Brunchen in Corona-Zeiten – Vegane Rezepte von alarm Offenburg Teil III

Diese Rezeptsammlung gehört zu diesem Text: https://alarm.noblogs.org/?p=1252&preview=true



Apropos Bolognese!

Zutaten:
100 g Grünkern geschrotet
100 g TK Suppengemüse
Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel in Würfel
2-3 Knoblauchzehen gehackt
300 – 400 ml leichte Gemüsebrühe
Tomatenmark
Sojasoße
380 ml Tomatensoße
frischer bzw . TK Basilikum oder gemischte Kräuter nach Geschmack
Salz , Pfeffer

Zubereitung:
Grünkern , Gemüse , Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen . Mit einem kräftigen Schuss Sojasoße ablöschen und anschließend einen gehäuften Esslöffel Tomatenmark unterrühren .
300 ml Gemüsebrühe angießen und anschließend unter Rühren aufkochen lassen . Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen , zwischendurch umrühren nicht vergessen .
Die Flüssigkeit dürfte nun leicht andicken , der Grünkern quillt auf . Sollte die Flüssigkeit zu zähflüssig werden , einfach ein wenig Gemüsebrühe nachgießen . Nun die Tomatensoße und die Kräuter dazu , mit Salz und Pfeffer abschmecken , kurz aufkochen – fertig !

Nudelsalat Exotica

Zutaten:
500 g Farfalle
200 g Rucola
1 mittlere Mango
1 Schale Champions
10 Cherrytomaten
50 – 100 g Pinienkerne
Olivenöl nach Bedarf

Zubereitung:
Zuerst wäscht man den Ruccola, entfernt die Stängel und zerkleinert ihn grob. Dann schält man die Mango und schneidet das Fruchtfleisch vom Stein und würfelt es. Die Tomaten schneidet man in viertel, Champions in Scheiben. Dann kocht man die Nudeln und lässt sie abkühlen, wenn sie kalt sind gibt man alle Zutaten in eine Schüssel und vermengt diese, fügt soviel Olivenöl hinzu bis er die gewünschte Konsistenz hat. Zu guter letzt lässt man ihn über Nacht ziehen.

Deluxe-Dinner: Nussbraten, Süßkartoffel-Kürbis-Klöße, Schmorgemüse, Maronensoße und sogar noch Nachtisch

Zutaten:
Nussbraten:
150 g Haselnüsse
150 g Cashewkerne
100 g Mandeln
50 g Walnüsse, muss nicht, kann aber, dann aber auch 1-2 EL mehr Mehl
2 gr. oder 3 kl. Zwiebeln
3 Knobi-Zehen
2 EL Lein- oder Flohsamen
2 EL Oregno oder Basilikum
Salz, Pfeffer
1/2 Zitrone oder Saft
4-5 EL Dinkelmehl (kann auch Weizen sein)
150g-200 g Dinkelsemmelbrösel (kann auch Weizen sein)
250 ml Wasser
1/4 Lauch für's Topping
1 kl. Tasse Semmelbrösel

Süßkartoffel-Kürbis-Klöße:
5 Süßkartoffeln
1 kl. bis mittlerer Hokkaido
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
5 EL Mehl (je nach Konsistenz mehr)
2-3 EL Speisestärke (je nach Konsistenz mehr)
2-3 EL Sojamilch
paar EL Kräuter nach Wahl

Maronensoße:
1-2 Pk. Maronen (geschält, vorgegocht)
3-5 EL Margarine
5 EL braunes Soßenpulver
2 EL Tomatenmark
1 EL Senf
Rotwein (Burgunder), halbe Tasse? je nach Gusto
2-3 EL Mehl
1 Gl. Wasser
Salz, Pfeffer, Paprikapulver scharf (mild geht auch)

Zubereitung:
Nussbraten: 150g Haselnüsse, 100g Mandeln, 150g Cashews, Walnüsse kann man auch noch. Wenn ihr euch Arbeit sparen wollt, kauft sie schon gehackt, ansonsten schön klein hacken, geht in der Küchenhexe prima, aber nicht zu Pulver. In der Pfanne OHNE Öl kurz anrösten, in eine Schüssel. 2 größere oder drei kleinere Zwiebeln und Knobi-Zehen nach Gusto klein hacken, diesmal mit Öl glasig braten. In die Schüssel mit den Nüssen geben. Vorher noch 2 EL Leinsamen (oder Flohsamen) zwecks Bindemittel in heißem Wasser einweichen, ein paar Minuten ziehen lassen.

Oregano in die Pampe, Salz, Pfeffer noch, halbe Zitrone auspressen und Saft dazu. Ein paar EL Dinkelmehl, 150g Dinkel-Semmelbrösel alles in die Schüssel mit der Nussmasse. Dazu ca. 250ml Wasser langsam gut einrühren bis eine zähe Masse entsteht, 15 Min. eindicken lassen. In der Zeit etwas anderes vorbereiten. Dann die Masse mit den Händen gut durchkneten und zu einem dicken Laib formen. In Semmelbrösel wälzen zum panieren. In Pfanne Öl heiß machen und von allen Seiten kurz anrösten. Dann in Kastenform (Marmorkuchen etc.) rein tun, vorher mit Öl bepinseln und ab in Ofen. Gasherd ca. 30 Min., E-Herd vllt. 40 Min. bis schön kross. Form auf Platte umstülpen und voila! Edit: ich habe noch den Lauch kleingeschnitten, angebrutzelt und quasi als Topping als erste Schicht auf den Boden der Form ausgestrichen, dann Laib drauf, beim umstülpen habt ihr ein Topping!

Süßkartoffel-Kürbis-Klöße: Einen nicht zu großen Hokkaido samt Schale in der Mitte durchschneiden, aushölen, also Kernmasse raus. Dann in dicke Scheiben schneiden und im Ofen weich backen. In der Zeit ca. 3-5 Süßkartoffeln schälen, in dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ebenfalls weich kochen. Abgießen, abkühlen lassen. Dann mit nem Stampfer oder Pürierstab Kürbis und Süßkartoffeln schön durchstampfen (dauert bis Kürbisschale verstampft ist). Salz und Pfeffer rein. 2-3 EL Sojamilch rein, paar EL Mehl, 2-3 EL Speisestärke. Alles gut verrühren bis leicht klebriger Kloßteig entsteht. Dann Schüssel Wasser neben Herd stellen, Hände stets befeuchten und ca. einen EL der Masse je zu einem Kloß gut formen und in siedendes (nicht kochendes) Salzwasser nach und nach rein. Ca. 20-25 Min. je nachdem köcheln lassen, Klöße schwimmen dann oben wenn fertig. Sollte die Masse beim formen zu matschig sein, einfach mit Mehl, Stärke, Paniermehl nochmal strecken. Ich habe bis das Wasser heiß war, den Braten rein getan.

Schmorgemüse: Ich habe Lauch, Karotten, Pastinaken, ein paar Kartoffeln, Zwiebeln, Knobi, könnt aber noch auch je nach Gusto Rote Beete, Sellerie etc. alles schälen, klein schneiden. Alles in einer bauchigen Pfanne mit etwas Öl anbraten, Deckel drauf. Nach einer Weile (Braten ist im Ofen, Klöße im Wasser) mit einem Glas Wasser/Gemüsebrühe aufgießen, Schluck Rotwein, Salz, Pfeffer, Paprikapulver mit rein, verrühren, köcheln lassen bis schön gar, In Form rein und servieren.

Maronensoße: Am besten bereits geschälte und vorgekochte Maronen (je nach Personenzahl 1-2 kl. Packungen) kaufen. Eine braune Soße schlagen (habe Margarine in kleinem Topf schmelzen lassen, veganes braunes Soßenpulver rein, Gewürze nach Gusto, ein bisschen Tomatenmark und Senf, 2 EL Mehl, alles mit einem Glas Wasser gut aufschlagen, nicht zu dick werden lassen, Wasser nebendran stellen falls gebraucht wird). Ein paar Schluck Rotwein (Burgunder) dazu, die Maronen rein, auf- und mitkochen lassen. Dann alles zusammen servieren.

Salat passt auch bestens dazu und als Nachtisch: dunkle vegane Kekse klein bröckeln, in längliches Glas rein, Agar Agar anrühren, in das Glas mit rein, Mandarinen aus der Dose dazu, das Einlegewasser auffangen und mit rein, etwas aushärten lassen. Auf Tellern je paar Orangenschnitze platzieren, die im Kühlschrank kalt gewordene Keks-Masse oben drauf, Sojasahne mit Pk. Vanillezucker vorher aufschlagen, nachher obendrauf, fertig!!

Rhabarber-Kuchen

Zutaten:
4-5 Stangen Rhabarber putzen und in Stücke schneiden
125 g Margarine
80 g Zucker
1 Prise Salz
2 Eßl. Sojamehl
250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
200 ml Sojamilch

Alles miteinander verrühren, in eine gefettete, mit Semmelbröseln ausgeschwenkte Springform geben.

1 Pck. Sojasahne (Cuisine)
1 Eßl Sojamehl
4-6 Eßl. Zucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver

Alles miteinander verrühren, auf den Teig verteilen, Rhabarberstücke oben drauf geben, bei 180C° 30-35 min. backen.

Tomaten-Quiche

330 g Mehl
150 g Margarine
80 ml Wasser
1/2 Tl. Salz

Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, zugedeckt 30 Min im Kühlschrank ruhen lassen

400 g Seidentofu
2 Eßl. Olivenöl
2 Eßl. Speisestärke
1 Tl. Salz
1 Tl. Kurkuma
1 Prise frisch geriebenen Muskat
etwas Pfeffer

Zu cremiger Masse pürrieren

1 Tl. frischen Thymian, gehackt
1 Tl. frischen Oregano, gehackt
1 Tl. frischen Schnittlauch, gehackt
3 Eßl. frischen Basilikum, gehackt
400 g Cherrytomaten, halbiert

Kräuter unter die Masse rühren.

Teig auf einem großen Stück Backpapier auf die Größe der Quiche-Form + Rand ausrollen und mit Backpapier in die Quiche-Form gleiten lassen. Teig andrücken, bei 200C° mit Ober- und Unterhitze 10 Min. vorbacken. Füllung auf den Teig geben, die Tomatenhälften mit der Schnittseite nach oben auf die Creme legen (so weicht das Wasser der Tomaten die Quiche nicht auf), Bei 200C° weitere 20 Min. backen, danach die Temperatur auf 175C° reduzieren und nochmal 15 Min. fertigbacken. Vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen

Gemüse-Quiche

150 g Buchweizenmehl (oder Dinkelvollkornmehl)
50 g Weizenmehl
1/1 Tl. Salz
100 g Margarine
100 ml Sojasahne (Cuisine)

alles Zutaten verkneten, zu einer Kugel formen und 30 Min in den Kühlschrank stellen

Teig auf gefetteter Springform ausrollen, einen hohen Rand andrücken

2 Zwiebeln, gewürfelt
1 Stange Lauch
1-2 Karotten, raspeln
Champignons, in Scheiben geschnitten

Gemüse in Pfanne 6-8 Min andünsten

1 Tl Hefeflocken
1 Pck. Sojasahne (Cuisine)
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe

mit dem Gemüse verrühren, auf dem Teig verteilen, 30 Min bei 210C° backen.

Grünkernbratlinge

1 Eßl Öl
2 Eßl Zwiebeln, gehackt

Zwiebeln glasig dünsten

200 g Grünkernschrot
1 Karotte, geraspelt
½ l Gemüsebrühe

unter beständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen lassen,
Salz, Pfeffer, Majoran zugeben, verrühren,
Mehl zugeben, bis mit befeuchteten Händen aus dem Teig gut Kugeln geformt werden können.
In einer Pfanne Öl erhitzen, Bratlingskugeln reinsetzen und platt drücken, von beiden Seiten braun anbraten

Mangocreme

1 Mango
1 Dose Mango
1 Dose Kokosmilch
1 Limette (oder Limettensaft)

Die Mango schälen und zerkleinern, die Mangostücke aus der Dose auch zerkleinern. Kokosmilch dazu, Limettensaft dazu und alles mixen. Den Saft aus der Mangodose mit Agar Agar aufkochen und in die Mango/LImetten/Kokosmischung geben. Kaltstellen und nach ca 1 Stunde bereit zum essen.

Wir hoffen, euch alle bald wieder und gesund beim veganen Brunch begrüßen zu dürfen. Seid solidarisch, kreativ und kritisch.

alarm Offenburg, am 31.05.2020