

Philip Hochuli

Junge Vegane Küche

Leseprobe

[Junge Vegane Küche](#)

von [Philip Hochuli](#)

Herausgeber: Pro Business



<http://www.unimedica.de/b16376>

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>



ZÜRCHER GESCHNETZELTES

2 PORTIONEN **G**

300 g Seitan, in 1 cm breite Streifen
½ Zwiebel, fein gehackt
100 g weisse Champignons, in Scheiben
100 ml Weisswein
3 EL weisses Mandelmus
¾ TL Gemüsebouillon
300 ml Wasser
½ EL Zitronensaft
Etwas frische Petersilie

3 EL Öl erhitzen. Seitan 3-4 Min. gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Zwiebel in etwas Öl glasig dünsten. Pilze zugeben, 2-3 Min. dünsten.

Weisswein zugeben, 3 Min. einkochen.

Seitan und restliche Zutaten ausser Petersilie zugeben. 2-4 Min. unter Rühren kochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas frisch gehackter Petersilie garnieren.

Tipp: Dazu passt eine Schweizer Rösti (unten).

RÖSTI MIT ZWIEBELSAUCE

2 PORTIONEN **G S**

RÖSTI:

600 g gekochte festkochende Kartoffeln
1 TL Salz
2 EL neutrales Öl

ZWIEBELSAUCE:

1 ½ EL Weissmehl
3 EL neutrales Öl
2 Zwiebeln, in Streifen
1 grosse Knoblauchzehe, gepresst
½ EL Weissweinessig
eine gute Prise Zucker
375 ml Wasser
3 EL Tamari (Bio-Sojasauce)
Pfeffer aus der Mühle

Rösti: Die gekochten Kartoffeln schälen und grob rafen. Mit Öl und Salz in einer Bratpfanne mischen. Zu einem kompakten Kuchen zusammenschieben.

Erhitzen. Wenn es zu brutzeln beginnt mit einem Teller abdecken und auf kleiner Stufe 25-30 Min. braten. Auf den Teller stürzen.

Variante «Berner Rösti»: 50g Räuchertofuwürfeli in etwas heissem Öl 2-3 Min. braten. Mit Kartoffeln, Salz und Öl mischen und fortfahren wie beschrieben.

Zwiebelsauce: Mehl und Öl in einer beschichteten Pfanne mischen, erhitzen und 1-2 Min. an schwitzen.

Zwiebel und Knoblauch zugeben, 5 Min. auf mittlerer Stufe braten. Essig zugeben, kurz braten.

Restliche Zutaten zugeben, 15 Min. ohne Deckel einkochen.

Tipp: Klassisch Schweizerisch passt dazu eine gebratene (vegane) Bratwurst.



Leseprobe von Ph. Hochuli, „Junge Vegane Küche“
Herausgeber: Pro Business
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

ZIMTSCHNECKEN

13 – 15 STÜCK **G S**

1 Würfel Hefe (42 g)
125 ml lauwarmes Wasser
125 ml Sojamilch
50 g neutrales Öl
1 ½ TL Maisstärke + 1 EL Wasser,
vermischt
425 g Mehl*
150 g Zucker
½ TL Salz
70 g Walnüsse, gemahlen
1 EL gem. Zimt

GUSS:

120 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker (8 g)
3 EL Sojamilch

Hefe im Wasser vollständig auflösen. Mit Sojamilch, Öl und Maisstärkegemisch mischen.

Mehl, 50g Zucker und Salz in einer Schüssel mischen.

Hefegemisch vorsichtig zugeben. Teig kneten bis er nicht mehr an den Fingern klebt. Schüssel mit einem Tuch abdecken. An einem warmen Ort 60-90 Min. gehen lassen (sollte etwa sein Volumen verdoppeln).

Gemahlene Walnüsse in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren rösten bis sie leicht braun sind. Mit Zimt und 100g Zucker mischen.

Teig auf einer bemehlten Unterfläche zu einem Rechteck von 45x27cm auswallen.

Oberfläche mit Öl bestreichen. Zimtmischung darüber verteilen. Von der breiten Seite her vorsichtig aufrollen. In 2cm breite «Schnecken» teilen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Herausgefallene Füllung über den Schnecken verteilen. Nochmals 45 Min. gehen lassen. Im auf 175°C vorgeheizten Ofen 25-30 Min. backen.

Guss: Zutaten mischen, sodass eine zähflüssige Masse entsteht. Auf dem noch warmen Gebäck verteilen.

BANANEN-HASELNUSS-EISCREME

2 PORTIONEN

3 Bananen
15 Haselnüsse
3 EL Haselnussmus
1 EL Agavendicksaft (alternativ Zucker)
Prise Salz

Bananen schälen und in Stücke schneiden. Mind. 8 Stunden einfrieren.

Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht rösten.

Bananen 25-30 Min. auftauen lassen. Im Stabmixer mit dem Haselnussmus mixen.

Haselnüsse, Zucker und Salz untermischen.

Direkt geniessen oder wieder einfrieren und ca. 15 Min. vor Genuss aus dem Gefrierschrank nehmen.

* siehe unter «Tipps und Hinweise»

SÜSSES

102



Leseprobe von Ph. Hochuli, „Junge Vegane Küche“
Herausgeber: Pro Business
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Philip Hochuli

[Junge Vegane Küche](#)

gesund, vielfältig und einfach lecker

112 Seiten, Spiralbindung
erschienen 2012



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de