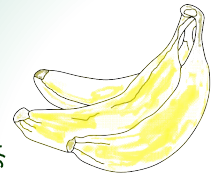




TFBS Absam
egan-vegetarische Fachkraft



Fleisch-, Eier-, Käse-, und Milchprodukteersatz

Jede(r) Schüler:in kocht 1 Gerichte davon. . .

Jeder geht zu jedem und schaut sich an was seine Mitschüler:in kocht

Lehrer demonstriert die Herstellung eines Seitans. . .

Ersatz für. . .	Alternatives Gericht
Fleisch/Eier	Wienerschnitzel aus Convenience- Seitan (VollEiersatz) mit Kartoffelsalat
Fleisch	Kartoffelgulasch mit geräuchertem Tofu
Fleisch	Herrengröstl mit gebratenem Tofu
Fleisch	Chili con vegi, mit Sojagranulat
Eier	Vegane „ Eier “speise
Käse	Tagliatelle mit Tomatenragout und Streu(käse) - „ veganem-Parmesan “
Fleisch Käse	Hühnersteak (Convenience) mit Tomate bzw. „ Käse “ überbacken und gebratenem Speck
Milch	Heidelbeertarte

1. Wienerschnitzel aus Seitan

Zutaten für ca. 3 Portionen:

150 g Seitan-Fix

Gemüsefond, kalt

nach Produktrezeptur

4 l Wasser, zum Kochen

Am Vortag herstellen!

2 EL **Vollei-Eiersatz**
Wasser, kalt
nach Produktrezeptur
Weizenmehl, glatt
Semmelbrösel
Pflanzenfett bzw. -öl zum Backer

Garnitur: Zitrone und Preiselbeeren

Beilage: Kartoffelsalat

Seitanherstellung

Teigzutaten:

1 kg Dinkel- oder Weizenmehl
350 ml Wasser

Gemüsesuppe:

2 l Wasser
1 St. Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer

50 g Tafelöl
100 g Zwiebel
50 g Karotten
50 g Sellerie
50 g Petersilienwurzel
10 g Ingwer, frisch
5 g Knoblauch

Aufkochen lassen.

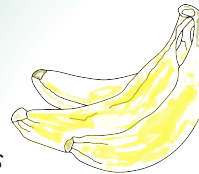
Gemüse im Öl gold-gelb anrösten und zum Wasser geben.



Zubereitung des Teiges:

1. Knete aus dem Mehl und dem Wasser einen elastischen Teig.
2. Legen ihn in eine große Schüssel mit lauwarmen Wasser und lasse ihn eine halbe Stunde ruhen.
3. Dann knete den Teig in der Schüssel unter Wasser, bis es ganz weiß ist.
4. Erneuern Sie das Wasser, diesmal nimm aber kaltes Wasser, knete den Teig weiter und wenn das Wasser wieder weiß geworden ist, lass es ablaufen und erneuern es durch warmes Wasser.
5. Wechsle jedes Mal die Temperatur wie oben beschrieben, wenn du das Wasser austauschst. Im warmen Wasser dehnt sich der Teig aus, so dass sich Stärke und Kleie leichter auswaschen lassen. Im kalten Wasser zieht er sich wieder zusammen, so dass er wieder besser zusammen hält. Nach ungefähr 10 Minuten kneten beginnt der Teig aber immer ein wenig auseinander zu fallen.
6. Knete ihn in einem Sieb und mit etwas Druck solange weiter, bis sich ein zäher Klumpen bildet.
7. Wiederhole den Vorgang so lange, bis das Wasser fast klar ist. Der letzte Knetedurchgang sollte mit kaltem Wasser geschehen, damit sich der Klumpen wieder zusammen ziehen kann.
8. Drücke ihn nochmals gut aus, damit er möglichst feinporig wird.
9. Form aus dem Klumpen eine Rolle oder schneide ihn in – wie du den Seitan benötigst.
10. Koche nun die Rolle (geformten Klumpen) in der Gemüsesuppe ca. 1,5 Stunden. Die Seitanschnitzel sind in zirka 30 Minuten durchgegart.
11. Die gekochten Seitanschnitzel lassen sich ca. 1 Woche im Kühlschrank in der Gemüsesuppe aufbewahren.

Tipp: Wenn der Seitan neutralen schmecken soll, lasse Ingwer & Knoblauch weg.



2. Kartoffelgulasch mit geräuchertem Tofu

Zutaten für 5 Personen:

70 ml Olivenöl, raffiniert
200 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten
4 ST Knoblauchzehen, grob gehackt

60 g Tomatenmark

2 EL Paprikapulver „edelsüß“

Optional:

(100 ml Rotwein)

300 g Geschälte Tomaten aus der Dose

200 g Ajvar (Paprikapüree)

600 ml Wasser

500 g Kartoffel, speckig – in 3 cm Würfel geschnitten

1 ST Lorbeerblatt und viel frisch
gemahlener Kümmel

2-3 Rosmarinzweige, 4-5 Thymianzweige

4-5 Majoranzweige, 1 Chilischote gehackt

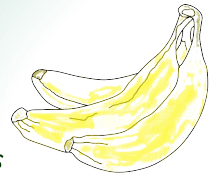
3 TL Gemüsefond (selbst gemacht von meiner HP)

40 ml Rapsöl

200 g Tofu, geräuchert in ca. 2 cm dicke Würfel geschnitten

Herstellung:

1. Zwiebel in einer großen Kasserolle mit dem Olivenöl gold-gelb bei mäßiger Hitze (lieber länger und nicht zu heiß) anrösten.
2. Knoblauch dazu geben, Tomatenmark mitrösten.
3. Paprikapulver dazu geben und „optional“ mit Rotwein ablöschen und kurz einköcheln lassen.
4. Mit den geschälten Tomaten, Ajvar und Wasser auffüllen und aufkochen lassen.
5. Die geschnittenen Kartoffeln dazu geben (die Kartoffel müssen mit Wasser bedeckt sein – „mit Wasser auffüllen“!)
6. Die Gewürze dazu geben und Salzen – besser mit dem „Gemüsefond“!
7. 1 Stunde leicht köcheln (Achtung, dass es nicht anbrennt) lassen.
8. Die Tofuwürfel in einer Pfanne langsam knusprig braten und am Ende auf das Kartoffelgulasch verteilen.



3. Tofu-Herren-Gröstl

Zutaten für 2 Portionen:

Den Tofu Vor- & Zubereiten...

200 g „Natur Tofu“ halbieren in Küchenpapier wickeln und mittels Schneidebrett 30 Minuten pressen. Einfrieren, auftauen, wieder in Küchenpapier wickeln, zwischen zwei Schneidebretter 30 Minuten pressen und in ca. 1,5 x 4 cm dicke Streifen schneiden.

Gröstlmarinade:

½	TL	Salz
½	TL	Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
½	TL	5 Spices Powder
1	TL	Olivenöl
2	TL	Soyasauce
4	TL	Mandelmilch
2	TL	Hefeflocken
3	EL	Maizena

Der Tofu:

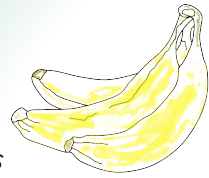
1. Alles der Marinade miteinander vermengen.
2. Den vorbereiteten zerkleinerten Tofu (200g) vorsichtig damit marinieren und 10 Minuten ziehen lassen.
3. Den Backofen auf 190 °C vorheizen.
4. Tofu vorsichtig auf ein mit Öl beträufeltes Backpapier geben und knusprig goldbraun 25-30 Minuten backen.

Das Erdäpfelgröstl. . .

30	ml	Olivenöl, raffiniert, zum Braten
400	g	Erdäpfel, speckige, in der Schale gekocht, geschält, ausgekühlt, halbiert und in ca. 1 cm Scheiben geschnitten
80	g	Zwiebel, in Streifen geschnitten
		Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer
½	TL	Majoran, gerebelt
2	EL	Petersilie, grob gehackt
2	EL	Schnittlauch, grob geschnitten

Herstellung:

1. In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne die Erdäpfelscheiben bei mittlerer Hitze und regelmäßigem wenden ca. 12-15 Minuten knackig-braun rösten.
2. Nochmals etwas Olivenöl und die Zwiebel hinzugeben und weitere 3-5 Minuten mitrösten.
3. Den heißen Tofu hinzugeben, durchschwenken und mit Majoran, Salz und frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer würzen.



4. Frisch gehackte Petersilie hinzugeben und auf zwei Teller anrichten und mit grob geschnittenem Schnittlauch servieren.

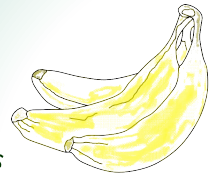
4. Chili con vegi/sin carne

Zutaten für 3-4 Personen:

50	ml	Olivenöl, raffiniert
100	g	Zwiebel, in kleinen Würfeln
1 ½	ST	Chilischote- Chili-Schoten, in Streifen geschnitten
2	ST	Knoblauchzehen, grob gehackt
1	EL	Tomatenmark
150	ml	klare Gemüsesuppe, Wasser am besten - Rotwein
500	g	Tomaten in der Dose, grob gehackt
80	g	Soja-Granulat oder Soja-Schnetzel fein in heißem Wasser gequollen (Alnatura-DM)
250	g	Bohnen – rote aus der Dose mit Wasser ab gespült
280	g	Mais aus der Dose mit Wasser ab gespült
		Salz, Rosmarin, Majoran, Oregano
100	g	Paprika - rot, 1 cm Würfel
100	g	Paprika - grün, 1 cm Würfel
2	EL	Petersilie, grob gehackt

Herstellung:

1. In einem tiefen Topf die Zwiebel in Olivenöl gold-gelb anschwitzen, Knoblauch und Chilischoten hinzugeben.
2. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten.
3. Mit Rotwein ablöschen, Tomatenragout auffüllen und aufkochen lassen.
4. Soja-Schnetzel, Bohnen und Mais dazu geben, 8-10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und am Ende gut abwürzen.
5. Paprikawürfel hinzugeben und 3-4 Minuten mitköcheln lassen.
6. Kurz bevor du das Chili anrichtest mit der Petersilie vollenden.



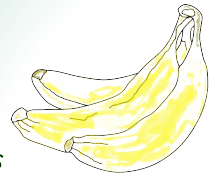
5. Vegane Eierspeise

Zutaten für ca. 2-3 Portionen:

30	g	Margarine oder Öl (Margarine nicht hoch erhitzen!)
50	g	Räuchertofu
50	g	Zwiebeln
5	ml	Sojasauce
150	g	Tofu, natur
100	g	Seidentofu
		Kala-Namak - Salz
		Pfeffer, Kurkuma
1	EL	Schnittlauch

Herstellung:

1. Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken, so dass es eine rühreiähnliche Struktur bekommt.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Räuchertofu in feine Würfel schneiden.
4. In einer Pfanne Margarine erhitzen und die Räuchertofuwürfel knusprig braten.
5. Zwiebelwürfel zugeben und goldgelb anbraten.
6. Mit Sojasauce ablöschen.
7. Die zerdrückte Naturtofumasse zugeben und weiter braten.
8. Seidentofu zu der gebratenen Masse geben und kurz mitbraten.
9. Die Masse mit Salz, Pfeffer kräftig würzen und mit Kurkuma die Farbe bestimmen.
10. Das fertige Gericht mit geschnittenem Schnittlauch bestreuen.



6. Tagliatelle mit Tomatenragout und „Parmesan“

Als erstes den veganen „Parmesan“ herstellen. . .

Reicht für etliche Streukäsegerichte

Zutaten:

150	g	Cashewnüsse
4	EL	Hefeflocken
½	TL	Salz
¼	TL	Knoblauchpulver
¼	TL	Paprikapulver

Herstellung:

1. Alles in den kleinen Blender geben und die Zutaten zerkleinern.
2. Fertig ist er der „Parmesan“.
3. Für eine Portion benötigen wir ca. 1,5 EL davon. . .

Für eine Person:

Das Tomatenragout. . .

20	ml	Rapsöl
40	g	Schalotte in kleine Würfel
1	EL	Tomatenmark
70	ml	Wasser
1	ST	Tomate - Tomatconcasser
		Salz und Pfeffer aus der Mühle

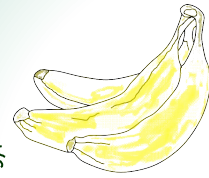
In der Zwischenzeit die Tagliatelle:

80	g	Tagliatelle
		Salzwasser

- in viel wallendem Salzwasser
„al dente“ (nach Zahn[Biss]) garen.

Herstellung:

1. Tomatconcasser herstellen.
2. Die Schalottenbrunoise in einer Sauteuse mit Rapsöl gold-gelb ansautieren.
3. Tomatenmark und Wasser hinzugeben und aufkochen lassen.
4. Tomatconcasser hinzugeben - kurz durchkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tagliatelle direkt vom Salzwasser ins Tomatenragout geben und durchschwenke – auf einem warmen Teller anrichten und mit dem veganen Parmesan ausfertigen.



7. Hühnersteak mit Tomate bzw. „Käse“ überbacken und gebratenem Speck

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

20	ml	Olivenöl, raffiniert
2	ST	„Hühner“steak, Veganes Convenience
2	ST	Tomatenscheiben
2	ST	„Vegane“Käse – Scheiben, Convenience

Herstellung:

1. Steak auf beiden Seiten bei mäßiger Hitze 3-4 Minuten braten.
2. Mit Tomaten- und „Käse“scheiben belegen und im Salamander überbacken.
3. Das Gericht mit dem veganen „Speck“ ausfertigen.

Veganer Speck

Rezept für 2 Portionen aus Kräuterseitlingen

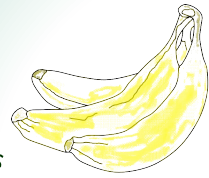
Zutaten:

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 Pilzscheiben streichen.
3. Die Pilzscheiben im vorgeheizten Backofen bei 180 C° 10 Minuten braten, dann wenden und weitere 5 - 10 Minuten backen, bis sie schön kross geworden sind.



8. Heidelbeertarte

Zutaten für eine 21 cm Tarte-Form oder 4-5 Tartelette-Förmchen:

120	g	Heidelbeeren TK = 80 g Abtropfgewicht
60	g	Seidentofu (oder 40 g Naturtofu und 20 ml Sojamilch zerdrückt)
60	ml	Sojamilch
210	g	Weizenmehl, aber auch Dinkel
1	TL	Weinstein - Backpulver
80	g	Margarine, zimmerwarm
110	g	Rohrzucker, fein
1	MS	Vanilleschotenmark
2	MS	Zimtpulver

Staubzucker zum Bestäuben

Herstellung:

1. Die Heidelbeeren mit dem Tofu und der Pflanzenmilch in einem schlanken Messbecher mit einem Stabmixer pürieren.
2. Mehl mit Backpulver vermengen und sieben.
3. Die Margarine mit dem Zucker, Vanilleschotenmark und Zimtpulver zu einer cremigen Masse schlagen.
4. Abwechselnd das Mehl und die Heidelbeermasse in die Margarine einrühren.
5. In eine befettete, mit Mehl bestäubte Tarte-Form verteilen und bei 170 °C ca. 25 Minuten (Tartelette-Form 20 Minuten (Nadelprobe) backen.
6. Tarte (Törtchen) aus der der Form schlagen (Unterseite soll oben sein – so überkühlen) anschließend mit Staubzucker bestreut oder mit dunkler Kuvertüre glaciert servieren.