64 Weiße-Bohnen-Salat mit Tomaten
65 Süß-saurer Sommergemüsesalat
67 Sommerrollen mit Erdnussdip
68 Gegrillte Paprika mit Salzzitrone und Kapern

WARM
70 Lauch-Karotten-Ragout mit Dill
73 Mangold mit Safran-Rosinen und Pinienkernen
74 Kokosbohnen mit Chapati

SÜSS
75 Kaffee-Granita
76 Aprikosenröster mit Estragon
79 Frische Früchte

HERBST

KALT
83 Käferbohnensalat
84 Auberginenröllchen mit Walnüssen
86 Karottensalat mit Kreuzkümmel und Zitrone
87 Gefüllte Paprika

WARM
89 Patatas bravas
90 Kürbis-Curry mit Kokos-Roti
92 Gerösteter Blumenkohl mit Tarator
95 Scharf-saure Tomatensuppe
96 Fischduft-Auberginen
98 Überbackene Miso-Auberginen
100 Kohlfleckerl

SÜSS
101 Gewürzbirnen in Rotwein
103 Gefüllte Bratäpfel
105 Traubenkuchen mit Rosmarin

WINTER

KALT
108 Orangen-Fenchel-Salat
110 Rote Rüben mit Granatapfel
113 Linsensalat mit Apfel und Dijondressing

WARM
114 Rote-Bohnen-Ragout mit Walnüssen
115 Erdnusseintopf mit Süßkartoffeln
116 Piroggen mit Sauerkraut-Pilz-Füllung
118 Schwarzkohlsuppe mit weißen Bohnen
121 Kartoffel-Kibbeh mit Walnusszwiebeln
122 Linsen mit Nudeln und karamellisierten Zwiebeln
125 Knusprige Kartoffellaibchen mit 2 Chutneys
126 Kartoffel-Erbsen-Curry

SÜSS
127 Orangensalat mit Zimt und Orangenblütenwasser
128 Süßer Kürbis-Safranzopf
130 Orangen-Olivenöl-Kekse

JEDERZEIT

KALT
135 Rauchige Auberginencreme
136 Guacamole
136 Schwarze Olivenpaste
137 Scharfe Karottencreme
139 Arabisches Fladenbrot mit Za'atar und Dukkah

WARM
141 Gedämpfte & gebratene Teigtaschen
145 Knoblauchpilze auf Röstbrot
146 Pizza marinara
149 Kushari
150 Scharfer Cashew-Limetten-Reis
153 Gemüsecurry mit Kichererbsensauce
154 Gebackene Riesenbohnen in Tomatensauce
155 Misosuppe, Reis und eingelegtes Gemüse

SÜSS
156 Kokospudding mit Banane
158 Safran-Reispudding mit Rosenwasser

ZUM SCHLUSS
161 Tipps für Einkauf & Küche
162 Glossar
164 Register
173 Literatur
174 Dank & Team
176 Impressum

WAS DIE SYMBOLE BEDEUTEN

steht in etwa einer halben Stunde auf dem Tisch

gelingt auch mit wenig Übung

wird im Glossar auf S. 162/163 erläutert

SCHARF

Schärfe scheidet in der Küche – außer bei Messern – die Geister. Während die einen lieber gar nicht scharf essen wollen, können andere, einem Wettbewerb gleich, gar nicht genug davon bekommen. Fest steht: Scharf essen kann man üben – wenn man möchte.

Scharf ist kein Geschmack im engeren Sinn, sondern eine Schmerzempfindung. Die Ausschüttung von Endorphinen stimmt fröhlich – vielleicht mit ein Grund für die Beliebtheit scharfer Speisen. Wegen ihrer desinfizierenden und übers Schwitzen kühlenden Wirkung werden sie traditionell auch in hygienisch nicht ganz so einfachen Situationen (Straßenküchen in heißen Ländern) geschätzt.

Scharf um der Schärfe willen finde ich nicht aufregend. Scharf als ergänzende und geschmacksverstärkende Komponente setze ich hingegen sehr gerne ein. Ich bin jedes Mal wieder verblüfft, welche geschmackliche Bandbreite z.B. CHILISCHOTEN als Würz- und Schärfungsmittel mitbringen können.

Scharf sind aber auch: INGWER, MEERRETTICH, PFEFFER, PIMENT, GEWÜRZNELKEN, SENF, ZWIEBEL, KNOBLAUCH und einige KÜCHENKRÄUTER wie Kresse, Rucola, Bohnenkraut, Oregano und Thymian. Gutes OLIVENÖL hat eine deutliche Schärfe, je jünger und grasiger, desto mehr.

Schärfe unterhält gute diplomatische Beziehungen mit Süße und Fett. Beim Schärfen eines Gerichtes immer behutsam vorgehen, weil beim Abschmecken erst nach einigen Sekunden der volle Schärfeeindruck entsteht.

Heiß und flüssig verstärken Schärfe. Wenn es doch einmal zu viel sein sollte: Das Feuer im Mund löscht man am besten mit Brot, nicht zu heißem Reis oder cremiger Kokosmilch, auf keinen Fall mit Wasser. Das verteilt und verlängert nur die Pein.



VIETNAM

KNUSPRIGER ZITRONENGRAS-TOFU

Đậu hũ chiên xả ớt

ZUTATEN FÜR 2

1 gr. Tasse (ca. 250–300 ml) Jasminreis (thail. Duftreis)
400 g fester *Tofu* bester Qualität
Salz
2 dicke Stängel frisches Zitronengras
2 Schalotten
1–2 kl. scharfe rote Chilischoten
2 Knoblauchzehen
2 EL ungesalzene geröstete Erdnüsse ohne Häutchen
1 kl. Bd. Thai-Basilikum
1 kl. Bd. Koriandergrün
1 EL brauner Zucker
2 EL helle *Sojasauce*
½ TL Salz
½ TL gemahlenes Kurkuma
mind. 0,75 l Pflanzenöl zum Frittieren (z.B. Erdnussöl)
1 Limette

Das ist ein Gericht zum Verlieben. In Tofu. Er wird krachend knusprig frittiert, sein Innenleben bleibt dadurch cremig-weich. Dazu gibt's eine intensive, trockene Sauce aus sehr viel frischem Zitronengras und büschelweise Kräutern.

1 Reis in einem Sieb waschen, mit 1,5 Tassen ungesalzenem Wasser in einem hohen geschlossenen Topf aufkochen, umrühren, auf kleinster Flamme ca. 15 Minuten kochen lassen, vom Herd ziehen, mit einem Stück Küchenpapier unter dem Deckel 10 Minuten ausdampfen lassen.

2 Tofu in einer Schüssel komplett mit kochendem Wasser bedecken. 1 TL Salz im Wasser auflösen. Tofu 15 Minuten ziehen lassen. Aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen und in mehreren Blättern Küchenpapier oder einem trockenen, frischen Geschirrtuch eingewickelt und leicht beschwert abtropfen lassen, damit der Tofu möglichst viel Wasser verliert und beim Frittieren knusprig wird.

3 Vom Zitronengras das äußere Blatt entfernen, die trockenen Teile abschneiden. Den dicken, saftigeren Teil mit einem sehr scharfen Messer in feinstmögliche Ringe schneiden (max. 1 mm). Schalotten schälen, halbieren, in Streifen schneiden, Chilischoten waschen, halbieren, Samen entfernen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Erdnüsse grob hacken. Kräuter waschen, trocken tupfen, von der Hälfte die Blätter abzupfen.

4 Zucker, Sojasauce, Salz und Kurkuma mit 2 EL warmem Wasser gut verrühren.

5 Öl im Wok oder in einem hohen, kleinen Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Tofu portionsweise 2–3 Minuten knusprig hellbraun frittieren, dabei mit Stäbchen oder einem Kochlöffel vorsichtig bewegen, damit die Stücke nicht zusammenkleben. Herausheben, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

6 Öl aus dem Wok gießen. Wok mit Küchenpapier auswischen. 3 EL Öl in den Wok zurückgeben. Zitronengras, Chili, Schalotten und Knoblauch mit 1 guten Prise Salz bei starker Hitze unter ständigem Rühren 1–2 Minuten goldbraun braten. Sauce einrühren, Tofu darin schwenken, sofort gemeinsam mit dem heißen Reis servieren. Mit Erdnüssen und großzügig mit restlichen Kräutern bestreuen, mit Limettensaft beträufeln.

TIPPS

Wenn Sie die würzig-scharfen, großen, herzförmigen La-Lot-Blätter (Piper sarmentosum, auch als Vietnamesische Pfefferblätter oder Wilde Betelblätter geläufig) im Asia-Shop bekommen: Das wäre eigentlich das richtige Kraut. In diesem Glücksfall Basilikum und Koriander weglassen und die La-Lot-Blätter nach dem Waschen in Streifen schneiden.

Zitronengras lässt sich problemlos einfrieren.





MANGOLD MIT SAFRAN-ROSINEN UND PINIENKERNEN

Acelgas con pasas y piñones

SPANIEN

Ein Beweis dafür, dass die einfachsten Gerichte die besten sein können. Diese simple Zubereitung ist in Spanien für Tapas üblich, ganz ähnlich aber auch in Süditalien beliebt. Ich mag saftiges Blattgemüse in jeder Form, hier machen Safran, Rosinen und 1 Prise Zimt ein Festessen für Sommertage daraus.

ZUTATEN FÜR 2

1 Briefchen (0,1 g) Safranfäden oder gemahlener Safran bester Qualität
2 EL Rosinen
2 EL Pinienkerne
ca. 500 g Mangold
1 rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
Salz
1 Prise Zimt
schwarzer Pfeffer

1 Safranfäden nach Möglichkeit mörsern, gemeinsam mit Rosinen in ca. 75 ml heißem Wasser einweichen.

2 Pinienkerne in einer Pfanne trocken auf mittlerer Hitze unter häufigem Rütteln goldbraun rösten. Auf einem Teller auskühlen lassen.

3 Mangold waschen. Blattstiele herausschneiden, in 5 cm lange, ca. ½–1 cm breite Streifen schneiden, Blätter in 5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden.

4 Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Mangoldstiele anschwitzen, salzen, ca. 7–9 Minuten unter mehrmaligem Rühren schmoren. Die Mangoldstiele sollen fast weich, die Zwiebeln weich, aber nicht gebräunt sein.

5 Mangoldblätter, Rosinen und Safranwasser beifügen, mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen, zudecken. Ca. 3–5 Minuten weiter dünsten, bis die Blätter zusammenfallen. Pinienkerne unterrühren, abschmecken, 1 Minute ziehen lassen. Servieren.

TIPPS

Weißbrot passt gut dazu.

Schmeckt auch gut kalt bzw. bei Raumtemperatur und auf geröstetem Brot (s. Knoblauchpilze S. 145) serviert.

Eignet sich auch hervorragend als Pastasauce, dann kräftig abschmecken, evtl. mit fein geriebener Zitronenschale ergänzen, mit einigen EL Pastakochwasser verrühren und unter die Nudeln mischen. Die Menge reicht dann für 4 Personen.

VARIANTEN

Schmeckt auch mit Spinat und mit Grünkohl – Letzteren vorher blanchieren, sonst ist er zu trocken.

Statt roter Zwiebel 2 Schalotten nehmen.

Man kann den Mangold oder Spinat auch süßsauer mit 1 Spritzer Rotweinessig abschmecken, vor allem, wenn er ausgekühlt als Vorspeise gegessen wird.

Oft wird auch Knoblauch mitgegart. Dann würde ich aber den Safran weglassen.



KARTOFFEL-KIBBEH MIT WALNUSSZWIEBELN

Kibbeh batata

LIBANON

Man sieht diesem knusprig gebackenen Auflauf die Raffinesse nicht an: Die Masse besteht aus würzigem Kartoffelteig, der durch Bulgur Biss und Struktur bekommt. Darunter karamellisiert unbemerkt eine Schicht mit Walnüssen und Sumach gewürzter Zwiebel langsam vor sich hin. Genau richtig für kalte Tage.

1 Kartoffeln mit Schale weich kochen. Kurz ausdampfen lassen, schälen, in einer großen Schüssel mit Kartoffelstampfer oder -wiege zerkleinern.

2 Bulgur in einer flachen Schale mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, salzen, mit einer Gabel umrühren, ca. 30 Minuten mit Frischhaltefolie zugedeckt quellen lassen, nach 15 Minuten einmal durchrühren.

3 Zwiebeln schälen, 1 fein würfeln, 2 in nicht zu feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter und feine Stiele abzupfen und nicht zu fein schneiden.

4 Bulgur, Zwiebelwürfel, Petersilie und Zitronenabrieb zu den Kartoffeln geben. Mit zwischen den Händen verrebelter Minze, Piment, Zimt, Kreuzkümmel, mind. 2 TL Salz und Pfeffer mit einem Kochlöffel mischen und abschmecken.

5 Ofen auf 200 Grad vorheizen.

6 In einer Pfanne ca. 50 ml Olivenöl erhitzen, Zwiebelstreifen darin kurz anschwitzen, bis sie etwas weicher werden, aber keine Farbe nehmen. Nüsse von Hand in Stücke brechen, kurz mitbraten. Mit Sumach und evtl. Salz würzen, gut vermischen. In einer Auflaufform (ca. 30x20 cm) verteilen.

7 Kartoffelmasse mit nassen Händen grob zu flachen Laibchen formen, nebeneinander knapp überlappend in die Form drücken. Wenn die gesamte Masse in der Form ist, mit nassen Händen glatt und eben verstreichen. Mit ca. 100 ml Öl gleichmäßig beträufeln. Es soll ein Spiegel auf dem Kibbeh zu sehen sein. Mit einem scharfen Messer in Rauten oder Rechtecke schneiden. Restliche ca. 50 ml Öl darüber träufeln. Form leicht schwenken, damit sich das Öl in die Einschnitte verteilt. So wird die Oberfläche schön knusprig und der fertige Auflauf kann einfach portioniert werden.

8 Ca. 50–60 Minuten knusprig braun backen. 10 Minuten abkühlen lassen. Heiß servieren.

TIPP

Knackiger grüner Salat mit feinen roten Zwiebelstreifen, ∾ *Sumach*, Zitronensaft, Salz und Olivenöl ergänzt den Kibbeh gut.

VARIANTE

Einen Teil oder die gesamte Kartoffelmenge durch gedämpften Hokkaidokürbis ersetzen. Die Masse evtl. mit wenigen TL Mehl binden, falls sie zu feucht ist.

ZUTATEN FÜR 6–8

ca. 600 g mehlige Kartoffeln
200 g Bulgur (mittel)
Salz
3 gr. Zwiebeln (insg. ca. 300 g)
1 Bd. Petersilie
Abrieb von ½ Zitrone
2 EL getrocknete grüne ∾ *Minze* (keine Pfefferminze)
1 gestrichener TL gemahlener Piment
½ TL Zimt (Ceylon)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
schwarzer Pfeffer
ca. 200 ml Olivenöl
50 g Walnusskerne
1 EL ∾ *Sumach*

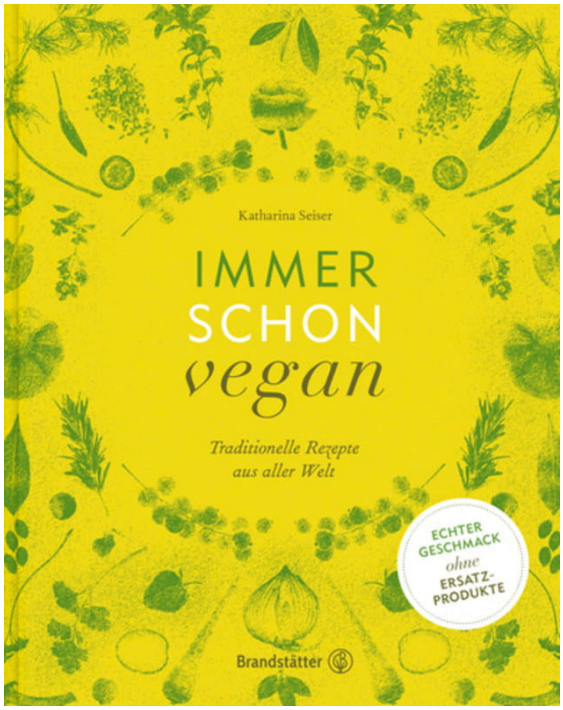
Katharina Seiser

Immer schon vegan

Traditionelle Rezepte aus aller Welt

176 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de