

KÜCHENRATGEBER

GABRIELE GUETZER

VEGAN



G|U



BOHNEN-ZITRUS-DIP

Für 4 Personen

10 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 160 kcal

5 g E

10 g F

11 g KH

BALLASTSTOFFREICH

1 Dose weiße Riesenbohnen (400 g Abtropfgewicht)

1 große Knoblauchzehe

1 Bio-Zitrone

4 EL Olivenöl (extra vergine)

3 EL Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
Knoblauch schälen, fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die

Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen.

2 Zitronensaft zur Hälfte mit dem Öl verrühren. Bohnen, Knoblauch, Gemüsebrühe und den übrigen Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer zähflüssigen Creme pürieren. Salzen und pfeffern.

3 Den Dip in eine Schüssel umfüllen, mit dem Zitronenöl und der Zitronenschale garnieren. Passt prima zu Gemüsesticks und Weißbrot.



NUDELBOWL MIT FRITTIERTEN TOFUWÜRFELN

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitungszeit

1 Std. Ruhezeit

Pro Portion ca. 595 kcal

22 g E

19 g F

84 g KH

AUS ASIEN

300 g Tofu

Salz

50 g Maisstärke

3 EL Öl
300 g Udon-Nudeln (Asienladen)
1 Stück Ingwer (2 cm lang)
2 Limetten
1 große Knoblauchzehe
3 EL Sesamöl
200 g Sojakerne (aus der Tiefkühltruhe im Asienladen)
3 rote Paprika

1 Den Tofu erst in Küchenpapier, dann in ein Geschirrtuch wickeln. Mit einer Bratpfanne oder Ähnlichem beschweren. Nach ca. 1 Std. ist ein Großteil des Wassers ausgetreten. Der Tofu ist nun kompakt und lässt sich gut frittieren.

2 Tofu in ca. 1-2 cm große Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und in der Stärke wenden. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Tofu portionsweise darin etwa 8 Min. knusprig frittieren. Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3 Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser al dente garen. Am Ende der Garzeit aus dem Topf in Schüsseln heben, damit etwas Kochwasser haften bleibt.

4 Den Ingwer schälen, fein hacken. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken. Alles in einer kleinen Schüssel mit dem Sesamöl verrühren und unter die warmen Nudeln mischen.

5 Die Sojakerne in wenig Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, dann abgießen. Paprika waschen, halbieren, Stielansätze, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Paprikahälften in Rauten schneiden. Die Nudeln nochmals durchrühren, dann mit Tofuwürfeln, Sojakernen und Paprikarauten bestreuen.

DEKO-TIPP

Ergänzen Sie das Topping mit 3 Frühlingszwiebeln. Diese putzen, waschen und diagonal in dünne Röllchen schneiden. In der chinesischen Küche heißt dieser Schnitt Pferdeohren. Und das passt!



LAUWARMER LINSENSALAT

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitungszeit

Pro Portion ca. 250 kcal

12 g E

8 g F

29 g KH

WÜRZIG

200 g Puy-Linsen (ersatzweise Beluga-Linsen)

1 getrocknete Chilischote

1 Bio-Orange

100 ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

½ TL Kakaopulver

Salz, Pfeffer

1 Bund glatte Petersilie

1 Die Linsen mit der Chilischote in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, einmal aufkochen lassen, dann nach Packungsanweisung bissfest