

# Kochkurs - Premiere



Am Samstag, 11.7.2015, gab es den ersten Kochkurs mit 4 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Michael hat mich dabei untersttützt. Ich war natürllich ein wenig aufgereggt 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.

---

# Apfelschlangel



Ein geniales Mürbteigrezept! (Teig aus dem Buch „Vegan, regional, saisonal“ von Lisa Pflieger):

2 Tassen **Dinkelvollkornmehl** + eine

Prise **SALZ**

2 TL **Backpulver**

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

1/2 Tasse **Wasser**

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.