

Herzhaft genießen

Gerichte zur Hauptmahlzeit



laktosefrei - vegetarisch - vegan - lecker

Vorwort

Bedingt durch Allergien gegen Weizen, Tomaten, Karotten, Laktose, Histamin ... und unsere vegane Lebensweise, bereiten wir unsere Mahlzeiten zum größten Teil komplett selber zu. Viele unserer Freunde haben dann ab und an nach Rezepten gefragt, um bei unseren Besuchen etwas zu kochen, was alle vertragen können. Das hat uns zunächst zu einer Homepage ermuntert und vor einiger Zeit hatten wir dann beschlossen, zunächst erst einmal ein kleines E-book zu erstellen, das nicht nur Fotos von leckeren Mahlzeiten enthält, sondern natürlich auch die Rezepte.

[Rauf aufs Brot von herzhaft bis süß](#)

Da viele Leser sehr begeistert waren, haben wir jetzt die Zeit genutzt und unser zweites E-book zusammengestellt. „Herzhaft genießen, Gerichte zur Hauptmahlzeit“

Natürlich sind die Gerichte, Soßen und Salate, die wir hier vorstellen, wieder alle laktosefrei, vegetarisch bzw. vegan bei Verwendung der von uns beschriebenen Zutaten. Meistens können Sie verschiedene Zutaten durch ähnliche Produkte ersetzen, achten Sie dabei aber auf Unverträglichkeiten und andere Dinge, die Ihnen in Ihrer Ernährung wichtig und manchmal auch notwendig sind.

Alle Gerichte, Soßen und Salate sind von uns selber erstellt und die Rezepte selber geschrieben worden. Wie beim ersten E-book, gibt es am Ende des Buches noch einen kleinen Überblick einiger Zutaten, die wir verwendet haben incl. Fotos.

Mit den Erlösen von diesem E-book bezahlen wir- wie auch schon vom ersten Buch - unserem Patenkind in Afrika (Eddy) die Schule und Kleidung und unterstützen ein veganes Projekt auf Teneriffa.



Wir hoffen, mit diesem Buch ein paar Inspirationen setzen zu können und würden uns natürlich über Feedback freuen.



Inhaltsverzeichnis

Allgemeines und Tipps:		Seite
	Getrocknete Hülsenfrüchte	4
	Ei- Alternativen	5
	Tofu richtig zubereitet	8
Rezepte:		
	Juttas dunkle Soße	11
	Mehlschwitze	12
	Hefeschmelz	13
	Mayonnaise	14
	Sonnenbrot	15
	Soße à la Bolognese	19
	Zucchini-Maisspaghetti an Linsen-Bolognese	20
	Ohne Hering Salat	21
	Orientalischer Kartoffelsalat	22
	Rote Schnecken	23
	Afrikanischer Erdnusstopf	27
	Kürbis-Tarte	28
	Gefüllte Zucchini-Schiffe	30
	Butternut-Burger	33
	Dinkel-Hirse-Bratlinge	34
	Glasierter Linsenbraten	35
	Schlemmer „Fisch“ Tofu mit Knusperkruste	37
	Hokaido-Quiche	38
	Quiche Caldera	39
	Lauch-Quiche	43
	Gulasch	44
	Roulade	45
	Cordon Bleu	48
	Allerlei im Reis	52
	Erbsensuppe mit gelben Erbsen	53
	Spareribs	54
	Kartoffel-Gemüse-Auflauf überbacken	56
	Schwarze-Bohnen-Gemüse-Pizza	57
Zutatenliste mit Fotos:		Ab Seite 59



Allgemeines und ein paar Tipps

Getrocknete Hülsenfrüchte

Immer öfter verwenden wir getrocknete Hülsenfrüchte. Unterm Strich sind diese günstiger in der Anschaffung, aber mit Arbeitsaufwand etc. nimmt sich das preislich zu den gekauften in der Dose oder im Glas nicht viel. Allerdings kann man sie dann geschmacklich so vorbereiten wie man es mag.

Je nachdem, welche Qualität man kauft, müssen die getrockneten Hülsenfrüchte verlesen werden, da sich zwischen den Samen oft kleine Steine befinden können. Die verlesenen Früchte werden danach in einer Schüssel mit kaltem Wasser gewaschen, die lose auf der Oberfläche schwimmenden Schalenteile lassen sich dann leicht mit dem Wasser abgießen.

Wir lassen die Hülsenfrüchte dann meist über Nacht in reichlich Wasser mit etwas Backpulver „einweichen“.

Zum Kochen nehmen wir dann frisches Wasser und Gemüsebrühe. Je nach Lust und Laune geben wir weitere Gewürze und Kräuter dazu.

Die von uns bevorzugten Hülsenfrüchte sind:

Kichererbsen

Schwarze Bohnen

Linsen

- Getrocknete Hülsenfrüchte müssen kühl, trocken und lichtgeschützt aufbewahrt werden.
- Ungeschälte Hülsenfrüchte können bis zu einem Jahr gelagert werden.
- Geschälte Hülsenfrüchte lassen sich nicht länger als 6 Monate aufbewahren

Hefeschmelz



Zutaten

100 ml	Wasser
50 ml	Soja Cuisine
2 EL	Alsan
3 TL	Dinkelmehl
1 TL	Salz
½ TL	Senf
1 Prise	Pfeffer
3 EL	Hefeflocken von Ernteseegen

Die Alsan oder andere Margarine in einem Topf schmelzen.

Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren, also eine Mehlschwitze machen. Etwas Wasser hinzugeben und mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Vorsicht beim Senf, echt nur 1/2 TL Senf.

Die Hefeflocken unterrühren, das restliche Wasser und die Soja Cuisine hinzugeben und einmal unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen.

Dann z.B. über den Auflauf gießen und verteilen.

Soße à la Bolognese



Zutaten

100g	Sojagranulat geröstet (von Davert)
50 g	Sojagranulat fein
2 St.	Paprika
1 St.	Frühlingszwiebel
20g	Paprikamark
50 ml	Soja Cuisine
4 Prisen	Salz
3 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker
8 Prisen	VLAAVORITE Penne Al Arrabiata

Als erstes gebe ich beide Sojagranulate in einen Topf und würze mit 3 Prisen Salz, 3 Prisen Pfeffer und einer Prise Penne Al Arrabiata und gieße so viel Wasser drauf, dass es ca. 2 Finger über dem Granulat steht. Jetzt einmal kurz aufkochen und dann bei kleiner Flamme weiterköcheln bis alles kurz vorm Anbrennen ist. Dann von der Flamme nehmen. In der Zwischenzeit den Paprika und die Frühlingszwiebeln kleinschneiden und gut anbraten. Die Hälfte des Paprikas in einen Mixer geben, Paprikamark, Soja Cuisine (kann man auch weglassen) 1 Prise Zucker, 1 Prise Salz und eine Prise Arrabiata dazu und mit Wasser auffüllen bis alles bedeckt ist, dann gut durchmischen. Jetzt in einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen, das Granulat anbraten, den restlichen Paprika und die Frühlingszwiebeln dazugeben und dann die gemixte Soße drübergießen. Alles gut durchmischen und ggf. noch etwas nachwürzen.

Zutaten



**Provamel
SOYA CUISINE**

Wir benutzen Soya Cuisine als Ersatz für Sahne zum Verfeinern von Soßen, Suppen, Aufläufen, Aufstrichen und Pasten. Soya Cuisine schmeckt aus unserer Sicht von allen Produkten am wenigsten nach Soja.



**Byodo
CREMA DI BALSAMICO**

Crema di Balsamico verwenden wir für Salatdressings, Aufstriche und Pasten. Er gibt die schöne feine säuerliche Note, die wir manchmal gut finden.



**Grafschafter
Goldsaft**

Wir verwenden den Goldsaft zum verfeinern von Soßen und zum Backen. Neben der Süße gibt es auch eine dunkle Farbe

[Grafschafter Goldsaft hier bestellen](#)



**Seitenbacher Bio Canola Raps
Öl kaltgepresst**

Rapsöl nehmen wir sehr gerne für Soßen Dressings und Dips, da Rapsöl geschmacksneutral ist. Bei den meisten Gerichten gehen auch andere Öle, die verändern dann etwas den Geschmack.

[Seitenbacher Raps Öl kaltgepresst hier bestellen](#)



**Kikkoman Soja Sauce
PET-Flasche 1L**

Diese Soja Soße verwenden wir in vielen Gerichten. Meistens natürlich in asiatisch angehauchten oder aber zum Würzen von Seitan.

[Kikkoman Soja Sauce hier bestellen](#)



**Paprikacreme Rotes Gold
Delikatess Paprikacreme**

Paprikamark oder Paprikacreme verwenden wir wie Tomatenmark in verschiedenen Soßen und Dips. Sehr gut geeignet für Menschen mit Allergie gegen Tomaten.

[Paprikacreme Rotes Gold hier bestellen](#)

Foto: © www.alles-vegetarisch.de