

Crispy Tofu

8 Stück



- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 360 g Tofu
- 3 EL Mehl
- 4 EL Sojadrink
- 1 TL Maizena
- 240 g Cornflakes, gebrochen

Marinade Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut miteinander verrühren. Tofustücke in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Marinade gut einpinseln und 30 Minuten marinieren.

Panade Drei Suppenteller bereitstellen: den ersten mit Mehl, den zweiten mit einer Mischung aus Sojadrink und Maizena, den dritten mit Cornflakes.

Die marinierten Tofustücke in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Cornflakes gut andrücken.

Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofustücke rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Tipp

Der Tofu schmeckt noch intensiver, wenn er am Vorabend mariniert wurde. Dazu passen frischer Blattsalat und Frucht-Chutneys, z. B. Mango-Apfel-Chutney.



Gemüse-Paella

4 Portionen



150 g Blumenkohl
100 g Champignons
100 g Artischockenböden
1 Peperoni, rot
1 Zwiebel
1 Aubergine

100 g grüne Bohnen
100 g Erbsen

Bohnen und Erbsen nacheinander in Salzwasser knapp weich kochen, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen.

3 EL Öl
200 g Langkornreis
½ TL Paprika, edelsüss
½ TL Safranpulver
100 g Tomaten, gehackt
4 dl Gemüsebouillon

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Blumenkohlröschen und Artischocken beigegeben, auf mittlerer Stufe mitbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und Reis unter gelegentlichem Rühren weichkochen.

Übriges Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionenweise goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten.

1 Salz, Pfeffer
1 Zitrone, Schnitze

Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoniwürfel, Bohnen und Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Auberginenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren.

Tipp

Dazu passen Onion Rings.



Veganes Züri-Geschnetzeltes

4 Portionen



- 5 EL Ketchup
- 2 EL Senf
- 2 EL Tamari-Sojasauce
- ½ TL Madras-Curry
- 2 TL Salz
- 1 TL Rohrzucker
- 500 g Seitan
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 EL Öl
- 2 dl Gemüsebouillon
- 2,5 dl Balsamico-Sauce
- 3 dl vegane Saucencreme
- 4 Zweige Petersilie
- 1 Zitrone, frisch gepresster Saft
- Salz, Pfeffer

Marinade Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren.

Seitan in sehr dünne Streifen schneiden, zur Marinade geben und ca. 30 Minuten marinieren.

Champignons putzen, in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebel darin auf mittlerer Stufe leicht anbraten. Pilze zugeben, fünf Minuten mitbraten.

Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren einkochen lassen. Balsamico-Sauce und vegane Saucencreme zugeben, 20 Minuten oder bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.

Restliches Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Seitanstreifen darin auf mittlerer Stufe goldbraun anbraten. Petersilie fein hacken. Angebratenen Seitan zur fertigen Sauce geben, nochmals aufkochen. Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp

Es empfiehlt sich, die Seitanstreifen über Nacht in der Marinade zu lassen. So kann die Marinade den Geschmack vollumfänglich entfalten.

