

Josita Hartanto

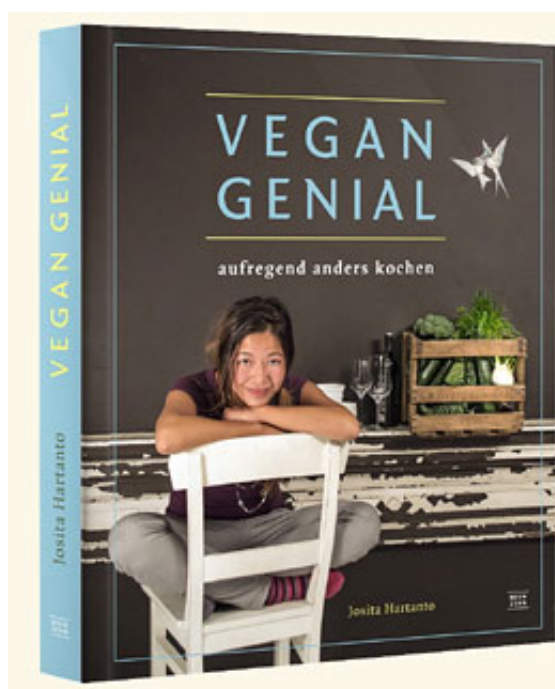
Vegan genial

Reading excerpt

[Vegan genial](#)

of [Josita Hartanto](#)

Publisher: Creative Standard



<http://www.narayana-verlag.com/b14665>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Zucchini-Aprikosen-Köfte

Weißer Bohnen-Hummus, Tomaten-Bulgur

2 mittelgroße Zucchini
2 kleine Möhren
2 kleine Zwiebeln
15 getrocknete Aprikosen
1 TL Salz
3 Scheiben Weißbrot (Toast)
2 TL Koriander
½ TL Cumin
¼ TL Zimt
1 TL Sambal
4 EL Sesam
4 EL Maisstärke
Öl zum Braten

1 kleine Dose Bohnen
½ Tasse Olivenöl
½ TL Salz
2 EL Tahin
1 EL Zitronensaft
1 kleine Knoblauchzehe

12 Kirschtomaten
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 Tasse (200ml) Wasser oder Brühe
½ Tasse Orangensaft
2 EL Weißwein- oder heller
Balsamicoessig
1 ½ Tassen feiner Bulgur
½ TL Salz
Je 2 Zweige Minze, Petersilie und
Basilikum
1 Handvoll Oliven
5 getrocknete Tomaten (in Öl,
abgetropft)
6 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl
Pfeffer

DIE ZUCCHINI-APRIKOSEN-KÖFTE

Möhren schälen. Zucchini und Möhren grob raspeln. Zwiebeln und Aprikosen in feine Würfel schneiden. Weißbrot fein reiben (Schnellzerkleinerer/Mixer) oder zerbröseln. Mit den restlichen Zutaten zu einer formbaren Masse verarbeiten. (Eventuell noch ein paar Brotkrümel oder Paniermehl dazugeben). Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen.

Öl etwa 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Köf-
teröllchen darin ca. 4-5 Minuten knusprig braten.
Zwischendurch wenden.

DER BOHNEN-HUMMUS

Alle Zutaten fein pürieren, mixen oder mit der Gabel
zerdrücken. Lecker abschmecken.

DER BULGUR

Kirschtomaten vierteln, Zwiebeln fein würfeln. In
einem Topf beides in Olivenöl mit Zucker kurz an-
schwitzen. Wasser, Salz, Orangensaft und Essig
dazugeben. Kurz aufkochen. Vom Herd nehmen.
Bulgur hineinrühren, Deckel aufsetzen und ca. 10 Mi-
nuten quellen lassen.

Getrocknete Tomaten in feine Streifen, Oliven in
Scheiben schneiden. Kräuter fein hacken. Pinienker-
ne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten
(Achtung, sie brennen sehr schnell an), alles mit
Olivenöl unter den Bulgur heben und gut vermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Zucchini-Aprikosen-Köfte
Weißer Bohnen-Hummus, Tomaten-Bulgur

HAUPTGERICHTE



Cowboy Bohnen

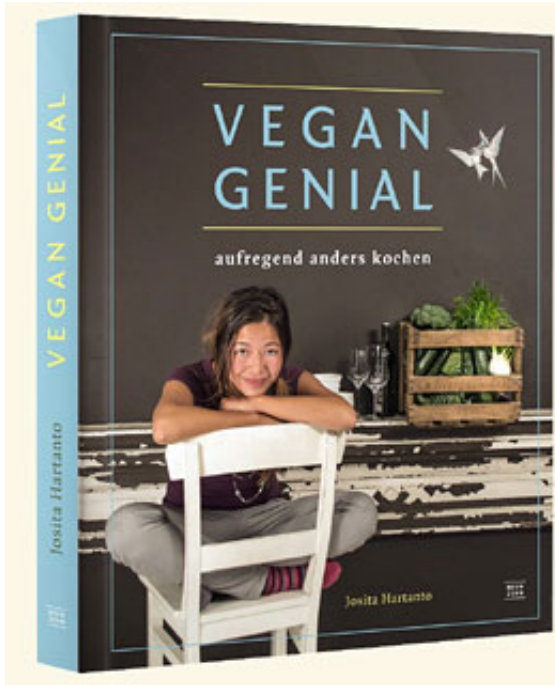
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
4 EL Tomatenmark
300ml Wasser
Salz, Pfeffer
8 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
1 große Dose weiße Bohnen
10 Kirschtomaten

Zwiebeln in Streifen, Knoblauch in feine Scheibchen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in feine Streifen schneiden. Kirschtomaten halbieren. Zwiebelstreifen und Knoblauch im Olivenöl etwa 2 Minuten scharf anbraten. Zucker dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Wasser angießen, getrocknete Tomatenstreifen und abgetropfte Bohnen dazugeben. Alles 20 Minuten leise köcheln lassen, Kirschtomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Je nach Lust und (Cowboy-) Laune mit frischem Majoran, Chili, Räuchertofu oder kleinen Paprikaschoten verfeinern.







Josita Hartanto

[Vegan genial](#)

aufregend anders kochen

224 pages, hb

publication 2013



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com