Drei Mal vegan: Mit Lafer im Veganuary



Dem Körper etwas Gutes tun, sich nicht mit Diäten zu quälen, sondern mal öfter auf Fleisch zu verzichten, das ist doch ein Vorsatz, der sich leichter einhalten lässt. Star-Koch Johann Lafer isst selbst nur noch selten Fleisch, weil es seinem Körper so einfach besser bekommt, wie er sagt. Zusammen mit Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl hat er bereits mehrere Bücher zum Thema „Medical Cuisine“ geschrieben, da gibt es einige Rezepte, die dem Körper einfach gut tun, die auf tierische Zutaten verzichten, die aber die trotzdem hervorragend schmecken und satt machen. Wir haben ihn um drei vegane Rezeptideen gebeten, die Lust machen, im Veganuary (dem Aktionsmonat „Veganer Januar“) mal auf Fleisch und sonstige tierische Produkte zu verzichten. Einfach ausprobieren und auf Gaumen und Bauch hören.



Veganes Pilz-Geschnetzeltes mit Kastanien und Kürbis-Stampf

Zutaten Portionen: 4

200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
400 g	Muskat-Kürbis
150 ml	Haferdrink
30 g	vegane Butter mit Rapsöl
Etwas	Salz, Pfeffer und Muskat
500 g	gemischte Pilze
2	Schalotten
4	Zweige glatte Petersilie
100 g	geschälte Kastanien
50 g	Rapsöl mit Butteraroma
50 ml	Madeira
100 ml	Gemüsebrühe und 150 ml Hafer-Sahne
1-2 TL	Speisestärke
2-3 EL	dunkle Sojasauce

Zubereitung

Kartoffeln und **Kürbis** schälen, grob würfeln und in einen Dämpfeinsatz geben. Den Einsatz über einen Topf mit kochendem Wasser stellen, mit einem Deckel verschließen und etwa 30 Minuten dämpfen.

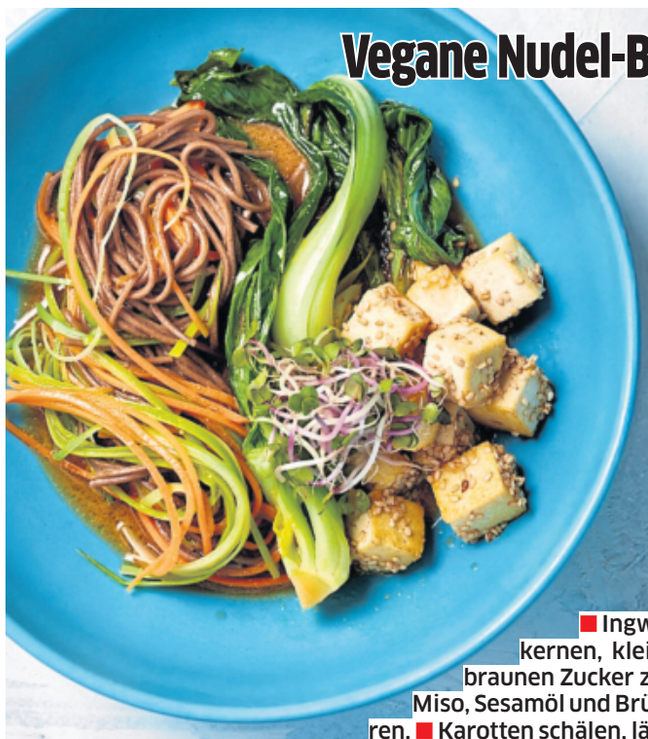
Pilze (z. B. Austernpilze, Shiitake, Portobello, Champignons) putzen und je nach Größe in dicke Streifen schneiden oder vierteln. **Schalotten** schälen, fein würfeln. **Petersilie** abzupfen, hacken. **Kastanien** je nach Größe nochmals halbieren.

Öl in einer großen breiten Pfanne erhitzen. **Schalotten** darin kurz anschwitzen. Alle **Pilze** zufügen und kurz mitbraten. Dann mit **Madeira** ablöschen, **Hafer-Sahne** und **Gemüsebrühe** dazu gießen, **Kastanien** unter das Geschnetzelte mischen. Alles etwas einkochen lassen. Danach das Ganze mit **Salz**, **Pfeffer** würzen, **Sojasauce** untermischen und mit etwas angerührter **Stärke** leicht binden.

Mandelmilch mit **Butter** erhitzen. Gedämpfte **Kartoffeln** und **Kürbis** zugeben und mit einem Kartoffelstampfer (oder einer Gabel) zerstampfen. Mit **Salz** und **Muskat** würzen.

Geschnetzeltes mit **Stampf** auf Teller verteilen und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Fotos: Jan C. Brettschneider/GU Verlag, Mike Meier, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte



Vegane Nudel-Bowl mit Pak Choi, Karotte und gebratenem Tofu

Portionen: 2

10 g	Ingwer
Je 1	Knoblauchzehe & Chilischote
3 EL	Sesamöl
1-2 TL	Vollrohrzucker
2-3 EL	helle Sojasauce
1-2 EL	Reisessig
2 EL	helle Misopaste & Kokosöl
150 ml	Gemüsebrühe
2	mittelgroße Karotten
2 Stangen	Lauch & 2 Mini-Pak Choi
200 g	Natur-Tofu
150 g	jap. Buchweizennudeln
1-2 EL	ungeschälte Sesamsaat
50 g	Frische Sprossen

Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben. Chili entkernen, klein hacken. Alles in 1 EL Sesamöl anschwitzen, braunen Zucker zufügen, schmelzen lassen. Sojasauce, Reisessig, Miso, Sesamöl und Brühe zufügen, verquirlen. Mix für später reservieren. Karotten schälen, längs in dünne Streifen hobeln. Lauch putzen, halbieren, in lange Streifen schneiden. Pak Choi putzen, halbieren oder vierteln. Tofu würfeln. Pak Choi mit Tofu in einer großen Pfanne in Kokosöl auf beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Nudeln in kochendem Salzwasser mit Karotten- und Lauchstreifen bissfest garen. Abschütten, mit Pak Choi in Bowls verteilen. Tofu-Würfel mit Sesam vermischen, anrichten. Alles mit warmem Miso-Sud begießen, mit Sprossen bestreuen.



Vegane Kokosmilchreis-Törtchen mit Zitronengras, Papaya und gerösteten Cashewkernen

Portionen: 4-6

3 Stangen	Zitronengras
30 g	Kokosblütenzucker
400 ml	ungesüßte Kokosmilch
100 g	Vollkorn-Milchreis
1	Limette (deren Saft)
1	reife Papaya
40 g	Rice Crispies
50 g	Zartbitter-Schokolade
50 g	Cashewkerne
50 g	Joghurt

Zitronengras zerstampfen, mit Kokosmilch und Kokosblütenzucker in Topf geben. Mischung aufkochen, Reis unterrühren, bei mittlerer Hitze unter Rühren offen ca. 20 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen, Mix mit Limettensaft verfeinern, abkühlen lassen. Papaya entkernen. ¾ vom Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Rest im Mixer pürieren, mit Papayawürfeln mischen. Vier Servierringe (Durchmesser und Höhe: ca. 6 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen. Schokolade schmelzen, mit Rice Crispies mischen. Mix in Ringe verteilen, flach drücken. Im Kühlschrank fest werden lassen. Böden vom Ring lösen, Ring aber nicht entfernen. Cashewkerne hacken, in Pfanne rösten. Joghurt unter Milchreis heben. Auf den Böden verteilen, Papaya-Ragout draufgeben. Ring vorsichtig abziehen, Törtchen mit gehackten Cashewkernen bestreuen.