

 La Mano Verde

JEAN-CHRISTIAN JURY

Vegan für Genießer

FEIN UND LEICHT SERVIERT



UMSCHAU :

INHALT

VEGANES LEBEN	7
SUPPEN UND SALATE	12
VORSPEISEN	58
HAUPTSPEISEN	79
DESSERTS	138
GLOSSAR	158
REGISTER	164
BEZUGSADRESSEN	171



FRÜHLINGSROLLEN ▷

1 Pck. Frühlingsrollenteigblätter à 20 x 20 cm
2 Bd. Minze
10 cm frischer Ingwer oder Galangal
1 große Karotte
300 g Weiß- oder Chinakohl
200 g Sojasprossen
200 g fester asiatischer Tofu
1 Staudenselleriestange

Pflanzenöl zum Frittieren

Dip zum Servieren (Rezept siehe unten)

ERGIBT 4 PORTIONEN

Gefrorene Teigblätter einzeln auftauen lassen, trocken verpackte Blätter lassen sich sofort verwenden. Die Minzblätter von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Die Karotte ebenfalls schälen und reiben, den Kohl in feine Streifen schneiden. Frische Sojasprossen waschen, solche aus dem Glas abtropfen lassen. Den Tofu klein würfeln, die Sellerie gegebenenfalls schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Alle Zutaten für die Füllung vermischen.

In die Mitte jedes Frühlingsrollenteigblattes einen großen Esslöffel der Füllung geben. Die Enden über die Füllung schlagen und vorsichtig aufrollen. Mit den restlichen Teigblättern ebenso verfahren.

In einer großen Pfanne oder einem Wok das Pflanzenöl erhitzen. Die Frühlingsrollen darin unter regelmäßigem Wenden goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Limetten-Chili- oder einem anderen Dip servieren.

LIMETTEN-CHILI-DIP

3 EL Chili-Knoblauch-Sauce (aus dem Asialaden)
6 EL Ananassaft
60 ml Mirin oder andere japanischer Reiswein mit etwas Zucker
1/2 TL fein geriebene Orangenschale
1 EL frisch gepresster Orangensaft
1 EL frisch gepresster Limettensaft
1 EL Maisstärke
2 TL geröstetes Sesamöl

Die Chili-Knoblauch-Sauce mit 5 Esslöffeln des Ananassaftes, Mirin, Orangenschale, Orangen- und Limettensaft in einen Topf geben und bei starker Hitze unter Rühren aufkochen. Die Stärke mit dem restlichen Ananassaft anrühren und zur Sauce geben. Etwa 1 Minute kochen lassen. Sobald die Sauce eindickt vom Herd nehmen und das Sesamöl unterrühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und als Dip zu Frühlingsrollen servieren.



RISOTTOKÜCHLEIN

1 kleine Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
400 g Risottoreis (z. B. Arborio)
1 EL vegane Margarine
1 EL Olivenöl
2 EL Mais
100 ml Weißwein
1 l heiße Gemüsebrühe
300 g neue Kartoffeln
2 EL Olivenöl
2 EL Senfkörner
1 Knoblauchzehe, grob gehackt
Salz, schwarzer Pfeffer

frischer Thymian und Salat zum Servieren

ERGIBT 4 PORTIONEN

Die Zwiebel und die Frühlingszwiebeln fein würfeln. Margarine und Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 3-4 Minuten anschwitzen. Den Reis untermischen, bis er komplett mit Öl überzogen ist. Den Mais dazugeben und mit dem Weißwein ablöschen. Etwas köcheln lassen, eine Schöpfkelle der Gemüsebrühe dazugeben und den Reis die Flüssigkeit absorbieren lassen. Dabei regelmäßig rühren. Mit der restlichen Brühe nach und nach ebenso verfahren. Der Risottoreis sollte cremig, aber in der Mitte noch bissfest sein. Mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen und 2 Stunden abkühlen lassen.

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die neuen Kartoffeln halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf ein Backblech legen. Olivenöl, Senfkörnern und Knoblauch verrühren und die Schnittseiten der Kartoffeln damit bestreichen. Im Ofen 20 Minuten backen.

In der Zwischenzeit aus dem Risottoreis kleine Küchlein formen und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln aufs Backblech geben. Mit frischem Thymian und Salat servieren.





KÄSEKUCHEN OHNE BACKEN MIT HIMBEERSAUCE

KUCHENBODEN

200 g Mandeln oder Cashewkerne
1/2 TL Salz
1 TL Vanilleextrakt
80 g Dattelpaste
Kokosfett zum Einfetten

FÜLLUNG

600 g eingeweichte Cashewkerne
180 ml Mandelmilch
60 g Agavendicksaft
80 ml Zitronensaft
1 EL Vanilleextrakt
1 TL Salz
3 EL Sojalecithin
200 ml flüssiges Kokosfett

HIMBEERSAUCE

1 kg Himbeeren
2 EL Agavendicksaft

ERGIBT 1 KUCHEN

Im Mixer die Mandeln bzw. die Cashewkerne mit dem Salz, dem Vanilleextrakt und der Hälfte der Dattelpaste so lange vermengen, bis die Masse am Rand des Mixgefäßes beginnt aufzusteigen. Mit einem Löffel gut durchrühren und die Masse erneut mixen. Den Prozess so lange wiederholen, bis die Kerne gut zerkleinert sind. Dann die restliche Dattelpaste dazugeben und noch einmal kurz durchmixen. Am Ende sollte die Masse gut zusammenhalten, aber nicht zu stark kleben.

Eine Springform mit etwas Kokosfett einfetten und die Teigmasse gleichmäßig am Boden der Form verteilen, glatt streichen und leicht andrücken.

Für die Füllung alle Zutaten außer dem Lecithin und dem Kokosfett in einem Mixer zu einer glatten, cremigen Masse verarbeiten. Dann das Lecithin und das restliche Kokosfett dazugeben und weitermixen, bis alles gut vermischt ist. Die Mischung nun auf den vorbereiteten Boden geben und für ca. 2 Stunden kalt stellen. Der Kuchen ist fertig, wenn sich die Mitte des Kuchens fest anfühlt.

Die Himbeeren mit dem Agavendicksaft cremig pürieren und zum Kuchen servieren.