



FOREVER YANG

Rote Congee

Zutaten
für ca. 2 Portionen

Für den Teig:
100 g Adzukibohnen
10 g Ingwer
3 Datteln
15 g Wildreis
50 g roter Reis
25 g Gerstengraupen
½ TL Zimt
1 Prise Salz
1 Handvoll Cashewkerne
12 Physalis

Warme Brötchen, frisches Obst, vielleicht Pfannkuchen oder Zimtschnecken, dazu ein guter Kaffee – was wir Europäer mit dem Wort Frühstück assoziieren, ist in China schlichtweg nicht existent. Träumt ein Chinese von einem guten Frühstück, sehnt er sich ungesüßte, (durch die vollkommene Abwesenheit von Salz) geschmacksneutrale und lediglich sättigende Speisen herbei; vielleicht ein paar frittierte Youzagwei (bei uns kennt man das Fettgebäck als Churros) oder gefüllte Dampfbrotchen. Vor allem aber: Congee – eine bekömmliche, aber unfassbar fad schmeckende, eingedickte Reissuppe. Klassisch wird hierfür nämlich lediglich Reis in Wasser gekocht, bis er fast zerfällt – ohne Salz oder irgendein anderes Würz. Geschmacklich ähnelt der Brei einem Stück Papier. Wem das nicht reicht, wirft vielleicht noch gehackte Frühlingszwiebeln drauf. Jetzt fragst du dich, warum wir dieser Geschmacksnull eine Seite einräumen? Weil Congee eben auch lecker geht. In Hongkong haben wir eine Variante gegessen, die eher einem Porridge aus verschiedenen Getreiden gleicht – mit Gewürzen, Früchten und Kernen, für den Krach im Mund: Congee 2.0. Here it is:

Zubereitung:

1. Weiche die Adzukibohnen mindestens über Nacht, am besten aber 24 Stunden, in Wasser ein. (Du kannst selbstverständlich auch Adzukibohnen aus der Dose nehmen, die musst du weder einweichen, noch lang kochen. Gib diese dann einfach in den letzten 10 Kochminuten zur Congee und beginne bei Schritt 3.)
2. Schütte das Einweichwasser weg und spüle die Bohnen ab. Setze einen kleinen Topf mit Wasser (ca. 700 ml) auf und koche die Bohnen 30 Minuten.
3. Schäle und hacke den Ingwer in dieser Zeit ganz klein. Entferne die Steine der Datteln und hacke die Trockenfrüchte ebenfalls klein.
4. Wasche den Wildreis und den roten Reis und gib beide Sorten, nach den 30 Minuten, zusammen mit dem Ingwer und den Datteln zu den Bohnen. Koche alles für weitere 10 Minuten.
5. Gib nun auch die Gerstengraupen, den Zimt und eine Prise Salz in den Topf und koche das gesamte Getreide weitere 40 Minuten auf mittlerer Stufe, bis eine dickflüssige, breiige Suppe entsteht. (Gieße gegebenenfalls ein-, zweimal kleine Mengen Wasser nach, falls es nicht reicht.)
6. Röste währenddessen die Cashews ohne Fett und lass sie abkühlen. Schneide die Physalis in Hälften und garniere die heiße Congee mit beidem, bevor du sie servierst.

KOSMOS VERLAG

Austern-Seitlinge „Yassa“ mit Couscous und Zwiebeln

Zutaten
für 4 Personen

Austern-Seitlinge:
2 Gemüsezwiebeln
4 EL Zitronensaft
8 EL Senf
8 EL Olivenöl
Pfeffer / Salz
8 große Austernpilze
8-16 frische Dulse-Blätter
(alternativ Ulva)
getrocknete Algenblätter
bitte vorher einweichen

Couscous:
2 EL Gemüsebrühe-Pulver
500 ml Wasser
2 TL Olivenöl
500 g Couscous

Zwiebelgemüse:
5 Gemüsezwiebeln
6 EL Olivenöl
5 EL Senf
Pfeffer / Salz

Zubereitung:

Austern-Seitlinge: Die Gemüsezwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Zitronensaft, Senf und Olivenöl hinzufügen und mit dem Pürierstab zu einem Brei pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilze putzen und anschließen mit der Marinade rundherum gleichmäßig bestreichen und 10 Minuten marinieren lassen. Danach in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 5 Minuten kräftig anbraten. Die Dulse-Streifen die letzten 3 Minuten mitbraten. Die Pilze leicht abkühlen lassen und die Pilzstiele mit den Algenblättern umwickeln.

Couscous: Wasser mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Das Olivenöl und den Couscous dazugeben, kräftig verrühren und 2 Minuten aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.

Zwiebelgemüse: Zwiebeln schälen, vierteln, in Scheiben schneiden und im Öl anbraten. Nach 7 Minuten den Senf zugeben, kräftig pfeffern und nach Belieben salzen. Weitere 5 Minuten dünsten. Pilze, Couscous und Zwiebelgemüse gemeinsam anrichten und warm servieren.



KOSMOS VERLAG

Kelp-Bratlinge mit Rotkohl auf Blätterteig

Zutaten
für 4 Portionen

Kelp-Bratlinge:

1 Streifen Kelp

2 Zwiebeln

7 Champignons

¼ Sellerieknolle

6 getr. Tomaten

2 Knoblauchzehen

6 EL Olivenöl

300 g gekochte

Kichererbsen

3 EL Senf

1 EL Schwarzkümmel

Pfeffer / Salz

300 g gekochter Couscous

Rotkohl:

2 süße Äpfel

1 Glas Rotkohl

2 EL Apelessig

3 EL veganes Schmalz

½ TL getrocknete Nelken

2 El Rohrohrzucker

1 Lorbeerblatt

1 Packung veganer Blätterteig

Zubereitung:

Kelp-Bratlinge: Den Kelp in ausreichend Wasser 10 Minuten einweichen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen, die Champignons und den Sellerie putzen und alles mit den getrockneten Tomaten klein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und pressen. Alles zusammen 4 Minuten in einer heißen Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Die Kichererbsen mit einem Stabmixer pürieren. Danach das gebratene Gemüse mit den Kichererbsen, dem Senf, dem Schwarzkümmel, etwas Salz und Pfeffer und dem Couscous vermischen und zu einer homogenen Masse kneten. Diese in handtellergroße Bratlinge formen und von beiden Seiten schön braun anbraten.

Rotkohl: Die Äpfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Den Rotkohl, Äpfel, Essig, Schmalz, Nelken, Rohrzucker und das Lorbeerblatt in einen Topf geben und 30 Minuten kochen. Den Blätterteig auf einem Blech ausrollen und die Kanten erhöhen. Bei 180 °C (Umluft 160 °C) im Backofen 6 Minuten vorbacken. Das fertige Rotkraut in einem Sieb gut abtropfen lassen und als dünne Schicht auf dem Blätterteig verteilen. Weitere 15 Minuten backen. Den fertigen Blätterteig in große Stücke schneiden und zusammen mit den Bratlingen servieren. Das Rotkraut schmeckt noch besser, wenn es am Vorabend zubereitet und dann nur noch aufgewärmt wird!

BJÖRN MOSCHINSKI

Gulaschsuppe

Zutaten
für 4 Portionen

100 g Sojawürfel (trocken)
Salz
300 g Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
2 mittelgroße Kartoffeln
je 1 gelbe und grüne Paprika
100 g Champignons
150 g Tomaten
90 ml Rapsöl
Paprikapulver (scharf)
Paprikapulver (edelsüß)
Pfeffer
Kümmel
Majoran
50 g Tomatenmark
80 ml Rotwein
1 l Gemüsebrühe
Sojajoghurt und Chilifäden
zum Anrichten

Zubereitung:

1. Die Sojawürfel nach Packungsaufschrift mit kochendem Salzwasser übergießen und quellen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten auf der Unterseite mit einem scharfen Küchenmesser kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. Mit kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und die Tomaten klein würfeln.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sojawürfel anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Die Sojawürfel mit dem Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Zwiebelwürfel dazugeben, alles unter ständigem Wenden anrösten und anschließend zur Seite stellen. In einem Topf die Champignons anbraten und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
3. Nun die gebratenen Soja- und Zwiebelwürfel sowie Knoblauch und Kartoffeln hinzufügen und mit dem Tomatenmark vorsichtig anrösten. Mit Rotwein ablöschen und diesen wieder einkochen lassen. Die Gemüsebrühe zugießen und alles 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Anschließend die Tomatenwürfel und die Paprika-streifen in die Suppe geben und weitere 15 Minuten köcheln. Mit scharfem Paprika, Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit veganer Sour Cream / Sojajoghurt und Chilifäden anrichten.



VILLA VEGANA

Ungarische Krautwickel in würziger Sauerkraut-Sauce

Zutaten
für ca. 8 Portionen

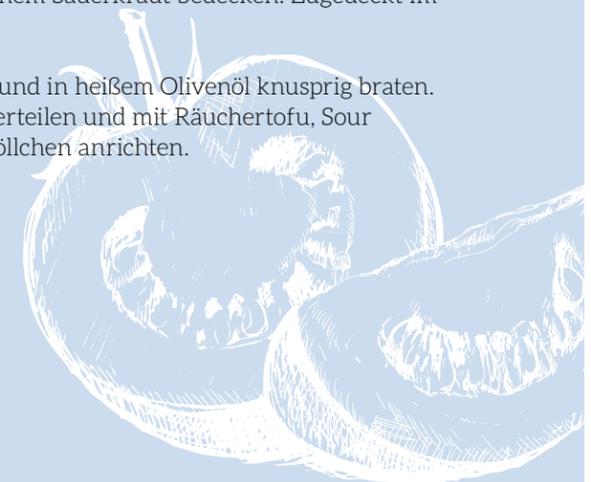
Für den Teig:
100 g Langkornreis
200 g Sojagranulat*
Gemüsebrühe
1 Weißkohl
2 Zwiebeln, gehackt
1 grüne Paprika, Würfeln
30 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
750 g Sauerkraut (Dose)
1 EL Thymian
1 EL Majoran
½ EL Paprikapulver, scharf
½ EL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Tomatenmark
300 ml passierte Tomaten
4 EL Pflanzenmargarine
800 ml Gemüsebrühe
Salz & frischer Pfeffer

Topping
150 g Räuchertofu, fein gewürfelt
100 g vegane Sour Cream
(alternativ Sojajoghurt)
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Den Reis bissfest garen. Das Sojagranulat 5 Min. in Gemüsebrühe einweichen, danach abgießen und ausdrücken. 8 Kohlblätter abtrennen und nacheinander für je 2-3 Min. in kochendem Wasser blanchieren.
2. Das Sojagranulat mit der Hälfte der Zwiebeln, dem Knoblauch und den Paprikawürfeln im Olivenöl für 5 Min. anbraten. Mit Thymian, Majoran, Paprikapulver, Salz & Pfeffer würzen. Danach mit dem gekochten Reis vermischen.
3. Die Masse gleichmäßig auf die blanchierten Kohlblätter verteilen. Die Außenseiten der Blätter zur Mitte hin einschlagen und dann zu festen Rouladen aufrollen. Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen.
4. Das Sauerkraut abtropfen lassen und ausdrücken. Pflanzenmargarine in einem Topf erhitzen und darin die restlichen Zwiebeln glasig dünsten. Sauerkraut und Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe angießen und die passierten Tomaten unterrühren und 5 Min. köcheln lassen. Die Hälfte des Sauerkrauts auf eine Auflaufform verteilen, die Kohlrouladen darauflegen und mit restlichem Sauerkraut bedecken. Zugedeckt im Backofen 90 Min. garen.
5. Den Räuchertofu salzen und in heißem Olivenöl knusprig braten. Die Rouladen auf Tellern verteilen und mit Räuchertofu, Sour Cream und Schnittlauch-Röllchen anrichten.

*Unser Tipp: Das Sojagranulat kann in diesem Rezept perfekt mit 400 g gekochten Linsen ersetzt werden.





VILLA VEGANA

Libanesischer Orangenkuchen aus Nüssen & ganzen Orangen

Zutaten für einen Kuchen

2 Bio-Orangen
200 g Rohrzucker
½ Zitrone, Saft
1 Prise Salz
1 Pk. Vanillezucker
200 g Haselnüsse, gemahlen
50 g Mandeln, gemahlen
2 TL Backpulver
50 g Dinkelmehl
**6 EL Aprikosen- oder
Orangenmarmelade**

Ganache:
150 g dunkle Schokolade
150 ml Kokossahne

Dekor (optional):
Mandelkrokant
Schokosauce, vegan

Zubereitung:

1. Die ganzen Orangen (mit Schale), in einem Topf mit Wasser 1 Stunde köcheln lassen. Danach abgießen, etwas abkühlen lassen, halbieren und die Kerne entfernen. Orangen (mit Schale), Zucker, Zitronensaft und Salz in eine Rührschüssel geben und mit einem Stabmixer zu einem Brei verarbeiten. Vanillezucker, Nüsse, Backpulver und Mehl unterrühren. Den Teig in eine gefettete, mit etwas Mehl bestäubte Springform geben und glatt streichen. Kuchen für 60 Min. bei 160 °C (Umluft) im vorgeheizten Ofen backen.

2. Nach dem Backen vollständig abkühlen lassen. Danach die Aprikosenmarmelade gleichmäßig auf dem Kuchen verteilen. Die Kokossahne in einem Topf erhitzen und die Schokolade darin schmelzen. Sofort auf dem Kuchen verteilen und 1 Stunde kaltstellen. Mit Mandelkrokant bestreuen und mit Schokosauce servieren.





AXELMEYER

Haselnusskekse mit Zimt

Zutaten
für ca. 30 Kekse

150 g weiche ungehärtete Pflanzenmargarine
100 g unraffiniertes Rohrohrzucker
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gem. Haselnüsse
½ TL Zimtpulver
1 Prise Meersalz
ca. 30 Haselnüsse für die Deko

Zubereitung:

1. Die Pflanzenmargarine in Stücke schneiden, mit Rohrohrzucker, Dinkelvollkornmehl, gemahlene Haselnüsse, Zimt und Salz zu einem glatten geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 2. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. 3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Mit einer runden Form (ca. 5 cm Ø) Kekse ausstechen. 4. Die Kekse auf das Backblech legen und mittig in jeden Keks eine Haselnuss drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Walnuss-Herzen mit Vanille

Zutaten
für ca. 30 Kekse

150 g weiche ungehärtete Pflanzenmargarine
100 g unraffiniertes Vollrohrzucker
200 g Dinkelvollkornmehl
100 g gem. Walnüsse
40 ml Pflanzenmilch (vorzugsweise Mandelmilch)
Mark von ½ Vanilleschote oder ½ TL Vanillepulver
1 Prise Meersalz
ca. 30 Walnusshälften für die Deko

Zubereitung:

1. Die Pflanzenmargarine in Stücke schneiden, mit Vollrohrzucker, Dinkelvollkornmehl, gemahlene Walnüsse, Pflanzenmilch, ausgeschabtem Vanillemark oder Vanillepulver und Salz zu einem glatten geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt 30 – 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. 2. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. 3. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen. Mit einer Herzform Kekse ausstechen. 4. Die Kekse auf das Backblech legen, in die Mitte jeweils eine Walnusshälfte drücken. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten goldbraun backen.

