

# Josita Hartanto

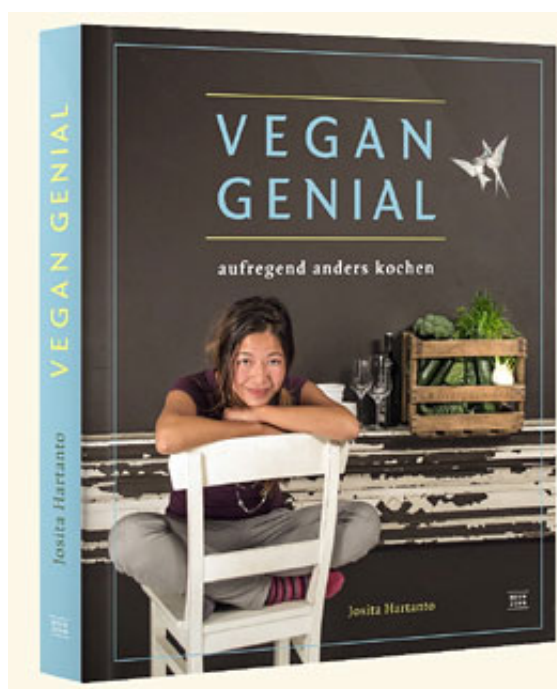
## Vegan genial

Leseprobe

[Vegan genial](#)

von [Josita Hartanto](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b14665>

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](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



## Zucchini-Aprikosen-Köfte

### Weißer Bohnen-Hummus, Tomaten-Bulgur

2 mittelgroße Zucchini  
2 kleine Möhren  
2 kleine Zwiebeln  
15 getrocknete Aprikosen  
1 TL Salz  
3 Scheiben Weißbrot (Toast)  
2 TL Koriander  
½ TL Cumin  
¼ TL Zimt  
1 TL Sambal  
4 EL Sesam  
4 EL Maisstärke  
Öl zum Braten

1 kleine Dose Bohnen  
½ Tasse Olivenöl  
½ TL Salz  
2 EL Tahin  
1 EL Zitronensaft  
1 kleine Knoblauchzehe

12 Kirschtomaten  
1 Zwiebel  
3 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
1 Tasse (200ml) Wasser oder Brühe  
½ Tasse Orangensaft  
2 EL Weißwein- oder heller  
Balsamicoessig  
1 ½ Tassen feiner Bulgur  
½ TL Salz  
Je 2 Zweige Minze, Petersilie und  
Basilikum  
1 Handvoll Oliven  
5 getrocknete Tomaten (in Öl,  
abgetropft)  
6 EL Pinienkerne  
2 EL Olivenöl  
Pfeffer

#### DIE ZUCCHINI-APRIKOSEN-KÖFTE

Möhren schälen. Zucchini und Möhren grob raspeln. Zwiebeln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Weißbrot fein reiben (Schnellzerkleinerer/Mixer) oder zerbröseln. Mit den restlichen Zutaten zu einer formbaren Masse verarbeiten. (Eventuell noch ein paar Brotkrümel oder Paniermehl dazugeben). Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen.

Öl etwa 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Köf-teröllchen darin ca. 4-5 Minuten knusprig braten. Zwischendurch wenden.

#### DER BOHNEN-HUMMUS

Alle Zutaten fein pürieren, mixen oder mit der Gabel zerdrücken. Lecker abschmecken.

#### DER BULGUR

Kirschtomaten vierteln, Zwiebeln fein würfeln. In einem Topf beides in Olivenöl mit Zucker kurz anschwitzen. Wasser, Salz, Orangensaft und Essig dazugeben. Kurz aufkochen. Vom Herd nehmen. Bulgur hineinrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen, Oliven in Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten (Achtung, sie brennen sehr schnell an), alles mit Olivenöl unter den Bulgur heben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**Zucchini-Aprikosen-Köfte**  
Weißer Bohnen-Hummus, Tomaten-Bulgur

HAUPTGERICHTE

## Cowboy Bohnen

---

2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
1 EL brauner Zucker  
4 EL Tomatenmark  
300ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
8 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft  
1 große Dose weiße Bohnen  
10 Kirschtomaten

Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Zwiebelstreifen und Knoblauch im Olivenöl etwa 2 Minuten scharf anbraten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Wasser angießen, getrocknete Tomatenstreifen und abgetropfte Bohnen dazugeben. Alles 20 Minuten leise köcheln lassen, Kirschtomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

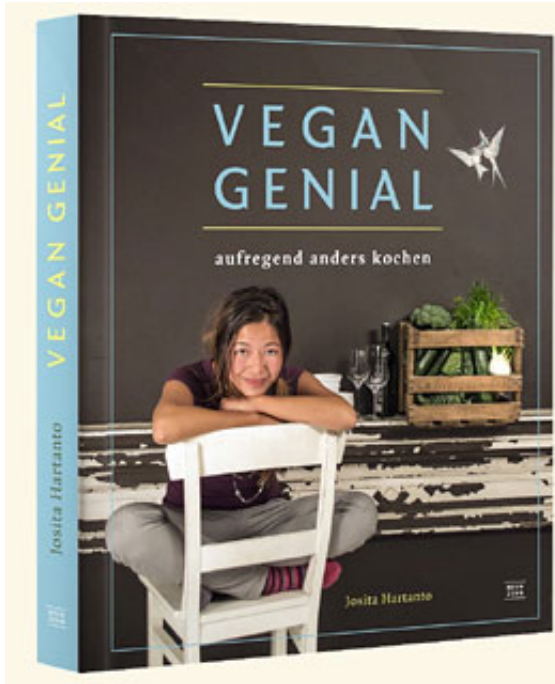
Je nach Lust und (Cowboy-) Laune mit frischem Majoran, Chili, Räuchertofu oder kleinen Paprikaschoten verfeinern.





Cowboy Bohnen





Josita Hartanto

[Vegan genial](#)

aufregend anders kochen

224 Seiten, geb.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)