

Mangoldstrudel

Für den Mangoldstrudel haben wir erstmal 3-4 kleine **Erdäpfel** geschält, in kleine Würfel geschnitten und in wenig Wasser zum Kochen gebracht. In der Zwischenzeit den **Mangold** (oder Spinat oder anderes grünes Zeug) waschen und in ca 1,5 cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne (oder Topf) wenig Fett heiß werden lassen, eine gehackte **Knoblauchzehe** anrösten, den vorbereiteten Mangold hinzufügen und kurz andünsten. Nach Belieben **Räuchertofu** in kleine Würfel schneiden und in wenig Fett anrösten.

Alle vorgegarten Zutaten (Erdäpfel, Mangold und Räuchertofu) vermischen und in Strudelblätter füllen. Im Backrohr ca 15 Minuten lang bei 200 Grad backen und z.B. mit Endiviensalat servieren.



Mangoldstrudel neu

Erdäpfelgulasch



Für den Klassiker unter den Eintopfgerichten nehmen wir 500g **Zwiebeln** (mind. halb so viel wie Erdäpfel), schälen sie, schnippeln sie klein und rösten sie unter Aufsicht mit wenig **Fett**, bis sie auf ca die Hälfte reduziert sind und goldbraun sind. Darauf mischen wir ca 3-4 Teelöffel **Paprikapulver (edelsüß)**, **Majoran**, **Kümmel** und **Pfeffer** darunter und rösten die Gewürze kurz mit (nicht zu lange, weil Paprika sonst bitter wird!), gießen mit Wasser auf und lassen es mit einer

klein geschnittener Karotte und einer Scheibe geschnippeltem Zeller ein paar Minuten köcheln, bevor wir das Ganze mit dem Stabmixer pürieren.

Während wir die Erdäpfel (ca 1kg) schälen, kann die Basis vor sich hinköcheln. Die Erpfis werden dann in Längsspalten oder Würfel geschnitten und mitgegart. Zuletzt wird das Gulasch noch mit Mehl/Stärkemehl/ Wassergemisch gebunden und gesalzen.

Wer mag, kann sich vegane Würstel oder Räuchertofu reinschneiden, es schmeckt aber auch ohne exzellent!

Mangoldpizza



500g **Dinkelvollkornmehl**

1 Packerl **Trockengerst**

1 Prise **Salz**

1 Schuss **Öl**

Oregano nach Belieben mit

250 ml **Wasser** zu einem Teig verkneten und gehen lassen.

Währenddessen eine **Bechamel** zubereiten (3 EL Dinkelvollkornmehl in Fett anbraten und mit Wasser oder Sojamilch aufgießen, salzen pfeffern und je nach Geschmack mit veganem Parmesan verfeinern und zu einer cremigen Soße köcheln lassen.

Außerdem den **Mangold** waschen, in 2 cm breite Stücke schneiden und kurz ohne Fett in einer Pfanne andünsten.

Wenn der Teig gegangen ist, ihn nochmals kurz verkneten, auf einem Blech ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen, den Mangold darauf verteilen, mit Oregano bestreuen, die Soße darübergießen und bei ca 200 Grad backen. Guten Appetit!

Kochkurs - Premiere



Am Samstag, 11.7.2015, gab es den ersten Kochkurs mit 4 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Michael hat mich dabei unterstützt. Ich war natürlich ein wenig aufgeregt und hatte keine Ahnung, ob sich mein Programm überhaupt ausgehen wird. Aber letztendlich lief alles wie am Schnürchen, weil die TeilnehmerInnen einfach viel Kocherfahrung hatten und mit großer Begeisterung und großem Tatendrang an die Aufgaben herangingen.

Ein großes DANKE euch allen!

Und hier die Rezepte:

COLESLAW

1 kleines **Weißkraut** (ca 750g) und eine **Zwiebel** mit dem Krauthobel -falls vorhanden- reiben. Die Küchenmaschine leistet aber gewiss auch gute Dienste. 1 kleine **Karotte** mit der Gemüsereibe (fein) reiben und alles mit 1 Teelöffel **Salz**

gut vermischen und ein Weilchen DURCHKNETEN. Das Kneten ist wichtig, damit das Kraut weicher wird. Abschließend noch den Saft einer kleinen **Zitrone**, **1 Teelöffel Zucker**, **etwas Pfeffer** und einen Becher **Sojajoghurt** daruntermischen, gut verrühren und durchziehen lassen. Passt hervorragend zu allen pikanten Gerichten. Mahlzeit!

SOJAFILET STROGANOFF

Getrocknetes **Sojafleisch („Rinderfilet“)** mit einem Teelöffel **Gemüsesuppenpulver** und kochendem Wasser übergießen und ca 10 Minuten durchziehen lassen.

In der Zwischenzeit **Zwiebeln** schälen, kleinschneiden und anrösten, dann feinblättrig geschnittene **Champignons** dazugeben und kurz mit dünsten lassen, mit ein klein wenig **Paprikapulver** bestäuben und mit etwas Wasser aufgießen.

Danach kommen klein gehackte **Essiggurkerl**, **Kapern** und zerdrückte, eingelegte grüne **Pfefferkörner** dazu.

Das Sojafilet auspressen, in feine Streifen schneiden, dazugeben und ca 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Abschluss noch ca 200ml **Sojacuisine** hinzufügen und salzen und pfeffern.

GEMÜSEWOK MIT REIS

Gemüse der Saison waschen, putzen und die bevorzugte Form schneiden, wenig **Öl** im Wok erhitzen und Gemüseanbraten. Am besten ist es, mit dem Gemüse mit der längsten Garzeit (oder den größten Stücken) zu beginnen. D.h., dass z.B. mit Karotten begonnen wird, dann folgen Kohlrabi, Kraut und am Schluss erst Zwiebeln und Sprossen.

Entweder das Gemüse wird nur **gesalzen** oder man verfeinert es mit **Sojasoße** und /oder Gewürzen und **Gewürzmischungen** (Sonnentor: Wokgewürz, Curry, Tandoorigewürz, usw.).

Basmatireis nach Anleitung kochen, durchziehen lassen und

unter das Gemüse mischen. Funktioniert sowohl als Hauptgericht als auch als Beilage ☐

LINZERTORTE

2 Tassen (250-300ml) **Dinkelvollkornmehl**

1-1,5 Pkg. **Weinsteinbackpulver**

1 Prise **Salz**

1/2-1 Teelöffel **Zimt** gemahlen

1/2-3/4 Tasse **Rohrohrzucker** (wer es gerne süßer hat, nimmt eine ganze Tasse voll)

in einer Schüssel miteinander gut vermischen und dann

1/2 Tasse **Öl** (z.B. Rapsöl)

und 1/4 bis 1/2 Tasse **Wasser**

hinzufügen und zu einem Teig verkneten. ***Es ist aber ratsam, nicht gleich das ganze Wasser*** dazu zu geben, weil sonst der Teig zu weich werden könnte. Für einen saftigen Teig 2-3 EL **Apfelmus** dazugeben und mitkneten. Nach Möglichkeit ein Weilchen im Kühlschrank rasten lassen und danach 2/3 des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Tortenform drücken, mit der Gabel ein paar Mal einstechen und mit **Marmelade** bestreichen. Das verbliebene Drittel Teig in kleine Würstelformen und gitterartig auflegen. Wem das zu lange dauert, der kann das restliche Teigdrittel auch darauf krümeln.

Gebacken wird die Torte relativ langsam bei ca 180 Grad für ca 30-40 Minuten.

APFELSCHLANGEL

2 Tassen **Dinkelvollkornmehl** + eine

Prise **SALZ**

2 TL **Backpulver**

1Tasse **Zucker** (Staubzucker oder feiner Rohrohrzucker) vermischen, dann

MAX 1/2 Tasse **Wasser** (nicht das ganze Wasser auf einmal, vorher Konsistenz des Teiges prüfen!!!)

1/2 Tasse **Öl** hinzufügen, IN EINER SCHÜSSEL verkneten und im Kühlschrank etwas rasten lassen.

2/3 des Teiges auf einem Backpapier ausrollen, mit **Apfelmus** bestreichen (wenn vorhanden) und mit fein geschnittenen **Apfelspalten** dachziegelartig belegen. Den Rest des Teiges entweder in dünne Würste formen und gitterartig darüber legen oder einfach nur darüber krümeln. Gebacken haben wir den Kuchen bei 190 Grad für ca 25 Minuten.

GRUNDREZEPT KUCHEN

300g Dinkelvollkornmehl

100g Rohrohrzucker

1 Pkg Weinsteinbackpulver

1 Prise Salz

nach Belieben auch Vanillezucker

und 1-3 Teelöffel Kakao

mit einem Schneebesen verrühren.

450 ml Wasser und

70-100 ml Rapsöl mit den trockenen Bestandteilen vermischen.

Die Masse bei (je nach Dicke) 180-210 Grad backen. Fertig ist der Kuchen, wenn beim Einstechen mit einer Gabel (Stricknadel) nichts mehr kleben bleibt, d.h. zwischen 15 und 30 Minuten.

Dieser Kuchen ist sehr gut variierbar. Man kann gemahlene oder gehackte Nüsse daruntermischen oder Schokostückchen. Man kann ihn nach dem Backen durchschneiden und mit Marmelade füllen und/oder mit Schokoguss (vegane Butter und Kochschokolade erhitzen – am besten 1 Minute in der Mikrowelle) überziehen. Lecker ist auch, wenn man den Kuchen nach dem Backen mit etwas Rum einpinselt. Der Alkohol verdampft auf dem heißen Kuchen, der Geschmack bleibt. Ohne Kakaopulver dafür aber mit Früchten

bestreut (Beeren, Apfelspalten,...) gibt er einen Super-Obst-Kuchen ab.

Gebratenes Sommergemüse



Einfach Gemüse der Saison (**Kohlrabi, Zucchini, Frühkarotten, Mairüben**) in ca 1cm dicke Scheiben schneiden, mit **Grillgewürz** einreiben (z.B. von Sonnentor) und mit in Spalten geschnittenen **Kartoffeln** im Backrohr bei ca 200 Grad backen, bis Kartoffeln braune Blasen werfen.

Dazu passt Sojajoghurtsoße (**Soja-Joghurt, Salz, frische oder TK-Kräuter event. ein Spritzer Essig oder Zitrone**).

Eistraum



Himbeereis: **Tiefkühlhimbeeren**, einen Schuss **Reismilch** (oder sonstige) und einen Spritzer **Agavensirup** im Mixer zerkleinern, bis eine breiige Masse entsteht- fertig! so köstlich wie einfach!!!

In Anlehnung an das Himbeereis haben wir eine **Mango** geschält, in kleine Stücke geschnitten (die Größe der Stücke hängt von der Qualität Eures Mixers ab ;-)) und tiefgekühlt. Am Besten legt Ihr die Stücke ausgebreitet in ein flaches Behältnis. Wenn das Obst gefroren ist, wie beim Himbeereis mit Reismilch

und Agavensirup mixen.

Wir haben noch einen Schuss veganes Obers draufgesetzt.