



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vegane Vorspeisen (Rezepte)

Einheit 7





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und unterliegt der Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



EINHEIT 7 - Rezept 1

Salat von Kichererbsen mit gebratenen Auberginen

für 4 Personen

Menge / Zutaten

125 g eingeweichte Kichererbsen
1 grosse Aubergine
2 Tomaten
1 St. Salatgurke
200 g Karotten, roh
1 kl. Bund Minze
1 Spritzer Tabasco
½ TL Cayennepfeffer
Obst-Essig / Öl (Olivenöl) / frischen
Zitronensaft
Salz / Rosmarin zum würzen

Zubereitung:

- Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann in Salzwasser ca. 30 - 40 Min. weich kochen.
- Auberginen in ½ cm dicke Scheibenstücke schneiden. Auberginen in Olivenöl anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Rosmarin, fein gehackt, würzen.
- Tomaten würfeln, Gurke und Karotten in Rauten oder Würfel schneiden, mit Kichererbsen und Auberginen mischen.
- Minze fein hacken, aber zum Garnieren Zweige aufheben.
- Gehackte Minze, die Gewürze, Tabasco, Obstessig und Olivenöl in die Salatmasse geben und anmachen.
- Mit Minzezweig garnieren.





EINHEIT 7 - Rezept 2

Vegane Reispapier Päckchen mit Tofu und Gemüse

für 4 Personen

Zutaten zum Einwickeln:

20 Blatt Reispapier

Füllung:

180 g Tofu

200 g Champignons (fein gewürfelt)

2 kleine Karotten (fein gewürfelt)

150 g kleiner Weißkohl
(fein geschnitten)

2 Frühlingszwiebeln (gehackt)

4 Knoblauchzehen (gehackt)

1 EL (Esslöffel) Reisessig
(oder Apfelessig)

2 EL Sojasauce

1 TL Sesamöl

1 TL (Teelöffel) frischer Ingwer
(gehackt)

1 g Pfeffer

2 g Salz

Zum Braten: Öl

Zubereitung:

Die Füllung vorbereiten: Kohl und Möhren fein zerkleinern. Champignons in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer hacken Tofu in kleine Stücke zerbröseln.

Die Füllung zubereiten: Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Pilze, Kohl, Karotten, Tofu, Knoblauch und Ingwer anbraten, bis das Gemüse weich wird, etwa 5-7 Minuten. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Reisessig würzen. Die Frühlingszwiebeln unterrühren, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Bällchen einwickeln:

- Ein Reispapierblatt für einige Sekunden in Wasser tauchen und auf die feuchte Oberfläche legen.
- Einen Löffel der Füllung in die Mitte geben und zu einem kleinen Rechteck formen.
- Die Unterseite des Reispapiers über die Füllung falten, dann die Oberseite und die Seiten falten, so dass eine Tasche entsteht.
- Tauchen Sie ein zweites Blatt in Wasser und wickeln Sie den Knödel auf die gleiche Weise doppelt ein. Diesen Vorgang solange wiederholen bis die gesamte Füllung aufgebraucht ist.

Die Bällchen in der Pfanne braten: Öl in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Die Bällchen 2-3 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Servieren: Heiß mit süß-saurer Sauce oder einem Soja-Essig-Dip.





EINHEIT 7 - Rezept 3

Marinierter Tofu

für 2 Personen

Menge / Zutaten

250 g Tofu
2 EL Öl
4 EL Sojasauce
Evtl. 2 EL Sherry
2 St. (Bio) Zitronen
¼ St. Chilischote oder Rote
Paprika, fein gehackt
10 St. Radieschen, in Scheiben
1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen
schneiden
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle
Olivenöl

EL = Esslöffel

Zubereitung:

- Tofu abtupfen und in dünne Scheiben schneiden, dann mit Sauce marinieren und auf eine Platte legen.
- Sauce: Öl, Sojasauce, Sherry und den Saft einer Zitrone verrühren, mit Meersalz und Pfeffer würzen.
- Chili- oder Paprikaschote, vorbereiten, entkernen, fein würfeln, zur Sauce geben und 30-40 Minuten ziehen lassen.
- Die Radieschenscheiben, geschnittenen Schnittlauch und die 2. Zitrone in Scheiben geschnitten vor dem Servieren darüber geben, on top etwas Olivenöl träufeln.





EINHEIT 7 - Rezept 4

Zwiebel – Apfel - Brotaufstrich

für 6 Personen

Menge / Zutaten

250 g Kokosfett
4 mittelgroße Zwiebeln
1 " Apfel
1/8 l Olivenöl
Abschmecken
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln, in etwas Kokosfett bräunen.
- Restliches Kokosfett und den kleingewürfelten Apfel dazugeben.
- Die Masse zum sehr kalten Olivenöl – am besten vorab in den Kühlschrank stellen – miteinander verrühren, mit Salz / Pfeffer abschmecken.
- Mindestens 1 Tag kühl stellen.





EINHEIT 7 - Rezept 5

Fenchel Rohkost-Salat

für 2 Personen

Menge / Zutaten

1-2 Knollen, je Größe Fenchel
1 Becher Sanoghurt
2 g Salz
5 g Apfeldicksaft
1 EL Zitronensaft
Etwas Fenchelgrün
1 rot schaliger Apfel

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln, in etwas Kokosfett bräunen.
- Restliches Kokosfett und den kleingewürfelten Apfel dazugeben.
- Die Masse zum sehr kalten Olivenöl – am besten vorab in den Kühlschrank stellen – miteinander verrühren, mit Salz / Pfeffer abschmecken.
- Mindestens 1 Tag kühl stellen.





EINHEIT 7 - Rezept 6

„Moroccon rolls“ mit Gemüse im Filoteig und Safransauce

für 4 Personen

Menge / Zutaten

40 g	Filoteig
2 g	Ingwer, gemahlen
2 g	Kurkuma
2 g	Salz
2 g	Pfeffer
2 EL	Sojasauce
4 g	Öl zum Bestreichen
40 g	Gemüse: Karotte, Blaukraut, Lauchzwiebeln, Weißkraut
1 Zehe	Knoblauch
1 Zweig	Petersilie, glatt oder kraus, gehackt
2 g	Koriander, gemahlen
10 g	veganer Hartkäse, gerieben
2 EL	scharfe Asia-Sauce oder BBQ-Sauce
4 EL	Mehl u. Wasser
Für die Sauce:	
100 ml	vegane Sahne
20 ml	Gemüsebrühe
1 g	Safran

Zubereitung:

- Das Gemüse in dünne Streifen schneiden und kurz andünsten. Alle Gewürze dazugeben und vermengen. Aus der Pfanne nehmen, den Käse dazu, ebenfalls die BBQ oder Asia-Sauce und die Kräuter darüber.
- Den Filoteig in ein Quadrat oder länglich schneiden, mit zerlassener Butter bestreichen. Die Füllung darauf geben und fest einrollen. Das Ende mit dem Mehl-Wasser bestreichen.
- Den gefüllten Filoteig auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 180° Grad ca. 15 -20 Minuten backen.

Sauce:

- Die vegane Sahne mit der Gemüsebrühe kochen, den Safran dazu geben und einkochen lassen.





EINHEIT 7 - Rezept 7

Zaaluk-Auberginentatar mit Fladenbrot

für 4 Personen

Menge / Zutaten

200 g Auberginen
1 St. Paprika rot
5 g Salz
1-2 kl. Zehen Knoblauch, frisch
2 g Kreuzkümmel (Cumin)
2 g Paprikapulver, geräuchert
2 g Paprikapulver, scharf
2 EL Olivenöl
1 kl. Zweig Koriander, frisch
2 EL Tomatenmark
100 g Fladenbrot oder Baguette =
2 Scheiben p.P.

(EL=Esslöffel)

Zubereitung:

- Aubergine und Paprika dunkel anbraten, im Ofen oder auf Grillplatte oder Gas.
- Die Aubergine in einen Plastikbeutel geben und das Fruchtfleisch herausdrücken.
- Die Paprika schälen. Beides klein hacken. Den Knoblauch schälen und klein hacken.
- In eine Pfanne das Gemüse geben, den gehackten Knoblauch und das Tomatenmark.
- Alles anbraten, die Gewürze zugeben, abschmecken, das Olivenöl dazugeben.
- Das Fladenbrot oder Baguette in Scheiben schneiden und rösten.
- Das Tatar anrichten und mit gehacktem Koriander bestreuen.
- Die gerösteten Brotscheiben anlegen.





EINHEIT 7 - Rezept 8

Australisches Buschbrot

für 4 - 6 Personen

Menge / Zutaten

200 g Roggenmehl

200 g Weizenmehl

(mit Mischung $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{2}$ der Mehlsorten wird es würziger, kann auch auf Wunsch nur Weizenmehl verwendet werden. Bei nur Weizenmehl bitte nur 100 g Mandelmilch und 1 Pk. Backpulver verwenden, alles andere bleibt gleich.)

1,5 Pk. Backpulver

100 g Macadamianüsse, ungesalzen,
grob gehackt

100 g vegane Buttermilch

150 g Mandelmilch

1 TL Macadamiaöl oder anderes Nussöl

1 TL Salz

1 EL Tasmanische Beeren (sprich rote
Pfefferkörner)

1 EL Kräuter, getrocknet oder frisch,
gehackt
(Rosmarin, Thymian, Basilikum)

Zubereitung:

- Mehl, Backpulver, Kräuter rote Pfefferkörner und Salz in eine Schüssel geben.
- In die Mitte eine Mulde machen, darin Buttermilch, Mandelmilch und Öl geben und alles vermengen.
- Dann auf dem Arbeitstisch, auf einer bemehlten Fläche mit den grob gehackten Macadamianüssen solange verkneten bis der Teig glatt ist.
- Zu einem ovalen Laib formen, auf ein Backblech mit Backpapier für 30 Min gehen lassen.
- (Dies kann bei nur Weizenmehl entfallen.)
- Buschbrot mit Messer 4-6 x oben einritzen. Mit Mandelmilch oder Wasser bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 50 Min. backen. Zum Backen eine Tasse Wasser mit in den Ofen stellen.
- Brot herausnehmen und abkühlen lassen.
- Brot in Scheiben schneiden. Auf jede Scheibe Avocadocreme geben.

Empfehlung: Australier trinken gerne schwarzen Tee mit einem Schuss Milch, Zucker auf Wunsch

Avocadocreme

für 2 Personen

Menge / Zutaten

1 St. reife Avocados

1 EL Oliven oder Nussöl

30 g veganen Frischkäse

Saft $\frac{1}{2}$ Limette

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- Avocado halbieren und mit einem Löffel aus der Schale schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit Limettensaft beträufeln.
- Mit Frischkäse, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren.
- Tipp: es können auch Chiliflocken oder fein gehackter Chili dazu gegeben werden.



Co-funded by
the European Union



"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed
under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License.



Deaf Chefs
Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



EINHEIT 7 - Rezept 9

Veganer Mozzarella

für 2 - 4 Personen

Menge / Zutaten

200 g Auberginen
100 g Cashew Kerne, ungesalzen
10 g Flohsamen
200 ml Wasser
½ Bio Zitrone Saft
2-3 g Salz

Zubereitung:

!! Achtung benötigt 1-2 Vorbereitungsstage

- Flohsamen über Nacht mit 200 ml Wasser einweichen.
- Ebenso Cashews über Nacht extra mit Wasser bedeckt einweichen.
- Cashew am anderen Tag das Wasser abschütten, mit den Flohsamen, der nun mit der Flüssigkeit geleeartig ist, sowie Zitronensaft und Salz im Mixer pürieren.
- Masse in Kunstdarm oder Glas gießen und einige Stunden, besser nochmals über Nacht in den Kühlschrank stellen bis es Mozzarella-artig fest wird.





EINHEIT 7 - Rezept 10

Veganer Frischkäse

für 2 - 4 Personen

Menge / Zutaten

150 g. Cashewkerne (über Nacht in
Wasser einweichen)

30 g Kokosöl

1 EL Apfelessig

1 Prise Pfeffer gemahlen

1-2 Esslöffel Limettensaft

1-2 Teelöffel Hefeflocken

2-3 g Salz

Zur Garnitur:

10 g Frischer Schnittlauch oder andere
Kräuter

1 EL schwarzer oder gerösteter Sesam

Zubereitung:

- Die Cashewkerne das Einweichwasser abschütten.
- Die eingeweichten Cashewkerne mit allen Zutaten pürieren.

