



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

This document is lizenziert under Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2023 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2023 Köche-Nord.de

Download: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=953>

Vorwort:

Sehr geehrte User von [Köche-Nord.de](https://www.Koche-Nord.de)!

In diesem Kochbuch habe ich mich mal mit der westafrikanischen Küche und die Rezepte veganisiert. Ganz besonders stolz bin ich zum Beispiel auf die Rezepte Vegane Hühnerspieße, Vegane Fleischpastete und die Sauce Veganer Seemannsgruß.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß beim nachkochen und hoffe Sie lassen sich diese Gerichte schmecken!

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

<https://www.Koche-Nord.de>

Inhalt:

Vorspeisen und Suppen, Seite: 03 - 19

Beilagen, Seite: 20 - 40

Vegane Geflügelgerichte, Seite: 41 - 47

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte, Seite: 48 - 52

Vegane Wildgerichte, Seite: 53 - 56

Snacks, Seite: 57 - 65

Desserts, Seite: 66 - 84

Saucen, Seite: 85 - 93

Tipps, Seite: 94 - 95

Index, Seite 96 - 97

Vorspeisen und Suppen:

Sojaspießchen (angeregt durch ein Rezept aus Burkina Faso, vegan)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Sojawürfel
1 Tasse Grillpulver (siehe Tipp)
etwas Salz

Außerdem:

etwas Rapsöl

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen. Anschließend würzen Sie die Sojawürfel mit Salz und stecken sie auf Metallspieße oder Holzspieße. Danach bedecken Sie die Sojawürfel reichlich mit dem Grillpulver und Rösten sie auf einem

Unser Tipp:

Grillpulver (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=964&t=117989>

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Hühnerspieße (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan)

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Sojawüfel
1 Zwiebel
1 grüne Paprika
1 Tasse Grillpulver (siehe Tipp)
etwas Salz

Außerdem:

etwas Rapsöl

Lassen Sie als Erstes die Sojawüfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawüfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in Stücke schneiden.

Anschließend würzen Sie die Sojawüfel mit Salz und stecken abwechselnd Sojawüfel, Zwiebelscheiben und Paprikastücke auf Metallspieße oder Holzspieße stecken und die Spieße mit reichlich Grillpulver (siehe Tipp) bestreuen. Danach grillen Sie die Spieße unter häufigem Wenden auf einem Grill, bis sie knusprig braun sind. Dabei bepinseln Sie die Spieße bitte gelegentlich mit Rapsöl, damit die Sojawüfel und das Gemüse nicht zu trocken werden.

Unser Tipp:

Grillpulver (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=964&t=117989>

Vorspeisen und Suppen:

Gegrillte Sojawürfel (angeregt von einem Rezept aus Liberia, vegan)

Menge: 8 Portionen

500 Gramm Sojawürfel
ein paar Pimentkörner
1 Bund Petersilie
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 Tasse Rapsöl
etwas Alufolie

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend würzen Sie die Sojawürfel mit Salz und Pfeffer und wickeln die Sojawürfel in jeweils fünf Stücke Alufolie ein. Diese Päckchen stecken Sie in Holzkohlegrut oder in den Backofen bei 200 Grad (Oberhitze/Unterhitze) und garen sie etwa 10 Minuten. Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und nehmen dann die Stiele in die eine und die Petersilienblättchen in die andere Hand. Nun drehen Sie die Hände in die entgegengesetzte Richtung und trennen so die Petersilie Blättchen von den Stängeln, bevor Sie die Blättchen mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken. Außerdem zerstoßen Sie die Pimentkörner in einem Mörser, geben sie mit der Petersilie und etwas Rapsöl in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Esslöffel.

Nach dem Garen wickeln Sie die Sojawürfel aus, geben sie auf eine vorgewärmte Platte und übergießen die Sojawürfel mit der Petersiliensauce, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Fleischpastete (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Sojawürfel
2 Zwiebeln
1 Prise geriebene Muskatnuss
etwas Currypulver
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF, 1)
50 Milliliter Mineralwasser (medium, 1)
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Salz
etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Teig:

500 Gramm weißes Mehl
200 Gramm margarine (vegane)
14 Gramm Ei-Ersatz (von RuF, 2)
100 Milliliter Mineralwasser (medium, 2)
250 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem geben Sie den Ei-Ersatz (1 und 2) in zwei kleine Schüsseln und verrühren ihn jeweils mit dem Mineralwasser (1 und 2, mit einer Gabel geht das am besten).

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel darin unter Öfteren Wenden an. Nebenbei würzen Sie die Sojawürfel mit Muskat, Currypulver, Pfeffer und Salz und braten sie dann noch etwa 5 Minuten weiter. Danach ziehen Sie die Pfanne bitte erstmal von der Kochstelle. Für den Teig sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und vermischen es mit der Margarine.

Dann gießen Sie nach und nach die pflanzliche Milch und den Ei-Ersatz (2) unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu und würzen den Teig mit buntem Pfeffer. Anschließend kneten Sie die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Sollte der Teig zu weich sein, können Sie etwas Mehl untermengen.

Danach rollen Sie den Teig dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus. Nun setzen Sie jeweils 1 gehäuften Esslöffel Sojawürfel-Zwiebel-Mischung auf den Teig, falten den Teig zusammen und drücke die Teigränder mit einer Gabel zusammen.

Vorspeisen und Suppen:

Fortsetzung:

Vegane Fleischpastete (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Anschließend stechen Sie die Pasteten mehrfach mit der Gabel ein (damit sich der Teig beim Backen nicht aufbläht und legen das Gebäck auf ein Backblech. Außerdem bepinseln Sie die Pasteten mit dem Ei-Ersatz (1) und backen sie im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 20 Minuten (bitte gucken Sie gelegentlich nach, jeder Backofen ist anders).

Zum Schluss nehmen Sie die Pasteten aus dem Backofen und füllen sie mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen als Vorspeise servieren.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Pfeffereier (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

5 vegane Eier (siehe Tipp auf Seite 10 - 11)

5 Tomaten

1 Stück Ingwerwurzel

2 Zwiebeln

2 Pfefferschoten

5 - 6 Scheiben Weißbrot

Bereiten Sie als erstes die veganen Eier zu (siehe Tipp auf Seite 10).

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser vierteln. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe weiterer Tipp) und hacken den Ingwer klein. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Pfefferschoten mit dem großen Küchenmesser, entfernen die Kerne, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten anschließend gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie die Schoten mit den Tomaten und den Zwiebeln im Mixer pürieren und zu einer Paste verarbeiten. Nun schmecken Sie die Paste mit Salz und verteilen sie auf vier flache Teller.

Zum Schluss geben Sie pro Portion ein veganes Ei und zwei Scheiben getoastetes Brot mit auf die Teller und servieren die Vorspeise dann Ihren Gästen.

Vorspeisen und Suppen:

Fortsetzung:

Vegane Pfeffereier (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Unser Tipp:

Vegane hartgekochte Eier

Menge 5 Eier

Eiweiß:

25 Gramm Tofu und 90 Milliliter Wasser oder 175 Milliliter Pflanzendrink

1 Teelöffel Hefeflocken

1 - 2 Teelöffel Agar Agar

1/8 Teelöffel Kala Namak

Eigelb:

125 Gramm Kartoffelpüree

1 Teelöffel Hefeflocken

2 Teelöffel Kokosöl, geschmacksneutral

1/8 - 1/4 Teelöffel Kurkuma

1/2 Teelöffel Knoblauchpulver

1/4 Teelöffel Kala Namak

Außerdem:

5 Eiformen (aus Silikon, Lebensmittelecht)

etwas Pflanzenöl (zum Fetten den Förmchen)

Eiweiß:

Geben Sie den Tofu mit Wasser in eine Küchenmixer, fügen Sie die Hefeflocken und das Agar-Agar hinzu. Das mixen Sie so lange durch, bis eine homogene Masse entsteht, geben alles in einen Topf und erhitzen die Masse auf mittlerer Hitzezufuhr bis es köchelt und die Masse andickt (etwa 2 Minuten). Danach gießen Sie die Flüssigkeit durch ein Sieb und würzen sie mit dem Kala Namak (so erreichen Sie den typischen Geschmack, bitte erst zum Schluss würzen). Anschließend geben Sie die Masse in die gefetteten (Pflanzenöl) Förmchen, decken sie mit der Folie ab und geben die Förmchen für etwa 35 Minuten in den Kühlschrank.

Eigelb:

Während der Kühlung des "Eiweißes" bereiten Sie das "Eigelb" zu. Hierfür kochen Sie die Kartoffeln mit Salz weich, zerstampfen sie und würzen das Kartoffelpüree mit Kokosöl (alternativ können Sie Margarine verwenden). Für die Farbe geben Sie das Kurkuma und etwas Knoblauchpulver zu dem Püree. Anschließend fügen Sie für den typischen Geschmack auch an das Püree den Kala Namak hinzu.

Vorspeisen und Suppen:

Fortsetzung:

Vegane hartgekochte Eier

Wenn das "Eiweiß" fest geworden ist, entfernen Sie die Folie, nehmen es aus den Förmchen und schneiden mit einem kleinen Küchenmesser ein Kreis in das "Eiweiß". Danach nehmen Sie das ausgestochene "Eiweiß" mit einem Teelöffel heraus, geben etwas "Eigelb" hinein und drücken es mit den Fingern fest. Für die Optik können Sie nun noch mit dem hinteren Teil eines Teelöffels ein paar Streifen einritzen (damit es eine Struktur ergibt).

Weiterer Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Vorspeisen und Suppen:

Veganes Gemüse-Omelett (angeregt von einem Rezept aus Guinea, vegan)

Menge: 6 Portion

150 Gramm Steinpilze oder Champignons
2 Esslöffel weißes Mehl
150 Gramm Erbsen
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser (medium)
etwas Sojamilch oder andere pflanzliche Milch
2 Esslöffel Rapsöl
2 Zwiebeln
2 Tomaten
6 Scheiben Weißbrot

Außerdem:

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Salz

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie danach mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel oder Scheiben. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Stielansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Nun geben Sie die Pilze und die Erbsen in einen kleinen Kochtopf und dünsten sie bei mittlerer Hitze weich. Dann geben Sie den Ei-Ersatz mit etwas Pfeffer in eine Schüssel, verrühren die Zutaten mit der pflanzlichen Milch und schmecken die Ei-Ersatz-Masse mit Salz ab.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Danach rühren Sie die Tomatenwürfel mit einem Kochlöffel unter, braten sie 3 Minuten weiter und rühren dabei ständig weiter. Anschließend geben Sie das Mehl mit in die Pfanne, braten es 2 Minuten mit und geben danach die Pilze und Erbsen in die Pfanne, bevor Sie die Sauce einmal aufkochen lassen.

Nach 3 Minuten gießen Sie den Ei-Ersatz über die Sauce, verrühren die Zutaten nochmal und braten das Ganze bei kleiner Hitze weiter, bis der Ei-Ersatz gestockt ist. Zum Schluss geben Sie die 6 Scheiben Weißbrot auf flache Teller, verteilen das Gemüseomelett darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen als Vorspeise.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Garnelen in Rapsöl (angeregt durch ein Rezept aus Liberia, vegan)

Menge: 6 Portionen

3 kleine Auberginen
1/2 Tasse Erbsen
2 Esslöffel Rapsöl
2 Tomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ein paar gemahlene Chilis
300 Gramm vegane Garnelen (von REWE)
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas Salz

Füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Stielansätze, bevor Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach schälen Sie die Auberginen mit einem Sparschäler und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Auberginen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin an, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann geben Sie die Tomaten, die gemahlene Chilis und etwas Salz unter Rühren mit in die Pfanne und löschen den Inhalt der Pfanne mit 1 Tasse Wasser ab. Danach lassen Sie die Zutaten 3 Minuten bei großer Hitze aufkochen und garen nebenbei die Erbsen in einem kleinen Kochtopf mit wenig Wasser.

Fortsetzung: Vegane Garnelen in Rapsöl (angeregt durch ein Rezept aus Liberia, vegan)
Jetzt geben Sie einige vegane Garnelen (siehe Tipps) in die Pfanne, verrühren die Zutaten mit dem Kochlöffel und garen die Garnelen bei mittlerer Hitze. Die übrigen veganen Garnelen geben Sie bitte mit den Erbsen in die Sauce, erhitzen beide Zutaten bei geringer Hitze und rühren anschließend den Ei-Ersatz in die Sauce, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. Danach geben Sie die Auberginen in die Sauce und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Beim Anrichten geben Sie erst die gekochten Garnelen mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller, nappieren (übergießen) sie mit der Sauce und den Erbsen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Okrasuppe (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan)

Menge: 6 Portionen

400 Gramm Sojawürfel

24 Okraschoten

6 Tomaten

3 Zwiebeln

2 Chilischoten

etwas Salz

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Nebenbei spülen Sie die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Schoten mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Anschließend spülen Sie die Okraschoten gründlich mit kaltem Wasser ab und schütteln sie etwas trocken. Danach schneiden Sie die Stielansätze mit einem Gemüsemesser ab (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden, damit ihr milchiger Saft nicht austritt).

Nun spülen Sie auch die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen mit dem Gemüsemesser die grünen Stielansätze und vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Danach bringen Sie 1 Liter gesalzenes Wasser in einem Kochtopf zum Kochen und geben nacheinander die Sojawürfel, die Okras, die Tomaten, die Zwiebeln und die Chilis hinein. Anschließend legen Sie einen Deckel auf den Kochtopf und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten gar.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Vorspeisen und Suppen:

Kürbiskernsuppe (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Sojawürfel
etwas Gewürzpulver (siehe Tipp)
6 Okras, 4 Tomaten, 1 Lorbeerblatt
2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
2 Pfefferschoten, etwas Rapsöl
250 Gramm Kürbiskerne
2 Esslöffel Tomatenmark

Außerdem:

2 Esslöffel Rapsöl

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach spülen Sie die Pfefferschoten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Pfefferschoten mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Anschließend spülen Sie auch die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen die grünen Stielansätze. Außerdem spülen sie die Okras mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie kurz trocken schütteln und die Stielansätze der Okras mit einem Gemüsemesser entfernen (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden damit ihr milchiger Saft nicht austritt).

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, braten darin die Sojawürfel an und geben danach nach einander das Gewürzpulver (siehe Tipp), die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Pfefferschoten, die Okras und die Tomaten hinzu. Anschließend verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei starker Hitze etwas an. Nebenbei geben Sie die Kürbiskerne in eine trockene Pfanne, rösten sie bei mittlerer Hitze etwas an und füllen die Kürbiskerne danach mit wenig Wasser in einen Mixer. Anschließend pürieren Sie die Kerne zu einer weichen Paste, geben diese in den Suppentopf und füllen den Kochtopf dann mit Wasser auf. Nun bringen Sie die Suppe zum Kochen, legen einen Deckel auf den Kochtopf und kochen die Suppe 20 Minuten bei mittlerer Hitze gar.

Kurz vor Ende der Kochzeit rühren Sie noch das Tomatenmark mit einem Schneebesen unter, ziehen dann den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unser Tipp:

Gewürzpulver (vegan)

<https://forum.xn--kche-nord-07a.de/viewtopic.php?f=964&t=117990>

Vorspeisen und Suppen:

Vegane "Hammel" Pfeffersuppe mit Sojawüfel (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Sojawüfel

4 Tomaten

1 Aubergine

1 Lorbeerblatt

2 Zwiebeln

4 Chilischoten

1/2 Liter Gemüsebrühe (vegane)

2 Esslöffel Rapsöl

2 Esslöffel Tomatenmark

Lassen Sie als Erstes die Sojawüfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawüfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Spülen Sie als erstes die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, schneiden Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Viertel und entfernen Sie dabei die grünen Stielansätze. Danach spülen Sie auch die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen den oberen Stielansatz und schneiden die Aubergine mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie auch die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Schoten mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, braten darin die Sojawüfel unter Öfteren Wenden an und gießen den Kochtopf dann mit 1 Liter Wasser auf.

Anschließend geben Sie das Lorbeerblatt und eine Prise Salz mit in den Suppentopf und ergänzen das Ganze mit den Zwiebelwürfel, den Chilis, den Tomaten und der Aubergine. Danach lassen die Suppe bei großer Hitze etwa 20 Minuten kochen und reduzieren dabei die Flüssigkeit (Wasserdampf, die Flüssigkeit soll verdampfen). Nach 20 Minuten gießen Sie den Topfinhalt mit Gemüsebrühe auf, rühren das Tomatenmark mit einem Kochlöffel unter und lassen die Suppe weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die vegane "Hammel" Pfeffersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Hackfleischsuppe (angeregt von einem Rezept aus Ghana)

Menge: 6 Portionen

4 Tomaten
24 Okraschoten
2 Auberginen
1 Lorbeerblatt
2 Chilischoten
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Rapsöl
300 Gramm veganes Mühlen Hack
1 Schuss Piri Piri

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie dabei die grünen Stielansätze. Dann spülen Sie die Okras auch mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden, damit ihr milchiger Saft nicht austritt). Außerdem spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben sie ebenfalls kurz trocken, entfernen den oberen Stielansatz und schneiden die Auberginen danach erst mit dem großen Küchenmesser in Scheiben, anschließend in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf, dünsten darin die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch glasig und geben dann das Mühlen Hack dazu, bevor Sie es mit einem Kochlöffel krümelig braten. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit 1 Liter Wasser auf, geben das Lorbeerblatt und eine Prise Salz dazu und bringen den Topfinhalt zum Kochen.

Danach geben Sie nacheinander die Tomaten, Okraschoten, Auberginen und Chilis in den Kochtopf, decken den Topf mit einem Deckel ab und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit etwas Piri Piri ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die vegane Hackfleischsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Vorspeisen und Suppen:

Vegane Blätter Suppe (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Kilogramm Sojawüfel
8 Okraschoten
500 Gramm Spinat (frisch)
4 Esslöffel Rapsöl
4 Esslöffel Tomatenmark
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
1/2 Tasse Kürbiskerne
3 Chilischoten
etwas Salz

Außerdem:

20 Gramm vegane Garnelen (von REWE)

Lassen Sie als Erstes die Sojawüfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawüfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen. Dann spülen Sie die Okras mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem groben Sieb abtropfen und entfernen nebenbei die Stielansätze der Okraschoten (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden damit ihr milchiger Saft nicht austritt).

Anschließend zupfen Sie die Spinatblätter von den Stielen, füllen dann eine ausreichend große Schüssel mit kaltem Wasser und spülen den Spinat darin gründlich durch. Dabei wechseln Sie das Wasser bitte 1 - 2 mal und bringen danach einen Kochtopf mit frischem Salzwasser zum Kochen. Nebenbei stellen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit und geben den Spinat dann für 1 Minuten in den Kochtopf (bei mittlerer Hitze. Nach der Blanchierzeit nehmen Sie den Spinat mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben ihn zum Abkühlen in das kalte Wasser (damit der Spinat nicht weiter gart). Anschließend lassen Sie den abgekühlten Spinat in dem groben Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf, dünsten die Hälfte Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig und geben danach die Sojawüfel in den Kochtopf, bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und 1 Tasse Gemüsebrühe dazu geben. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kochen und würzen die Zutaten nebenbei noch mit einer Prise Salz.

Vorspeisen und Suppen:

Palm Suppe mit Sojawürfeln (vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Palmfrucht (aus der Dose, bekommen Sie im Asialaden oder bei Amazone)

500 Gramm Sojawüfel

1 Zwiebel

3 - 4 Pfefferschoten

1 Teelöffel Chilipulver

6 Okraschoten

2 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

Außerdem:

500 Milliliter Wasser

Lassen Sie als Erstes die Sojawüfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawüfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie die Pfefferschoten mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen, entfernen mit einem Gemüsemesser die Stielansätze und schneiden die Pfefferschoten mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe. Außerdem spülen Sie die Okras ebenfalls mit kaltem Wasser ab, lassen sie auch im Sieb gut abtropfen und befreien die Okraschoten danach von den Stielansätzen (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden damit ihr milchiger Saft nicht austritt).

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten darin die Zwiebelwürfel glasig und braten danach die Sojawüfel im Kochtopf an. Anschließend geben Sie die Palmfrucht und eine Prise Salz mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und füllen den Topfinhalt mit 500 Milliliter Wasser auf. Anschließend geben Sie die Pfefferschoten, etwas Chilipulver und die Okras mit in die Suppe und rühren das Tomatenmark mit einem Esslöffel ein. Dann verschließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel um und gießen, wenn nötig, noch etwas Wasser dazu.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie pürierte Yams reichen, dann ist dieses Gericht eine Hauptspeise.

Vorspeisen und Suppen:

Erdnusssuppe (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan)

Menge 6 Portionen

500 Gramm veganes Mühlen Fischfilets (von der Rügenwalder Mühle)

4 Tomaten

4 Okraschoten

3 Zwiebeln

3 Chilischoten

1 Esslöffel geriebene Muskatnuss

200 Gramm Erdnussbutter

etwas heißes Wasser

2 Esslöffel Tomatenmark

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

4 Esslöffel Rapsöl

Zerteilen Sie als erstes die veganen Mühlen Fischfilets mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Dann spülen sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen dabei die grünen Stielansätze. Danach spülen Sie die Okraschoten mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem groben Sieb gut abtropfen und entfernen nebenbei die Stielansätze (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden, damit ihr milchiger Saft nicht austritt). Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie auch die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen, befreien die Chilis mit dem großen Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Schoten in kleine Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig und geben danach die okras, Tomaten und Chilis hinein, bevor Sie den Kochtopf mit 1,5 Liter Wasser aufgießen. Anschließend verschließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und bringen die Suppe bei mittlerer Hitze zum Kochen. Währenddessen verrühren Sie die Erdnussbutter in einer kleinen Schüssel mit etwas heißem Wasser, bis ein schön dickflüssiger Brei entsteht. Danach geben Sie den Erdnussbrei und das Tomatenmark in die kochende Suppe (um die Flüssigkeit ein bisschen zu binden) und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Nebenbei erhitzen Sie die restlichen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die veganen Mühlen Fischfilets darin an. Dann füllen Sie die Mühlen Fischfilets mit zwei Pfannenwendern in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen.

Wenn das Erdnussöl vom Brei sich ab Boden des Suppentopf absetzt ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Erdnusssuppe mit einer Schöpfkelle auf die Filets, bevor Sie das Gericht zum Schluss Ihren Gästen als Hauptmahlzeit servieren.

Beilagen:

Gekochte Knollen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1 Kilogramm Maniok, Yams oder Süßkartoffel
etwas Salz

Schälen Sie die Knollen mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach geben Sie die Knollen in einen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser, bringen das Wasser zum Kochen und würzen den Topfinhalt nebenbei mit Salz.

Zum Schluss füllen Sie die Knollen mit einer Schaumkelle in vorgewärmte Schüsseln und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu Saucen und Gemüsegerichten.

Beilagen:

Gegrillte Knollen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1 Kilogramm Maniok, Yams, Kochbananen oder Süßkartoffeln

Schälen Sie die Knollen oder die Kochbananen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Stücke. Dann legen Sie die Knollen beziehungsweise die Kochbananen in eine Schüssel, bedecken sie mit kaltem Wasser und lassen sie 5 Minuten einweichen. Danach grillen Sie die Zutaten 20 Minuten auf einem Holzkohlegrill und servieren die Beilage Ihren Gästen zum Beispiel zu Erdnüssen oder Avocados.

Unser Tipp:

Sie können die Knollen beziehungsweise Süßkartoffeln auch einfach nur als Snack servieren.

Beilagen:

Knollenbrei (angeregt durch ein westafrikanisches Rezept, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Maniok, Yams, Cocoyams oder Süßkartoffeln

Schälen Sie die Knollen, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die Knollen gut abtropfen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Stücke oder Scheiben. Dann geben Sie die Knollen in einen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser und kochen die Knollen mit etwas Salz gar. Anschließend gießen Sie die Knollen durch ein Sieb, füllen sie in einen Mixer und mixen die Knollen anschließend mit einem Mixer zu einem feinen Püree, bevor Sie den Knollenbrei in vorgewärmte Schälchen füllen und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Diesen Knollen-Püree servieren wir immer zu Erdnuss-Palmensuppe.

Beilagen:

Fufu-Ersatz (angeregt durch ein westafrikanisches Rezept, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Tassen Kartoffelpüree
1 Tasse Kartoffelmehl
etwas kochendes Wasser

Füllen Sie das Kartoffelpüree und das Mehl in einen Kochtopf und verrühren Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Salz und erhitzen ihn bei mittlerer Temperatur, bevor Sie unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen kochendes Wasser unter Rühren, bis die Masse eine weiche Konsistenz annimmt, die jedoch gleichzeitig noch steif ist.

Unser Tipp:

Diesen Ersatz für Fufu können Sie verwenden, wenn Sie Maniok, Süßkartoffel, Cocoyams oder Yams in Europa nicht bekommen.

Beilagen:

Yams Krokette (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Yams

2 Tomaten

1 Zwiebel

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser (medium)

etwas Mehl

2 Esslöffel Erdnussöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann schälen Sie die Yams mit einem Sparschäler, schneiden sie in fingerdicke Scheiben und füllen sie in einen Kochtopf. Danach bedecken Sie die Yams mit leicht gesalzenem Wasser und kochen sie in 20 Minuten bei mittlerer Hitze gar.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, achteln sie mit einem großen Küchenmesser und entfernen die grünen Stielansätze. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Chilis mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Chilis mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe. Danach geben Sie die Yams in einen Mixer und pürieren sie. Dabei würzen Sie die Yams bitte mit Salz und Pfeffer. Anschließend geben Sie nacheinander die Zwiebeln, den Ei-Ersatz, die Tomaten sowie die Chilis zu den Yams und pürieren die Zutaten mit. Nun formen Sie aus der Masse ei-große, ovale Kugeln und wenden sie in einer Schüssel mit Mehl.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne und braten die Krokette darin gold-gelb. Zum Schluss servieren Sie die Yams Krokette Ihren Gästen in einer vorgewärmten Schüssel.

Unser Tipp:

Sie können auch etwas Thymian und Currypulver unter das Yam Püree mischen.

Beilagen:

Yams Brei (angeregt durch ein Rezept aus Benin, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Yams
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Erdnussöl
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 50 Gramm vegane Garnelen (siehe Tipps auf Seite 27)
- 5 Chilis

Schälen Sie die Yams mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in fingerdicke Scheiben oder Würfel. Dann geben Sie die Yams in einen Kochtopf und bedecken sie mit Wasser, geben 1 Esslöffel Erdnussöl sowie eine Prise Salz dazu und garen die Yams in etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser und entfernen dann die grünen Stielansätze. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem spülen Sie die Chilis mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze, bevor Sie die Chilis mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf, braten die veganen Garnelen darin bei mittlerer Hitze goldgelb und dünsten dabei die Zwiebelwürfel glasig. Danach geben Sie die Chilis sowie 1/2 Tasse Wasser in den Kochtopf und verrühren die Zutaten. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen den Topfinhalt in einen Mixer und pürieren ihn zu einem Brei.

Jetzt geben Sie das Püree zu den Yams und kochen die Zutaten unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten, bis ein dicker Brei entsteht.

Zum Schluss füllen Sie den Yams Brei in kleine Schalen und servieren ihn zum Beispiel als Beilage zu Fischersatzgerichten.

Westafrikanische Wochen von [Köche-Nord.de](https://www.koche-nord.de)

Beilagen:

Fortsetzung:

Yams Brei (angeregt durch ein Rezept aus Benin, vegan)

Unsere Tipps:

Links (unbezahlte Werbung)

Lord of Tofu Bio Riesen Vegarnelen

<https://www.veganversand-lebensweise.at/neu/Lord-of-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g>

Vantastic Foods Veggie Riesengarnelen

<https://vekoop.de/Vantastic-Foods-Veggie-Riesengarnelen-300g>

Lord of Tofu Bio Riesen-Vegarnelen

<https://www.amazon.de/Lord-Tofu-Bio-Riesen-Vegarnelen-150g/dp/B00I6J7EGK>

Weitere vegane alternativen finden Sie übrigens unter:

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/einkaufsguide/>

Beilagen:

Gebratenes Eddoes-Püree (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

5 Eddoes Wasserbrot Wurzeln oder Cocoyams

2 Tomaten

4 Zwiebeln

2 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Eddoes oder die Cocoyams mit kaltem Wasser und rösten Sie sie auf einem Grill oder im Backofen. Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann nehmen Sie die Eddoes oder die Cocoyams vom Grill / aus dem Backofen und lassen sie etwas abkühlen, bevor Sie die Haut sorgfältig mit einem Sparschäler oder einem Gemüsemesser entfernen und die Eddoes mit einer Gabel zerdrücken.

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und achteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten mit den Zwiebelwürfeln in einem Mixer pürieren. Anschließend würzen Sie das Püree bitte mit Salz und Pfeffer.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten das Tomatenpüree darin bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie das Tomatenpüree zu den Eddoes, mischen beide Zutaten gut durch und würzen das Ganze mit Pfeffer und Salz. Anschließend füllen Sie alles in eine Auflaufform und backen das Püree im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 Minuten.

Zum Schluss füllen Sie das gebackene Eddoes-Püree in vorgewärmte Schüsseln und servieren es Ihren Gästen als Beilage zum Beispiel zu Gemüse-omelett.

Beilagen:

Süßkartoffeltaler (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Süßkartoffeln

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

etwas Pankomehl oder Paniermehl

1 Esslöffel Margarine (vegane)

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn dann mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach rühren Sie 1 Esslöffel Mehl unter den Ei-Ersatz und würzen ihn mit Pfeffer und Salz.

Danach schälen Sie die Süßkartoffeln mit einem Sparschäler und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel, bevor Sie die Süßkartoffeln in einen Kochtopf geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze gar kochen. Anschließend gießen Sie die Süßkartoffeln durch ein Sieb, füllen sie in einen Mixer und pürieren die Süßkartoffeln mit etwas pflanzlicher Milch oder Wasser zu einem Brei.

Aus der Masse formen Sie danach stark abgeflachte Bällchen. Die Taler wenden Sie anschließend zuerst im Ei-Ersatz, dann im Pankomehl (oder Paniermehl) und drücken die Panade danach mit den Händen etwas an.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die Süßkartoffeltaler darin goldgelb.

Zum Schluss füllen Sie die Taler in vorgewärmte Schüssel und servieren sie als Beilage, zum Beispiel zu Fischersatz oder Fleischersatz Saucen.

Beilagen:

Gekochter Maniokgrieß (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Esslöffel Erdnussöl

250 Gramm Gari

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bringen Sie die Gemüsebrühe mit 1 Esslöffel Erdnussöl zum Kochen und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Dann geben Sie den Gari bei ständigem Rühren mit einem Schneebesen in den Kochtopf, damit keine Klümpchen entstehen und die Flüssigkeit vollständig aufgesaugt wird. Danach lassen Sie den Topfinhalt etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und rühren dabei ständig weiter - da der Brei erst beim Abkühlen fest wird.

Zum Schluss füllen Sie den gekochten Maniokgrieß in vorgewärmte Schalen und lassen Ihre Geäste beim Essen mit den Fingern kleine Bällchen formen und damit Sauce oder Suppe auftunken.

Unser Tipp:

Gari aus der afrikanischen Küche ist ein helles Pulver, das lange lagerfähig ist. Es ist Geschmacksneutral und leicht säuerlich.

Beilagen:

Knallrote Kochbananen (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Kochbananen

2 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

Schälen Sie die Kochbananen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser schräg in je vier Teile. Dann legen Sie die Kochbananen etwa 5 - 6 Minuten in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser.

Danach gießen Sie die Kochbananen durch ein grobes Sieb und lassen sie gut abtropfen. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Bananenstücke darin etwa 10 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze an, bis sie eine rotbraune Farbe bekommen.

Zum Schluss füllen Sie die knallroten Kochbananen auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Anstatt Kochbananen können Sie auch Yams oder Eddoes verwenden.

Knallrote Kochbananen schmecken unseren Gästen übrigens am besten zu Bohnen Gerichten.

Beilagen:

Gebratene Kochbananen Fladen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

4 reife Kochbananen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Ingwerpulver
1 Teelöffel Cayennepfeffer
etwas weißes Mehl
1 Portion fermentierter Maismehlteig (siehe Tipp)
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Salz

Schälen Sie die Kochbananen und zerdrücken Sie sie mit einer Gabel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen

Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend füllen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch mit einer Prise Ingwer, 1 Teelöffel Cayennepfeffer, etwas Salz und etwas Wasser in einen Mixer und pürieren sie.

Danach geben Sie die Zwiebelpaste zu den Bananen und fügen etwas Mehl sowie den Maismehlteig hinzu, bevor Sie die Zutaten gut in einer Schüssel durchmischen. Danach decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen sie etwa 10 Minuten im Kühlschrank stehen.

Anschließend rühren Sie den Schüsselinhalt erneut gut durch und formen aus der Masse kleine, flache Fladen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl und braten die Fladen darin, bis sie eine braune Farbe angenommen haben.

Zum Schluss servieren Sie die gebrannten Kochbananen Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu Gerichten mit Bohnensaucen.

Unser Tipp:

Maismehlteig (vegan)

Menge: 1 Portion

etwas Maismehl
etwas Salz

Sieben Sie das Maismehl mit etwas Salz in eine Schüssel und mischen Sie es mit kaltem Wasser. Dann kneten Sie aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig und verwenden ihn wie im oben genannten Rezept weiter.

Beilagen:

Hirsebrei (angeregt von einem Rezept aus Guinea, vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Hirseteig
1 Teelöffel Ingwerpulver
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch)
1 Zimtstange
etwas Zucker
etwas Salz
etwas Maismehl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Hirseteig:

Geben Sie die Hirse mit etwas Salz in eine Schüssel und mischen Sie es mit kaltem Wasser. Dann kneten Sie aus den Zutaten einen geschmeidigen Teig und verwenden ihn wie im oben genannten Rezept weiter.

Dann lösen Sie den Hirseteig in einer Schüssel mit etwas Wasser und würzen ihn mit Ingwer und Pfeffer.

Danach gießen Sie 1 Tasse Wasser in einen Kochtopf und bringen sie zum Kochen. Anschließend gießen Sie 50 - 60 Milliliter der pflanzlichen Milch dazu und lassen die Zutaten nochmal aufkochen. Nun rühren Sie den Hirseteig nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen in die pflanzliche Milch und verringern die Hitze etwas, bevor Sie einen Deckel auf den Kochtopf legen und die Zutaten etwa 15 Minuten köcheln lassen. Außerdem gießen Sie bitte nach und nach die restliche Milch dazu und verrühren die Zutaten, damit der Brei schön dickflüssig bleibt.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die Zimtstange mit einem Kochlöffel ein, bevor Sie den Brei mit Salz und Zucker abschmecken.

Nun füllen Sie den Hirsebrei mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen als Dessert.

Beilagen:

Maisbrei Klöße (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

4 Tassen Maismehlteig
etwas Salz

Lassen Sie den Maismehlteig fünf Tage gären und mischen Sie ihn anschließend in einer Schüssel mit Salz und kaltem Wasser. Dann bringen Sie 500 Milliliter Wasser in einem Kochtopf zum Kochen und geben unter ständigem Rühren (damit sich keine Klumpen bilden) mit einem Schneebesen langsam den Mehlbrei hinzu, der zunehmend fester wird. Danach gießen Sie gelegentlich etwas Wasser dazu, um den Teig schön geschmeidig zu halten. Dabei rühren Sie bitte 20 Minuten ständig weiter. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Brei etwas abkühlen.

Nun formen Sie aus dem Teig tennisballgroße Klöße, erwärmen sie eventuell nochmal in einer Pfanne oder servieren die Maisbrei Klöße Ihren Gästen kalt, zum Beispiel zu Fischersatz, Eintöpfen oder Gemüsesaucen.

Beilagen:

Gebackene Reisklöße (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

2 kleine Süßkartoffeln
120 Gramm Erdnüsse
6 Tassen Maismehlteig
1 Tasse Weizenmehl
1 Esslöffel Margarine (vegane)
etwas Salz

Außerdem:
etwas Alufolie

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Süßkartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Süßkartoffeln auf einer Küchenreibe in einer Schüssel reiben. Dann malen Sie die Erdnüsse auf der Küchenreibe in die Schüssel und vermischen die Zutaten. Danach bringen Sie 1 Liter Wasser in einem Kochtopf mit etwas Salz zum Kochen. Nebenbei verrühren die Hälfte des Maismehl Teiges mit einem Schneebesen und 1 Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei. Anschließend rühren Sie den Brei mit dem Schneebesen in das kochende Wasser und kochen ihn unter ständigem Rühren etwa 5 - 6 Minuten bei mittlerer Hitze halb gar. Den übrigen, noch rohen Maismehlteig verrühren Sie bitte ebenfalls mit 1 Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei. Dann geben Sie ihn zu dem halbgaren Brei und lassen die Zutaten weiter köcheln (dabei müssen Sie bitter ständig rühren). Den zunehmend fester werdenden Brei drücken Sie nun mehrfach mit einem Kochlöffel gegen die Topfwand. Anschließend geben Sie die Süßkartoffeln und die Erdnüsse hinzu und fügen das Weizenmehl, eine Prise Salz und, wenn nötig, etwas Wasser hinzu. Danach lassen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren weitere 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis eine schöne, feste, kloßartige Masse entsteht. Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Masse auskühlen. Danach fetten Sie sechs Blätter Aluminiumfolie in der Größe eines Briefbogens mit etwas Margarine ein und nehmen Sie den Brei mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf. Anschließend rollen Sie den Teigkloß auf und verteilen ihn auf die sechs Stücke. Danach verschließen Sie die Folie, geben sie in eine Auflaufform und backen den Teig im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 25 Minuten. Zum Schluss nehmen Sie den Teig aus der Folie, lassen ihn etwas abkühlen und servieren Ihren Gästen die gebackenen Maisklöße zum Beispiel zu gebratenen Fisch Ersatz oder Gemüsesaucen in vorgewärmten Schüsseln.

Unser Tipp:

Sie müssen keine Erdnüsse verwenden. Sie müssen die Teigklöße auch nicht backen, sondern können sie einzeln in Bananenblätter oder Aluminiumfolie wickeln und dann in reichlich Wasser etwa 20 Minuten garen.

Beilagen:

Gesäuerte Maisklößchen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

8 Tassen Maismehlteig
etwas Alufolie

Lassen Sie den Maismehlteig acht Tage gären. Anschließend bringen Sie 1 Liter Wasser in einem Kochtopf mit einer Prise Salz zum Kochen. Nebenbei verrühren Sie die Hälfte des Maismehl Teiges in einer Schüssel mit 1 Tasse kaltem Wasser zu einem dünnflüssigen Brei und geben ihn dann in das kochende Wasser. Nun rühren Sie ständig und kochen den Teig ca. 7 Minuten gar.

Danach füllen Sie den übrigen, noch rohen Maismehlteig ebenfalls in eine Schüssel und verrühren ihn mit einer Tasse kaltem Wasser zu einem geschmeidigen Teig. Anschließend geben Sie den rohen Teig zu dem halbgaren Brei in den Kochtopf und lassen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze köcheln (dabei müssen Sie bitte ständig mit einem Kochlöffel oder Schneebesen rühren). Wenn nötig, können Sie noch etwas Wasser zufügen, damit der zunehmend fester werdende Teig schön geschmeidig bleibt.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Teig etwas abkühlen und formen daraus kleine Bällchen. Danach wickeln Sie die Bällchen einzeln in mit Wasser befeuchtete Aluminiumfolie, erhitzen einen weiteren Kochtopf mit Wasser und lassen die Teigklöße etwa 30 Minuten im Wasser kochen. Zum Schluss nehmen Sie die gesäuerten Maisklöße mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, lassen sie etwas abkühlen und stellen die Klöße in der Folie bis zum Servieren im Kühlschrank kalt.

Unser Tipp:

Wir servieren die gesäuerten Maisklöße stets kalt, zum Beispiel zu Fischersatz Eintöpfen sowie zu Gemüse Saucen serviert. Die jamaikanische Variante heißt übrigens Dokono; diese Klöße werden allerdings mit Zucker gesüßt und ohne Sauce serviert.

Beilagen:

Mais-Bananen Klößchen (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 2 - 4 Portionen

1 reife Kochbanane
50 Gramm Maismehl
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Cayennepfeffer

Außerdem:

nach eigenem Geschmack etwas Salz
etwas Aluminiumfolie

Schälen Sie die Kochbananen, schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in etwas kleinere Stücke und pürieren Sie die Kochbananen in einem Mixer, bevor Sie sie mit dem Maismehl vermischen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne oder Kochtopf und gießen es langsam zu der Bananen-Mischung. Danach würzen Sie die Mischung mit Cayennepfeffer und salzen sie nach eigenem Geschmack. Falls nötig, geben Sie noch etwas Wasser dazu, füllen die Zutaten dann in eine Schüssel und kneten sie gut durch, bis ein fester Teig entstanden ist.

Aus dem Teig formen Sie nun kleine, gleich große Bällchen und wickeln diese einzeln in die Aluminiumfolie ein. Anschließend bringen Sie einen Kochtopf mit wenig Wasser zu kochen und dünsten die Bananen Klößchen darin etwa 20 Minuten, bevor Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, etwas abkühlen lassen und aus der Folie nehmen. Zum Schluss füllen Sie die Mais-Bananen-Klößchen in vorgewärmte Schalen und servieren sie Ihren Gästen.

Beilagen:

Pürierter Reis (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1 Esslöffel Margarine (vegane)

500 Gramm Reis

1 Dose Planted Tuna

2 Zwiebeln

3 Chilischoten

etwas Salz

Füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Schüsselinhalt solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun bringen Sie 1 Liter Wasser mit 1 Esslöffel Margarine und einer Prise Salz in einem Kochtopf zum Kochen und geben den Reis hinein. Anschließend kochen Sie den Reis bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten sehr weich, gießen ihn dann durch das Sieb und verrühren den Reis anschließend mit einem Kochlöffel zu einem Brei.

Danach füllen Sie das Planted Tuna, die Zwiebelwürfel und die Chilis in einen Mixer und pürieren die Zutaten. Anschließend vermischen Sie das Püree mit einem Kochlöffel mit dem Reis und formen den Reisbrei zu Tennisball großen Kugeln.

Zum Schluss füllen Sie den pürierten Reis in vorgewärmte Schüsseln und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel zu Gemüsesaucen oder zu einer Erdnuss Suppe.

Beilagen:

Kokosnussreis (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kokosnuss oder 100 Gramm Kokospulver

200 Gramm Reis

1 Zwiebel

1 Pfefferschote

etwas Salz

Legen Sie als erstes die Kokosnuß auf ein Küchenbrett und schlagen Sie mit der spitzen Seite eines Hammers so lange auf die Kokosnuß, bis sie auseinanderbricht. Anschließend lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser von der harten Schale. Anschließend öffnen Sie die Kokosnuß, raspeln das Fruchtfleisch auf einer Küchenreibe und mischen es in einer Schüssel mit Wasser. Danach pressen Sie die Flüssigkeit mit einem sauberen Geschirrtuch raus, bis sich etwa 1 Tasse Flüssigkeit ergibt. Anschließend raspeln Sie die Hälfte des Fruchtfleisch in eine Schüssel und vermischen es mit etwas Wasser. Danach füllen Sie die Zutaten in ein sauberes Geschirrtuch und pressen die Flüssigkeit heraus, bis sich etwa 1 Tasse Kokosnuss-Flüssigkeit ergibt.

Anschließend spülen Sie die Pfefferschote mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen mit einem Gemüsemesser den Stielansatz, bevor Sie die Pfefferschote mit dem großen Küchenmesser klein hacken.

Nun füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit frischem Wasser und rühren Sie den Reis solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser verfärbt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend mischen Sie die Kokosnussmilch oder das Kokosnusspulver mit 1 Tasse Wasser und bringen die Zutaten in einem Kochtopf zum Kochen. Jetzt geben Sie den Reis, die Zwiebelwürfel, die Pfefferschote, etwas Salz und gegebenenfalls einen Teil der Kokosraspel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie nochmal aufkochen. Wenn nötig, können Sie noch etwas Wasser zugießen. Danach lassen Sie den Topfinhalt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle und füllen den Kokosnussreis mit einer Schaumkelle in vorgewärmte Schalen, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ihren Gästen etwas Besonderes bieten möchten, können Sie entweder gebratene vegane Garnelen untermischen oder den Reis mit Gewürznelkenpulver abschmecken.

Beilagen:

Gedünsteter Reisbrei (angeregt durch ein Rezept aus Benin, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Reis

1 Zwiebel, 1 Pfefferschote

20 Gramm vegane Garnelen (zum Beispiel von REWE)

2 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Pergamentpapier

Füllen Sie als erstes den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Reis solange mit den Händen durch, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel, bedecken den Reis mit kaltem Wasser und lassen ihn ca. 30 Minuten quellen. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel, lockern ihn mit einer Gabel aus und lassen den Reis anschließend 10 Minuten trocknen.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Pfefferschote mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz und hacken die Pfefferschote ebenfalls mit dem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl und braten die veganen Garnelen bei mittlerer Hitze von allen Seiten gold-gelb. Jetzt mahlen Sie den Reis in einer Küchenmaschine mit einer Mahlscheibe oder in einer Getreidemühle zu Reismehl. Danach bringen Sie 1 Liter Wasser in einem Kochtopf zum Kochen, füllen nach und nach das Reismehl unter Rühren mit einem Schneebesen ein und verrühren die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Dabei geben Sie bitte nacheinander die Zwiebelwürfel, die Pfefferschote sowie die Garnelen hinzu und fügen eventuell noch etwas von dem Rapsöl (aus der Pfanne) hinzu. Außerdem würzen Sie die Zutaten mit Salz und Pfeffer und mischen sie nochmal gut durch.

Anschließend formen Sie aus dem Teig acht Klöße und wickeln sie einzeln in das Pergamentpapier, bevor Sie sie in einen Kochtopf mit wenig Wasser geben und 60 Minuten dünsten.

Zum Schluss wickeln Sie den gedünsteten Reisbrei aus dem Pergamentpapier, füllen ihn in vorgewärmte flache Schüsseln und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Beilage zu Fleischersatz Gerichten.

Beilagen:

Bohnenpaste (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Augenbohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Zwiebel

etwas Cayennepfeffer

3 - 4 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

ein paar Bananenblätter oder Aluminiumfolie

Füllen Sie die Augenbohnen in eine Schüssel und bedecken Sie sie mit kaltem Wasser, bevor Sie die Bohnen 30 Minuten stehen lassen (wässern). Danach rühren Sie mit den Händen in kaltem Wasser, bis sich alle Schalen gelöst haben. Danach gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb und füllen sie mit dem Bohnenkraut in einen Mixer. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in grobe Würfel und geben die Zwiebeln mit einer Prise Cayennepfeffer, etwas Salz sowie etwas Wasser in den Mixer, bevor Sie die Zutaten zu einem Püree pürieren.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem kleinen Kochtopf und rühren es in das Püree ein. Anschließend füllen Sie die Paste in eine Schüssel und schlagen sie mit einem Schneebesen gut durch, bevor Sie die Paste in Bananenblätter (oder Aluminiumfolie) einwickeln. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit wenig Wasser zum Kochen und dünsten die Bohnenpaste 60 Minuten bei mittlerer Hitze.

Zum Schluss nehmen Sie die Paste mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, packen sie aus, füllen die Bohnenpaste in vorgewärmte, flache Schalen und servieren sie Ihren Gästen als Beilage.

Unser Tipp:

Nach eigenem Geschmack können Sie die Paste auch noch mit veganen Garnelen, veganem Speck (zum Beispiel von Vivera) oder gewürfelten, veganen Eiern verfeinern. Diese Zutaten werden einfach mit der Paste vermischt und mit gedünstet.

Weiterer Tipp:

Diese Bohnenpaste lässt sich besonders gut einfrieren. Nach dem Auftauen nehmen Sie sie aus den Bananenblättern oder Folie und schlagen sie erneut mit dem Schneebesen durch.

Vegane Geflügelgerichte:

Yassa-Sojawürfel (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus dem Senegal, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1000 - 1200 Gramm Sojawürfel
etwas Gewürzpulver (siehe Tipp)
5 Zwiebeln
3 Zitronen (den Saft davon)
2 Chilis
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Beilage:

380 Gramm Reis (mit 12 Tassen Wasser)

Lassen Sie als Erstes die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit frischem Wasser und rühren den Schüsselinhalt mit den Händen solange durch, bis sich das Wasser verfärbt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb.

Nun ziehen sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem spülen Sie die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Schoten mit dem großen Küchenmesser in Ringe.

Anschließend geben Sie die Sojawürfel in eine Schüssel, fügen die Zwiebelringe hinzu und würzen die Zutaten mit Pfeffer, Salz und Chilis. Danach mischen Sie die Zutaten gut mit den Händen durch und lassen die Sojawürfel mit der Folie abgedeckt in dieser Marinade mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ziehen.

Dann füllen Sie ihn in einen Kochtopf und kochen den Reis bei mittlerer Hitze in 12 Tassen Wasser in 10 Minuten vor. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und kochen den Reis bei geringer Hitze mit einem Deckel bedeckt gar.

Vegane Geflügelgerichte:

Fortsetzung:

Yassa-Sojawürfel (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus dem Senegal, vegan)

Jetzt nehmen Sie die Schüssel aus dem Kühlschrank, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel mit den Zwiebelringen darin bei mittlerer Hitze an. Danach löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit der Marinade ab und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Anschließend geben Sie 1 Tasse Wasser dazu und decken die Pfanne mit einem Deckel zu, bevor sie die Sojawürfel bei mittlerer Hitze zwei Stunden schmoren.

Zum Schluss füllen Sie die veganen Yassa-Sojawürfel mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht mit Reis.

Unser Tipp:

Gewürzpulver (vegan)

<https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=964&t=117990>

Vegane Geflügelgerichte:

Sojawürfel in Kokosmilch (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus Kamerun, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Sojawürfel
etwas Gewürzpulver (siehe Tipps)
etwas Rapsöl, 2 Zwiebeln
1 Gramm Safran, etwas Zucker
1 Kokosnuss
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Salz

Legen Sie als erstes die Kokosnuß auf ein Küchenbrett und schlagen Sie mit der spitzen Seite eines Hammers so lange auf die Kokosnuß, bis sie auseinander bricht. Danach lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser von der harten Schale. Anschließend öffnen Sie die Kokosnuß, raspeln das Fruchtfleisch auf einer Küchenreibe und mischen es in einer Schüssel mit Wasser. Danach pressen Sie die Flüssigkeit mit einem sauberen Geschirrtuch raus, bis sich etwa 1 Tasse Flüssigkeit ergibt.

Dann lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel portionsweise im heißen Öl an. Nun nehmen Sie die Sojawürfel mit zwei Pfannenwendern heraus, geben sie in eine Auflaufform und stellen die Sojawürfel erstmal beiseite. Danach dünsten Sie die Zwiebelwürfel in weiteren 2 weitere Esslöffel heißem Rapsöl in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze glasig. Außerdem schmecken Sie die Zwiebeln bitte mit je einer Prise Pfeffer, Salz, Safran und Zucker ab und geben die Sojawürfel wieder in die Pfanne, wenn die Zwiebeln glasig sind. Anschließend verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie bei mittlerer Hitze weiter. Jetzt geben Sie einen Teil der Kokosraspeln zu den Sojawürfeln und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel. Anschließend gießen Sie die Kokosmilch mit in die Pfanne, kochen die Flüssigkeit auf und garen die Zutaten weiter bei mittlerer Hitze.

Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit den zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Statt einer frischen Kokosnuss können Sie auch getrocknete Kokosraspel und konservierte Kokosmilch oder Kokosnusspulver verwenden.

Gewürzpulver (vegan)

<https://forum.koeche-nord.de/viewtopic.php?f=964&t=117990>

Vegane Geflügelgerichte:

Gebratene Sojawürfel (von einem nigerianischen Rezept angeregt, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Sojawürfel
etwas Gewürzpulver (siehe Tipp)
1 Esslöffel Margarine (vegane)
4 Tomaten
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
etwas Pankomehl (oder Paniermehl)
etwas Currypulver
2 Esslöffel Erdnussöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Salz

Außerdem (als Beilage):

240 Gramm Naturreis

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Nun geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit frischem Wasser und rühren den Schüsselinhalt mit den Händen solange durch, bis sich das Wasser verfärbt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb. Danach füllen Sie ihn in einen Kochtopf und kochen den Reis bei mittlerer Hitze in 12 Tassen Wasser in 10 Minuten vor. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und kochen den Reis bei geringer Hitze mit einem Deckel bedeckt gar.

Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Schnittflächen mit Pfeffer und Salz bestreuen. Nun legen Sie auf jedes Tortenstück je ein kleines Stück Margarine, geben die Tomaten auf einem Grill oder in einem 200 Grad heißen Ofen (Oberhitze/Unterhitze) und überbacken sie. Anschließend füllen Sie das Pankomehl in eine weitere kleine Schüssel und vermischen es mit Pfeffer, Salz und Currypulver. Dann legen Sie die Sojawürfel zuerst in die Ei-Ersatz-Schüssel und wenden sie anschließend in die Pankomehl-Mischung. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Sojawürfel darin gar.

Vegane Geflügelgerichte:

Fortsetzung:

Gebratene Sojawürfel (von einem nigerianischen Rezept angeregt, vegan)

Danach füllen Sie die Sojawürfel mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller, legen auf jeden Teller eine Tomate und servieren Ihren Gästen das Gericht zum Schluss mit dem Reis.

Unser Tipp:

Gewürzpulver (vegan)

<https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=964&t=117990>

Vegane Geflügelgerichte:

Sojawürfel in Erdnusssauce (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus Mali, vegan)

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm Sojawürfel
4 Tomaten
1 Weißkohl
4 Süßkartoffeln
7 Möhren
8 Okras
3 Esslöffel Erdnussöl
2 Zwiebeln
250 Gramm Erdnussbutter
etwas heißes Wasser
2 Chilischoten

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Danach vierteln Sie den Weißkohl mit dem großen Küchenmesser, entfernen die äußeren Blätter und reiben den Kohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Außerdem schälen Sie die Süßkartoffeln mit einem Sparschäler, spülen die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit dem Geschirrtuch kurz trocken, bevor Sie die Süßkartoffeln mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Anschließend spülen Sie auch die Okras mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen und entfernen dann die Stielansätze (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden, damit ihr milchiger Saft nicht austritt).

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne und dünsten die Hälfte der Zwiebeln darin glasig. Danach geben Sie die Sojawürfel portionsweise dazu und braten sie bei mittlerer Hitze an. Zwischendurch verrühren Sie die Zutaten in der Pfanne bitte mit einem Kochlöffel, damit die Zwiebeln nicht verbrennen. Anschließend mischen Sie die Tomaten unter und gießen die Pfanne mit 1 Liter Wasser auf, bevor Sie die Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen. Danach ziehen Sie die Pfanne erstmal von der Kochstelle und verrühren die Erdnussbutter in einer Schüssel mit heißem Wasser zu einem glatten Brei.

Vegane Geflügelgerichte:

Fortsetzung:

Sojawürfel in Erdnusssauce (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus Mali, vegan)

Jetzt schieben Sie die Pfanne wieder auf die Kochstelle und geben den Erdnußbutter Brei zu den Sojawürfeln, bevor Sie die Zutaten wieder mit einem Kochlöffel verrühren.

Anschließend geben Sie in Abständen von 4 Minuten zuerst den Kohl, dann die Süßkartoffeln, die Möhren und die Okras sowie die restlichen Zwiebeln in die Pfanne, vermischen die Zutaten und garen sie bei geringer Hitze.

5 Minuten vor Ende der Kochzeit geben Sie bitte die Chilis mit in die Pfanne und salzen das Gericht nach (falls nötig), bevor Sie die Zutaten nochmal vermischen. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und füllen die gebratenen Sojasauce mit der Sojasauce mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller. Als Beilage empfehlen wir für 8 Portionen 480 Gramm Reis (1 Tasse / 60 Gramm pro Portion mit 2 Tassen Wasser gegart) oder Yams.

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Vegane gefüllte Taro (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 vegane Mühlen Fischfilets

1 Zwiebel

2 Esslöffel Rapsöl

8 Tarowurzeln (Asia-Laden)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes die Fischfilets mit einem großen Küchenmesser in Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Stücke, bevor Sie beide Zutaten in einem Mixer zerkleinern und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Danach spülen Sie die Taro ungeschält gründlich mit kaltem Wasser ab und rösten sie auf einem Grill oder im Backofen (20 Minuten bei 200 Grad Celsius). Anschließend lassen Sie die Taro etwas abkühlen und entfernen die verbrannte Haut sorgfältig mit einem Gemüsemesser. Am dünnen Ende der Taroknollen schneiden Sie bitte mit dem großen Küchenmesser einen "Deckel" ab und höhlen die Taros flach mit einem Esslöffel aus. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten das Fischpüree darin unter gelegentliche Wenden mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an.

Anschließend füllen Sie die Fischmasse mit dem Esslöffel in die ausgehöhlten Taro und stellen sie aufrecht auf eine Auflaufform, damit sich die Sauce gleichmäßig verteilen kann.

Danach erhitzen Sie das Gericht nochmals im Backofen, füllen es anschließend auf vorgewärmte flache Teller und servieren die veganen gefüllten Taro Ihren Gästen.

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Taro-PlanTuna-Topf (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

200 Gramm Planb Tuna (von Unfished)
60 Gramm veganes Mühlen Fischfilet
500 Gramm Taro (aus dem Asialaden)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel gemahlenes Ingwerpulver
1/2 Tasse Rapsöl
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser (medium)
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Anschließend schneiden Sie die veganen Mühlen Fischfilets mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie die Taro ungeschält mit kaltem Wasser ab, ziehen sich die Handschuhe an, schälen die Taro mit einem Sparschäler und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleich große Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten darin die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an, bevor Sie die Tarowürfel und das vegane PlanetThuna dazugeben, kurz mit einem Kochlöffel verrühren und mit 1 Liter Wasser aufgießen. Danach würzen Sie den Topfinhalt mit etwas Salz, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten. Anschließend reduzieren Sie die Hitze leicht, geben das Ingwerpulver, etwas Pfeffer und Salz sowie die veganen Fischfilets mit in den Kochtopf. Danach pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und geben unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen das Rapsöl hinzu. Nun lassen sie die Suppe mindestens 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Brei eine zähflüssige Konsistenz annimmt. Anschließend rühren Sie den Ei-Ersatz mit dem Schneebesen unter und halten das Gericht bei niedriger Hitze 10 Minuten warm. Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren den Taro-PlanTuna-Topf Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Bei den veganen Fischgericht hat uns der Beitrag "Vegane Fischalternativen: Die 10 besten Alternativen zu Fisch" von Petazwei.de geholfen

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Veganer Fisch Reis (angeregt durch ein Rezept aus dem Senegal, vegan)

Menge: 6 Portionen

- 4 vegane Fischfilets (etwa 500 Gramm)
- 1/2 Tasse Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Pfefferschote
- 4 Möhren
- 2 Rettiche
- 1/2 Weißkohl
- 2 Auberginen
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Tamarindenpaste (aus dem Asialaden)
- 500 Gramm Naturreis
- 1 Limone (den Saft davon)
- Für die Füllung:
- 1 Bund Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Pfefferschoten
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegane)
- 2 Esslöffel Rapsöl

Spülen Sie für die Füllung die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, nehmen Sie dann die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen Sie die Hände in die entgegengesetzte Richtung, um die Blättchen von den Stängeln zu trennen. Danach hacken Sie die Petersilie Blättchen mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Anschließend ziehen Sie die drei Knoblauchzehen ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die zwei Pfefferschoten mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen und entfernen die Stielansätze, bevor Sie die Pfefferschoten mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe schneiden. Danach verarbeiten Sie bitte alle Zutaten für die Füllung in einem Mixer zu einer feinen Paste.

Nun schneiden Sie in die veganen Fischfilets mit dem großen Küchenmesser eine Tasche ein und füllen sie mit der Paste.

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Fortsetzung:

Veganer Fisch Reis (angeregt durch ein Rezept aus dem Senegal, vegan)

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die dritte Pfefferschote mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in dem groben Sieb abtropfen, entfernen anschließend den Stielansatz und schneiden die Pfefferschote mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem schälen Sie die Möhren und die Rettiche, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken reiben und dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden (der Einfachheit Halber erst in Scheiben und dann in Würfel). Danach reiben Sie den Weißkohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel, spülen die Auberginen mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz abtropfen und schneiden die Auberginen dann auch in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an. Nebenbei geben Sie die Zwiebelwürfel mit in die Pfanne, dünsten sie darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend verrühren Sie das Tomatenmark in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser und geben das Gemisch dann in die Pfanne. Danach ergänzen Sie den Inhalt der Pfanne mit 1 Esslöffel Gemüsebrühe und einer Pfefferschote, bevor Sie die Zutaten mit einem Deckel zudecken und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei rühren Sie den Inhalt der Pfanne bitte gelegentlich um. Während der Kochzeit füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit frischem Wasser und rühren solange mit den Händen in der Schüssel, bis sich das Wasser verfärbt. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis sich das Wasser nicht mehr trübt.

Nun nehmen Sie die veganen Fischfilets mit zwei Pfannenwendern aus der Pfanne, geben sie in eine Auflaufform und stellen die Filets im Backofen bei 80 Grad Celsius warm. Dann geben Sie den Reis in die Pfanne und gießen, wenn nötig, etwas Wasser hinzu, bis der Reis bedeckt ist. Anschließend erhöhen Sie die Temperatur und kochen den Reis in 10 Minuten gar. Danach stellen Sie die Hitze auf kleine Temperatur, bedecken die Pfanne mit dem Deckel (damit sich der Reis nicht verfärbt) und lassen den Reis quellen. Danach geben Sie mit einem Esslöffel etwas Tamarindenpaste auf einen vorgewärmten flachen Teller, geben den gegarten Reis und das Gemüse dazu und ergänzen die Zutaten mit den veganen Filets. Zum Schluss halbieren Sie die Limone, träufeln etwas Limonensaft auf die Filets und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Übrigens:

Der schwarze Reis ist, wenn es um Nährstoffe geht, der Beste: Das dunkle Korn ist eine sehr gute Mineralstoffquelle! Mit einem besonders hohen Eisenwert ist der schwarze Reis außerdem sehr gut für den Kreislauf. Er ist aber auch reich an Eiweiß sowie an Spurenelementen.

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Gebratene vegane Fischfilets in Pfeffersauce (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan)

Menge: 6 Portionen

6 vegane Fischfilets
1/2 Tasse Erdnussöl
5 Zwiebeln
4 Tomaten
1/2 Teelöffel Pfefferpaste (zum Beispiel von Amazon)
4 Esslöffel Rapsöl
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem (als Beilage):
1200 Gramm Kartoffeln (festkochend)

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden. Anschließend schneiden Sie die veganen Filets in grobe Stücke und erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, in der Sie die Filets danach von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten. Nun ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Kartoffel und kochen sie in einem mit gesalzenem Wasser gefüllten Kochtopf.

Nun erhitzen Sie in einer weiteren Pfanne die restlichen 2 Esslöffel Rapsöl und dünsten die Zwiebelwürfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Tomaten dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie die Pfefferpaste dazu, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und geben die Filets in die Sauce. Außerdem würzen Sie die Sauce mit Pfeffer und Salz.

Anschließend geben Sie die Filets mit zwei Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller, nappieren (übergießen) sie mit ein paar Esslöffel Sauce und servieren Ihren Gästen das Gericht zum Schluss mit Salzkartoffeln.

Vegane Wildgerichte:

Veganer Eichhörnchen Topf (angeregt durch ein Eichhörnchen Rezept aus Ghana, vegan)

Menge 4 Portionen

1 Tasse getrocknete Maiskörner
200 Gramm weiße Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
1 Kilogramm Sojawürfel
1 Yams
3 Okras
4 Zwiebeln
1 Tasse trockener Rotwein (oder roten Traubensaft)
etwas Pankomehl (oder Paniermehl)
4 Esslöffel Erdnussöl
1/2 Teelöffel Pfefferschoten
2 Esslöffel Tomatenmark

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Geben Sie die Maiskörner in eine Schüssel, die Bohnen in eine andere Schüssel, bedecken Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser und wässern Sie die Maiskörner sowie die Bohnen über Nacht. Am nächsten Tag gießen Sie die beiden Zutaten durch zwei Siebe und lassen sie gut abtropfen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend geben Sie die weißen Bohnen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Bohnen gut abtropfen lassen und die Enden mit einem Gemüsemesser abschneiden.

Dann schälen Sie die Yams mit einem Sparschäler oder dem großen Küchenmesser, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Yams in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Außerdem spülen Sie auch die Okras mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen und entfernen dann die Stielansätze (dabei dürfen die Schoten nicht verletzt werden, damit ihr milchiger Saft nicht austritt). Danach hacken Sie bitte die Pfeffer mit dem großen Küchenmesser klein.

Nun geben Sie die Maiskörner und die Bohnen in zwei Kochtöpfe, bedecken beide Zutaten mit wenig Wasser und garen sie bei mittlerer Hitze. Außerdem geben Sie in den Topf mit dem Bohnen bitte noch das Bohnenkraut.

Vegane Wildgerichte:

Fortsetzung:

Veganer Eichhörnchen Topf (angeregt durch ein Eichhörnchen Rezept aus Ghana, vegan)

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Danach füllen Sie die Zwiebeln in einen weiteren Kochtopf, geben die Sojawürfel dazu und füllen wenig Wasser in den Kochtopf, bevor Sie die Sojawürfel unter gelegentlichen Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen (dabei verschließen Sie den Kochtopf bitte nicht mit einem Deckel damit das Wasser verdunsten kann. Wenn die Flüssigkeit verdunstet ist löschen Sie den Topfinhalt mit Rotwein (oder mit roten Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab und decken den Kochtopf mit einem Deckel zu, bevor Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Sojawürfel mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, lassen es auf dem Küchenpapier gut abtropfen und wenden es im Pankomehl (oder Paniermehl). Nebenbei stellen Sie den Kochtopf bitte erstmal zur Seite.

Nun erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Erdnussöl in der gleichen Pfanne und dünsten die restlichen Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Sojawürfel dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die Sojawürfel etwas an. Anschließend geben Sie die Zwiebeln und die Sojawürfel wieder in den Kochtopf (mit dem Rotwein oder Traubensaft) und fügen nacheinander die Yams, den Mais, die Bohnen, die Orkas und die Pfefferschoten sowie die Pfefferkörner hinzu. Außerdem rühren Sie das Tomatenmark mit dem Kochlöffel unter und lassen das Gericht unter häufigem Rühren etwa 40 Minuten gar köcheln.

Zum Schluss füllen Sie den veganen Eichhörnchen Topf mit einer Schaumkelle in vorgewärmte tiefe Teller, nappieren (übergießen) die Sojawürfel mit etwas Flüssigkeit (Sud) und servieren Ihren Gästen das Gericht.

Vegane Wildgerichte:

Veganes verkehrtes Schildkrötengulasch (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Vegane Filet-Stückchen Hähnchen-Art (zum Beispiel von Garden gourmet)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Pfefferschote
- 1/2 Tasse weißes Mehl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Thymian (oder 1 frischen Thymianzweig)
- 4 Esslöffel Sherry

Nehmen Sie die Filets aus der Verpackung und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Stückchen. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem spülen Sie die Pfefferschote mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen den Stielansatz und schneiden die Pfefferschote mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Anschließend erhitzen sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig und geben die Pfefferschote nebenbei dazu. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit Mehl, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten das Mehl hellgelb an. Nun geben Sie noch das Lorbeerblatt und den Thymian dazu, verrühren die Zutaten nochmal und braten sie unter ständigem Rühren bei geringer Hitze etwa 5 Minuten.

Nach 5 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit Sherry (wenn Kinder mitessen, können sie den Sherry weglassen) und eine Tasse Wasser ab. Anschließend verschließen Sie den Kochtopf und garen die Zutaten unter öfteren Rühren weitere 30 Minuten bei mittlerer Hitze.

Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit einer Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit 60 Gramm Reis (pro Portion) oder ein paar Yams.

Unser Tipp:

Wir reichen unseren Gästen zu diesem verkehrten veganen Schildkrötengulasch immer zwei Scheiben Brot (pro Portion).

Vegane Wildgerichte:

Keine Schnecken in scharfer Sauce (angeregt durch ein Schnecken Rezept aus Nigeria)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Rapsöl

1 - 2 Teelöffel Cayennepfeffer

1 Zwiebel

2 Tomaten

500 Gramm Sojawürfel

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie die Tomaten und die Sojawürfel dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel, bevor Sie sie etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Zum Schluss füllen Sie das Gericht mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte Teller und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel mit Gari als Beilage.

Snacks:

Kokosbonbons (angeregt durch ein Rezept von den Kapverdischen Inseln, vegan)

Menge: 40 Stück

1 Kokosnuss oder 250 Gramm Kokosraspel

500 Gramm braunen Zucker

Legen Sie als erstes die Kokosnuß auf ein Küchenbrett und schlagen Sie mit der spitzen Seite eines Hammers so lange auf die Kokosnuß, bis sie auseinanderbricht. Anschließend lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser von der harten Schale. Danach öffnen Sie die Kokosnuß, raspeln das Fruchtfleisch auf einer Küchenreibe und mischen es in einer Schüssel mit Wasser. Nun raspeln Sie das Fruchtfleisch in eine Schüssel.

Anschließend füllen Sie 250 Gramm Zucker in einen Kochtopf und lassen ihn bei mittlerer Hitze schmelzen. Anschließend rühren Sie den restlichen Zucker mit einem Schneebesen oder einem Kochlöffel ein und bräunen ihn (Vorsicht: das ist Karamel und der wird bis zu 250 Grad heiß!) Anschließend gießen Sie vorsichtig und langsam 1 Tasse Wasser in den Kochtopf, bis der Zucker eine breiartige Konsistenz angenommen hat.

Nun füllen Sie die Kokosraspel in den Kochtopf, verrühren die Zutaten nochmal und lassen den Topfinhalt nochmal 15 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit dem Kochlöffel um.

Probeweise können Sie jetzt etwas Kokosmasse auf einen feuerfesten und flachen Teller geben, wird die Masse hart, ist sie gar. Dann geben Sie mit zwei Teelöffel kleine Häufchen auf einen flachen und feuerfesten Teller und lassen die Kokosbonbons abkühlen, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Snacks:

Kochbananen Kekse (angeregt aus einem Rezept für Liberia, vegan)

Menge: 1 Portion

2 Kochbananen

1/2 Tasse braunen Zucker

1 Teelöffel Vanillezucker

etwas Margarine (vegane)

etwas Fruchtsirup

100 Gramm Mehl

1 paket Backpulver (8 Gramm)

2 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Teelöffel Gewürznelkenpulver

1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

Schälen Sie die Kochbananen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Dann füllen Sie 1/2 Tassen Wasser in einen Kochtopf, rühren den Zucker und den Vanillezucker darin auf und bringen die Zutaten zum Kochen. Danach geben Sie die Bananen dazu und garen sie bei mittlerer Hitze. Anschließend nehmen Sie die Bananen mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf und lassen sie in einem Sieb gut abtropfen, bevor Sie die Bananen auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech verteilen.

Nun füllen Sie das Zuckerwasser (im Kochtopf) mit etwas Sirup auf, so dass sich 1 Tasse Flüssigkeit ergibt. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen ihn erstmal stehen.

Anschließend sieben Sie das Mehl mit dem Backpulver, dem Ingwer, dem Zimt, dem Nelkenpulver und einer Prise Salz in eine Schüssel, bevor Sie 50 Gramm flüssige Margarine einlaufen lassen.

Danach schieben Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle, füllen bei kleiner Hitze die Mehlmischung in kleine Portionen ein und verrühren die Zutaten dabei gut mit einem Schneebesen. Der Teig sollte dabei eine zähflüssige Konsistenz annehmen.

Anschließend geben Sie den Teig über die Bananen und backen sie im vorgeheizten Backofen bei 350 Grad Celsius (Umluft) etwa 60 Minuten (bitte schauen Sie zwischendurch nach, jeder Backofen ist anders).

Zum Schluss nehmen Sie die Bananen aus dem Backofen, lassen sie etwas abkühlen, zerteilen die Kekse mit einem großen Küchenmesser in gleich große Stücke und servieren die Kochbananen Kekse Ihren Gästen als Snack.

Snacks:

Klimafreundliche Kochbananen-Chips "Akoko" (vegan)

Menge: 6 Portionen

4 reife Kochbananen

etwas Salz

2 Esslöffel Rapsöl (anstatt von klimaschädlichen Palmöl)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Kochbananen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in fingerdicke Scheiben. Dann legen Sie die Kochbananen in gesalzenes Wasser.

Anschließend trocknen Sie die Kochbananen mit einem sauberen Geschirrtuch ab und erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, bevor Sie die Kochbananen darin garen (dabei wenden Sie die Bananenscheiben bitte ab und an mit zwei pfannenwendern). Wenn die Kochbananen knusprig braun sind, nehmen Sie sie nach 3 Minuten aus der Pfanne und lassen sie auf etwas Küchenpapier gut abtropfen.

Anschließend verteilen Sie die Bananenscheiben auf vorgewärmte kleine Kuchenteller und servieren Sie Ihren Gästen als kleinen Snack oder auch als Vorspeise.

Unser Tipp:

Diesen Snack können Sie sehr gut im Backofen oder in der Mikrowelle aufwärmen.

Snacks:

Kochbananen-Chips (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

4 reife Kochbananen
2 Esslöffel Erdnussöl
1 Esslöffel Chilipulver
1 Teelöffel Ingwerpulver

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Kochbananen und schneiden Sie sie in fingerdicke Scheiben und lassen Sie sie etwa 15 Minuten in einer Schüssel mit gesalzenem Wasser einweichen. Dann nehmen Sie die Bananenstücke mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, lassen sie in einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen und erhitzen nebenbei 2 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne. Dann geben Sie die Kochbananen in die Pfanne, würzen sie mit etwas Chilipulver und braten die Kochbananen in 3 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig. Anschließend nehmen Sie die Kochbananen mit zwei pfannenwendern aus der Pfanne, lassen sie auf etwas Küchenpapier gut abtropfen und verteilen die Kochbananen danach auf vorgewärmte kleine Kuchenteller, bevor Sie den Snack Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Sie können diesen Snack sehr gut im Backofen oder in einer Mikrowelle aufwärmen.

Snacks:

Knusper Bananen (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 unreife Kochbananen
etwas Erdnussöl
etwas Salz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Kochbananen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser quer in fingerdicke Scheiben. Dann lassen Sie die Bananenscheiben etwa 15 Minuten in einer Schüssel mit gesalzenem Wasser einweichen, nehmen sie danach mit einer Schöpfkelle aus der Schüssel und lassen die Kochbananen anschließend in einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie reichlich Erdnussöl in einem Kochtopf und geben die Bananenscheiben in das heiße Öl. Danach frittieren Sie die Kochbananen etwa 3 Minuten, nehmen sie anschließend mit der Schaumkelle heraus und lassen die Bananenscheiben auf dem Küchenpapier abtropfen und abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie den Snack auf vorgewärmte kleine Kuchenteller und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Besonders gut schmecken Knusper Bananen zu Erdnüssen und zu eiskaltem Bier (zum Beispiel als Reiseproviant).

Snacks:

Frittierte Yams (angeregt von einem Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

500 Gramm Yamswurzel (roh)

reichlich Rapsöl

etwas Salz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Yamswurzel mit einer Stahlbürste und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel oder dünne Scheiben. Dann legen Sie die Yams in eine Schüssel mit gesalzenem Wasser und lassen sie etwa 5 Minuten einweichen. Danach nehmen Sie die Yamswurzel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser und lassen sie in einem sauberen Geschirrtuch gut abtropfen. Nebenbei erhitzen Sie reichlich Rapsöl in einer Fritteuse oder einem großen Kochtopf (wenn Sie einen Holzkochlöffel in das Öl halten und sich am Stiel Blasen bilden ist das Rapsöl heiß genug) und frittieren danach die Yams Stücke darin. Danach nehmen Sie die Yams mit der Schaumkelle aus dem Fett und lassen sie auf Küchenpapier gut abtropfen.

Zum Schluss verteilen Sie die Yamswurzel auf vorgewärmte flache Kuchenteller und servieren den Snack Ihren Gästen.

Snacks:

Maniokbällchen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Maniokwurzeln

1 Kokosnuß

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

150 Gramm weißes Mehl

Außerdem:

2 Esslöffel Rapsöl

Legen Sie als erstes die Kokosnuß auf ein Küchenbrett und schlagen Sie mit der spitzen Seite eines Hammers so lange auf die Kokosnuß, bis sie auseinanderbricht. Anschließend lösen Sie das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser von der harten Schale. Außerdem füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach schälen Sie die Maniokwurzeln mit einem Sparschäler, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie den Maniok mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und raspeln Sie ihn zusammen mit der Kokosnuß auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nun pressen Sie aus den Raspeln mit dem Geschirrtuch den Saft heraus.

Anschließend mischen Sie die Maniokraspeln und die Kokosraspeln mit dem Ei-Ersatz und dem Mehl, bevor Sie die Zutaten mit Pfeffer und Salz würzen. Danach formen Sie aus der Masse kleine gleich große Bällchen, erhitzen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Maniokbällchen darin goldbraun.

Zum Schluss füllen Sie den Snack auf vorgewärmte kleine Kuchenteller und servieren ihn Ihren Gästen.

Snacks:

Bohnenküchlein "Akala" (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan)
(Sie sollten am Vortag mit der Zubereitung beginnen)

Menge: 5 Portionen

500 Gramm weiße Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)
2 Esslöffel Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Weißbrot

Lassen Sie die weißen Bohnen in eine Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag gießen Sie die Bohnen durch ein feines Sieb, lassen sie gut abtropfen und füllen die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Mixer, bevor Sie die Zutaten pürieren. Anschließend mischen Sie nach und nach die Gemüsebrühe unter, bis eine schöne glatte und feste Masse entsteht. Die Masse schmecken Sie nun mit Salz und Pfeffer ab und lassen sie etwa 30 Minuten gut durchziehen.

Nach der Ruhezeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Bohnen Mischung in Esslöffel Großen Portionen goldbraun.

Anschließend verteilen Sie den Snack auf vorgewärmte Kuchentellern und servieren ihn zum Schluss Ihren Gästen.

Snacks:

Erbsenbällchen (angeregt von einem Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse getrocknete Erbsen oder Augenbohnen
10 Gramm Ei-Ersatz (von Greenforce)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
1 Frühlingszwiebel
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Chilipulver
etwas Salz

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Füllen Sie die Erbsen in eine Schüssel und lassen Sie sie 30 Minuten in frischem Wasser einweichen. Danach reiben Sie die Erbsen im Wasser mit den Händen, bis sich alle Schalen gelöst haben.

Außerdem füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und vermischen ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Anschließend füllen Sie die Erbsen in einen Mixer und pürieren sie mit wenig Wasser zu einem Püree. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen den Stielansatz, bevor Sie die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Nun geben Sie die Frühlingszwiebel, den Ei-Ersatz, das Chilipulver sowie eine Prise Salz zu dem Püree und mischen die Zutaten gut durch. Danach formen Sie aus der Paste gleich große Bällchen (wir nutzen dafür eine Waage).

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die Bällchen darin goldbraun. Anschließend nehmen Sie die Erbsenbällchen mit zwei Pfannenwendern aus der Pfanne, lassen sie auf Küchenpapier gut abtropfen, füllen die Bällchen danach auf vorgewärmte Kuchenteller und servieren den Snack zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir servieren die Erbsenbällchen immer mit Pfeffersauce.

unbezahlte Werbung:

Neue Waisen in der Obhut des Sheldrick Wildlife Trust brauchen Ihre Hilfe. Helfen Sie mit einer Patenschaft: <https://www.reaev.de/>

Desserts:

Westafrikanischer Fruchtsalat (vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

- 1 Ananas
- 1 halbreife papaya oder Mango
- 3 Bananen
- 2 Orangen
- 1 Honigmelone

Außerdem:

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch)
etwas Fruchtsirup

Befreien Sie die Ananas mit einem großen Küchenmesser von den Enden und der Schale, vierteln Sie die Ananas und entfernen die den holzigen Mittelteil, bevor Sie die Ananas in Würfel schneiden (alternativ können Sie notfalls auch eine große Dose Ananaswürfel nehmen). Danach setzen Sie einen kleinen Kochtopf mit wenig Wasser auf und geben die Ananaswürfel hinein, stellen die Kochstelle aber noch nicht an.

Anschließend schälen sie die Papaya mit einem Sparschäler dünn, aber gründlich. Danach entfernen Sie auch die Enden und schneiden die Papaya mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die Frucht der Länge nach halbieren und die schwarzen Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Übrigens müssen Sie die Kerne nicht wegwerfen, sie schmecken köstlich (ein bisschen nach Kresse). Nun schneiden Sie das Fruchtfleisch der Papaya bitte mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Wenn Sie Mangos verwenden, schneiden Sie ein großes Stück Mango der Länge nach an jeder Seite des Steins mit dem großen Küchenmesser ab. Dann schneiden das Fruchtfleisch im Gittermuster ein, schneiden dabei aber nicht die Schale ein. Nun drücken Sie die Schale von unten hoch und schneiden die Mangowürfel sauber von der Schale ab (das ist die einfachste Weise, Mango effektiv zu schälen). Anschließend schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch vom Stein ab, befreien es von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Nun geben Sie die Papaya oder Mangowürfel zu den Ananaswürfeln in den Kochtopf und kochen sie für 5 Minuten auf. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Zutaten etwas abkühlen. Währenddessen schälen Sie die Bananen und halbieren sie mit dem großen Küchenmesser der Länge nach, bevor Sie die Bananen in halbe Scheiben schneiden. Danach halbieren Sie die Honigmelone, befreien sie von der Schale und schneiden die Melone mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Anschließend verteilen Sie die gekochten und die rohen Früchte in Dessertschalen, übergießen sie mit der pflanzlichen Milch und geben noch etwas Fruchtsirup darauf, bevor Sie den Fruchtsalat Ihren Gästen zum Beispiel zum Frühstück oder als Dessert servieren.

Desserts:

Mangocreme (vegan)

Menge: 4 Portionen

70 Gramm Zucker

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch oder Mandelmilch)

50 Gramm Vanillezucker

1 reife Mango

Geben Sie die Hälfte der pflanzlichen Milch in einen Kochtopf und kochen sie mit dem Zucker auf. Anschließend geben Sie den Vanillezucker in die kochende Milch und lassen sie unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ca. 5 Minuten köcheln. Dann ziehen sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen ihn abkühlen, bevor Sie den Kochtopf mit einem Deckel verschließen und im Kühlschrank 30 Minuten kühl stellen.

Währenddessen schneiden Sie ein großes Stück Mango der Längen nach an jeder Seite des Steins mit dem großen Küchenmesser ab. Dann schneiden das Fruchtfleisch im Gittermuster ein, schneiden dabei aber nicht die Schale ein. Nun drücken Sie die Schale von unten hoch und schneiden die Mangowürfel sauber von der Schale ab (das ist die einfachste Weise Mango effektiv zu schälen). Anschließend schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch vom Stein ab, befreien es von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Danach rühren Sie die eine Hälfte der Mangowürfel mit einem Kochlöffel unter die abgekühlte pflanzliche Milchcreme und füllen sie in kleine Dessertschalen. Die andere Hälfte der Mangohälften geben Sie dekorativ auf die Mangocreme und servieren die Creme dann Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Alternativ können Sie statt Mango auch Papaya oder Ananas verwenden.

Desserts:

Frittierte Ananas (nach einem Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

2 Ananas
1 Tasse Mehl
1/2 Tasse braunen Zucker
1 Paket Backpulver (8 Gramm)
100 Gramm Margarine (vegane)
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
2 Esslöffel Rapsöl
1 Prise Muskat
etwas Salz

Außerdem:
etwas Puderzucker

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann befreien Sie die Ananas mit einem großen Küchenmesser von den Enden und der Schale, vierteln Sie die Ananas und entfernen die den holzigen Mittelteil, bevor Sie die Ananas in Scheiben schneiden (alternativ können Sie notfalls auch Zwei große Dosen Ananasscheiben nehmen).

Danach sieben Sie das Mehl, den Zucker und das Backpulver in eine Schüssel und erhitzen nebenbei die Margarine in einem kleinen Kochtopf.

Anschließend mischen Sie die Margarine, den Ei-Ersatz und eine Prise Muskat sowie etwas Salz mit dem Mehl, bis ein schön dünnflüssiger Teig entsteht.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, wenden die Ananasscheiben einzeln im Teig und backen sie in der Pfanne goldbraun aus.

Zum Schluss verteilen Sie die frittierten Ananas mit zwei Pfannenwendern in kleine Dessertschalen, Sieben etwas Puderzucker darauf und servieren Ihren Gästen das Dessert möglichst heiß.

Desserts:

Orangentorte (angeregt durch ein Rezept aus Kamerun, vegan)

Menge: 4 Portionen

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
200 Gramm weißes Mehl (Typ 405)
150 Gramm Margarine (vegane)
1 große Orange oder Zitrone (den Saft und die Schale)
4 Esslöffel Puderzucker
1 Prise Salz

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten), bevor Sie den Ei-Ersatz in zwei Portionen teilen.

Dann spülen Sie die Orange oder die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, reiben die Schale mit einem Zestenreißer (notfalls mit einer Küchenreibe) ab und halbieren die Frucht mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie den Saft mit einer Zitronenpresse ausdrücken (geht auch bei Orangen).

Danach Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und füllen nacheinander die Hälfte des Ei-Ersatzes, 1 Prise Salz, 1 Tasse Wasser sowie 100 Gramm Margarine in die Schüssel, während sie die Zutaten mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend kneten Sie aus den Zutaten einen geschmeidigen und festen Teig und rollen ihn auf einem mit Margarine eingefetteten Backblech aus, bevor Sie den Teig leicht mit Mehl bestäuben.

Nun mischen Sie den zweiten Teil des Ei-Ersatzes in die gleiche Schüssel (um Geschirr zu sparen) mit dem Orangensaft oder Zitronensaft, etwas Puderzucker und der restlichen Margarine. Danach fügen Sie die Orangenschale oder die Zitronenschale hinzu, verrühren die Mischung mit einem Schneebesen und verteilen sie auf dem Teig.

Anschließend backen Sie die Torte im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für 20 Minuten.

Zum Schluss nehmen Sie die Torte aus dem Backofen, lassen sie auf einem Kuchenrost erkalten und schneiden die Orangentorte mit dem großen Küchenmesser in Portionen, bevor Sie die Portionen auf kleine Kuchenteller verteilen und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Bei Biskuitteig, Rührteig und Torten sollten Sie niemals Umluft (mit Ventilator), sondern immer Oberhitze/Unterhitze verwenden, weil diese Teige und keine Umluft vertragen!

Desserts:

Erdnussbutter Bananen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

200 Gramm Erdnüsse
1 Apfel (Boskop)
8 Esslöffel Rapsöl
1 Zwiebel
1 Teelöffel Currypulver
1 Esslöffel Zucker
1 Zitrone (den Saft davon
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Salz
1 Tasse Apfelsaft
3 Bananen

Außerdem:

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser (medium)

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser. Dann malen Sie die Erdnüsse mit einem Mixer und geben sie ebenfalls in die Schüssel. Danach spülen Sie den Apfel mit heißem Wasser ab und reiben ihn auch in die Schüssel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Danach geben Sie die Zwiebelwürfel bitte auch in die Schüssel. Danach halbieren Sie die Zitrone mit dem großen Küchenmesser und pressen den Zitronensaft mit einer Zitronenpresse aus.

Nun würzen Sie den Schüsselinhalt mit Curry, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und Salz, erhitzen erneut 2 Esslöffel Rapsöl in der Pfanne und braten die Mischung bei starker Hitze 3 Minuten. Nach der Kochzeit löschen Sie den Inhalt der Pfanne mit einer Tasse Orangensaft ab und kochen alles unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel etwa 20 Minuten. Danach schälen Sie die Bananen, halbieren sie der Länge nach mit dem großen Küchenmesser und schneiden die Bananen in kleine Scheiben, bevor Sie die Bananen in 2 Esslöffel heißem Rapsöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne goldbraun braten.

Jetzt nehmen Sie die Bananen mit zwei Pfannenwendern aus der Pfanne, lassen sie auf dem Küchenpapier gut abtropfen und wenden sie in den Ei-Ersatz. Danach braten Sie die Bananen in dem restlichen Rapsöl, bis sie schön knusprig sind. Zum Schluss füllen Sie die Erdnußbananen mit den beiden Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und übergießen sie mit der Sauce, bevor Sie die Erdnuss Bananen Ihren Gästen als Dessert servieren.

Desserts:

Veganer Quark Pudding (angeregt durch ein Rezept von den Kapverdischen Inseln, vegan)

Menge: 3 Portionen

500 Gramm brauner Zucker
1 Esslöffel Margarine (vegane)
21 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
150 Milliliter Mineralwasser (medium)
1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)
250 Gramm veganer Quark (siehe Tipp auf Seite 73)
1 Zitrone

Spülen Sie als erstes die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben Sie die Schale mit einem Zestenreißer (oder notfalls mit einer Küchenreibe) ab.

Dann füllen Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach füllen Sie 50 Gramm Zucker in eine trockene Pfanne und lassen ihn erst bei mittlerer Hitze schmelzen, bevor Sie den Zucker bräunen (VORSICHT: Das ist Karamel und der wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!).

Anschließend füllen Sie den Ei-Ersatz in eine größere Schüssel und verrühren in mit dem restlichen Zucker, bevor Sie lauwarme pflanzliche Milch, den veganen Quark (siehe Tipp) sowie die Zitronenschale dazu geben und die Zutaten mit einem Schneebesen gut durchrühren. Diese Mischung füllen Sie dann in eine feuerfeste Puddingform (nicht aus Plastik) und geben den karamellisierten Zucker dazu.

Danach backen Sie den Pudding im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) goldbraun und servieren den Quark Pudding Ihren Gästen in kleinen Dessertschalen, warm oder kalt.

Desserts:

Fortsetzung:

Veganer Quark Pudding (angeregt durch ein Rezept von den Kapverdischen Inseln, vegan)

Unser Tipp:

Veganer Quark (vegan)

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Sojaquark

1 kleines Bund Schnittlauch und Petersilie

1/2 Zwiebel

1/2 Esslöffel Balsamico, weißer

4 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Kümmel

Den Sojaquark geben Sie am Vortag in ein feines Sieb oder ein Leinentuch und lassen ihn abtropfen.

Dadurch wird der Quark dicker. Muss es einmal schnell gehen, geht es natürlich auch ohne Abtropfen.

Dann hacken Sie die Kräuter und die Zwiebeln klein und rühren beides in den Sojaquark. Zum Schluss wird der Essig und das Öl hinzugeben und mit Gewürzen abgeschmeckt.

Desserts:

Erdnuss Pudding (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

4 Tassen Erdnüsse
1/2 Tasse Reis
200 Gramm Zucker

Füllen Sie als erstes den Reis in eine Schüssel, bedecken Sie ihn mit kaltem Wasser und rühren Sie den Reis mit den Händen durch, bis sich das Wasser verfärbt. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang solange, bis das Wasser nicht mehr trüb ist. Anschließend füllen Sie den Reis wieder in das Sieb und lassen ihn über einem Spülbecken gut abtropfen.

Danach zermahlen Sie den Reis in einer Küchenmaschine mit Mahleinsatz (oder einem Mixer) zu Reismehl und zermahlen Sie die Erdnüsse auch in dem Mixer.

Anschließend mischen Sie die Nüsse dreimal nacheinander mit je 200 Milliliter frischem Wasser und Sieben die Masse jedes mal durch. Die jeweils entstehende milchartige Flüssigkeit stellen Sie bitte in drei Schalen (getrennt) zur Seite.

Nun verrühren Sie das Reismehl in einer Schüssel mit dem dritten Nuss Aufguß und dem Zucker. Danach gießen Sie den zweiten Aufguss dazu und geben eine Schale der gesiebten Erdnuss Milch dazu (milchig artige Flüssigkeit). Anschließend füllen Sie das Gemisch in einen Kochtopf und erhitzen es bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen, etwa 10 Minuten (bitte nicht kochen). Anschließend reduzieren Sie die Hitze stark und geben den ersten Teil es Aufguß in den Kochtopf.

Jetzt lassen Sie den Pudding weitere 10 Minuten auf kleiner Hitze heiß werden und rühren dabei ständig mit dem Schneebesen. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Pudding etwas abkühlen und stellen ihn bis zum Servieren im Kühlschrank oder Keller kalt.

Zum Schluss füllen Sie den Erdnuss Pudding mit einem großen Kochlöffel oder einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Eigentlich heißt das Rezept "Tiger Nusspudding", Tigernüsse sind allerdings in Europa schwer erhältlich, weshalb wir die Nüsse durch Erdnüsse ersetzt haben. Wir hoffen das Dessert schmeckt Ihnen und unseren afrikanischen Freunden trotzdem!

Desserts:

Mango-Omelett (angeregt durch ein Rezept aus Mali, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

4 Mangos

2 Esslöffel Zucker

3 Esslöffel Zitronensaft (von einer halben Zitrone)

40 Gramm Easy to mix Ei-Ersatz (von Greenforce)

200 Milliliter Mineralwasser (medium)

1/2 Tasse Mehl

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Hafermilch)

1 Esslöffel Margarine (vegane)

Schneiden Sie ein großes Stück Mango der Längen nach an jeder Seite des Steins mit dem großen Küchenmesser ab. Dann schneiden das Fruchtfleisch im Gittermuster ein, schneiden dabei aber nicht die Schale ein. Nun drücken Sie die Schale von unten hoch und schneiden die Mangowürfel sauber von der Schale ab (das ist die einfachste Weise, Mango effektiv zu schälen). Anschließend schneiden Sie das restliche Fruchtfleisch vom Stein ab, befreien es von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun füllen Sie die Mangowürfel mit Zucker und Zitronensaft in einen Kochtopf und lassen die Zutaten bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten ziehen. Danach ziehen Sie den Kochtopf bitte von der Kochstelle.

Nebenbei füllen Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser. Dann geben sie das Mehl zu dem Ei-Ersatz, verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen und geben das Gemisch zu den Mangos. Wenn nötig, können Sie jetzt noch etwas pflanzliche Milch dazu gießen, damit ein dickflüssiger Teig entsteht. Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten den Teig portionsweise darin bei mittlerer Hitze.

Zum Schluss füllen Sie die Mango-Omeletts mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen entweder als Frühstück oder als Dessert.

Unser Tipp:

Sie können auch statt Mangos Bananen, Papayas oder Ananas verwenden.

Desserts:

Haferküchlein (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria)

Menge: 4 Portionen

1/2 Hefewürfel
125 Gramm braunen Zucker
etwas Margarine (vegane)
250 Gramm Haferflocken
150 Gramm Mehl
etwas Hafermilch
120 Gramm kandierte Früchte

Außerdem:

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)
etwas Salz

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann füllen Sie die Hefe in eine größere Schüssel und verrühren sie mit dem Zucker, bevor Sie die Zutaten etwa 10 Minuten stehen lassen.

Anschließend fügen Sie 100 Gramm Margarine, die Haferflocke, das Mehl sowie etwas Salz hinzu und geben, wenn nötig, noch etwas Hafermilch dazu, bevor Sie die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Nun decken Sie den Teig mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen ihn an einem warmen Ort ungefähr auf das Doppelte aufgehen.

Danach kneten Sie den Teig nochmal gut durch, rollen ihn anschließend dünn aus und bedecken den Teig mit den kandierten Früchten.

Jetzt falten Sie den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zusammen und kneten ihn erneut durch, bevor Sie den Teig wieder 2 Zentimeter dick ausrollen. Aus dem Teig formen Sie danach kleine flache Küchlein und legen diese auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech. Anschließend decken Sie die Küchlein wieder mit dem Geschirrtuch ab und lassen sie etwa 30 Minuten ruhen (damit die Küchlein noch ein bisschen aufgehen). Nach der Ruhezeit befreien Sie die Küchlein mit dem Ei-Ersatz und backen sie im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Celsius (Umluft) etwa 15 - 20 Minuten (bitte gelegentlich nachgucken, jeder Backofen ist anders).

Zum Schluss nehmen Sie die Küchlein aus dem Ofen, lassen sie auf einem Kuchengitter etwas abkühlen, füllen die Haferküchlein auf vorgewärmte flache Kuchenteller und servieren sie Ihren Gästen als Dessert.

Desserts:

Bananen im Teigmantel (angeregt von einem Rezept aus Liberia, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

135 Gramm Margarine (vegane)
250 Gramm weißes Mehl
1 Teelöffel Zitronensaft
6 Bananen
6 Esslöffel Erdbeerkonfitüre (Erdbeermarmelade)
etwas Vanillezucker

Außerdem:

10 Gramm Ei-Ersatz (von Greenforce)
50 Milliliter Mineralwasser (medium)

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann schälen Sie die Bananen, schneiden sie längs mit einem großen Küchenmesser ein und füllen sie mit der Konfitüre, bevor Sie die Bananen in etwas Vanillezucker wenden. Danach füllen Sie 125 Gramm Margarine, Zitronensaft und eine Prise Salz in eine Schüssel, sieben das Mehl zu den Zutaten und verkneten die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig. Danach decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Handtuch ab und lassen sie im Kühlschrank oder einem kühlen Ort 3 Stunden stehen.

Anschließend rollen Sie den Teig mit einem Nudelholz aus und teilen ihn in sechs schmale Stücke auf. Danach wickeln Sie die Bananen in je ein Teigstück und feuchten die Teigländer mit etwas Wasser an, bevor Sie den Teig mit einer Gabel einstechen und dabei ein Muster stehen. Nun bestreichen Sie den Teig noch mit dem Ei-Ersatz und legen die Bananen im Teigmantel auf ein mit Margarine eingefettetes Backblech, bevor Sie sie im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für 15 Minuten backen (bitte gucken Sie gelegentlich nach, jeder Backofen ist anders).

Zum Schluss füllen Sie die Bananen im Teigmantel mit einem Pfannenwender auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Desserts:

Bananenküchlein (angeregt von einem Rezept aus Mail, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

6 Bananen

55 Gramm brauner Zucker

1 Tasse Mehl

1 Prise Muskatnuss

2 Esslöffel Rapsöl

Schälen Sie die Bananen, geben Sie sie in eine Schüssel und zerdrücken Sie die Bananen mit einer Gabel (oder pürieren Sie sie in einem Mixer). Dann lösen Sie den Zucker in einer kleinen Schüssel mit 250 Milliliter Wasser auf, geben das Zuckerwasser zu den Bananen und würzen das Bananenpüree mit einer Prise Muskat, bevor Sie es zu einem glatten Teig verrühren.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten darin den Teig in kleine Portionen goldbraun. Anschließend füllen Sie die Küchlein mit einem Pfannenwender auf kleine Dessertschalen und servieren die Bananenküchlein Ihren Gästen als Dessert.

Desserts:

Krapfen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1/2 Tasse braunen Zucker

500 Milliliter Palmwein oder Traubenmost (konzentrierter Traubensaft) oder pflanzliche Milch mit Zitronensaft

14 Gramm Ei-Ersatz (von Greenforce)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

1 Prise geriebene Muskatnuss

1 - 2 Tassen Rosinen

8 Gramm Backpulver (1 Packung)

Außerdem:

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch oder Sojamilch)

2 Esslöffel Rapsöl

Füllen Sie als Erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann füllen Sie den Zucker in eine Schüssel und lösen Sie ihn in warmem Wasser auf.

Danach gießen Sie den Palmwein (oder den Traubenmost) dazu oder mischen etwas pflanzliche Milch mit etwas Zitronensaft und geben das Gemisch dazu. Danach geben Sie den Ei-Ersatz dazu und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Anschließend sieben Sie das Mehl langsam unter ständigem Rühren in die Schüssel, damit sich keine Klumpen bilden, und würzen den Teig mit einer Prise Muskat.

Nun spülen Sie die Rosinen mit heißem Wasser ab, lassen sie kurz in einem feinem Sieb abtropfen und geben die Rosinen, etwas Salz sowie das Backpulver zu dem Teig in die Schüssel. Danach verrühren Sie den Teig nochmal und gießen, falls nötig, noch etwas Milch dazu, bis der Teig eine dickflüssige Konsistenz annimmt. Anschließend decken Sie die Schüssel mit einem sauberen Geschirrtuch ab und lassen den Teig etwa 120 Minuten ruhen. Nach der Ruhezeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten den Teig darin in Esslöffel große Portionen gar.

Zum Schluss füllen Sie die veganen Krapfen mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte kleine Kuchenteller und servieren sie Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Das Gericht ghanaische Sweetbad wird auf die gleiche Weise zubereitet, jedoch ohne Palmein oder Palmweinersatz.

Desserts:

Biskuit Brei (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch oder Mandelmilch)

300 Gramm ungezuckerte Biskuits

1 Zimtstange

etwas Zucker

etwas Salz

Füllen Sie 50 - 60 Milliliter pflanzliche Milch in einen Kochtopf und lassen Sie sie bei mittlerer Hitze einmal aufkochen. Dann brechen Sie die Biskuits in kleine Stücke, geben sie in die Milch und bringen sie nochmal zum Kochen. Anschließend verringern Sie die Hitze und lassen die pflanzliche Milch 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln, dabei müssen Sie bitte ständig mit einem Kochlöffel rühren, damit die Milch nicht anbrennt. Nebenbei gießen Sie nach und nach die restliche pflanzliche Milch dazu, damit der Reis schön dickflüssig bleibt.

Am Ende der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, geben die Zimtstange dazu und schmecken den Reis mit Salz und Zucker ab, bevor Sie ihn noch etwa 5 Minuten ziehen lassen. Danach nehmen Sie die Zimtstange wieder mit einem Esslöffel heraus, füllen den Reis mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren Ihren Gästen den Biskuit Brei als Dessert.

Desserts:

Maiskörner Brei (angeregt durch ein Rezept von Cote d'ivoire)

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Tassen getrocknete Maiskörner

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

1 Zimtstange

etwas Zucker

etwas Salz

Zerstoßen Sie die Maiskörner grob in einem Mörser oder schrotten Sie sie in einer Getreidemühle beziehungsweise einem Mixer. Dann füllen Sie die Maiskörner in eine Schüssel, bedecken sie mit kaltem Wasser und lassen die Schüssel über Nacht stehen (wässern).

Am nächsten Tag gießen Sie die Maiskörner durch ein Sieb und lassen sie gut abtropfen. Außerdem bringen Sie 1 Tasse frisches Wasser in einen Kochtopf zum Kochen, geben 50 - 60 Milliliter pflanzliche Milch dazu und lassen die Zutaten einmal aufkochen. Danach geben Sie die Maiskörner dazu und lassen die Zutaten erneut aufkochen.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze etwas, legen einen Deckel auf den Kochtopf und lassen die Maiskörner 30 Minuten köcheln, dabei müssen Sie bitte ständig mit einem Kochlöffel rühren, damit sich die Maiskörner nicht am Topfboden absetzen. Außerdem gießen Sie nach und nach die restliche pflanzliche Milch in den Kochtopf, damit der Brei schön dickflüssig bleibt.

Am Ende der Kochzeit geben Sie die Zimtstange in den Reis, rühren sie mit dem Kochlöffel unter und schmecken den Brei mit Salz und Zucker ab, bevor Sie den Brei von der Kochstelle ziehen und 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend nehmen Sie die Zimtstange mit einem Esslöffel aus dem Brei, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren den Maiskörner Brei zum Schluss Ihren Gästen.

Desserts:

Maniokbrei (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Gari

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

1 Zimtstange

etwas Zucker

etwas Salz

Füllen Sie den Gari in eine Schüssel und lassen Sie ihn 5 Minuten in kaltem Wasser quellen. Danach gießen Sie den Gari durch ein feines Sieb und lassen ihn gut abtropfen. Anschließend bringen Sie 1 Tasse frisches Wasser in einem Kochtopf zum Kochen, geben 50 - 60 Milliliter pflanzliche Milch dazu und bringen die Zutaten bei mittlerer Hitze zum Kochen. Nun geben Sie den Gari nach und nach unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel in den Kochtopf und lassen ihn etwa 30 Minuten köcheln. Dabei gießen Sie bitte nach und nach die restliche pflanzliche Milch dazu, damit der Brei schön dickflüssig bleibt. Am Ende der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, rühren die Zimtstange mit einem Kochlöffel unter den Brei, bedecken den Kochtopf mit einem Deckel und lassen den Reis stehen. Nach 5 Minuten entfernen Sie die Zimtstange mit einem Esslöffel und schmecken den Brei mit Salz und Zucker ab.

Dann füllen Sie den Brei mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren den Maniokbrei zum Schluss Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Gari ist ein helles Pulver, das lange lagerfähig ist. Es kann wie Instant Polenta mit heißem Wasser zu einem Brei angerührt werden. Der Geschmack ist neutral und leicht säuerlich.

Desserts:

Maisstückchen (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

500 Gramm Maismehl

etwas Zucker

1 Paket Backpulver (8 Gramm)

1 Prise geriebene Muskatnuss

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

2 Esslöffel Rapsöl

Sieben Sie das Maismehl in eine Schüssel und vermischen Sie es mit einem Schneebesen mit etwas Wasser. Danach rühren Sie je eine Prise Zucker, Backpulver und Muskat ein und mischen die Zutaten gut durch. Der Teig sollte möglichst eine breiartige Konsistenz annehmen.

Aus dem Teig formen Sie anschließend ovale Bällchen, erhitzen 2 - 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und frittieren sie darin.

Desserts:

Frittierte Orange Schleifen (angeregt nach einem Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

1/2 Tasse Zucker

125 Gramm Margarine (vegane)

40 Gramm Ei-Ersatz (von Greenforce)

200 Milliliter Mineralwasser (medium)

1 Paket Backpulver (8 Gramm)

1 Prise geriebene Muskatnuss

2 Esslöffel geriebene Orangenschale (von 1/2 mit heißem Wasser ausgespülten Orange)

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

2 Esslöffel Erdnussöl

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser.

Dann füllen Sie den Zucker in eine weitere Schüssel und schlagen Sie ihn mit der Margarine mit einem Schneebesen schaumig, bevor Sie den Ei-Ersatz unterheben.

Danach sieben Sie das Mehl mit je einer Prise Backpulver, Muskat und Salz in die Schüssel und geben die mit heißem Wasser ausgespülte Orangenschale dazu. Dabei rühren Sie bitte ständig mit dem Schneebesen, damit sich keine Klumpen bilden. Wenn nötig, mischen Sie noch etwas pflanzliche Milch unter, der Teig sollte schön fest werden, aber noch geschmeidig bleiben.

Dann kneten Sie den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 5 bis 10 Minuten durch. Danach rollen Sie den Teig mit einer Küchenrolle 1 Zentimeter dick aus und schneiden ihn mit einem Teigroller oder mit einem großen Küchenmesser in 8 Zentimeter lange sowie 1 Zentimeter breite Streifen. In die Mitte jedes Streifens schneiden sie einen Schlitz von etwa 4 Zentimeter Länge und ziehen beide Enden durch, sodass sich eine Art Schleife ergibt.

Zum Schluss erhitzen Sie 2 Esslöffel Erdnussöl in einer Pfanne und backen die Teigstreifen darin aus, bevor Sie sie mit zwei Pfannenwendern auf vorgewärmte Teller füllen und Ihren Gästen das Dessert servieren.

Desserts:

Frittierte Teigstreifen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

1 Tasse Zucker

200 Gramm Margarine (vegane)

20 Gramm Ei-Ersatz (von Greenforce)

100 Milliliter Mineralwasser (medium)

1 Paket Backpulver (8 Gramm)

1 Prise Muskatnuss

etwas pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

reichlich Erdnussöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Füllen Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser.

Dann füllen Sie den Zucker in eine weitere Schüssel und schlagen Sie ihn mit der Margarine mit einem Schneebesen schaumig, bevor Sie den Ei-Ersatz unterheben.

Danach sieben Sie das Mehl mit je einer Prise Backpulver, Muskat und Salz in die Schüssel, verrühren die Zutaten wieder und gießen langsam etwas pflanzliche Milch ein. Anschließend verkneten Sie den Teig zu einem geschmeidigen aber festen Teig.

Nun rollen Sie den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche aus, schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in lange Streifen und formen diese nach eigenem Belieben. Anschließend erhitzen Sie reichlich Erdnussöl in einer Pfanne und backen die Teigstreifen darin aus, bevor Sie sie mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und die frittierten Teigstreifen Ihren Gästen als Dessert servieren.

Saucen:

Pfeffersauce (angereicht durch eine Sauce aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

250 Gramm vegane Garnelen (von REWE)

4 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

4 Tomaten

1 Esslöffel Cayennepfeffer

1 Stück Ingwer (5 Zentimeter)

2 Esslöffel Rapsöl

1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

1 Teelöffel weißer Pfeffer

2 Esslöffel Rapsöl

etwas Salz

Putzen Sie als erstes den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten in Würfel.

Danach füllen Sie alle Zutaten bis auf das Rapsöl, den Zwiebeln und dem Knoblauch mit je 1 Teelöffel schwarzem Pfeffer und weißem Pfeffer sowie etwas Salz in einen Mixer und mixen Sie die Zutaten zu einer geschmeidigen Paste.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem kleinen Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, bevor Sie den Topfinhalt mit der Paste aufgießen und die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren. Wenn nötig, können Sie jetzt noch etwas Wasser hinzugießen, bis die Sauce die gewünschte Konsistenz hat.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen, empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand und den Teelöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Saucen:

Veganer Seemannsgruß (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan)

Menge: 6 Portionen

2 Pfefferschoten
2 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln
300 Gramm Sojawürfel
3 Tomaten
etwas Salz

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend spülen Sie die Pfefferschoten mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze, bevor Sie die Schoten mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe schneiden. Danach ziehen Sie den Knoblauch sowie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen die grünen Stielansätze, bevor sie die Tomaten in Würfel schneiden.

Dann füllen Sie die Pfefferschoten, die Hälfte der Zwiebeln und etwas Salz in einen Mixer und verarbeiten die Zutaten zu einer geschmeidigen Paste.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf, dünsten die restlichen Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig und rühren die Sojawürfel mit einem Kochlöffel unter, bevor Sie die Sojawürfel bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend füllen Sie den Kochtopf mit 500 Milliliter Wasser auf, bringen den Topfinhalt zum Kochen und geben die Zwiebelpaste und die Tomaten dazu, bevor Sie den Kochtopf mit einem Deckel verschließen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach der angegebenen Zeit reduzieren Sie die Hitze etwas und lassen die Sauce noch 10 Minuten auf der Kochstelle stehen, bevor Sie den Seemannsgruß Ihren Gästen servieren.

Saucen:

Weißer Bohnensauce (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

300 Gramm weiße Bohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

2 Pfefferschoten

1 Teelöffel braunen Zucker

2 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

Füllen Sie die Bohnen am Vortag in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und wässern Sie die Bohnen über Nacht (einfach stehen lassen). Am nächsten Tag gießen Sie das Wasser ab, entfernen die Enden der Bohnen mit einem Gemüsemesser, füllen die Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen Kochtopf und garen sie in 500 Milliliter frischem Wasser bei mittlerer Hitze.

Nebenbei spülen Sie die Pfefferschoten mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und zerhacken die Pfefferschoten mit dem großen Küchenmesser.

Dann gießen Sie die Bohnen durch ein grobes Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen) und mixen ein Drittel der Bohnen in einem Mixer zu einem Püree. Das Püree und die restlichen Bohnen füllen Sie wieder in den Kochtopf, würzen die Zutaten mit Pfeffer, Salz und Paprika, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und erhitzen ihn bei mittlerer Hitze etwa 5 - 7 Minuten.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Sauce mit einer Schöpfkelle in Saucieren und servieren die weiße Bohnensauce Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sauciere ist die Bezeichnung für eine Saucenschüssel. Sie ist natürlich zum Servieren von Saucen bestimmt.

Saucen:

Vegane Garnelenpaste (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

6 vegane Garnelen (zum Beispiel von REWE)

1 Esslöffel Margarine (vegane)

5 Zwiebeln

4 Tomaten

1/2 Teelöffel Ingwerpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach halbieren Sie die veganen Garnelen der Länge nach mit dem großen Küchenmesser. Anschließend spülen die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser, bevor Sie die grünen Stielansätze entfernen und die Tomaten in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an und geben die Tomaten dazu. Dann geben die Garnelen dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die veganen Garnelen schön gold-gelb. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit einer Tasse Wasser auf, würzen den Topfinhalt mit Pfeffer und Salz und lassen die Zutaten einmal aufkochen.

Anschließend verringern Sie die Hitze und lassen die Sauce etwa 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Zum Schluss pürieren Sie die Sauce, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die vegane Garnelen Sauce in Saucieren und servieren sie Ihren Gästen.

Saucen:

Auberginensauce (angeregt durch eine Sauce auf Nigeria, vegan)

Menge: 4 - 6 Portionen

3 Auberginen
3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
1 Bund Petersilie
2 Teelöffel Sesamkörner
2 Esslöffel Zitronensaft
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Knoblauchzehen und die Schalotten ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Blättchen in die eine und die Stängel in die andere Hand und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung um die Petersilie Blättchen von den Stängeln zu trennen. Anschließend hacken Sie die Blättchen bitte mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

Nun spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Auberginen mit einem großen Küchenmesser in grobe Stücke. Danach erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Kochtopf, braten die Auberginen Stücke darin etwas an, gießen den Kochtopf mit kaltem Wasser auf und würzen die Zutaten mit Salz und Pfeffer. Außerdem geben Sie die gehackte Petersilie und die Sesamkörner mit in den Kochtopf und pürieren die Sauce mit einem Pürierstab, bevor Sie den Kochtopf von der Kochstelle ziehen und die Sauce mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Zum Schluss füllen Sie die Sauce in Saucieren und servieren sie kalt zu veganen Fleischgerichten. Als Beilage würden wir Fladenbrot reichen.

Saucen:

Sauce aus Okras und veganen Garnelen (angeregt durch eine Sauce aus dem Senegal, vegan)

Menge: 2 Portionen

120 Gramm vegane Garnelen (von REWE)
200 Gramm Sellerie oder Spinat
2 Paprikaschoten
12 okras
2 Tomatene
2 Esslöffel Rapsöl
4 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Thymian (oder ein frischer Strauch, mit kaltem Wasser abgespült)
1 Lorbeerblatt
100 Gramm Sojawürfel
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen.

Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Dann schälen Sie den Sellerie mit einem Sparschäler, entfernen Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser und spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie ihn in einem groben Sieb gut abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem spülen Sie die Okras mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze mit einem Gemüsemesser (dabei dürfen Sie die Schoten bitte nicht verletzen, weil sonst ihr milchiger Saft austritt).

Saucen:

Fortsetzung:

Sauce aus Okras und veganen Garnelen (angeregt durch eine Sauce aus dem Senegal, vegan)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Kochtopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig und geben die veganen Garnelen dazu. Danach geben Sie den Sellerie mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten den Sellerie auch etwas bei mittlerer Hitze an. Anschließend würzen Sie den Topfinhalt mit Thymian (wenn Sie einen frischen Thymianstrauch verwenden sollten Sie den Thymian mit kaltem Wasser abspülen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen), Lorbeer, geben die Paprikawürfel dazu und ergänzen die Zutaten mit den Okras, bevor Sie den Topfinhalt mit dem Kochlöffel durchrühren. Danach gießen Sie den Kochtopf mit 1 Tasse Wasser auf und lassen die Sauce bei mittlerer Hitze, mit geschlossenem Deckel, aufkochen.

Jetzt fügen Sie die Sojawürfel und die Tomaten hinzu, gießen 500 Milliliter Wasser in den Kochtopf, legen den Deckel wieder auf den Topf und lassen die Sauce nochmal bei mittlerer Hitze aufkochen.

Anschließend würzen Sie die Sauce mit Zucker und Salz und erhitzen sie unter Rühren mit dem Kochlöffel etwa 10 Minuten, bis eine sämige Sauce entstanden ist und sich das Öl an der Oberfläche absetzt.

Zum Schluss schöpfen Sie das Rapsöl mit einer Schaumkelle ab, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Sauce aus Okras und veganen Garnelen in vorgewärmte Saucieren, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Saucen:

Currysauce (nach einem Sauce Rezept aus Nigeria, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Rapsöl
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Vegane Worcestersauce (zum Beispiel von Zeisner, Ostmann, Kattus, Altenburger, Dittmann, Lacroix oder Maitre Marcel)
- 2 Esslöffel Pfefferpaste
- 3 Esslöffel Currypulver
- 1 Tasse vegane Mayonnaise (siehe Tipp)

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten Sie die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an. Danach geben Sie die vegane Worcestersauce, die Pfefferpaste, etwas Currypulver, die vegane Mayonnaise und etwas Salz dazu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Anschließend lassen Sie die Sauce kurz aufkochen, ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und füllen die Currysauce mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Saucieren, bevor Sie die Sauce Ihren Gästen kalt zum Beispiel zu Salat oder Gemüse servieren.

Unser Tipp:

Vegane Mayonnaise

Menge: 1 Portion

- 200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
- 250 Milliliter Rapsöl
- 1 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- 1 Schuss Weißweinessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie die Sojamilch mit dem Weißweinessig in eine Schüssel und schlagen Sie die Sojamilch kurz mit einem Schneebesen auf. Dann rühren Sie das Rapsöl unter, während Sie es einlaufen lassen. Anschließend schmecken Sie die Sauce mit Senf, Pfeffer und ordentlich Salz ab und verarbeiten die vegane Mayonnaise weiter.

Weiterer Tipp:

Nach Belieben kann man noch Kräuter zufügen oder die Mayonnaise mit anderen Zutaten verfeinern.

Saucen:

Vegane Spinatsauce (angeregt durch eine Sauce aus Nigeria, vegan)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm frischer Spinat
500 Gramm Sojawürfel
6 Tomaten
2 Esslöffel Rapsöl
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
2 Chilischoten
1 Liter heißes Wasser
1/2 Tasse Kürbiskerne

Lassen Sie die Sojawürfel in einer Schüssel für etwa 10 - 12 Minuten in gekochtem Wasser einweichen. Danach gießen Sie die Sojawürfel durch ein grobes Sieb und drücken sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Anschließend zupfen Sie die Spinatblätter von den Stielen, füllen dann eine ausreichend große Schüssel mit kaltem Wasser und spülen den Spinat darin gründlich durch. Dabei wechseln Sie das Wasser bitte 1 - 2 mal und bringen danach einen Kochtopf mit frischem Salzwasser zum Kochen. Nebenbei stellen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser bereit und geben den Spinat dann für 1 Minuten in den Kochtopf (bei mittlerer Hitze). Nach der Blanchierzeit nehmen Sie den Spinat mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben ihn zum Abkühlen in das kalte Wasser (damit der Spinat nicht weiter gart). Anschließend lassen Sie den abgekühlten Spinat in dem groben Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, vierteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten dann in Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel.

Nun spülen Sie die Chilischoten mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Chilis mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem weiteren Kochtopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Sojawürfel in den Saucenpfanne, geben den Lorbeer dazu, bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und bei mittlerer Hitze erhitzen. Jetzt löschen Sie die Zutaten mit 1 Tasse Wasser ab, geben die Tomaten und den Chili dazu und verrühren das Ganze nochmal. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit 1 Tasse Wasser auf, geben die Kürbiskerne dazu und fügen den Spinat dazu, bevor Sie die Sauce unter ständigem Rühren etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, pürieren die Sauce mit einem Pürierstab und füllen die Spinatsauce mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Saucieren, bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Tipps:

Gewürzpulver (vegan)

Menge: 1 Portionen

- 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüßes
- 2 Teelöffel Tafelsalz, eventuell mehr je nach Geschmack
- ½ Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Pul Biber
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 5 Esslöffel Rapsöl
- 1 Zehen Knoblauch

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel, bevor Sie den Knoblauch mit dem Messerrücken zu einer Paste reiben. Dann geben Sie den Knoblauch mit den restlichen Gewürzen, sowie dem Zitronensaft und Rapsöl in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut, bevor Sie das Geflügel mit der Gewürzmischung einreiben.

Diese Gewürzmischung reicht zum Beispiel für 1 - 2 Kilogramm Fleischersatz. Sie können die Mischung auch als Marinade für eventuell Grillfleisch verwenden und auch schon einen Tag vorher darin einlegen und marinieren.

Tipps:

Grillpulver (vegan)

Menge: 1 Portion

- 1 Tasse getrocknete Maiskörner
- 1 Esslöffel weißes Mehl
- 1 Esslöffel Cayennepfeffer
- 1/2 Teelöffel gemahlene Ingwerpulver
- 2 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel gemahlene Erdnüsse
- 1/2 Teelöffel Muskatnuss
- 1 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie den Mais in eine trockene Pfanne und rösten Sie ihn etwa 8 Minuten bei mittlerer Hitze an, bevor Sie den Mais in einen Mixer füllen und zu Pulver verarbeiten. Dann mischen Sie das Mehl unter und geben den Cayennepfeffer, das Ingwerpulver, 2 Esslöffel Paprikapulver, 2 Esslöffel Currypulver und 1 Teelöffel schwarzen Pfeffer dazu, bevor Sie die Zutaten nochmal kurz durchmischen.

Anschließend verarbeiten Sie das Grillpulver entweder weiter oder bewahren es in luftdichten Glasbehältern an.

Unser Tipp:

Dieses Grillpulver verwenden wir immer zum Einreiben von Sojawürfeln um ihn einen westafrikanischen Geschmack zu geben.

Index:

Vorspeisen und Suppen:

- Sojaspießchen (angeregt durch ein Rezept aus Burkina Faso, vegan), Seite: 03
- Vegane Hühnerspieße (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan), Seite: 04
- Gegrillte Sojawürfel (angeregt von einem Rezept aus Liberia, vegan), Seite: 05
- Vegane Fleischpastete (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 06 - 07
- Vegane Pfeffereier (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 08 - 10
- Veganes Gemüse-Omelett (angeregt von einem Rezept aus Guinea, vegan), Seite: 11
- Vegane Garnelen in Rapsöl (angeregt durch ein Rezept aus Liberia, vegan), Seite: 12
- Vegane Okrasuppe (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan), Seite: 13
- Kürbiskernsuppe (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 14
- Vegane "Hammel" Pfeffersuppe mit Sojawürfel (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 15
- Vegane Hackfleischsuppe (angeregt von einem Rezept aus Ghana), Seite: 16
- Vegane Blätter Suppe (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan), Seite: 17
- Palm Suppe mit Sojawürfeln (vegan), Seite: 18
- Erdnussuppe (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan), Seite: 19

Beilagen:

- Gekochte Knollen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 20
- Gegrillte Knollen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 21
- Knollenbrei (angeregt durch ein westafrikanisches Rezept, vegan), Seite: 22
- Fufu-Ersatz (angeregt durch ein westafrikanisches Rezept, vegan), Seite: 23
- Yams Krokette (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 24
- Yams Brei (angeregt durch ein Rezept aus Benin, vegan), Seite: 25 - 26
- Gebratenes Eddoes-Püree (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 27
- Süßkartoffeltaler (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 28
- Gekochter Maniokgrieß (angeregt durch ein nigerianisches Rezept, vegan), Seite: 29
- Knallrote Kochbananen (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 30
- Gebratene Kochbananen Fladen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 31
- Maismehlteig (vegan), Seite: 31
- Hirsebrei (angeregt von einem Rezept aus Guinea, vegan), Seite: 32
- Maisbrei Klöße (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 33
- Gebackene Reisklöße (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 34
- Gesäuerte Maisklößchen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 35
- Mais-Bananen Klößchen (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 36
- Pürierter Reis (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 37
- Kokosnussreis (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 38
- Gedünsteter Reisbrei (angeregt durch ein Rezept aus Benin, vegan), Seite: 39
- Bohnenpaste (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 40

Index:

Vegane Geflügelgerichte:

Yassa-Sojawürfel (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus dem Senegal, vegan),

Seite: 41 - 42

Sojawürfel in Kokosmilch (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus Kamerun, vegan),

Seite: 43

Gebratene Sojawürfel (von einem nigerianischen Rezept angeregt, vegan), Seite: 44 - 45

Sojawürfel in Erdnusssauce (angeregt durch ein Geflügel Rezept aus Mali, vegan),

Seite: 46 - 47

Vegane Fisch - Ersatz - Gerichte:

Vegane gefüllte Taro (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 48

Taro-PlanTuna-Topf (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 49

Veganer Fisch Reis (angeregt durch ein Rezept aus dem Senegal, vegan), Seite: 50 - 51

Gebratene vegane Fischfilets in Pfeffersauce (angeregt durch ein Rezept aus Togo, vegan),

Seite 52

Vegane Wildgerichte:

Veganer Eichhörnchen Topf (angeregt durch ein Eichhörnchen Rezept aus Ghana, vegan),

Seite: 53 - 54

Veganes verkehrtes Schildkrötengulasch (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan),

Seite: 55

Keine Schnecken in scharfer Sauce (angeregt durch ein Schnecken Rezept aus Nigeria),

Seite: 56

Index:

Snacks:

- Kokosbonbons (angeregt durch ein Rezept von den Kapverdischen Inseln, vegan), Seite: 57
- Kochbananen Kekse (angeregt aus einem Rezept für Liberia, vegan), Seite: 58
- Klimafreundliche Kochbananen-Chips "Akoko" (vegan), Seite: 59
- Kochbananen-Chips (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 60
- Knusper Bananen (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 61
- Frittierte Yams (angeregt von einem Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 62
- Maniokbällchen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 63
- Bohnenküchlein "Akala" (angeregt von einem Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 64
- Erbsenbällchen (angeregt von einem Rezept aus Nigeria, vegan), Seite 65

Desserts:

- Westafrikanischer Fruchtsalat (vegan), Seite: 66
- Mangocreme (vegan), Seite: 67
- Frittierte Ananas (nach einem Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 68
- Orangentorte (angeregt durch ein Rezept aus Kamerun, vegan), Seite: 69
- Erdnussbutter Bananen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 70
- Veganer Quark Pudding (angeregt durch ein Rezept von den Kapverdischen Inseln, vegan), Seite: 71 - 72
- Erdnuss Pudding (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 73
- Mango-Omelett (angeregt durch ein Rezept aus Mali, vegan), Seite: 74
- Haferküchlein (angeregt durch ein Rezept aus Nigeria), Seite: 75
- Bananen im Teigmantel (angeregt von einem Rezept aus Liberia, vegan), Seite: 76
- Bananenküchlein (angeregt von einem Rezept aus Mail, vegan), Seite: 77
- Krapfen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 78
- Biskuit Brei (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 79
- Maiskörner Brei (angeregt durch ein Rezept von Cote d'ivoire), Seite: 80
- Maniokbrei (angeregt durch ein Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 81
- Maisstückchen (angeregt von einem Kochrezept aus Ghana, vegan), Seite: 82
- Frittierte Orange Schleifen (angeregt nach einem Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 83
- Frittierte Teigstreifen (angeregt durch ein Rezept aus Ghana, vegan), Seite: 84

Index:

Saucen:

- Pfeffersauce (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan), Seite: 85
- Veganer Seemannsgruß (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan), Seite: 86
- Weißer Bohnensauce (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan), Seite: 87
- Vegane Garnelenpaste (angeregt durch eine Sauce aus Ghana, vegan), Seite: 88
- Auberginensauce (angeregt durch eine Sauce auf Nigeria, vegan), Seite: 89
- Sauce aus Okras und veganen Garnelen (angeregt durch eine Sauce aus dem Senegal, vegan), Seite: 90 - 91
- Currysauce (nach einem Sauce Rezept aus Nigeria, vegan), Seite: 92
- Vegane Mayonnaise, Seite: 92
- Vegane Spinatsauce (angeregt durch eine Sauce aus Nigeria, vegan), Seite: 93

Tipps:

- Gewürzpulver (vegan), Seite: 94
- Grillpulver (vegan), Seite: 95

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koche-nord.de



Auf Köche-Nord.de vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-97a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)