

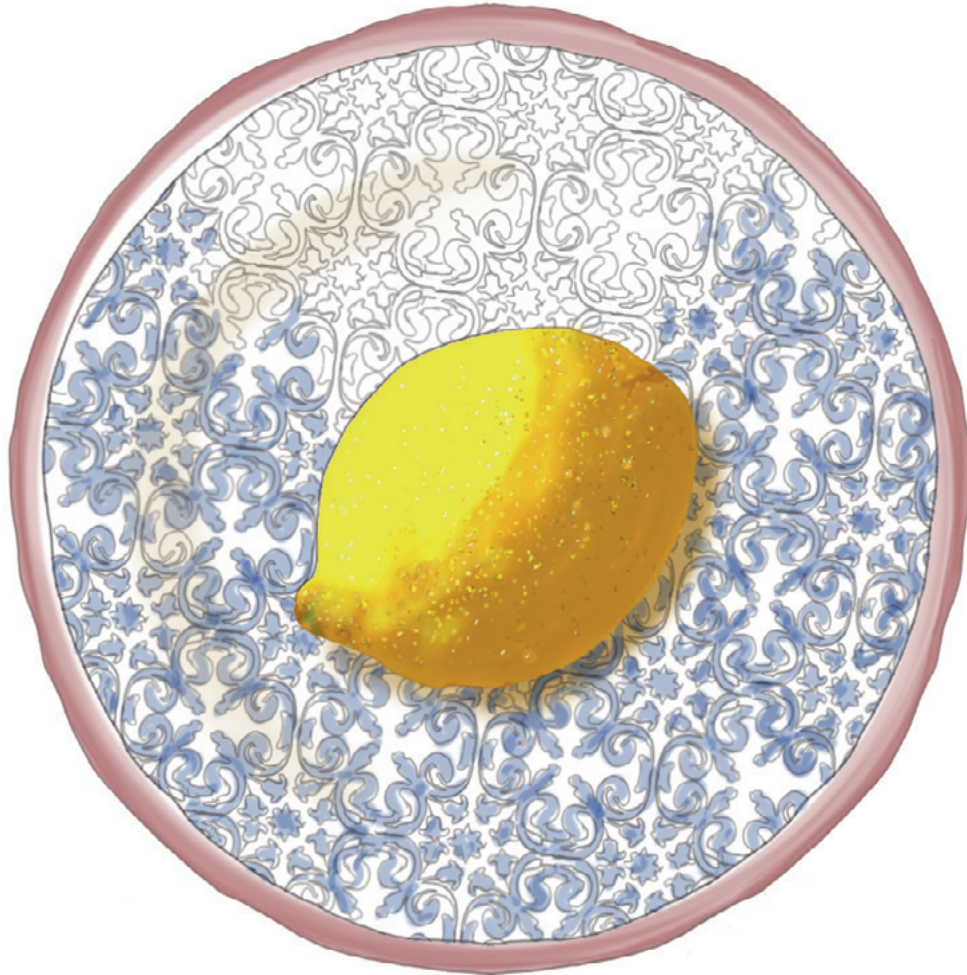


VEGAN

HEINRICH'S
KOCHBUCH

EINFACH NUR LECKER

INHALT



Casual Friday oder wie alles anfing 2 - 3

MEZZE

Dinkelbrot mit Olivenöl 6 - 7
 Taboulé mit Aprikosen 8 - 9
 Koriander-Tomaten-Dip 10 - 11
 Marinierte Oliven mit
 getrockneten Tomaten 12 - 13
 Tomatensalsa 14 - 15
 Cashew-Creme mit
 getrockneten Pflaumen 16 - 17
 Bruschetta-Varianten 18 - 19
 Pflaumenchutney 20 - 21
 Hummus 22 - 23
 Zaalouk 24 - 25

SALAT

Weißkohlsalat 28 - 29
 Feldsalat mit Orange und Berberitze 30 - 31
 Tomatensalat für Eilige 32 - 33
 Rote Bete-Birnensalat mit Walnüssen 34 - 35
 Belugalinsen-Kichererbsen-Bulgursalat 36 - 37
 Nudelsalat mal anders 38 - 39
 Fusion-Bulgursalat 40 - 41
 Taboulé-Salat 42 - 43
 Mediterraner Kartoffelsalat 44 - 45
 Gemischter Salat 46 - 47

SUPPE

Paprika-Tomaten-Suppe 50 - 51
 Chili sin Carne 52 - 53
 Gemüse-Curry mit Erdnüssen und Reis 54 - 55
 Selleriesuppe 56 - 57
 Reisbällchen auf Linsengemüse 58 - 59
 Ratatouille 60 - 61
 Flädle-Suppe 62 - 63

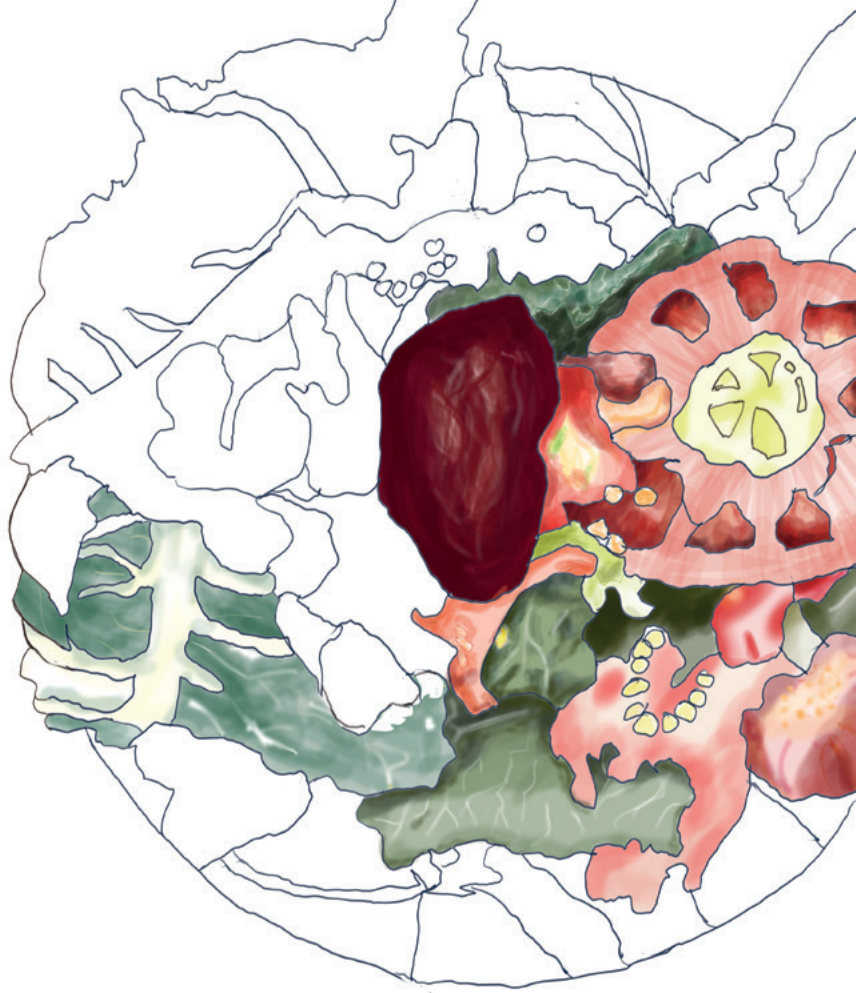
DINNER

Zucchini-Kartoffelpuffer 66 - 67
 Orientalischer Weißkohl mit Reis 68 - 69
 Linguine mit Spinat und
 getrockneten Tomaten 70 - 71
 Gefüllte Paprika 72 - 73

Rote Bete-Hummus, Spinat
 und Kartoffeln 74 - 75
 Kartoffelstampf, Brokkoli und
 Tempura-Auberginen 76 - 77
 Linguine mit Blumenkohl
 und Petersilie 78 - 79
 Wirsing-Rouladen 80 - 81
 Papas Arrugadas
 con Mojo Rojo 82 - 83
 Kürbis-Kartoffelstampf mit
 mediterranem Gemüse 84 - 85
 Reis auf einem Blumenkohlbett mit
 gebratenem Gemüse 86 - 87
 Teriyaki-Tofu, Reis und Wassodaist 88 - 89
 Kichererbsenbällchen im Hummusbett 90 - 90
 Serviettenknödel mit heißen Pflaumen 92 - 93
 Linsenpuffer mit Spinat 94 - 95
 Grünkohl mit Kartoffel-Möhrenstampf
 und Walnüssen 96 - 97
 Aubergine mit Paprika und Reis 98 - 99
 Linguine Arrabiata 100 - 101
 Kichererbsen-Kartoffel-Curry 102 - 103
 Falafel 104 - 105
 Spargel-Risotto 106 - 107
 Reis im Ring, Weißkohl
 und Belugalinsen 108 - 109
 Spaghetti mit Tomaten 110 - 110
 Kartoffel-Möhren-Rösti mit
 Basilikum-Walnuss-Pesto 112 - 113
 Wraps mit Spitzkohl und
 Kidney-Bohnen 114 - 115
 Asiatische Möhren 116 - 117
 Pilav 118 - 119
 Misobällchen, Champignons und
 Tomaten aus dem Ofen 120 - 120

SÜSS

Pfannkuchen 124 - 125
 Der weltbeste Obstsalat 126 - 127
 Schokoladenkuchen mit Orangen 128 - 129
 Linzer Torte 130 - 131
 Buchweizen-Orangen-Kuchen 132 - 133
 Getr. Aprikosen mit Cashewcreme 134 - 135



CASUAL FRIDAY

oder wie alles anfang

Das Leben beginnt nicht erst nach der Arbeit. Gutes Essen ist immer eine Gelegenheit, sich näher zu kommen und eine bessere Beziehung aufzubauen. Das macht uns nicht nur glücklicher, sondern erleichtert auch die Arbeit und führt zu besseren Ergebnissen. So haben wir in unserer Firma angefangen, freitags das Wochenende mit einem guten Essen und vielleicht auch einem Glas Wein einzuläuten. Wenn so viele Leute zusammenkommen, muss ein bisschen aufpasst werden, was es zu Essen gibt. Aber wenn es gut schmeckt, merken selbst die hartgesottensten Fleischesser und Fleischesserinnen nicht, dass ihnen etwas fehlt. Sonst ist das Fleisch immer der Chef, und alles andere muss sich unterordnen. Bei mir ist aber das Gemüse der große Star und die Gewürze sind die Überraschungsgäste. Und siehe da, für uns muss kein Tier leiden. Probiert es aus – meine Gerichte sind keine Hexerei. Gut – hier und da kommen neue Gewürze ins Spiel. Aber die meisten Zutaten sind leicht zu bekommen: in türkischen oder asiatischen Lebensmittelgeschäften und manchmal auch in normalen Supermärkten. Was nicht einfach zu bekommen ist, kann weglassen oder durch ein anderes Gewürz ersetzt werden. Auch die Menge der Gewürze ist Geschmackssache. Experimentieren eröffnet euch neue Welten.

Viel Spaß beim Kochen!



MEZZE



DINKELBROT MIT OLIVENÖL

EINFACH UND GUT

Dinkel gehört zur Weizenfamilie und ist somit auch glutenhaltig, hat aber eine etwas andere chemische Zusammensetzung. Dadurch ist Dinkel besser verträglich. Auch lange Gärzeiten bei der Herstellung des Brotes verändern das Gluten so, dass es bekömmlicher wird.

Für eine große Brotform (3 l):

- 500 g Dinkelmehl
- 400 ml Wasser
- 1/4 Stk. Hefe
- 1 gestr. EL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Schwarzkümmel

Für eine kleine Brotform (2 l):

- 400 g Dinkelmehl
- 300 ml Wasser
- 1/4 Stk. Hefe
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Schwarzkümmel

Das Mehl in die Schüssel füllen und in der Mitte eine Mulde bilden, etwas Wasser hinein gießen, dann die Hefe in das Wasser krümelnd und im Wasser auflösen. Salz und Olivenöl hinzufügen und alles mit dem Knet-haken durchrühren. Den sehr klebrigen Teig in eine gut gefettete Brotform gießen und mit dem Schwarzkümmel bestreuen. Mit feuchten Händen den Schwarzkümmel leicht andrücken.

Die Form mit einem Brett und einem Geschirrtuch bedecken und über Nacht an einem warmen Ort ruhen lassen. Nach etwa 1 Std. sollte der Teig geprüft werden, ob er nicht zu stark aufgeht. Eventuell den Teig etwas einritzen. Der Teig geht über Nacht auf, fällt aber wieder ein wenig zusammen. Nicht erschrecken, das ist so gewollt.

Die Brotform in den Ofen schieben und eine kleine, feuerfeste Form mit einer halben Tasse Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen.

Bei 200 Grad ca. 45-50 Minuten backen. Das Brot sollte schön braun sein. Sofort nach dem Backen das Brot aus der Form herausnehmen, damit es abkühlen und noch ausdampfen kann.

Bevor alles in den Ofen kommt, die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Getrocknete Tomaten klein schneiden und eine 1/2 Std. in Wasser einweichen. Eine mittelgroße Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Man kann alle Zutaten zusammen mit dem Teig vermengen oder man nimmt für ein Brot nur Oliven, Tomaten oder Zwiebeln.

Das Brot ist einige Tage haltbar und kann auch super eingefroren werden.

VARIANTEN

- 50 g spanische Oliven (Glas) und / oder
- 50 g getr. Tomaten und / oder
- 1 Zwiebel



TABOULÉ MIT APRIKOSEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Paprikapaste, mild
- $\frac{1}{4}$ TL gem. Koriandersamen
- $\frac{1}{4}$ TL gem. Kreuzkümmel
- 200 g feinen Bulgur
- $\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
- 100 g getr. Aprikosen
- 1 Spritzer Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Pul Biber (Chili)

Zwiebeln schälen, fein hacken und in Olivenöl anbraten. Wenn die Zwiebeln glasig werden, Koriandersamen und Kreuzkümmel hinzugeben. Die Knoblauchzehe etwas andrücken und oben und unten die Spitzen abschneiden, dann lässt sich die Schale besser entfernen. Knoblauch mit Salz bestreuen und mit der flachen Seite eines großen Messers pressen. Paprikapaste und Knoblauch kurz in der Pfanne mitbraten. Wer keine Paprikapaste hat, kann auch gerne Tomatenmark nehmen.

Dann zwei Tassen Wasser in einen Topf geben, die angebratenen Zutaten sowie Bulgur hinzugeben. Aufkochen lassen, Temperatur runterdrehen und unter stetigem Rühren fünf Minuten ziehen lassen. Abschmecken, ob der Bulgur weich genug ist.

Petersilie waschen und fein hacken. Die getrockneten Aprikosen in der Zwischenzeit hacken und mit den restlichen Gewürzen, der gehackten Petersilie sowie dem Ahornsirup unterrühren. Fertig!





SALAT



WEISSKOHLSAT

- $\frac{1}{2}$ Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 8 Stängel glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone mit Abrieb
- $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen
- 1 Prise Pul Biber (Chili)
- Salz
- Pfeffer
- Olivener Öl

Die äußeren Blätter des Weißkohls entfernen, halbieren und mit dem Hobel in feine Streifen schneiden. 1 Eßlöffel Salz zu dem geriebenen Weißkohl geben. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Kohl sehr gut durchkneten. Die Stängel der Petersilie in feine Ringe schneiden und die Blätter grob hacken. Von der Zitrone etwas Zeste abziehen, die Zitrone auspressen und mit dem Saft, dem Olivenöl, den Gewürzen, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Für mind. eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Nochmals abschmecken.

Abb.: oben Dinkelbrot (Seite 7), links Tomatensalsa (Seite 15), rechts Hummus (Seite 23)





SUPPE



PAPRIKA-TOMATEN-SUPPE

SUPPE

- 8 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- Olivenöl
- Ahornsirup
- $\frac{1}{4}$ TL gem. Kreuzkümmel
- $\frac{1}{4}$ TL gem. Koriandersamen
- Salz
- Pfeffer
- Pul Biber (Chili)

Die Paprika halbieren und vom Innenleben und Strunk befreien. Auf ein geöltes Blech mit der Schnittfläche nach unten legen. Im vorgeheizten Backofen (220 Grad) 20 – 30 Minuten rösten, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Danach auskühlen lassen, die Haut abziehen und die Paprika pürieren.

In der Zwischenzeit kurz Koriandersamen und Kreuzkümmel in eine heiße Pfanne geben, sodass sich die Aromen entwickeln, aus der Pfanne nehmen, die Zwiebeln mit etwas Olivenöl anbraten, die Knoblauchzehen ausdrücken, die Tomaten und die Paprika hinzugeben. Salz, Pfeffer, Pul Biber (Chili) und einen Schuss Ahornsirup hinzugeben und die aromatisierten Gewürze zusammen mit dem pürierten Paprika und den gehackten Tomaten aufkochen lassen. Nochmals abschmecken.

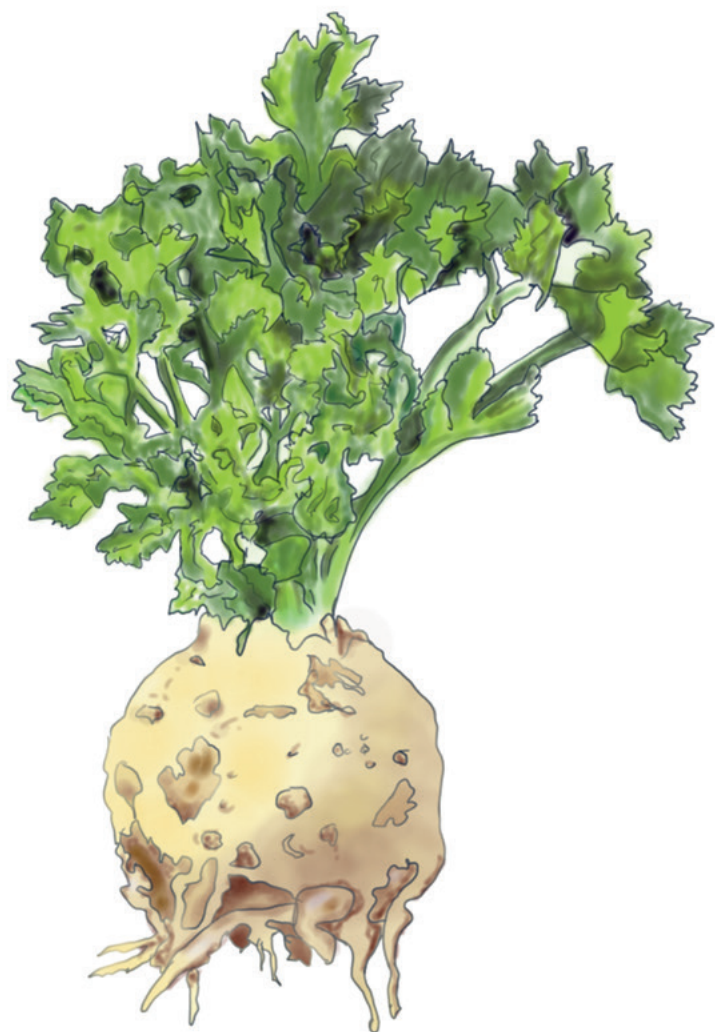
REISBÄLLCHEN

- 150 g Arborio-Reis (Risotto Reis)
- schwarzer Sesam
- Salz
- Pfeffer
- Pul Biber (Chili)
- Kurkuma
- glatte Petersilie (Garnitur)

Reis mehrmals waschen, bis nur noch wenig milchige Flüssigkeit vorhanden ist. Eine Prise Salz, Pfeffer, Pul Biber (Chili) und Kurkuma hinzufügen. Dann 300 ml Wasser hinzufügen und in einem Topf zum Kochen bringen. Ca. 20 Minuten kochen lassen, dabei ab und zu umrühren.

Den Reis zu tennisball-großen Kugeln formen, in die Suppe legen und mit schwarzem Sesam sowie Petersilie garnieren.





DINNER

TERIYAKI-TOFU, REIS UND WASSODAIST



TERIYAKI-TOFU

- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 50 g brauner Zucker
- 150 g Sojasoße (gibt es auch glutenfrei)
- 150 g Mirin
- 50 ml Sake
- 1 Prise Pul Biber (Chili)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 200 g fester Tofu

GEMÜSE z. B.:

- 1/2 rote Paprika
- 1/4 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Röschen Blumenkohl
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Prise Pul Biber (Chili)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Rapsöl

REIS

- 150 g Basmatireis
- 1 Prise Salz

Den Knoblauch pellen und auspressen, den Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben. Dann mit allen anderen Teriyaki-Zutaten in einer Schüssel zusammenrühren.

Den Tofu in 1 cm breite Streifen schneiden, in die Schüssel geben und mind. 6 Stunden marinieren.

Nun die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in eine große Pfanne oder Wok geben, das Gemüse, „was so da ist“, waschen und in kleine Streifen oder Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben und alles bissfest anbraten. Falls Blumenkohl dabei ist, ihn auch in kleine Röschen teilen und fünf Minuten in kochendem Wasser etwas vorgaren, dann abtropfen lassen und auch in die Pfanne geben. Die Gewürze mit dem Sesamöl und der Sojasoße hinzugeben und abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis gut waschen, mit 300 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 20 Minuten gar kochen. Das Wasser sollte vollständig absorbiert sein. 10 Minuten, bevor der Reis gar ist, eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen, die marinierten Tofustreifen vorsichtig in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils fünf bis acht Minuten anbraten. Zum Schluss die überschüssige Teriyaki-Soße auch zu den Tofuscheiben geben und kurz erwärmen.

Lecker anrichten und genießen!

