

Vegane Rezepte

Karibische Bananensuppe

Vegane Selleriepastete

Auberginen Kichererbsen-Pfanne

Knusprige Kartoffelwedges mit Bärlauchhummus

Linsensalat mit Ofen-Drillingen

Karibische Bananensuppe

Zutaten für 4 Portionen als Vorspeise

3 reife Bananen
1 kleine Zwiebel
2 EL Erdnussöl
1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 Prise Chiliflocken
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
1 EL Sojasauce
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
gehackte Erdnüsse und frischer Koriander zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln sowie die Bananenscheiben kurz anbraten.

Gemüsebrühe, Kokosmilch, Curry, Kurkuma und Chili dazugeben. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen, dann fein pürieren. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mit frischem Koriandergrün und gehackten Erdnüssen bestreut servieren.

Vegane Selleriepastete

Zutaten

1 kg Knollensellerie
1 Stange Porree (nur das Weiße)
2 EL Öl
2 Pimentkörner
2 Lorbeerblätter
2 cm Ingwerknolle
2 Knoblauchzehen

150 g Hirsekörner
140 g gemahlene Walnüsse
100 ml Öl
1 EL Sojasauce
1 TL getr. Majoran
1 TL getr. Petersilie
½ TL getr. Liebstöckel
½ TL gemahlener Koriander
1-2 Prisen Muskat
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Sellerie putzen, schälen und grob raspeln. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und grob hacken.

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Porree-Ringe, Pimentkörner und Lorbeerblätter dazugeben und bei schwacher Hitze andünsten, bis der Porree weich geworden ist. Sellerieraspel Ingwer und Knoblauch zum Porree geben und alles bei schwacher Hitze 10 - 15 Minuten schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist.

Das Gemüse in eine Schüssel geben, Hirse, Walnüsse, Öl, Sojasauce und die Gewürze hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Masse in eine gefettete Kastenbackform füllen und bei 200 Grad 30 - 45 Minuten backen. Die Pastete mehrere Stunden abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.

Anmerkung: Ich habe statt der angegebenen Kräuter 2 TL ital. Kräutermischung genommen. Die Pastete schmeckt super auf Brot oder als Beilage zu einem Salat.

Auberginen-Kichererbsen-Pfanne

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 große Aubergine
½ rote Paprika oder eine kleine
1 Zucchini
3 Tomaten
1 Glas gegarte Kichererbsen
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Tahin
1 TL Tomatenmark
Kreuzkümmel
Pfeffer, Salz
Chili
Petersilie gehackt

Zubereitung

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Aubergine, Zucchini und Paprika in Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze etwas anschwitzen. Aubergine zugeben und anbraten. Dann die Paprika und Zucchini zugeben und ebenfalls anbraten.

Die Tomaten in grobe Stücke schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen. Tahin und Tomatenmark einrühren.

Kichererbsen abgießen und in die Gemüsepfanne geben. Kräftig mit den Gewürzen und der Petersilie abschmecken. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Wer möchte kann dazu Baguette servieren.

Knusprige Kartoffelwedges mit Bärlauchhummus

Zutaten für 4 Portionen

1,2 kg festkochende Kartoffeln

5 EL Olivenöl

Salz

½ TL Paprikapulver edelsüß

Cayennepfeffer

75 g Polentagrieß

Bärlauchhummus

2 Gläser Kichererbsen à 240g Abtropfgewicht

90g Bärlauch

4-5 EL Zitronensaft

2-3 EL Tahin

3 EL Olivenöl

½ TL Ahornsirup

Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Für die Wedges den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln schälen, längs halbieren, in 1cm dicke Spalten schneiden und in eine große Schüssel geben. Olivenöl mit 1-2 TL Salz, Paprikapulver und 2 Prisen Cayennepfeffer vermischen. Marinade über die Kartoffeln geben und gut miteinander vermengen. Polenta zugeben und alles noch einmal gut vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 40 Minuten backen.

Inzwischen für den Hummus 1 Glas Kichererbsen abtropfen lassen, dabei das Einlegewasser auffangen und zur Seite stellen. Diese Kichererbsen und das 2. Glas Kichererbsen samt dem Einlegewasser in einen Mixbehälter geben.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und die Stiele abschneiden. Bärlauch grob hacken und mit Zitronensaft, Tahin, 2 EL Olivenöl, Salz und etwas Cayennepfeffer zugeben. Alles mit dem Stabmixer

pürieren, gegebenenfalls das zur Seite gestellte Einlegewasser zugeben bis eine cremige Konsistenz entsteht.

Mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Hummus mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit den Kartoffelwedges servieren.

Anmerkung: das Bärlauchhummus schmeckt auch mit Süßkartoffeln oder mit Ofengemüse.

Linsensalat mit Ofen-Drillingen

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Drillinge (kleine Kartoffeln)

Dressing

1 feingehackte Schalotte

1 TL Senf

1 EL Zitronensaft

2 EL Weißweinessig

5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Außerdem

150 g Puy-Linsen

2 EL ÖL

1 TL getr. Thymian

1 TL Sesam

300 g Brokkoli

2 rote Bete in hauchdünne Scheiben gehobelt

1 Bund Dill feingehackt

Zubereitung

Drillinge in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abtropfen lassen und auf einem Backblech in der Mitte des Ofens bei 220 Grad Umluft in ca. 30 Minuten kross backen.

Für das Dressing alle Zutaten in ein Schraubglas geben und gründlich schütteln.

Linsen nach Packungsanweisung garen. Noch warm mit 2 EL Dressing, Salz und Pfeffer vermengen.

Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Öl mit Thymian, Sesam, Salz und Pfeffer mischen. In einer Pfanne erhitzen. Brokkoli zufügen und 2-3 Minuten darin scharf anbraten.

Drillinge, Dressing, Linsen, Brokkoli, rote Bete und Dill vermengen und abschmecken.