



Kreative Küche mit pflanzlichen Gerichten

Leckeres aus Bio-Tempeh,
Bio-Seitan und Co.



Jonas Waibl

Bastheim - Rödles

 0157 53253758

 hallo@vagabohne.de



Kreative Küche mit
pflanzlichen Gerichten

Chapati



20 Minuten



6 Stück

Zutaten

- 300 g Dinkelmehl 630
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 150 ml Wasser
- etwas Mehl zum Ausrollen

Zubereitung

Alle Zutaten nacheinander in eine Schüssel geben und mit der Hand verkneten. Der Teig sollte am Ende nur minimal kleben. Falls nötig, etwas mehr Mehl oder Wasser zugeben.

Den Teig dann in sechs gleiche Teile aufteilen und Kugeln daraus formen.

Eine Pfanne, die hohe Temperaturen aushält, auf den Herd stellen und richtig heiß werden lassen.

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem runden, dünnen Fladen mit ca. 20 cm Durchmesser ausrollen. Hier ist Mehl notwendig, damit der Teig nicht zu sehr an der Arbeitsplatte klebt.

Den Chapati dann in die Pfanne geben. Er sollte nach kurzer Zeit anfangen, Blasen zu bekommen. Falls nicht, ist die Pfanne noch zu kalt. Fladen wenden und, wenn er auf beiden Seiten leicht gebräunt ist, auf einen Teller legen und mit einem Geschirrtuch abdecken.

Kreative Küche mit
pflanzlichen Gerichten

Hummus

🕒 15 Minuten

👤 4 Personen

Zutaten

- 200 g trockene Kichererbsen oder 480 g gekochte
- 3 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen und am nächsten Tag weich kochen. Anschließend die Kichererbsen im Kochwasser abkühlen lassen.

Für den Hummus die Kichererbsen abgießen und das Kochwasser auffangen, da es später teilweise benötigt wird. Drei Esslöffel der gekochten Kichererbsen beiseitestellen.

Die restlichen Kichererbsen zusammen mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Mixer pürieren. Dabei so viel vom Kochwasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Je nach gewünschter Konsistenz mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden.

Zum Schluss mit Salz nach Belieben abschmecken und die beiseitegestellten ganzen Kichererbsen über den Hummus streuen.

Wraps

mit Tempeh



20 Minuten



6 Wraps

Kreative Küche mit
pflanzlichen Gerichten

Zutaten

- Hummus
- 6 Wraps / Chapati
- 400 g Tempeh
- Salat der Saison
- Rohkost Gemüse der Saison z.B. Karotten, Gurke, Paprika, Gelbe Beete
- 10 g Walnüsse
- 10 g frische Minze
- 40 g Olivenöl
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Chili zum abschmecken

Zubereitung

Für die Füllung der Wraps den Salat waschen und in kleine Streifen schneiden. Das restliche Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen, anschließend in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Nun eine Sauce aus Minze zubereiten. Hierfür Walnüsse, Minze, Olivenöl, die Knoblauchzehe sowie die Schale einer halben Zitrone in ein Mixgefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Anschließend mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Sauce darf kräftig gewürzt sein, da nur eine kleine Menge davon in den Wrap gegeben wird.

Tempeh von beiden Seiten knusprig anbraten. Danach den Block längs in je sechs Streifen schneiden.

Die Wraps mit Hummus bestreichen und nach Geschmack mit den vorbereiteten Zutaten belegen. Anschließend einrollen und servieren.

Grünkohlsuppe mit Seitan

🕒 60 Minuten

👤 4 Portionen

Zutaten

- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g Zwiebeln
- 250 g Grünkohl
- 250 g Karotten
- 5 EL Bratöl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 400 g Seitan am Stück
- 120 g Mie-Nudeln
- 60 g Erdnussmus
- ca. 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- ½ TL Chilipulver
- zum Garnieren: Minze

Zubereitung

Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln, Grünkohl putzen und abtropfen lassen. Blätter entlang der dicken Blattrippen abreißen und grob hacken. Möhren putzen, längs halbieren und Hälften quer in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin unter Rühren 5 Minuten anbraten. Möhren zugeben und 3 Minuten mitbraten. Brühe und Kokosmilch dazugeben und alles aufkochen. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, dann den Herd ausschalten.

Inzwischen Seitan in kleine Streifen rupfen. Restliche 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Seitan dabei unter gelegentlichem Rühren knusprig anbraten.

Mie-Nudeln in Stücke brechen und nach Packungsanleitung garen, im Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Erdnussmus mit 2 EL Zitronensaft und Sojasoße in einer Schale verrühren. Suppe nochmals aufkochen, Mischung einrühren, Grünkohl hinzugeben und Suppe noch wenige Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mie-Nudeln und Seitan unterrühren. Suppe mit Salz, Chilipulver und ggf. Zitronensaft abschmecken und nach Wunsch mit Minze garniert servieren.

Szegediner Gulasch

Kreative Küche
mit pflanzlichen
Gerichten

🕒 60 Minuten

👤 4 Portionen

Zutaten

- 400 g Sauerkraut
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneten Majoran
- 1 TL Kümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 500 g Seitan
- 200 g Räuchertofu
- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Senf
- 2 EL Dinkelmehl Typ 630
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml (vegane) Rotwein
- Zum Abschmecken: rosenscharfes Paprikapulver, Muskat, Zucker, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Sauerkraut in einer Schüssel mit Paprikapulver, Majoran, Kümmel und Lorbeerblättern vermengen und mit den Händen einmal durchkneten.

Seitan abgießen und Räuchertofu in Würfel schneiden, die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem großen Topf vegane Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun Seitan, Räuchertofu, Tomatenmark und Senf hinzugeben und weitere 5-10 Minuten anbraten, bis Seitan und Räuchertofu gebräunt sind. Den Mix mit Mehl bestäuben und weitere 2-3 Minuten braten. Danach Gemüsebrühe und Rotwein langsam dazugeben und alles gut verrühren, sodass keine Mehlklumpen entstehen. Das Sauerkraut hinzugeben und den Gulasch ca. eine halbe Stunde auf kleiner Hitze und mit Deckel schmoren lassen.



Tempeh Spieße mit Erdnussauce

Kreative Küche mit
pflanzlichen Gerichten

🕒 40 Minuten

👤 4 Personen

Zutaten

- 60 ml Tamari
- 30 ml Sesamöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Papriapulver
- 400 g Tempeh
- 125 g Dinkelreis
- 160 g Erdnussbutter
- 30 ml Tamari
- 60 ml Rübensirup
- 90 ml Limettensaft
- 100 ml Wasser
- Chilipulver nach belieben
- Grünes Gemüse z.B. Pak Choi, Grünkohl, Spinat
- frischer Koriander
- Holzspieße

Zubereitung

Für die Marinade Tamari, Sesamöl, Kreuzkümmel und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Den Tempeh in ca. 2 cm große Würfel schneiden und zur Marinade geben. Für ein optimales Ergebnis den Tempeh mehrere Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

Für die Erdnusssauce Erdnussbutter, Tamari, Ahornsirup, Limettensaft und Wasser in einem Topf mit einem Schneebesen verrühren. Die Sauce schonend erwärmen und mit Salz und Chilipulver abschmecken. Ist die Sauce zu dick, etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Tempehwürfel auf Spieße stecken und in einer Pfanne von allen Seiten knusprig anbraten.

In der Zwischenzeit den Reis kochen und grünes Gemüse dämpfen. Die fertigen Spieße auf einem Reisbett mit dem gedämpften Gemüse und der Erdnusssauce servieren. Nach Belieben mit frischem Koriander garnieren.

Kreative Küche
mit pflanzlichen
Gerichten

Mousse au Chocolat

🕒 15 Minuten

👤 4 Portionen

Zutaten

- 200 g Seidentofu
- 150 g Zartbitterschokolade
- 2 Tütchen Vanillezucker
- Optional: Beeren zum Dekorieren

Zubereitung

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen.

Alle Zutaten in einem Standmixer mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.

Die Masse auf 6 Dessertgläser verteilen, nach Bedarf zum Beispiel mit Beeren dekorieren und im Kühlschrank kalt stellen.