

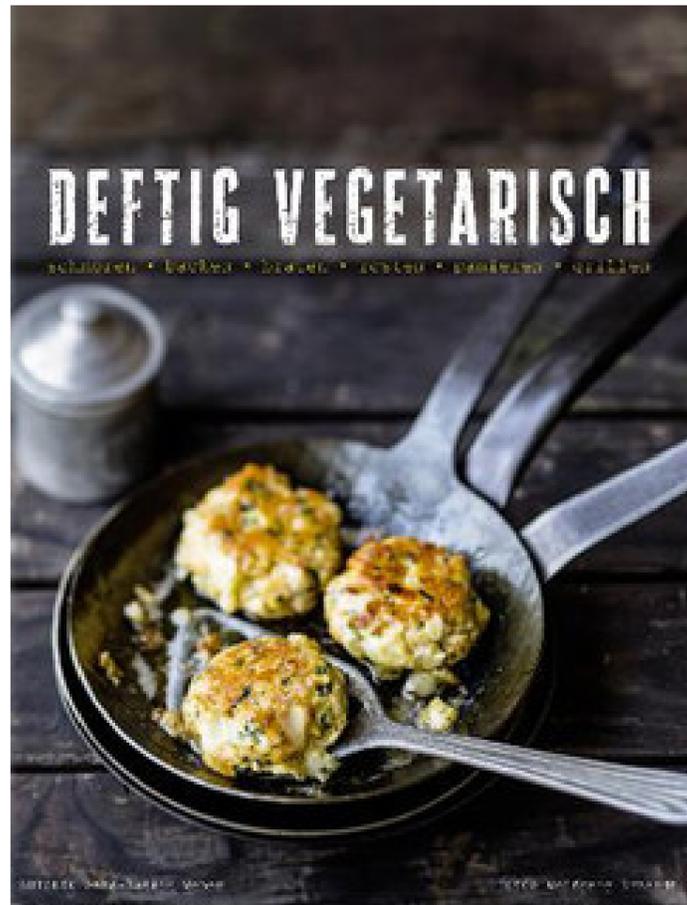
Anne-Katrin Weber Deftig Vegetarisch

Leseprobe

[Deftig Vegetarisch](#)

von [Anne-Katrin Weber](#)

Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag



<http://www.unimedica.de/b16068>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



PAPRIKA-SEITAN-GULASCH



VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 1 Stunde

Für 4 Personen

5 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

400 g Seitan

je 1 rote, gelbe und grüne

Paprikaschote

400 g Kartoffeln

4 EL Pflanzenöl

2 EL edelsüßes Paprikapulver

2-3 TL Rosenpaprika

2 EL Tomatenmark

1-1 ¼ l Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

1-2 TL Kümmelsamen

1 TL getrockneter Majoran

feines Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Aceto balsamico

1 Die **Zwiebeln** und die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Seitan** in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die **Paprikaschoten** waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. **2** 2 Esslöffel **Pflanzenöl** in einem weiten Topf oder einem Bräter erhitzen. Die Seitanwürfel darin etwa 2 Minuten rundum anbraten, dann herausnehmen. Das restliche **Öl** erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastücke hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten. Beide Sorten **Paprikapulver** und **Tomatenmark** dazugeben und unter Rühren anrösten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. **3** Kartoffeln, **Lorbeerblätter**, **Kümmel** und **Majoran** hinzufügen und aufkochen lassen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten schmoren. Die Seitanwürfel hinzufügen. Den Topfdeckel entfernen und das Gulasch weitere 5 Minuten leicht sämig einkochen lassen. Abschließend das Gulasch mit **Meersalz**, **Pfeffer** und **Aceto balsamico** würzen.

Tipp

In den vergangenen Jahren sind Seitan und Seitanprodukte nach Tofu zu den Lieblingen der veganen Küche geworden. Seitan wird aus Gluten, dem Klebereiweiß von Weizen, hergestellt, erinnert im Biss an Fleisch und Fleischprodukte und wird daher als Fleischersatzprodukt eingesetzt.

42 schmoren

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KICHERERBSENÄÄLLCHEN MIT SESAMSAUCE



VEGANES REZEPT

Zubereitungszeit 45 Minuten | 1 Nacht Einweichen

Für 4 Personen

Für die Kichererbsenbällchen

300 g getrocknete Kichererbsen
2-3 Knoblauchzehen
je 5 Stängel Minze, glatte Petersilie
und Koriander
3 Frühlingszwiebeln
1 TL Backpulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
feines Meersalz
1 TL Harissa
(ersatzweise Cayennepfeffer)
6 EL Zitronensaft
4-5 EL Sesamsamen
1 l neutrales Öl (z. B. Erdnussöl)

Für die Sesamsauce

2-3 Knoblauchzehen
125 g Tahin (Sesampaste; Glas)
Saft von 1 Zitrone
feines Meersalz
Chilipulver
1 EL Sesamsamen

1 Am Vortag die **Kichererbsen** in reichlich kaltem Wasser einweichen. 2 Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und sorgfältig abtropfen lassen. Die **Knoblauchzehen** schälen. Die **Kräuter** waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stängeln zupfen. Kichererbsen, Knoblauch und Kräuter entweder zweimal durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder in der Küchenmaschine zu einer groben Paste pürieren und anschließend in eine Schüssel geben. 3 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Mit **Backpulver**, **Gewürzen**, knapp 2 Teelöffel **Meersalz**, **Harissa** und **Zitronensaft** zu der Kichererbsenmischung geben und kräftig verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 30 kleine Bällchen formen und diese in den **Sesamsamen** wälzen. 4 Für die Sesamsauce die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken. **Tahin**, Knoblauch, **Zitronensaft** und etwa 150 ml heißes Wasser mit dem Stabmixer zu einer sahnigen Creme pürieren. Sollte die Creme zu dick sein, esslöffelweise heißes Wasser unterrühren. Mit **Meersalz** und **Chilipulver** würzen und kühl stellen. 5 Das **Öl** in einem hohen Topf erhitzen, bis an einem hineingetauchten Holzlöffel Bläschen aufsteigen. Die Bällchen hineingeben und portionsweise etwa 2 Minuten hellbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Sesamsauce mit **Sesamsamen** bestreuen und zu den Bällchen reichen.

Tipp

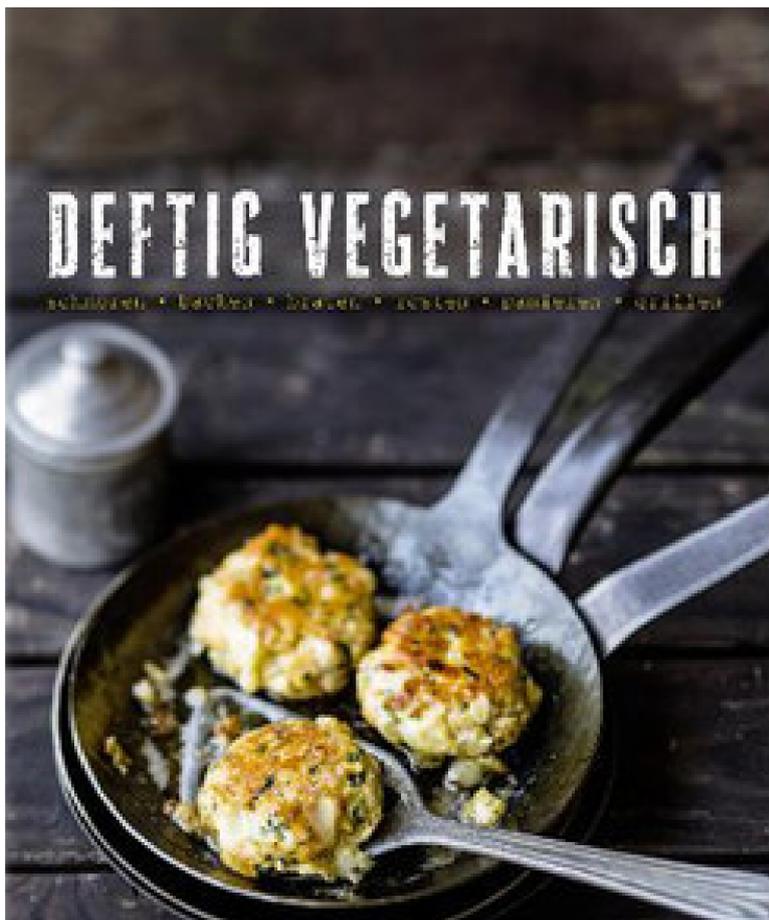
Lust auf Street Food? Dann rollen Sie die knusprigen Bällchen und etwas Sauce zusammen mit klein gezupften Salatblättern, fein geschnittenem Weiß- oder Rotkohl, ein paar feinen Zwiebelscheiben und Tomatenwürfeln in einen dünnen Tortillafladen ein.

152 frittieren

Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von A.-K. Weber, „Deftig Vegetarisch“
Herausgeber: Becker Joest Volk Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Anne-Katrin Weber

[Deftig Vegetarisch](#)

schmoren, backen, braten, rösten,
panieren, grillen

220 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen