

## DIE VIELFALLT KOCHT:

| Der(Die) Schüler:in kocht jeweils eine Speise aus der Spalte  |  |   |                          |
|---|--|---|--------------------------|
| Kichererbsen<br>Kokos-Curry<br>Getreidelaiabchen  | Indisches Linsen-<br>Curry<br>Kräuter-Quinoa | Bretonische<br>Bohnen<br>Indisches Naan | Reisfleisch<br>Tortillas |
| Alle Schüler:innen erstellen in Partnerarbeit einen Brokkolisalat und einen veganen Speck als Garnitur ihrer Gerichte |  |   |                          |

### Kichererbsen Kokos-Curry

Zutaten für 3-4 Personen:

|         |    |  |
|---------|----|--|
| 60      | ml | Rapsöl   |
| 200     | g  | Zwiebel, in Viertel-Ringe schneiden                  |
| 200     | g  | Karotten, halbieren und in ca. 0,5 mm Scheiben       |
| 1       | ST | Chili rot gehackt                                    |
| 3       | ST | Knoblauchzehen, gehackt                              |
| 400     | g  | Tomaten aus der Dose gehackte<br>Salz                |
| ca. 400 | g  | Kichererbsen, gekocht                                |
| 2       | TL | Currypulver  |
| 1       | TL | Garam Masala   |
| 1/4     | TL | Kreuzkümmel  |
| 300     | ml | Kokosmilch   |
| 2       | EL | Wasser   |
| 2       | TL | Weizenmehl, glatt<br>Salz, frisch gemahlener Pfeffer |
| 1       | ST | Limette  |

Herstellung:

1. Öl in einer großen (hohen) Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Karotten 1 Minute bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Chili und Knoblauch hinzugeben und kurz mitrösten.
3. Tomatenstücke zugeben und etwa 8 min köcheln lassen.
4. Mit Salz grob abschmecken.
5. Anschließend die Kichererbsen und die Gewürze zugeben - umrühren und zu guter Letzt auch noch die Kokosmilch einrühren.
6. Das Curry ca. 15-18 Minuten köcheln lassen.
7. Mehl in Wasser mit einem Schneebesen vermengen und unter das Curry rühren.
8. Weitere 3 Minuten zu einem cremigen Kichererbsen-Kokos-Curry einköcheln lassen.
9. Das Curry nochmal mit Salz und Pfeffer und gegebenenfalls mit den anderen Gewürzen abschmecken und vom Herd nehmen.
10. Zum Schluss noch etwas Limettensaft über das Curry pressen, das sorgt für eine schöne Frische.



## Getreidelaibchen

### Zutaten für 5 Personen:

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 400 | ml | Gemüsefond<br>oder Gemüsesuppenwürfel verwenden)  |
| 200 | g  | Gerstenskorn- oder Grünkernschrot   |
| 20  | g  | Olivenöl, raffiniert  |
| 50  | g  | Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten<br>Knoblauch, fein gehackt  |
| 50  | g  | Käseersatz, („Wilmersburger“ Pizzaschmelz, gerieben)<br>Currypulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer<br>Thymian, frisch gehackt |
| 1   | EL | Petersilie, fein gehackt  |

Zum Braten: Rapsöl

### Herstellung:

1. Gemüsefond aufkochen, Getreideschrot hinzugeben, kurz aufkochen, vom Herd nehmen, Deckel auf den Kochtopf und ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch in raffiniertem Olivenöl gold-gelb anrösten.
3. Zum fertigen gequollenen Getreide geben.
4. Masse ca. 20 Minuten überkühlen.
5. Käseersatz unter die Masse rühren und mit Currypulver, Salz bzw. frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
6. Zuletzt die frisch gehackten Kräuter hinzugeben.
7. 10 gleich große Laibchen formen (Knödel formen dann vorsichtig zu Laibchen flach drücken).
8. In Öl kurz anbraten und im Backofen bei 180 °C ca. 8 Minuten braten.



## Indisches Gemüse-Curry

### Zutaten für 4-5 Personen:

|     |    |   |
|-----|----|---|
| 50  | ml | Olivenöl, raffiniert  |
| 80  | g  | Zwiebel, geschält in kleine Würfel  |
| 10  | g  | Stück Ingwer, kleine Würfel   |
| 2   | ST | Chilischoten, halbieren, entkernen und fein nudelig                               |
| 200 | g  | rote Linsen, roh  |
| 400 | g  | Kartoffeln festkochende, geschält, ca. 0,5 cm Scheiben                            |
| 160 | g  | Karotten geschält, ca. 0,5 cm Scheiben  |
| 500 | g  | Karfiol, in Röschen teilen/schneiden  |
| 100 | g  | grüne Bohnen, zu geputzt, eventuell quer halbiert                                 |
| 2   | EL | Currypulver   |
| 1   | EL | Fruchtcurry, z.B. Mango Curry im Glas   |
| 250 | ml | Gemüsefond  |
| 250 | ml | Kokosmilch  |
| 100 | g  | Erbsen; TK  |
| 100 | g  | Cashew-Kerne, grob gehackt  |
| 50  | g  | Dosenananas in Stückchen  |
| 50  | g  | Dosenmarillen geviertelt  |
| 2   | EL | Koriandergrün, grob gehackt oder<br>½ TL Koriander, Salz, Kreuzkümmel, Kokosmilch |

### Herstellung:

1. Zwiebel, Ingwer und Chili in einem großen Topf mit dem Öl kurz andünsten.
2. Linsen, Kartoffeln, Karotten, Karfiol und Bohnen hinzugeben und ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze weiter dünsten lassen.
3. Mit Currypulver bestäuben, Fruchtcurry begeben mit Gemüsefond und Kokosmilch auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Erbsen dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Ananas- Pfirsichstücke und Cashew-Kernen hinzugeben aufkochen lassen und mit Koriander und Salz abschmecken.
6. Eventuell noch mit Kokosmilch abrunden – die Schärfe entziehen☺.

## Kräuter-Quinoa

### Zutaten für 5 Personen:

|        |      |  |
|--------|------|--|
| 300    | ml   | Wasser   |
|        |      | Salz   |
| event. | 20 g | gehackte Ingwer  |
| 150    | g    | Quinoa, gewaschen  |
| 2      | EL   | Petersilie, Schnittlauch u.ä. grob gehakt bzw. geschnitten |

### Herstellung:

1. Wasser mit einer Brise Salz in einem Topf aufkochen lassen.
2. Vom Herd ziehen, Quinoa einrühren, Topf auf den Herd ziehen und aufkochen lassen.
3. Deckel drauf und bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einer Gabel vorsichtig auflockern.
5. Eventuell ein paar Spritzer Olivenöl (kalt gepresst) zugeben.



## Bretonische Bohnen

### Zutaten für 5 Personen:

|       |    |   |
|-------|----|---|
| 40    | ml | Olivenöl, raffiniert                                  |
| 100   | g  | Zwiebel, rote, in Würfel geschnitten                  |
| 2     | ST | Knoblauchzehe, grob gehackt                           |
| 50    | g  | Tomatenmark   |
| 100   | ml | Gemüsefond  |
| 200   | g  | Tomatenstücke aus der Dosen Tomaten                   |
| 200   | g  | Paprika, grün – in ca. 1 -1,5 cm Würfel               |
| 200   | g  | Paprika, rot – in ca. 1 -1,5 cm Würfel                |
| 400   | g  | Weißer „Paimpol“ Bohnen, Abtropfgewicht aus der Dosen |
| 1/2-1 | TL | Zucker, braun   |
|       |    | Salz, Pfeffer – frisch gemahlen                       |
| 100   | g  | Oliven schwarze, entsteint - geviertelt               |
| 10    | g  | Basilikumblätter, grob geschnitten (2 gehäufte EL)    |

### Herstellung:

1. In einer Kasserolle Öl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel und den Knoblauch gelb-gold anrösten.
2. Tomatenmark kurz mit rösten.
3. Mit dem Gemüsefond und den Tomatenstücken aufgießen und 5 Minuten köcheln.
4. Paprikawürfel und die Bohnen hinzugeben, mit Zucker und Salz würzen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Oliven hinzugeben und noch weiter 5 Minuten köcheln lassen.
6. Kurz vor dem Servieren das Basilikum dazu geben.



TFBS Absam  
egan-vegetarische Fachkraft



## Indisches Fladenbrot: Naan

### Zutaten für 6 Personen:

#### Dampfel:

|     |    |                         |
|-----|----|-------------------------|
| 10  | g  | Germ                    |
| ½   | TL | Zucker                  |
| 100 | ml | Pflanzenmilch, lauwarm  |
|     |    | Mehl, glatt zum Stauben |

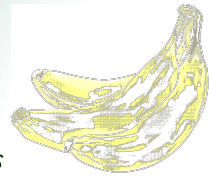
#### Teig:

|     |    |                                |
|-----|----|--------------------------------|
| 250 | g  | Weizen- oder auch Dinkelmehl   |
| 100 | g  | Veganes Joghurt oder auch Skyr |
| ½   | TL | Salz                           |
| ½   | TL | Backpulver                     |

Kalt gepresstes Olivenöl zum Bestreichen

### Herstellung:

1. Dampfl: Germ in eine kleine Schüssel bröseln, Zucker und lauwarme Pflanzenmilch hinzugeben, glattrühren, mit etwas Mehl bestäuben und an einen warmen Ort ca. 5-8 Minuten gehen lassen.
2. Das Mehl in eine Rührkessel geben, Dampfel, veganes Joghurt, Salz und Backpulver mit einem Knethacken gut (3-5 Minuten) abarbeiten – abdecken und ca. 25 Minuten, an einen warmen Ort gehen lassen.
3. Den Teig in ca. 6 gleich große Stücke teilen und Kugeln - zu kleine Fladen 12-15 cm ziehen oder mit etwas Mehl mit Rollholz ausrollen.
4. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Fladen auf beiden Seiten (sodass das Brot Blasen wirft) backen - vorsicht, die Fladen werden schnell zu dunkel.
5. Kurz vor dem Servieren mit etwas Olivenöl bestreichen.



## Veganes Reis“fleisch“

### Zutaten für 3 Portionen:

|     |    |  |
|-----|----|--|
| 50  | ml | Rapsöl   |
| 80  | g  | Zwiebel, (1 kleine Zwiebel) in kleine Würfel     |
| 150 | g  | Paprikaschote rot, kleine Würfel                 |
| 100 | g  | Tomaten, (eine mittlere Tomate) in 0,5 cm Würfel |
| 1   | EL | Tomatenmark                                      |
| 1   | EL | Paprikapulver                                    |
| 1   | EL | Ajvar  |
| 2   | ST | Knoblauchzehen, fein gehackt                     |
| 100 | g  | Basmatilangkornreis                              |
| 300 | ml | Gemüsefond                                       |
| 60  | g  | Erbsen, Tiefgekühlt (TK)                         |
|     |    | Salz und frisch gemahlener Pfeffer               |
| 2   | EL | Petersilie, grob gehackt                         |

### Zum Tofu:

|     |    |                      |
|-----|----|----------------------|
| 40  | ml | Olivenöl, raffiniert |
| 250 | g  | Tofu, geräuchert     |
|     |    | Salz                 |

Als Topping: mit dem veganen Streukäse – „Parmesan“ vollenden. . .

### Herstellung:

1. Zwiebel- und Paprikawürfel in Rapsöl 5 Minuten anschwitzen.
2. Tomatenwürfel, Paprikapulver, Ajvar und die gehackten Knoblauchzehen dazugeben und 3 Minuten mitanschwitzen.
3. Den Reis hinzugeben und kurz mitangehen lassen.
4. Mit dem Gemüsefond auffüllen – umrühren – aufkochen lassen – Herd abschalten – Deckel drauf und 15 Minuten quellen lassen.
5. In der Zwischenzeit den Tofu in 2 cm Würfel schneiden und im Öl bei  $\frac{3}{4}$  höchster Hitze ca. 15 Minuten langsam braten – sodass er rundherum schön knusprig wird.
6. Herd nochmals einschalten – und die Erbsen hinzugeben – würzen – einmal aufkochen lassen – umrühren – Deckel drauf – Herd erneut ausschalten und weiter 5-8 Minuten quellen lassen.
7. Den gebratenen Tofu und die gehackte Petersilie unterheben, auf Teller anrichten und eventuell mit dem veganen Parmesan vollenden.



TFBS Absam  
egan-vegetarische Fachkraft



## Tortillas

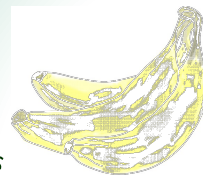
### Zutaten für 4 Tortillas:

|     |    |              |
|-----|----|--------------|
| 250 | g  | Mehl, glatt  |
| ½   | TL | Backpulver   |
| ½   | TL | Salz         |
| 120 | ml | Wasser, warm |
| 3   | EL | Olivenöl     |

### Mehl zum Ausrollen

### Herstellung:

1. In einer großen Schüssel Mehl Backpulver und Salz miteinander vermengen.
2. Dann Olivenöl sowie warmes Wasser hinzufügen und vermengen.
3. Den Teig auf der Arbeitsplatte zu einem geschmeidigen Teig (Kugel) abarbeiten.
4. Die Kugel mit einem Tuch abdecken und 20 Minuten rasten lassen.
5. In 4 Portionen aufteilen und jede zu einem Fladen ausrollen.
6. Teig vierteln und auf der bemehlten Arbeitsplatte dünn und rund ausbacken.
7. In einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe von jeder Seite ca. 5 Sekunden braten.



## Veganer Speck. . .

### Zutaten:

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 100 g   | Kräuterseitlinge          |
| 1 EL    | Öl                        |
| 1 EL    | Sojasoße                  |
| 0,25 TL | Paprikapulver, geräuchert |
| 0,25 TL | Ahornsirup                |

Backhilfe: Silpat oder Backpapier

### Herstellung:

1. Den Kopf der Pilze entfernen (*\*können für andere Gerichte weiterverwendet werden*), in 3 -4 mm dünne Scheiben schneiden und auf einem Backblech getrennt voneinander platzieren.
2. Öl, Sojasoße, geräuchertes Paprikapulver sowie Ahornsirup in eine Schale geben, gut miteinander vermischen und dann beidseitig mit einem Pinsel oder Löffel auf die Pilz-Scheiben streichen.
3. Die Pilz-Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 180 C° 10 Minuten braten, dann wenden und weitere 5 - 10 Minuten backen, bis sie schön kross geworden sind.
4. *\*In Scheiben schneiden und mit Thymian und Knoblauch in einer Pfanne, als weitere Garnitur sautieren.*

## Brokkolisalat

### Zutaten für 5 Personen:

|       |                                     |
|-------|-------------------------------------|
| 1 TL  | Ahornsirup                          |
| 1 TL  | Senf                                |
| 25 ml | Olivenöl, kalt gepresst             |
| 15 ml | Obstessig oder 15 g Balsamico, hell |
| 30 g  | Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne  |
| 300 g | Brokkoli, in Röschen                |
| 100 g | Paprikaschote rot, gewaschen        |
| 100 g | Apfel - Bio, gut gewaschen          |
|       | Salz und frisch gemahlener Pfeffer  |

### Herstellung:

1. Ahornsirup und Senf in die Salatschüssel geben.
2. Olivenöl langsam einrühren, danach den Essig langsam dazu rühren.
3. Pinienkerne trocken in einer Pfanne leicht rösten und dazugeben.
4. Die Brokkoliröschen vierteln, eventuell in noch kleinere Stücke schneiden und dazugeben.
5. Paprikaschote und Apfel in ca. 1,5 cm Würfel schneiden und auch dazu geben.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut miteinander vermengen.