

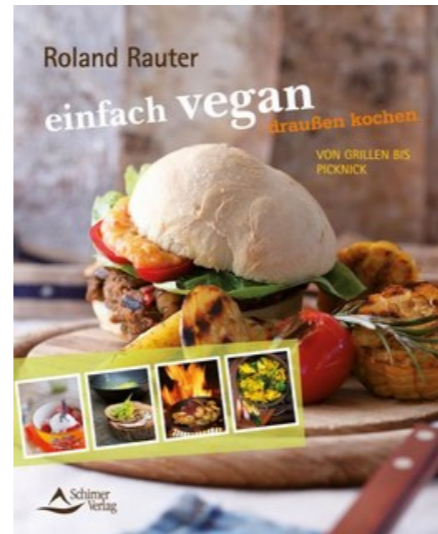
Roland Rauter einfach vegan - draußen kochen

Leseprobe

[einfach vegan - draußen kochen](#)

von [Roland Rauter](#)

Herausgeber: Schirmer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16378>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





ISBN 978-3-8434-1105-9

ROLAND RAUTER
EINFACH VEGAN – DRAUSSEN KOCHEN
VON GRILLEN BIS PICKNICK

© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Silja Bernspitz, aprilfrisches
Fotografien: Alexandra Schubert
Icons: 32317574 © guukaa, 40403963 © Sam,
44907610 © Sam, www.fotolia.com
Redaktion: Katja Hiller, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Juni 2013

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk,
Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel,
fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



Roland Rauter

einfach **vegan** draußen kochen

VON GRILLEN BIS PICKNICK



Inhalt

10 Genießen Sie die vegane Vielfalt des Kochens in der Natur!
Guten Appetit!



16 Lagerfeuer // Dutch Oven

19 Bohneneintopf

mit Polentaknödeln

21 Käsespätzle

23 Rosmarinkartoffeln

mit Zaziki aus dem Römertopf – im Lagerfeuer zubereitet

25 Scharfe Nudelpfanne

aus dem Lagerfeuer

27 Seitanpfanne

im Pitabrötchen

29 Sojaschnitzel-Kartoffel-Gulasch

31 Stockbrot

32 Grill

35 Antipasti-Sandwich

37 Arabische Kartoffelbratlinge

an Balsamicoschalotten und Salatherzen

41 Artischocken

mit Wasabimayonnaise

43 Auberginenburger

45 Auberginenröllchen

mit veganem Käse auf Radicchiosalat

47 Auberginensalat

mit marinierter Petersilie



49 Bärlauchgrillkäse

mit Gurken-Tomaten-Salat

51 Brokkoli

mit Reisbratlingen

53 Cevapcici

mit geschmortem Gemüse und Preiselbeermarmelade

55 Chicorée

mit Kartoffelscheiben und Zitronendip

57 Dinkel-Kohlrouladen

mit Haselnussbutter

59 Erdbeeren vom Grill

mit Apfel-Lavendel-Sorbet

61 Fenchelsalat

63 Gebackene Birne

mit Schokoladensauce

65 Gebackene Kartoffeln

mit Erbsencreme und Tomatensalat

67 Gebackene Topinambur

69 Gebratene Nudeln

mit Gemüse

71 Gefüllte Champignons

mit Bohnencreme auf Ciabatta

73 Gefüllte Rote Bete

auf weißer Pfefferpolenta mit Balsamicobutter

75 Gefüllte Zwiebeln

mit Salat aus grünen Bohnen

79 Gegrillte Avocado

mit Tomatensalsa

81 Gegrillte Babymaiskolben

Tomaten-Chili-Dip + Knoblauch-Gurken-Dip

83 Gegrillte Birnen

an Portulaksalat mit Granatapfel



85 Gegrillte Mango
mit Mangomark

87 Gemüsepaella

89 Geschmorte Pastinaken

91 Geschmorter Knoblauch
auf Thymianfladen

93 Grießschnitte
mit marinierten Erdbeeren

95 Himbeeren im Reisblatt
mit Himbeermark

97 Hirse-Bärlauch-Bratlinge
mit Shiitake und gegrillten Tomaten

99 Karamellisierte Kochbananen
mit Cranberrysauce

101 Kichererbsenburger
mit Wedges und Maiskolben

105 Kochbanane
mit Avocadodip

107 Kürbis
auf Bulgursalat

109 Kürbisspieß im Wrap
mit Avocadodip

113 Okraschotencurry
aus dem Wok

**115 Orientalische Kicher-
erbsenspieße**

117 Pancakes
mit gebratenen Apfelspalten

119 Paprikagrillkäse
mit lauwarmem Tomatensalat

121 Pfannengyros
in Pitabrot



123 Pfefferpolenta
mit Wurzelgemüse und Erbsencreme

125 Pimientos
mit Kräuterbaguette

127 Rolands Quesadillas
mit Süßkartoffelsalat

129 Rote-Bete-Salat en papillote
vom Grill

131 Rustikaler Pizzafladen

133 Sauerkraut-Kartoffel-Bratlinge
mit Kürbis-Apfel-Chutney

135 Schalotten-Chili-Spieße
mit Kichererbsensalat

137 Schnelle Birnentarte

139 Schwarze-Bohnen-Frikadellen
mit Mangosalat

141 Schwarzwurzeln
auf Linsensalat mit feuriger Sauce

143 Seitanröllchen
auf Puztakratsalat und Senfragout

147 Seitan-Tandoori-Spieße

149 Selleriesteaks
mit mariniertem Wurzelgemüse und Sesambutter

151 Spargel
mit Rucoladressing

153 Spitzpaprika
mit Kartoffelfüllung auf Spinatsalat

155 Steckrübenscheiben
mit Orangen-Wirsing-Salat

157 Steinpilze
an Blattsalaten mit Himbeerdressing



159 Süßkartoffeln

mit Knoblauchgurken

161 Tofuecken

mit Gurkensalat

163 Tofuspieß

auf Krautsalat

165 Walnuss-Tofu-Bratlinge

am Spieß auf Bohnensalat

167 Weißbrot

aus dem Römertopf – im Kugelgrill zubereitet

169 Wokkürbis

170 Picknick

173 Aprikosen-Mohn-Kuchen

175 Bagel

mit Kartoffel-Karotten-Creme

177 Buchweizenpfannkuchen

mit Brokkoli-Kartoffel-Füllung

179 Chapati –

indisches Fladenbrot

181 Erdäpfelkas und Liptauer

mit Brötchensonne

185 Gefülltes Picknickbrot

187 Gemüsepasteten

189 Griechisches Halva

mit marinierten Erdbeeren

191 Karottenhummus

mit Gemüsesticks

193 Kleine Gemüsestrudel

195 Nudelsalat

für unterwegs

197 Nussecken

199 Polentaspieße

201 Schokokuchen

im Glas

203 Spinatauflauf

205 Spinattaschen

207 Veganes Temaki

208 Allerlei für drauf und dran

211 Grillbutter

211 Balsamicobutter + Chilibutter+ Knoblauchbutter

212 Kräuterbutter + Nussbutter + Zitronenbutter

214 Marinaden

214 Barbecue-Marinade + Einfache Marinade

215 Gewürzmischung 1 + Gewürzmischung 2 +
Joghurtmarinade

216 Orangen-Sesam-Marinade + Süße Chilimarinade +
Zitronenmarinade

217 Grillsaucen

217 Aioli + Apfelkren + Apfel-Walnuss-Sauce

218 Aprikosensenf + Cocktailsauce + Feurige Sauce 1

219 Feurige Sauce 2 + Ketchup + Kräuterdip + Mayonnaise

220 Spezialsenf + Senfragout + Zwiebelsenf

221 Dressings für jede Gelegenheit

222 Balsamicodressing + Chilidressing + Knoblauchdressing

223 Kräuterdressing + Thousand-Island-Dressing

224 Und noch was Leckereres

225 Veganer Frischkäse + Maiwipferlhonig

228 Rezeptregister von a bis z

231 Der Koch + Die Fotografin





Artischocken mit Wasabimayonnaise

Tipp:

Dazu passt
hervorragend
ein Stück
getoastetes
Brot.



FÜR DIE ARTISCHOCKEN

4 Artischocken
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz

FÜR DIE MAYONNAISE

150 ml Rapsöl
80 g Sojajoghurt
1 TL Zitronensaft
1 TL Wasabipaste
1 Prise Salz

AUSSERDEM

4 Zitronenhälften
4 Stück Alufolie
(ca. 30x30 cm)

Für die Mayonnaise Sojajoghurt mit Wasabipaste, Salz und Zitronensaft glatt rühren. Rapsöl mit einem Stabmixer untermischen. Äußere Blätter der Artischocken entfernen. Artischocken halbieren und das Heu entfernen. Spitzen der Artischockenblätter etwas einkürzen. Die Stiele mit einem Sparschäler großzügig schälen. Artischocken mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, leicht salzen und in Alufolie einschlagen. Die Päckchen an den Glutrand legen und ca. 25–30 Minuten garen lassen. Danach die Artischocken aus der Folie nehmen und mit der Schnittfläche nach unten auf dem Rost grillen, bis ein schönes Grillmuster entstanden ist.

Die Artischocken mit der Wasabimayonnaise und je einer halben Zitrone servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MIN. GRILLZEIT: CA. 30 MIN.



Auberginenburger



FÜR DIE BRATLINGE

500 g Aubergine
200 ml Gemüsebrühe
150 g getrocknete rote Linsen
100 g Couscous
40 g Vollkornmehl
½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL scharfes geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE BURGERSAUCE

5 EL vegane Mayonnaise
(siehe S. 219)
1 Essigurke
1 Schalotte
1 TL Essigurkenwasser
1 TL Zucker
Salz
Cayennepfeffer

AUSSERDEM

4 Burgerbrötchen
¼ Eisbergsalat
2 EL Rapsöl
1 rote Spitzpaprika
1 rote Zwiebel

ZUBEREITUNG DER BRATLINGE

Aubergine mit einer Gabel rundherum einstechen und im Ofen bei 200 °C ca. 40 Minuten backen. Gemüsebrühe aufkochen und Couscous einrühren. Diesen vom Herd nehmen, Olivenöl dazugeben und Couscous mit der Gabel auflockern. Linsen in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Knoblauch fein hacken. Petersilie grob hacken. Kerne der Chilischote entfernen und Chili klein schneiden. Aubergine halbieren und das Fruchtfleisch herausschaben. Linsen, Aubergine, Kreuzkümmel, Petersilie, Knoblauch, Paprikapulver und Chili mit einem Stabmixer fein pürieren. Couscous in eine Schüssel geben und die Gemüsemasse unterheben. Je nach Feuchtigkeit der Masse Vollkornmehl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit nassen Händen Bratlinge formen und diese auf einer leicht eingeölkten Grillrostplatte auf beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen.

ZUBEREITUNG DER SAUCE

Für die Burgersauce Essigurke und Schalotte sehr fein hacken. Beides unter die Mayonnaise rühren. Mit Gurkenwasser, Zucker, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Eisbergsalat in feine Streifen schneiden. Paprika in Scheiben und Zwiebel in feine Ringe schneiden. Burgerbrötchen halbieren und mit der Schnittfläche auf dem Grill kurz tosten. Auf die unteren Hälften den Salat geben. Bratlinge darauflegen, diese mit Paprika und Zwiebeln belegen und mit je 1 EL Sauce begießen. Die oberen Brötchenhälften als Deckel darauflegen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 60 MIN. GRILLZEIT: CA. 10 MIN.



Bärlauchgrillkäse mit Gurken-Tomaten-Salat

Tipp:

Dieser einfache Grillkäse schmeckt auch hervorragend mit frischem Schnittlauch oder Rosmarin.



FÜR DEN KÄSE

2l Sojadrink
Saft von 2 Zitronen
2 Bunde Bärlauch
1 TL Salz
½ TL Garam masala

FÜR DEN SALAT

200g Gurke
100g Kirschtomaten
3 Schalotten
½ Bund Basilikum
5 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

3 EL Olivenöl
1 in Spalten
geschnittene Zitrone
4 Bahnen Frischhaltefolie (ca. 25cm Länge)

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

RUHEZEIT: CA. 12 STUNDEN

GRILLZEIT: CA. 10 MIN.

ZUBEREITUNG DES KÄSES

Sojadrink in einem großen Topf mit Salz und Garam masala zum Kochen bringen. Zitronensaft in den leicht kochenden Sojadrink einrühren, dann beginnt der Sojadrink auszuflocken. Unter ständigem Rühren ca. 3–4 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen und den Käse gut abtropfen lassen. Das Tuch über der Käsemischung zusammenschlagen und den Käse gut ausdrücken. Bärlauch klein hacken und unter den Käsebruch mischen.

Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen und den Käsebruch gleichmäßig darauf verteilen. Mithilfe der Folie kompakte Käseblöcke formen. Diese, eingeschlagen in der Folie, in eine Auflaufform legen und mit einem Schneidebrett oder einer Platte beschweren. Darauf eine Schüssel mit Wasser stellen und den Käse über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Den Käse aus der Folie nehmen, auf 2 Seiten dünn mit Olivenöl bestreichen und auf der Grillplatte auf beiden Seiten ca. 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze grillen.

ZUBEREITUNG DES SALATS

Gurke in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Schalotten in dünne Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Basilikum klein schneiden. Gurke, Tomaten, Schalotten und Knoblauch mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und das Basilikum unterrühren.

Den gegrillten Bärlauchkäse mit Zitronenspalten und dem Gurken-Tomaten-Salat anrichten und servieren.



Erdbeeren vom Grill

mit Apfel-Lavendel-Sorbet



FÜR DIE ERDBEEREN

600 g Erdbeeren
2 EL Puderzucker
1 EL Balsamicoessig

FÜR DAS SORBET

800 g säuerliche Äpfel
250 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser
50 ml Wasser
4 EL Apfelsüße
3 EL Zucker
2 EL Limettensaft
2 Lavendelzweige

AUSSERDEM

Alufolie (ca. 30x15 cm)
Lavendelblüten zum Garnieren

ZUBEREITUNG DES SORBETS

Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Apfelstücke, Zucker, Apfelsüße, Limettensaft, Lavendelzweige und Wasser ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Lavendel herausnehmen. Äpfel mit einem Stabmixer fein pürieren und abkühlen lassen. Mineralwasser untermischen, Sorbetmasse in den Gefrierschrank stellen und unter gelegentlichem Rühren ca. 3–5 Stunden durchfrieren lassen.

ZUBEREITUNG DER ERDBEEREN

Blätter und Stiele der Erdbeeren entfernen. Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Anschließend mit Puderzucker und Balsamicoessig vermengen. Erdbeeren in Alufolie einschlagen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze auf den Grill legen.

Erdbeeren aus der Alufolie nehmen und auf Schüsseln aufteilen. Das Apfel-Lavendel-Sorbet darauf verteilen und mit einigen Lavendelblüten garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

GEFRIERZEIT: CA. 3–5 STUNDEN GRILLZEIT: CA. 5 MIN.



Gebackene Kartoffeln mit Erbsencreme und Tomatensalat

ZUBEREITUNG DER KARTOFFELN

4 große Kartoffeln
3 EL Olivenöl
4 Lorbeerblätter
1 TL Kümmel
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

FÜR DIE CREME
250g frische Erbsen
100g Seidentofu
2 EL Olivenöl
½ Bund Petersilie
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

FÜR DEN SALAT
400g Kirschtomaten
3 Schalotten
6 EL Olivenöl
4 EL Balsamicoessig
2 EL Wasser
¼ TL brauner Zucker
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

AUSSERDEM
4 Stück Alufolie
(mindestens 30x30 cm)

ZUBEREITUNG DER KARTOFFELN

Ungeschälte Kartoffeln gründlich waschen und in eine Schüssel legen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und mit Olivenöl beträufeln. Alles gut mischen. Alufolie auf der Arbeitsfläche auslegen und Kartoffeln darauf verteilen. Je ein Lorbeerblatt dazulegen und Kartoffeln in die Folie einwickeln. Die Kartoffeln in die Glut des Grills legen und unter gelegentlichem Wenden 15–20 Minuten backen.

ZUBEREITUNG DER CREME

Petersilie klein schneiden. Erbsen in etwas Salzwasser einmal aufkochen lassen und in kaltem Wasser abschrecken. Dann mit Seidentofu, Petersilie und Olivenöl in einen Mixbecher füllen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUBEREITUNG DES SALATS

Kirschtomaten in Scheiben schneiden. Schalotten in dünne Ringe schneiden. Balsamicoessig mit Wasser, Salz, Zucker und Pfeffer glatt rühren. Olivenöl unterrühren. Tomaten und Schalotten vorsichtig in das Dressing geben und den Salat beiseitestellen.

Gebackene Kartoffeln aus der Folie nehmen, kreuzweise einschneiden und leicht aufdrücken. Die Kartoffeln auf Teller legen, mit der Erbsencreme füllen und mit dem Tomatensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 45 MIN. GRILLZEIT: CA. 20 MIN.

Tipp:

Wer Minze mag,
kann statt Petersilie
frische Minze
verwenden.



Spargel mit Rucoladressing

FÜR DEN SPARGEL

1 kg weiße Spargelstangen
5 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

FÜR DAS DRESSING

1 Avocado
4 EL Sojajoghurt
4 EL Olivenöl
20 g Rucola
2 EL Zitronensaft
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

AUSSERDEM

60 g Rucola zum Anrichten

ZUBEREITUNG DES SPARGELS

Spargel schälen und die Enden entfernen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Spargel damit beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann bei geringer Hitze auf 2 Seiten ca. 6 Minuten garen.

ZUBEREITUNG DES DRESSINGS

Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herausschaben. Mit Rucola, Sojajoghurt, Zitronensaft, Salz und beiden Pfeffersorten in einen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Das Olivenöl dabei einlaufen lassen. Sollte das Dressing zu fest werden, etwas Wasser hinzufügen. Eventuell mit etwas Salz und Pfeffer nachwürzen.

Den gegrillten Spargel auf dem Rucola anrichten und mit etwas Dressing überziehen.

**ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN. ZIEHZEIT: CA. 10 MIN.
GRILLZEIT: CA. 12 MIN.**

Tipp:

Bei diesem Rezept wird der Spargel nicht vorgegart. Ich mag es sehr gern, wenn der Spargel noch knackig ist. Das setzt allerdings eine sehr gute Qualität voraus.

Sie können den Spargel auch etwas vorgaren und anschließend grillen. Oder Sie schlagen ihn mit etwas veganer Margarine, Zitronensaft und einigen Kräutern in Alufolie ein und garen ihn dann ca. 15 Minuten auf dem Grill. Anschließend legen Sie ihn noch kurz auf den Grillrost.



Bärlauchpesto

150 ml Olivenöl // 150 g Bärlauch //
20 g Pinienkerne // 20 g Cashewkerne //
½ Chilischote // Salz und Pfeffer
aus der Mühle

Bärlauch waschen, gut abtropfen lassen
und klein schneiden. Alle Zutaten in
einen Mixbecher füllen und mit einem
Stabmixer fein pürieren.

Walnuss-Tofu-Bratlinge am Spieß auf Bohnensalat



FÜR DIE BRATLINGE

400 g Tofu
100 g mehligkochende Kartoffeln
80 g gemahlene Walnüsse
50 g Champignons
50 g Zwiebel
2 EL Haferflocken
2 EL Rapsöl
1 EL Sojasauce
Salz
Cayennepfeffer

FÜR DEN SALAT

100 g gekochte weiße Bohnen
100 g gekochte rote Bohnen
50 g rote Zwiebel
½ Bund Petersilie
4 EL Kürbiskernöl
2 EL Apfelessig
2 EL Wasser
Salz und Pfeffer aus
der Mühle

AUSSERDEM

1 Aubergine
4 EL Rapsöl zum Bestreichen
3 EL Rotkohlsprossen
4 Bambusspieße
(ca. 20 cm Länge)

ZUBEREITUNG DER SPIESSE

Kartoffeln vierteln und in Salzwasser kochen. Zwiebel fein hacken. Champignons sehr fein hacken. Zwiebeln und Champignons in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Tofu und Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Angebratene Zwiebeln, Walnüsse, Haferflocken, Sojasauce, Salz und Cayennepfeffer zum Tofu dazugeben und alles kräftig durchkneten. Mit nassen Händen golfballgroße Kugeln formen und diese etwas flach drücken. Je 3 Bratlinge auf einen Bambusspieß stecken. Dünn mit Rapsöl bestreichen und auf dem Grillrost bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 4 Minuten grillen.

ZUBEREITUNG DES SALATS

Zwiebel fein hacken. Bohnen in eine Schüssel geben. Petersilienblätter abzupfen und mit Kürbiskernöl, Apfelessig, Wasser, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer aufmixen. Marinade und Zwiebeln unter die Bohnen mischen, abschmecken und ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Aubergine in 4 Scheiben schneiden, von beiden Seiten auf dem Grill ca. 3 Minuten grillen, dann leicht salzen. Auberginenscheiben auf Tellern platzieren. Den Bohnensalat darauf anrichten und je einen Spieß darauflegen. Mit Bärlauchpesto und Sprossen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 30 MIN.

MARINIERZEIT: CA. 60 MIN. GRILLZEIT: CA. 8 MIN.



Erdäpfelkas und Liptauer mit Brötchensonne

FÜR DIE BRÖTCHENSONNE

300g Einkornmehl
250 ml lauwarmes Wasser
200g helles Weizenmehl
4 EL Saatenmischung
(Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Pinienkerne...)
30g frische Hefe
2 EL Olivenöl
1 EL Apfelsüße
½ TL gemahlene Koriandersamen
½ TL Salz

ZUBEREITUNG DER BRÖTCHENSONNE

Beide Mehlsorten in eine Schüssel sieben. Salz und Koriander unter das Mehl mischen. Hefe und Apfelsüße im Wasser auflösen und mit Olivenöl in der Küchenmaschine unter das Mehl kneten. Den Teig mindestens 10 Minuten kneten, bis er sich vom Rand der Schüssel löst. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche noch einmal kräftig durchkneten, zu einer Kugel formen, in die Schüssel zurücklegen und mit einem Geschirrtuch abgedeckt ca. 40 Minuten gehen lassen. Anschließend noch einmal auf der bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und den Teig in 7 gleich große Stücke teilen. Diese zu kleinen glatten Kugeln formen und auf einem mit Backpapier belegten Blech wie auf dem Bild anordnen. Die Brötchen sollen sich leicht berühren. Mit einem Geschirrtuch bedecken und weitere 20 Minuten gehen lassen. Die Brötchensonne mit etwas Wasser bestreichen, mit der Saatenmischung bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Erdäpfelkas und Liptauer mit Brötchensonne



ZUBEREITUNG DES
ERDÄPFELKAS
UND LIPTAUERS



Erdäpfelkas und

Liptauer

Erdäpfelkas und Liptauer mit Brötchensonne

FÜR DEN ERDÄPFELKAS

- 400g mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Hafer Cuisine
- 2 Schalotten
- 40g zimmerwarme vegane Margarine
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 Essiggurken
- 2 EL Essiggurkenwasser
- gemahlener Kümmel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG DES ERDÄPFELKAS

Ungeschälte Kartoffeln in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Schalotten sehr fein hacken. Essiggurken fein würfeln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Kartoffeln nach dem Kochen schälen und fein passieren. Margarine, Hafer Cuisine, Schalotten, Essiggurken, Gurkenwasser und Schnittlauch unterrühren. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

FÜR DEN LIPTAUER

- 300g veganer Frischkäse (siehe S. 225)
- 80g vegane Margarine
- 2 Essiggurken
- 1 EL Essiggurkenwasser
- 1 EL Schnittlauch
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1/2 TL gehackter Kümmel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG DES LIPTAUERS

Essiggurken und Knoblauch fein hacken. Margarine glatt rühren. Frischkäse mit Gurkenwasser, Essiggurken, Knoblauch, Senf, Paprikapulver, Kümmel, Schnittlauch und Petersilie unter die Margarine rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Liptauer im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN. TEIGRUHE: CA. 60 MIN.
BACKZEIT: CA. 25 MIN.



Erdäpfelkas und Liptauer mit Brötchensonne



Tipp:

Dazu passt neben Zitronenspalten auch ein Sojajoghurt-Kräuter-Dip oder eine scharfe Sauce von S. 218f.

Polentaspieße

**FÜR DIE POLENTA**

1 l Gemüsebrühe
200g Polenta
1 Karotte
2 EL Olivenöl
6 entsteinte grüne Oliven
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Prise Muskatnuss
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE PANADE

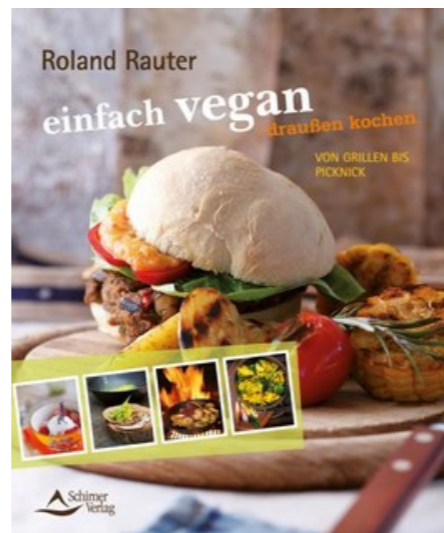
200g Semmelbrösel
150 ml Sojadrink
100g helles Weizenmehl
1 TL Apfelessig

AUSSERDEM

500 ml Pflanzenöl zum Ausbacken
10 kleine Bambusspieße
10 Basilikumblätter
5 Kirschtomaten
1 in Stücke geschnittene Zitrone

Karotte, Schalotte, Oliven und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Gemüse darin anschwitzen. Polenta dazugeben, kurz mitschwitzen lassen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Polenta bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Polenta in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Auflaufform einfüllen und glatt streichen. Die Polenta sollte ca. 2 cm hoch sein. Nach dem Auskühlen die Polenta in ca. 3 cm breite und ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Sojadrink und Apfelessig verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Polentastücke in Mehl wenden, durch den Sojadrink ziehen und in den Semmelbröseln wenden. Pflanzenöl in einem Topf heiß werden lassen. Polentastücke schwimmend darin goldbraun ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Danach auf Bambusspieße stecken und mit halben Kirschtomaten, Zitronenstücken und Basilikumblättern garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 40 MIN. KÜHLZEIT: CA. 60 MIN.



Roland Rauter
[einfach vegan - draußen kochen](#)
von Grillen bis Picknick

232 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de