Speisen ohne Opfer und Schmerz - erfreuen Gaumen und Herz!

Aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Gewürzen und Kräutern lassen sich interessante Gerichte kombinieren. Vegane Küche muss weder langweilig noch fade schmecken.

Im Gegenteil - mit der veganen Küche kann man rund um den Erdball unzählige Spezialitäten neu entdecken und gesund leben, denn sie ist reich an Vitaminen, Mineralien und Nährstoffen.

Jedes Lebewesen verteidigt mit seinen Mitteln sein Leben, denn es hängt an ihm! Der Mensch nimmt dem Tier sein Leben, nur für seinen Gaumenkitzel, denn notwendig für unsere Gesundheit ist Fleisch bewiesenermaßen nicht.

Artgerecht und Tierhaltung schließen sich grundsätzlich aus. Das, was wir unter artgerecht verstehen, kann also nur ein verbesserter Zustand der üblichen Haltungsbedingungen sein. Auch auf Biohöfen leben Tiere nicht artgerecht und auch dort werden sie getötet.

Um einen Veganer zu ernähren benötigt man 0,07 ha fruchtbares Land, für einen Vegetarier benötigt man 0,2 ha und für einen Fleisch essenden Menschen 1,5 ha.

Wo

http://www.gundja.de

Wann

Ausgabe 6
erstellt: 16.03.2011

Vegane Küche ist gesund, einfach und lecker!

Veganes Essen!

Wirsing-Bratlinge

mit Tomaten-Soße auf Steckrüben-Mus

Die Steckrübe schälen und würfeln und knapp mit Wasser bedeckt und dem Lorbeerblatt garen, bis sie weich ist und sich gut stampfen lässt. Das Kochwasser abgießen und aufheben. Mit ca. 100 ml Kochwasser, der Alsan, Salz, Pfeffer und Majoran zusammen stampfen, evtl. noch etwas Kochwasser für eine weichere Konsistenz untermischen. Warm stellen.

Man kann auch gut 1/3 Kartoffel mitkochen, dadurch wird das Mus milder im Geschmack.

Zwiebeln in geviertelte Ringe schneiden, Knoblauch fein würfeln. In einer großen Pfanne in Olivenöl anschwitzen, den grob zerstoßenen Anis zugeben. Mit einem kräftigen Schluck Ahornsirup karamellisieren, dann Balsamico zufügen und unter Rühren verdampfen lassen, bis der Dampf nicht mehr sauer riecht!

Anschließend Tomatenmark zugeben, gut durchrösten, immer wieder rühren, bis der entweichende Dampf nicht mehr sauer riecht. Nun Steckrüben-Kochwasser zufügen, bis die Soße eine schöne Konsistenz hat und mit Pfeffer und Salz würzen. Nach Belieben mit Ahornsirup leicht süßlich abschmecken. Ebenfalls warm stellen.

Den Wirsing vom Strunk-Ende und den Außenblättern befreien und in Stücke schneiden, die dann in die Küchenmaschine passen. Mit einer groben Raspelscheibe ca. 1/3 raspeln und mit der feinen Mus-Scheibe den Rest. (Man kann den Kohl auch von Hand schneiden und anschließend einen Teil mit dem Pürierstab pürieren.) Das Mehl, die Gewürze und Salz untermischen. (Beim Abschmecken darf der Teig ein wenig salzig schmecken.)

Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten als kleine Taler schön knusprig braten. Die Bratlinge dürfen nicht zu dick sein und die Pfanne keinesfalls zu heiß, sonst werden sie nicht gar und werden außen zu schwarz. Man kann sie auch als flach gedrückte Bällchen frittieren.

Nun alles zusammen und mit ein wenig Kresse bestreut servieren.

Das Steckrüben-Mus

- 1 mittlere Steckrübe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Teel. Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Teel Majoran, getrocknet
- ca. 75 g Alsan
- Pfeffer
- 1 Kästchen Kresse

Die Tomatensoße

- 3 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 0,5 kg Tomatenmark
- Ahornsirup nach Bedarf
- ca. 1-2 Eßl. Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- ca. 1 gestr. Teel. Anis, ganz (im Mörser leicht zerstoßen)
- Olivenöl
- ca. 0,5 l Steckrüben-Kochwasser

Die Wirsing-Bratlinge

- 1 kleiner Wirsing (ca. 800-1.000 g; auch China- und Spitzkohl sind geeignet)
- 6 geh. Eßl. Mehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 Teel. Schwarzkümmel, ganz
- 1 Teel. Kümmel, gestoßen
- 1/2 Teel. Anis, gestoßen
- 1/2 Teel. Muskatblüte, gemahlen
- 2 (-3) Teel. Salz
- Olivenöl

Guten Appetit!

Kopieren und Weitergeben ausdrücklich erwünscht!