



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Einheit 8





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/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



EINHEIT 8 - Rezept 11

Kürbis-Kokossuppe

für 4 Personen

Menge / Zutaten

400 g Hokkaidokürbis, geputzt,
gewürfelt
60 g Karotten, geputzt, gewürfelt
20 g Zwiebel, gewürfelt
20 g Ingwer, fein gewürfelt
20 g (4 Zehen) Knoblauch (geschält)
40 g (4 EL) Olivenöl
0,5 l Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch
3 g Currypulver
10 g Kürbiskerne, geröstet
Salz / Pfeffer
2 cl Sojasauce, hell
½ Bio-Zitrone, Saft und Zeste
Koriander & Kräuter zum Garnieren
Popcorn (Provencalische Kräuter, gehackt)

Zubereitung:

- Kürbis, Karotten, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln und in Olivenöl anbraten.
- Mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 25-30 Min. weich kochen.
- Mit einem Mixstab fein pürieren, eventuell durch ein Spitzsieb streichen.
- Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz/Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft abschmecken.
- Nochmal erwärmen. Garnieren mit Kräuter-Popkorn, gerösteten Kürbiskernen und Korianderblättchen.





EINHEIT 8 / Rezept 12

Hareira - die marokkanische Nationalsuppe

Menge:

80 g roh

100 g

1 Bund

1 Bund

1 Bund - 200 g

100 g

200 g

50 g

100 g

1 TL

5 g

5 g

5 g

1 l

20 g

Zutaten:

Kichererbsen
(= 100 g gekocht)

Linsen

Koriander

Petersilie

Staudensellerie

Zwiebeln

Tomatensaft

Tomatenmark

Mehl

Salz

Pfeffer

Ingwerpulver

Kurkuma

Wasser

Öl

für 4 Personen

als Hauptspeise Menge für 2 Personen

Zubereitung

- Wir zerkleinern zunächst Zwiebeln, Koriander, Petersilie und Staudensellerie.
- Öl In einen Kochtopf geben, dazu Staudensellerie gemixt plus Kichererbsen und Linsen, die Gewürze und die gehackten Zwiebeln, Tomatensaft, Koriander und Petersilie zugeben. Solange rühren bis alles homogen ist, noch für 15 Min. kochen.
- Tomatenmark und kochendes Wasser hinzufügen und schließlich die Mehl-Wassermischung hinzufügen und 15 Minuten lang gut rühren.





EINHEIT 8 - Rezept 13

Kartoffel-Spinatsuppe

für 2 Personen

Menge / Zutaten

250 g mehlig kochende Kartoffeln, am
Vortag bereits kochen
30 g Blattspinat – frisch o. TK
250 ml Gemüsebrühe
½ rote Chilischote o. Pepperoni
30 g Crème fraîche, vegan
½ mittlere Zwiebel
Etwas Zucker
½ Limette
5 g frischen Ingwer
50 g ungesüsste Kokosmilch
1 EL Öl
Salz/ weißer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Blattspinat frisch, waschen, kurz blanchieren oder TK-Spinat auftauen. Zwiebeln in etwas Öl im Topf andünsten, zweiein Drittel der Kartoffeln/Kartoffelmasse vom Vortag dazugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und 20-25 Minuten köcheln lassen. Limette waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Chili entkernen und in fein würfeln. Die Hälfte des Limettensafts, der Schale und des Chilis mit veganem Crème fraîche und der Kokosmilch verrühren. Ingwer schälen und fein hacken. Ein Drittel (Rest) der Kartoffeln in Würfel schneiden und nach dem Pürieren in die Suppe geben. Gekochte Kartoffelsuppe mit dem Mixstab fein pürieren, die Kartoffelwürfel zugeben, Kokosmilch und Ingwer dazugeben. Bei kleiner Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz/Pfeffer, Zucker und restlicher Limettenschale und -Saft abschmecken. Den Blattspinat unterrühren.

TIPP: als Einzelgericht: 150 – 200 g mehlig kochende Kartoffeln, Kartoffeln schälen und klein würfeln anstatt der Kartoffelmasse

