



DIE VIELFALLT KOCHT:

Der(Die) Schüler:in kocht jeweils	
<ul style="list-style-type: none">• Knusprige Tofu Nuggets• Sojaragout in Pilzrahm• Bohnenlaibchen mit Zwiebelsauce	<p>Wandel in der Gruppe jeweils ein Rezept, aus der Rezeptmappe vegan um, besprich das umgestellte Rezept und koche zwei davon:</p> <ul style="list-style-type: none">• Kartoffelknödel, Spätzle, Serviettenknödel und Tagliatelle

Knusprige Tofu Nuggets

Den Tofu vorbereiten...

250 g Natur Tofu, halbieren, in Küchenpapier wickeln, mittels Schneidebrett 1 Stunde pressen. Einfrieren, auftauen und wieder in 2 Küchenpapier wickeln und mittels Schneidebrett 1 Stunde pressen.

Zutaten für 3 Portionen:

250 g Tofu, natur

1,5 EL Sojasauce
weißer Pfeffer

50 g Weizenmehl, glatt
60 ml Wasser
80 g Cornflakes, ungesüßte
1,5 TL Hefeflocken
1 ST Knoblauchzehe, gehackt
Salz, weißer Pfeffer

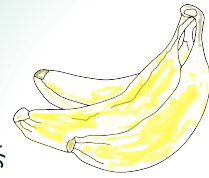
Optional: 0,5 TL Rohrzucker

Raps- oder Maiskeimöl zum Braten/Backen

Herstellung:

1. Vorbereiten Tofu Block in Scheiben und dann in Nuggets-Form schneiden.
2. Mit Sojasauce und Pfeffer für 5 Minuten marinieren.
3. Dann, in eine Schüssel Mehl, Salz, Wasser, Hefeflocken, Rohrzucker (optional) und Knoblauch geben und miteinander vermengen.
4. In einer weiteren Schüssel Cornflakes fein zerbröseln.
5. Die Tofu Nuggets zuerst in dem Teig wälzen und dann in den Cornflakes wenden.
6. Rapsöl ca. 1 cm hoch in eine Pfanne geben und erhitzen.
7. Die Tofu-Nuggets unter 2 - 3 mal ca. 3-4 Minuten frittieren und danach auf ein Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp: Mit einem vorbereitetem Dip anrichten.



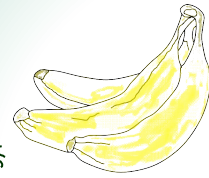
Sojaragout mit Kräutersaitlingen

Zutaten für 3 Portionen:

30	ml	Rapsöl
120	g	Sojawürfel (2cm)
500	ml	Wasser, kochendem
40	g	Rapsöl
100	g	Jungzwiebel, 2 cm Stücke
200	g	Kräutersaitlinge, 3 cm Würfel
2	ST	Knoblauchzehen, grob gehackt
1	TL	Red Curry
250	ml	Gemüsefond
150	ml	Sojarahm (alternativ Hanf- oder Reisrahm)
½	EL	Sojasauce
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
2	EL	Wasser
1	EL	Maizena

Herstellung:

1. Die Sojawürfel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
2. Abseihen und kurz abspülen.
3. Die Sojawürfel in heißem Öl kurz auf allen Seiten scharf anbraten und auf ein Teller geben.
4. Rapsöl erwärmen und darin die geschnitten Jungzwiebel, Kräutersaitlinge und den gehackten Knoblauch 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze ansautieren.
5. Red Curry hinzugeben und kurz mitrösten.
6. Mit Gemüsefond und Sojarahm auffüllen.
7. Sojawürfel hinzugeben, aufkochen, würzen und ca. 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
8. Wasser und Maizena miteinander vermengen und die Sauce damit abbinden.



Bohnenlaibchen mit Zwiebelsauce

Zutaten für 4 Personen:

3 Leinsamen-Eier:

3	EL	Leinsamensamen, gemahlene
60	ml	Wasser
60	g	Sonnenblumenkerne
60	g	Haferflocken
270	g	Schwarze (oder Kidney) Bohnen aus der Dose, Abtropfgewicht
20	g	Tomatenmark
20	g	Estragonsenf
1 ½	EL	Sojasauce
3	ST	Knoblauchzehen, gehackt
50	g	Zwiebel, gewürfelt
2	TL	Räucherpaprika
½	TL	Kreuzkümmel, gemahlener
3	EL	Petersilie frische, grob gehackt
		Chiliflocken oder weniger/mehr nach Geschmack
		Salz, frisch gemahlener Pfeffer

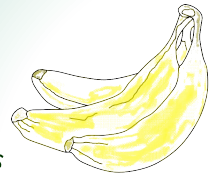
Zwiebelsauce:

400	ml	Brauner Veganen Fond – selbst herstellen leicht abgezogen
150	g	Röstzwiebel erstellen Krause-Petersilie als Garnitur

Herstellung:

1. Für die Leinsamen-Eier den gemahlene Leinsamen mit kaltem Wasser vermengen und 20 Minuten quellen lassen.
 2. Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einem Thermomix (Blitz oder Multizerkleinerer kurz vermahlen, umleeren und beiseitestellen.
 3. Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen bzw. mit einem Schirrtuch gut abzutupfen.
 4. Die Bohnen und die restlichen Zutaten und die Leinsameneier in das Mixergerät geben und (nicht zu lange!!) mixen.
 5. Die gemixten Haferflocken bzw. Sonnenblumenkerne unter die Bohnenmasse mischen, gut abschmecken und 10 Minuten quellen lassen.
 6. 4 gleichgroße Kugeln formen, flach drücken und zu Laibchen formen.
 7. Etwas raffiniertes Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Bohnen-Patties auf beiden Seiten jeweils 8 – 10 Minuten braten.
(Auf beiden Seiten -Stufe 7 von 9- anbraten und im Backofen auf Backpapier 12-14 fertig braten)
1. Brauner Grundsauce mit der Hälfte der Zwiebel 5 Minuten köcheln lassen.
 2. Bohnenlaibchen mit der Zwiebelsauce nappieren und mit dem restlichen Röstzwiebel und der Krause-Petersilie anrichten.

TIPP: Sollte die Masse zu klebrig sein kannst du einfach noch etwas gemahlene Haferflocken hinzugeben. Falls sie zu trocken ist, einfach ein wenig Wasser hinzugeben.



Kartoffelteig

Zutaten:

300	g	Kartoffel - mehlig, gekocht & passiert
20	g	vegane Margarine, zerlassen
60	g	Stärke
2	EL	Weizengrieß
3	EL	Kochwasser
1	TL	Veganer-Volleiersatz
1	PR	Salz (bzw. nach Geschmack) Kala Namak

Spätzle

Zutaten:

220	g	Weizenmehl, griffig
40	g	Kartoffelstärke
¼	TL	Kurkuma
1	PR	Salz (bzw. nach Geschmack) Kala Namak
1	EL	Olivenöl
250	ml	Pflanzenmilch

Serviettenknödel

Zutaten:

150	g	Semmeln, gewürfelt
20	ml	Rapsöl
50	g	Zwiebel, fein geschnitten
120	ml	Sojamilch
1,5	TL	Veganer-Volleiersatz
1	EL	Petersilie, grob gehackte
1,5	EL	Weizenmehl, glatt
		Salz (Kala Namak), Pfeffer frisch gemahlen
		Muskatnuss gemahlen

Tagliatelle

Zutaten:

150	g	Hartweizengrieß
25	g	Weizenmehl, glatt
1	EL	Olivenöl
85	ml	Wasser
		Salz (Kala Namak)