

Zaubern Sie sich gute Laune und Gesundheit mit Pflanzenpower

Heute im Programm: ein festliches Menü und eine Hommage an Lothringen: Die Tourte à la viande – natürlich auch rein pflanzlich

Als Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin führe ich die vegane **KOCHSCHULE HANAU** und die **KRÄUTERPENSION AM WALD**. Ursprünglich ausgebildete Juristin, beschäftige ich mich zunehmend mit Ernährung: Du bist, was du isst.

Dabei bedeutet rein pflanzlich zu leben inzwischen überhaupt keinen Verzicht mehr. Vielmehr entdeckt man auf einmal eine Riesenfülle an kulinarischen Möglichkeiten! Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse oder Seminare näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel. Wer darüber hinaus an Wildkräutern interessiert ist, der darf durch unseren Heilkräutergarten mit mehr als 200 Kräutern wandeln oder an einer unserer Wildkräuterwanderungen bzw. Wildkräuterworkshops teilnehmen.

Lust bekommen? Dann schnuppern Sie doch mal rein: www.kochkurs-hanau.de, www.kraeuterpension-am-wald.de

Aber nun erst einmal viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte wünscht Ihnen

Ihre Heidrun Quintino

TOURTE À LA VIANDE - VEGAN

Du brauchst:

- 2 Rollen Blätterteig
- 150 g Sonnenblumengranulat oder Sojagranulat
- 1 gehäufte TL Stärke + 250 ml Wasser/ alternativ 250 ml pflanzliche Sahne
- 4 Tomaten/ 400 g- Dose Tomatenstücke
- 1 Zwiebel
- Ein Bund Petersilie oder eine Handvoll Giersch
- 1-2 EL helle Sojasoße
- Etwas Öl zum Anbraten
- Salz, Pfeffer, evtl. Hackfleischgewürz
- Etwas pflanzliche Butter oder Sahne zum Bestreichen der Tourte
- Optional: 4 Scheiben pflanzlicher Käse/1 Packung geraspelter pflanzlicher Käse
- Optional: 2 EL Hefeflocken

hoher Rand stehen bleiben. Die Granulatmasse wird nun auf dem Blätterteig ausgestrichen und gut angedrückt. Es folgen die in Scheiben geschnittenen Tomaten bzw. die Tomaten aus der Dose, der klein geschnittene pflanzliche Käse bzw. die pflanzlichen Käseraspel sowie die Hefeflocken (letztere beides optional). Schließlich die zweite Blätterteigrolle als Deckel auf der Tarteform ausrollen und einstecken. Überstehender Blätterteig wird weggeschnitten. Wer mag, kann den Teigdeckel jetzt noch gitterartig mit einem Messer einritzen. Für ein besseres Garen sticht man mit einer Gabel o.Ä. ein paar Löcher in den Teigdeckel. Zu guter Letzt wird der Teigdeckel mit etwas weicher Pflanzenbutter oder Pflanzensahne bestrichen, damit er nachher goldbraun aus dem Ofen kommt. Ofen vorheizen und dann für 40 Minuten bei Umluft auf 200° C oder auf mittlerer Schiene Ober-Unterhitze bei 220° C.



So einfach geht's:

Zu Beginn wird das Granulat in heißem Wasser ein paar Minuten eingeweicht. Im Anschluss gut ausspülen, ausdrücken und mit etwas Rapsöl scharf anbraten. Sobald an einigen Stellen etwas Bräunung zu sehen ist, kann mit der Sojasoße abgelöscht und die weiteren Gewürze hinzugegeben werden. Nun die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, dem Granulat hinzugeben und noch ca. 5 Minuten mitdünsten lassen. In dieser Zeit kann die Stärke mit dem Wasser gut verrührt werden bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind und ebenfalls der Masse in der Pfanne hinzugegeben werden. Das Gleiche gilt für die klein geschnittenen Kräuter. Das Ganze dickt nun rasch ein. Anschließend den Blätterteig auf einer Tarteform oder einer Kuchenform auf dem Backpapier ausrollen. Überstehende Ecken werden abgeschnitten und an den fehlenden Stücken verklebt. Es soll ein ca. 3-4 cm

- ✓ Blätterteig liebt es heiß: daher hier immer den Ofen vorheizen
- ✓ Mit dem Zuviel an Blätterteig kann man mit einer Plätzchenform kleine Motive ausstechen und auf den Deckel der Tourte geben.
- ✓ Am besten du achtest darauf, möglichst Bioblätterteig zu verwenden. Hierfür wird zwar auch Palmöl verwendet, allerdings auf Flächen, die bislang immer schon für den Anbau verwendet wurden.
- ✓ Bei den Kräutern kannst du natürlich alternativ auch andere Wildkräuter als Giersch verwenden. Giersch ähnelt nur vom Geschmack am ehesten der Petersilie. Wahlweise kannst du schauen, ob du etwas Brennnessel, Löwenzahn oder Vogelmilch findest. Die Wildkräuter sind unsere wahren Superfoods und fast überall kostenlos in der Natur zu finden.

LINSEN-NUSSBRATEN

Du brauchst:

- 300 g braune Linsen (eingeweicht und in der doppelten Menge Wasser mit einem EL Brühe gekocht)
- 250 g Cashewnüsse
- 80 g Sonnenblumenkerne
- 40 g Walnüsse
- 2 Zwiebeln – klein gewürfelt
- Öl zum Anbraten
- 70 g Haferflocken
- 40 g Hefeflocken
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojamehl
- 2 EL Flohsamenschalen in 10 EL Wasser kurz eingeweicht
- 200 ml Gemüsebrühe (1 EL Brühe)
- Kräuter deiner Wahl
- Optional: 4 EL helle Sojasoße und 1 EL Gyrosgewürzmischung

Für die Marinade

- 50 ml Sesamöl
- 2 TL Senf
- ½ TL Rauchpaprika
- 4 EL helle Sojasoße
- 1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

So einfach geht's:

Die 2 Zwiebeln klein würfeln und mit etwas Öl anbraten. Es sollten Röstaromen entstehen. Anschließend die Nüsse und Saaten in der Küchenmaschine zerkleinern/fein mahlen. Schließlich werden alle Zutaten vermengt. Die Masse anschließend noch einmal abschmecken. Ich habe hier noch 4 EL helle Sojasoße und 1 EL Gyrosgewürzmischung hinzugefügt. Wenn vorhanden, können noch klein gehackte Kräuter hinzugegeben werden. Die Masse sollte gut formbar sein. Ist sie zu weich und klebt noch an den Händen füge noch etwas Haferflocken hinzu. Nun eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse hineingeben. So lässt sich der Nussbraten nachher besser herausholen. Abschließend wird eine Marinade aus dem Sesamöl, dem Senf, der Sojasoße und dem Süßungsmittel hergestellt und 2/3 davon über den Nussbraten gestrichen. Das Ganze nun bei 175 ° C Umluft 25 Minuten backen. Nun den Rest der Marinade über die Masse geben und weitere 25 Minuten bei 220 ° C backen. Bitte ca. 10 Minuten auskühlen lassen, bevor er aus der Form gehoben wird.



✓ Der Nussbraten lässt sich in Scheiben geschnitten sehr gut einfrieren. Am besten zwischen die Scheiben jeweils etwas Backpapier geben.

✓ Es hat sich bewährt im Vorfeld alle Zutaten abzumessen und bereit zu stellen.

✓ Man kann bei diesem Rezept herrlich kreativ werden: tauscht doch einfach Zutaten aus. Z.B. schmecken auch Maronen und Steinpilze sehr gut im Nussbraten. Die Linsen können u.a. durch Grünkerngranulat, Sojagranulat ersetzt werden.

SALZKARTOFFELN, ROTKOHLE UND BRAUNE SAHNESESSE

Du brauchst:

Für das Rotkohlgemüse:

- 1 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Nelken
- ½ Liter Brühe
- 2 EL Öl zum Anbraten
- Salz, Zucker, Essig

Für die Salzkartoffeln:

- 1,5 kg geschälte Kartoffeln

Für die braune Sahneseße

- 1 große rote Zwiebel
- 2 Möhren
- Optional: 1 Knoblauchzehe
- Öl zum Anbraten
- 1 gehäufte Esslöffel Mehl
- 250 ml Wasser
- 50 ml Rotwein
- etwas Zucker oder Agavendicksaft
- 3-4 EL helle Sojasoße
- Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 200 ml Pflanzensahne

Optional: 1 EL Balsamicocreame

So einfach geht's:

Den Rotkohl vierteln und in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein schneiden und goldgelb im Öl anbraten. Anschließend das Gemüse zusammen mit den geviertelten und geschälten Äpfeln hinzugeben und zusammen mit einem halben Liter Brühe garen. Zum Schluss mit Salz, Essig und Zucker abschmecken. Je nachdem, ob man eher süße oder saure Äpfel hat, variiert die Essig- und Zuckerzugabe. Kartoffeln vierteln und z.B. im Dampfgarer mit wenig Wasser oder wie gewohnt garen. Für die Sahneseße die Zwiebel und die Möhren (den Knoblauch) kleinschneiden und in etwas Öl glasig anbraten. Nun das Mehl dazugeben und anschwitzen bis es goldgelb ist. Anschließend Wasser, Sojasoße und Rotwein und das Lorbeerblatt hinzugeben und schnell mit einem Quirl verrühren. Alles für 20-30 Minuten köcheln lassen und dann die Pflanzensahne hinzugeben. Schließlich in einer Küchenmaschine glatt pürieren und mit Pfeffer, evtl. Balsamicocreame, abschmecken.

- ✓ Alternativ zur Balsamicocreame kann man einen Schuss Rotweinessig und etwas Zucker verwenden. Gerne verwendet werden für die Soße auch Champignons, Lauch und Sellerie. Hier kann man sich kreativ entfalten.
- ✓ Ich benutze gerne die sog. helle Sojasoße. Sie ist zwar auch dunkelbraun, aber weniger konzentriert und weniger salzig. Dadurch überwürzt man nicht so schnell.
- ✓ Den Zucker kannst du auch z.B. durch Reissirup oder Agavendicksaft ersetzen.



Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald, Liesingstraße 11, 63457 Hanau, Tel. 06181-956363, Mobil: 0177-7455109, info@kochkurs-hanau.de www.kochkurs-hanau.de, www.kraeuterpension-am-wald.de