

# KOHLSPROSSEN, einfach genial-genial einfach!



Die **Kohlsprossen** putzen, die Stiele kreuzweise einschneiden (damit sie schneller und gleichmäßiger gar werden) und in wenig Wasser mit **1 TL Salz und 1TL Zucker** zum Kochen bringen und dann ca 10 min bei kleiner Flamme dünsten lassen. In der Zwischenzeit **Räuchertofu** (ich mag am liebsten den doppelt geräucherten) in kleine Würfel schneiden und in in einer Pfanne mit (wenig) **Öl** knusprig braten.

Wer noch gerne eine Beilage zum Satt-werden möchte, dem empfehle ich **Reis** mit **Cashew-Nüssen** („persisch gekocht“): Die gewünschte Menge Reis in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser so lange waschen und abgießen, bis kaum noch Stärke das Wasser trübt. Dann den Reis in einen Topf geben, mit Wasser so weit aufgießen, dass der Wasserspiegel 1 cm über dem Reis ist, aufkochen lassen und so lange ohne Deckel kochen lassen, bis die meiste Flüssigkeit vom Reis aufgesogen ist. NUN kommen **Salz, Öl** nach Belieben und andere Leckereien wie z.B. **Nüsse** dazu. Mit dem Kochlöffel wird der Reis zu einem mittig angelegten Haufen geformt und mit dem Stiel in der Mitte ein Loch gemacht. Auf den Deckel kommt ein Geschirrtuch (am Besten oben verknoten) und dann darf der Reis auf kleiner Flamme 30-45 Minuten fertig garen.

---

# Schnitzel

Schnitzel



Hin und wieder gibt es bei uns ein faules und durchaus Sonntags taugliches Schnitzeessen: Von Vega Vita gibt es **vegane Schnitzel**, die man nur mehr in heißem Öl anbraten muss.

Aber was wäre ein Schnitzel ohne Beilagen? Wir haben **Basmatireis** gekocht, **Babykarotten mit Erbsen** gedünstet (Achtung: Tiefkühlerbsen erst gegen Ende der Garzeit dazugeben. Salzen erst am Schluss.) Und natürlich haben wir auch noch eine Schüssel Salat dazu gemacht. Der absolute Klassiker wäre Kartoffelsalat, aber **grüner Salat** tut es auch.



---

## Reis mit Kichererbsen



Für dieses Gericht erst einmal **Reis** nach Belieben kochen

(Basmati, Naturreis,...)

Währenddessen eine kleine **Zwiebel** schälen, schnippeln und in wenig Fett anrösten, außerdem **Paradeiser** (eine Hand voll Cocktailtomaten oder eine große gelbe Fleischtomate – was immer ihr zur Hand habt) schneiden, den Zwiebel hinzufügen und etwas eindicken lassen. Als Gewürz eignet sich eine **Currymischung oder Tandoorigewürz** (beides z.B. von Sonnentor) und natürlich Salz. Wenn die Gewürze drinnen sind, kommen auch schon die **Kichererbsen** (wir haben diesmal eine kleine Dose genommen) dazu und köcheln mit. Bevor Reis und Gemüse serviert werden, noch mit einem Becher Sojajoghurt verfeinern und FERTIG!

---

## Reis ohne Fleisch



Eine kleine **Zwiebel** schneiden und mit ein paar **Karotten** und einem Stück **Zeller** in wenig Fett anbraten. Eine Tasse gewaschenen **Naturreis** dazugeben und mit 2 -3 Teelöffel Paprikapulver und Salz würzen. Noch schnell ein bisschen anbraten lassen (aber bitte nicht zu lang, weil sonst der Paprika bitter wird) und dann mit der eineinhalb-fachen Menge Wasser aufgießen und fertig dünsten lassen. Im Druckkochtopf sind das ca 25 Minuten, ohne Druck ca 50 Minuten. Dazu passen

supergut **Essiggurkerl** und /oder ein Salat. (Wir haben auf dem Foto Käferbohnsensalat)

---

## Reispfanne

Ein tolles Rezept! Man braucht dazu etwas Gemüse, Öl, Gewürze, Naturreis, Wasser und etwas mehr als eine Stunde Zeit!



Das Gemüse für die Reispfanne...

Zunächst nimmt man das Gemüse und schneidet es klein. Oft mache ich die Reispfanne mit ein paar Tomaten und Paprikas, heute habe ich einen Strunk Kohlsprossen, zwei Paprikas und ein paar Karotten.



Gemüse wird klein geschnitten

Wenn das Gemüse kleingeschnitten ist, kann man die Pfanne auf den Herd stellen und die Gewürze (ich nehme Salz, Pfeffer und Curry) in ein bisschen Öl (ich nehme das Alnatura Bratöl aus dem dm) mit großer Hitze anrösten, dann das kleingeschnittene Gemüse dazugeben und zuletzt eine Tasse Naturreis. (Den Reis kann man vorher in einem Sieb waschen.) Schließlich mit eineinhalb Tassen Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Wenn das Wasser schön kocht und blubbert, die Hitze zurückdrehen auf wenig Hitze, und die Pfanne mit Deckel zugedeckt ca. 50 Minuten weiterköcheln lassen. Während dieser 50 Minuten muss man die Pfanne in Ruhe lassen (nicht umrühren!), man kann also inzwischen andere Sachen tun, beispielsweise den Tisch decken oder einen Blogbeitrag schreiben!





Die fertige Reispfanne und  
dazu ein Salat

Zur Reispfanne passt gut ein Blattsalat, wie grüner Salat oder Eisbergsalat. Wenn keiner da ist, tun es auch ein paar Essiggurkerl.



Das fertige Gericht mit  
Salat

Dieses Rezept lässt sich beliebig variieren, mit anderen Gewürzen (man kann mit den Gewürzen auch eine oder mehrere kleingeschnittene Zwiebel mit anrösten), mit anderem Gemüse, und es muß auch nicht immer Reis sein: Das Rezept funktioniert auch mit anderem Getreide wie Hirse, Dinkel oder Bulgur, dabei muß man allerdings je nach Getreide eine andere Wassermenge und eine andere Garzeit beachten.

---

## Reis mit scharf



Voll easy und voll schnell!!!

Die wichtigsten Zutaten sind (Basmati) **Reis** und **Pfefferoni**. Pfefferoni schneiden und in wenig Fett anbraten. Danach den gewaschenen Reis mit **Salz** dazugeben, mit der knapp doppelten Menge **Wasser** aufgießen und ca 15 Minuten dünsten lassen. Wir haben noch ein paar **Karotten** und **Zellergrün** dazugegeben. Mit Salat oder Sojajoghurtsoße servieren und fertig!