

Krautsuppe



Eine **Zwiebel** in wenig Fett anrösten, **Weißkraut** (ein kleiner Kopf) nudelig schneiden und mit etwas **Suppengrün** (Karotte, Zeller usw.) hinzufügen. Aufgegossen wird mit **Tomatensoße** (500ml Flasche) und Wasser nach Belieben. Mit **Kümmel**, **Knoblauch**, **Salz**, **Pfeffer** und eventuell Pfefferoni würzen und köcheln lassen, bis das Kraut weich ist.

Nach dem Anrichten am Teller kann man die Suppe noch mit einem Spritzer Soja Cuisine oder einem Löffel Sojarahm verfeinern.

Mohnnudeln



500g mehliges **Erdäpfel** in der Schale kochen, danach schälen und durch die Kartoffelpresse drücken (wer so etwas nicht hat, kann sie mit einer Gabel fein zerdrücken). Mit 125g **Mehl** (wir nehmen Dinkelvollkornmehl) und einem gehäuften Teelöffel Stärkemehl verkneten. Während ein Topf mit Wasser zum Kochen gebracht wird (+Salz!) aus dem Teig Rollen im Durchmesser von ca 1,5 cm formen. Von dieser Rolle dann ca. 1cm breite Stücke abschneiden und mit den Händen Nudeln formen (rollen). Im kochenden Wasser brauchen sie dann ca 5 Minuten bis sie gar sind. Während die Nudeln kochen, in einem kleinen Topf etwas **Sojamilch** mit **Zucker** aufkochen. Die fertigen Nudeln vorsichtig abgießen, am Teller anrichten und mit dem **Mohn** servieren.

Wurzeleintopf



Eine **Zwiebel** schälen, schneiden und in wenig Fett anbraten. Währenddessen Wurzelwerk (**Karotten**, **Sellerie**, **Petersilienwurzel**,...) putzen und grob raspeln und die **Erdäpfel** schälen und vierteln. Wenn die Zwiebel goldbraun ist mit Wasser aufgießen und das restliche Gemüse dazugeben. Gewürzt

wird (großzügig) mit **Thymian** und **Salz**. Das Gemüse sollte im Topf zu ca. einem Drittel mit Wasser bedeckt sein. Im Schnellkochtopf reichen 5 Minuten auf Stufe 2, danach Energiezufuhr abschalten und stehen lassen, bis kein Druck mehr im Topf ist; ohne Druckkochtopf ca 20 Minuten köcheln lassen.

Dieses Gericht hieß bei uns daheim „Wurzelfleisch“. Als Vegetarierin habe ich es bereits vor vielen Jahren adaptiert und einfach das Fleisch weggelassen. Wer mag, kann getrocknete Sojafleischwürfel mitkochen (unbedingt vorher 5-10 Minuten in heißer Gemüsesuppe ziehen lassen).



Mengenangaben in den Rezepten

Euch wird aufgefallen sein, dass ich kaum Mengenangaben bei den Rezepten mache. Aus gutem Grund:

1) Es soll eurem Geschmack überlassen werden, in welchem Verhältnis ihr die Zutaten verwendet. Habt ihr große Lust auf mehr Gemüsiges, so wird der Gemüseanteil höher ausfallen als der des Getreides oder der Nudeln. Habt ihr richtig Kohldampf, werden mehr Nudeln in die Krautfleckerl kommen.

2) Ein weiterer Grund ist Flexibilität: Wenn eure Lebensmittel- und Gemüsevorräte gerade die erwünschte Zutat nicht in ausreichender Menge vorweisen, kann z.B. aus einem Kürbis- Karottengemüse ein Kürbisgemüse werden.

3) Salate, Soßen und „Motz“ sind einfach nur Vorschläge, die ihr nach Belieben variieren oder ganz weglassen könnt. Wem unsere Rezepte zu wenig üppig sind: Ihr könnt sie selbstverständlich nach eigenem Geschmack auffetten (Öl, Sojacuisine, Sojarahm)

4) Wir verwenden relativ wenig Zwiebeln und Knoblauch (die Klassiker einmal ausgenommen). Alle Rezepte funktionieren sowohl mit als auch ohne Lauchgewächse. Alternativ zu Zwiebeln/Knoblauch nehme ich häufig ein Karotten-Selleriegemisch (sehr klein gehackt).

Kürbis-Karotten-Gemüse



Große Karotte, Ingwer,
Hokkaido

Soeben ausprobiert! Echt genial!

Also: Einen Hokkaido-**Kürbis** (weil man ihn nicht schälen

muss...), **Karotten**, **Erdäpfel** (nach Möglichkeit mehlig) und ein Stück **frischen Ingwer** schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser kochen (Druckkochtopf: 5 Minuten). Wenn man das Gemüse als Suppe essen will, kann man natürlich mehr Wasser dazufügen. Abschließend unvollständig pürieren (damit von allem auch einige ganze Stücke übrig bleiben), salzen und den Saft einer **Orange** dazugeben (ersatzweise ein wenig Essig oder Zitrone oder einen sauren Apfel). Mit Brot oder Getreide servieren. Gutes Gelingen!



Kürbis-Karotten-Gemüse

Krautfleckerl



Krautfleckerl

Weißkraut (hat gerade Saison!!!) nudelig schneiden (oder mit der Küchenmaschine schnippeln) und einsalzen. In der Zwischenzeit eine **Zwiebel** hacken und in wenig Öl anrösten, einen Löffel **Zucker** dazugeben und braun werden lassen; Kraut mit Kümmel und Pfeffer dazugeben und anbraten lassen. Wenn es ein bisschen Farbe hat, mit wenig Wasser aufgießen und fertig dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser für die **Fleckerl** (oder Muscheln oder was auch immer man im Küchenkastl an Nudeln findet; wir haben Vollkorn-Dinkel-Muscheln genommen) aufstellen und die Nudeln nach Anweisung kochen und abseihen.

Am Schluss beides vermischen, nach Bedarf nachsalzen und einen Löffel Soja-Sauerrahm draufgeben (+Kräuter + Salat oder Essiggurkerl)!

Lokaltipp: Happy Cakes



Das **Happy Cakes** befindet sich in Wien direkt gegenüber vom Franz-Josefs-Bahnhof in der Nordbergstraße 6A. Wann immer wir auf einen Zug ins Waldviertel warten müssen, verkürzen wir uns die Zeit hier gerne bei koffeinhaltigen Heißgetränken und Kuchen.

Zur Auswahl gibt es eine Vielzahl an Süßem und Snacks und das Beste dabei: Alles ist VEGAN!!!!

Kuchen super, Kaffee super, Bedienung super (obwohl eigentlich Selbstbedienung :-))

Überzeugt euch selbst!

Homepage: www.happycakes.at



Zwetschkenfleck



Zwetschkenfleck

500g **Mehl** (wir nehmen Dinkelvollkornmehl), eine Prise **Salz**, 50g (Rohrohr)-**Zucker** und 1 Pkg. **Trockenhefe** verrühren, dann 250ml **Sojamilch** (oder gestreckt mit Wasser) erwärmen und mit einem Schuss Rapsöl zum Mehlgemisch geben. Dieser Teig wird mit den Händen gut durchgeknetet und dann zugedeckt an einen warmen Ort gestellt, damit er in Ruhe gehen kann. Nach dem Gehen nochmals durchkneten und ca 15 – 20 mm dick ausrollen,

in eine Form oder auf ein Blech geben (Backpapier), mit gewaschenen und entsteinten halben Zwetschken belegen und bei 200 Grad ca 30 Minuten backen. Abschließend noch mit Staubzucker bestreuen und fertig!!!!

Wie wir kochen

Unser Motto: SCHNELL und GESUND

Aus diesem Grund mögen die Rezepte sehr minimalistisch erscheinen, was dem guten Geschmack aber keinen Abbruch tut. Schnelligkeit erreichen wir durch einfache Rezepte mit wenigen Zutaten UND durch das Benutzen von Schnellkochtöpfen.

Unser Kochprinzip ist ein MODULSYSTEM

Basis einer jeden Speise sind **Kohlenhydrate**, also Erdäpfel, Naturreis (im Ausnahmefall kann es auch einmal ein weißer sein), Hirse, Rollgerste, Dinkel (-Reis) usw..SIE machen satt und glücklich und sind der Hauptenergielieferant. Der zweite gewichtige Bestandteil ist **Gemüse (+Obst)** in den unterschiedlichsten Zubereitungsvarianten. Obst und Gemüse liefern Vitamine, Ballaststoffe, Antioxidantien und vieles mehr, was wir für die Erhaltung unserer Gesundheit brauchen.Last but not least kommt nach Belieben und Bedarf „Motz“ (von „aufmotzen“). **Motz** (gebratener Räuchertofuo, Kaminwurzn, Sojajoghurtsoße, veganes Schlagobers, Sojaschnitzel usw) macht das Essen abwechslungsreich und lustig. Genau genommen ist er nicht notwendig und kann weggelassen bzw. variiert werden.

Bratkartoffeln mit Kürbis



(Bio)**Kartoffeln** waschen, in Scheiben schneiden und dachziegelartig auf dem Blech (+Backpapier) aufschichten. **Kürbis** (am besten Hokkaido, den muss man nicht schälen) waschen, aushöhlen (Kerne weg), in Spalten schneiden und neben die Kartoffeln legen. Das ganze Gemüse salzen und ins Backrohr stellen, wo es bei 220 Grad ca eine knappe Stunde brauchen wird. Wer es molliger mag, kann das Gemüse mit einer Kräuter-Öl-Marinade bestreichen. Sehr gut dazu passt eine **Sojajoghurtsoße**, bei der man nach Belieben und Saison (Tiefkühl-) **Kräuter** und Salz in das Joghurt mischt.