

Downloadlink: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=998>

	<p>Peru Kochbuch von https://www.Koche-Nord.de</p>  <p>Bild: Wieso, weshalb, warum, handelt jetzt, die Zeit ist um! (angeregt durch eine Demonstrantin von Fridays for future)</p>
--	---

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

Vorwort

Peru Kochbuch (vegan)

Sehr geehrte Damen und Herren!

Ich diesem Kochbuch möchte ich, Marcus Petersen - Clausen, einmal die Küche von Peru thematisieren und habe die Rezepte veganisiert (weil ich mich in der Regel vegan ernähre und mich freuen würde wenn der eine oder andere so auch einen weg zu einer tierfreundlichen Ernährung findet)!

Warum vegan?

Vielleicht ernähren Sie sich nicht so, möchten aber auch etwas für das Klima machen: der eine fährt kein Auto, der andere fliegt nicht in den Urlaub, wieder einer verzichtet auf Schifffahrt die meistens mit Schweröl betrieben werden, vielleicht verzichtet auch jemand voll und ganz aufs Internet und ich versuche 40% der CO2 Ausstöße durch meine vegane Ernährung zu reduzieren (egals was Sie machen, ich sage: "wieso, weshalb, warum - HANDELT JETZT DIE ZEIT IST UM!!!")

Außerdem möchte ich mit meinen kostenlosen Kochbüchern nicht dazu anregen ein Lebewesen zu quälen oder für einen Gaumenschmaus zu töten - ich bin halt bekennender katholischer Christ und mir wurde immer beigebracht: DU SOLLST NICHT TÖTEN (selbst lege ich das 5. Gebot anders aus und sage: "Du sollst weder Mensch noch Tier quälen oder töten", doch hat mich da oben wohl noch keiner gehört und diesen einzigen Kritikpunkt an der katholischen Lehre aufgenommen).

Ich könnte noch stundenlang weiter schreiben und Ihnen versuchen zu erklären warum auch dieses Kochbuch vegan ist, es wird aber wohl kaum etwas bringen und deshalb wünsche ich Ihnen viel Spaß mit diesem kostenlosen Werk und viel Erfolg beim nachkochen (und guten Appetit, egal ob Sie eine Wurst dazu brauchen oder ein Tier, das Ihnen nie etwas getan hat, einen Tag länger leben lassen!)

Freundliche Grüße

Marcus Petersen - Clausen

www.Köche-Nord.de

Inhalt:

Frühstück, Seite:04 - 22

Salate, Seite: 23 - 41

Snacks, Seite: 42 - 60

Fischersatz, Seite: 61 - 83

Gebraten und Gedämpft, Seite: 84 - 120

Gegrillt, Gebacken und Geschmort, Seite: 121 - 141

Eintöpfe und Aufläufe, Seite: 142 -157

Suppen, Seite: 158 - 178

Desserts, Seite: 179 - 193

Getränke, Seite: 194 - 206

Index, Seite: 207 - 210

Köche-Nord.de

Frühstück

Köche-Nord.de

Avena de Luinna, Azadaos y Pecanas

(Quinoa-Porridge mit Cranberrys und Pekannüssen, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Quinoa

2 Tassen Wasser

2 Tassen pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch oder Hafermilch)

1/4 Tasse Ahornsirup

1/2 Teelöffel Zimt

1/4 Teelöffel Salz

1/2 Tasse getrocknete Cranberries

1/2 Tasse gehackte Pekannüsse

Füllen Sie die Quinoa in einen feines Sieb und spülen Sie sie unter fließendem kaltem Wasser gut ab, um die Bitterstoffe zu entfernen.

Dann geben Sie die Cranberries in ein weiteres feines Sieb und spülen Sie mit heißem Wasser gründlich ab.

Danach geben Sie eine Tasse Quinoa in einem Kochtopf mit 2 Tassen Wasser in einen Kochtopf und bringen den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen, bevor Sie die Hitze auf geringe Hitze stellen und die Quinoa für 10 - 15 Minuten köcheln, bis sie weich ist und das Wasser aufgenommen hat.

Avena de Luinna, Azadaos y Pecanas

(Quinoa-Porridge mit Cranberrys und Pekannüssen, vegan)

Fortsetzung:

Zwischendurch füllen Sie die pflanzliche Milch, den Ahornsirup, etwas Zimt und Salz in einen weiteren Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen und erhitzen Sie bei mittlerer Hitze, bis die Mischung heiß ist.

Anschließend geben Sie die gekochte Quinoa in den veganen Milch - Topf und rühren alles gut um.

Dann fügen sie die getrockneten Cranberries und die gehackten Pekannüsse hinzu und rühren den Topfinhalt nochmal gut um.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen und verteilen das Quinoa - Porridge mit einer Schöpfkelle auf vier Schalen, bevor Sie den Porridge Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Sie können den Porridge mit weiteren Toppings ihrer Wahl wie zum Beispiel frischen Früchten oder Kokosraspeln ergänzen.

Chicharron con Huevo

(Schweinegrieben mit Ei - Ersatz, veganisiert)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Sojagranulat
- 1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1/4 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1/4 Teelöffel Salz, 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 4 Scheiben Brot (zum Beispiel Ciabatta oder Baguette)
- 4 Pakete veganen Ei-Ersatz (zum Beispiel Just Eg Gramm)
- 1 Tomate

Außerdem:

- etwas Papiertüchern
- etwas Koriander (optional)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen den Blütenansatz mit einem Gemüsemesser nem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomate mit einem Gemüsemesser vierteln, die Kerne mit dem Messer entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Chicharron con Huevo

(Schweinegrieben mit Ei - Ersatz, veganisiert)

Fortsetzung:

Danach hacken Sie den Koriander (wenn verwendet) mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Anschließend füllen Sie das Sojagranulat in eine Schüssel und übergießen es mit der Gemüsebrühe. Dann lassen Sie das Granulat ca. 10 - 15 Minuten einweichen, bis es weich ist.

Nach dem Einweichen lassen Sie das Sojagranulat in einem feinen Sieb abtropfen und füllen es in eine Schüssel.

Dann geben Sie das geräucherte Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Knoblauchpulver, etwas Zwiebelpulver und Salz zum Sojagranulat und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die gehackte Zwiebel im heißen Fett an, bis sie glasig ist.

Nun fügen Sie die Sojagranulat - Mischung zu den Zwiebelwürfel hinzu, verrühren die Zutaten und braten sie und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze, bis der Inhalt der Pfanne knusprig und goldbraun ist.

Nebenbei füllen Sie den veganen Ei- Ersatz in eine Schüssel und verrühren ihn mit einem Schneebesen und etwas Wasser.

Außerdem schneiden Sie das Brot mit einem Sägemesser (Brotmesser) in Scheiben und rösten sie im Toaster oder auf einem Grill.

Chicharron con Huevo

(Schweinegrieben mit Ei - Ersatz, veganisiert)

Fortsetzung:

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne und braten den veganen Ei-Ersatz unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel bei mittlerer Hitze.

Wenn die Sojagranulat - Mischung knusprig ist, nehmen Sie diese mit zwei Pfannenwändern aus der Pfanne und lassen die Mischung auf Papiertüchern abtropfen, um überschüssiges Speiseöl zu entfernen.

Dann verteilen Sie die gerösteten Brotscheiben auf vier Teller und belegen Sie mit der Sojagranulat - Mischung.

Danach legen Sie den Ei - Ersatz mit den Pfannenwändern auf die Sojagranulat - Mischung.

Nun geben Sie die gehackte Tomate darüber und garnieren die Frühstücksspeise nach eigenem Belieben mit Koriander.

Unser Tipp:

Sie können das Gericht auch mit anderen Toppings wie zum Beispiel Avocado oder eingelegten beziehungsweise gerösteten Zwiebeln ergänzen.

Fuerza

(Frühstück in der Tasse, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Haferflocken

1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

1/4 Tasse Ahornsirup oder Agavendicksaft

1/2 Teelöffel Zimt

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

1/4 Teelöffel gemahlenes Ingwerpulver

1/4 Teelöffel Salz

1/2 Tasse gemischte Beeren (zum Beispiel Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)

1/4 Tasse gehackte Nüsse (zum Beispiel Mandeln oder Walnüsse)

1 Esslöffel Kokosnussöl

4 Teelöffel Chiasamen

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

Dann füllen Sie die Beeren in ein grobes Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren danach gut abtropfen.

Nun geben Sie die Haferflocken, die pflanzliche Milch, den Ahornsirup oder den Agavendicksaft, etwas Zimt, Nelken, Ingwer und Salz in eine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem harten Schneebesen.

Danach rühren Sie die gemischten Beeren und die gehackten Nüsse mit einem Kochlöffel unter die Haferflocken - Mischung.

Fuerza

(Frühstück in der Tasse, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend fetten Sie vier ofenfeste Tassen oder Schalen mit Kokosnussöl ein.

Dann teilen Sie die Haferflocken - Mischung auf die vier Tassen oder Schalen auf und streuen einen Teelöffel Chiasamen auf jede Tasse oder Schale.

Danach stellen Sie die Tassen oder Schalen auf ein Backblech und backen Sie für ca. 20 - 25 Minuten, bis die Haferflocken - Mischung leicht gebräunt und knusprig ist.

Nach dem Backen nehmen Sie die Tassen oder Schalen aus dem Ofen und lassen sie etwas abkühlen, bevor Sie die Fuerza Ihren Gästen servieren.

Das Frühstück können Ihre Gäste direkt aus der Tasse oder Schale genießen oder Sie können es auf einen Teller stürzen.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie das Frühstück noch mit etwas zusätzlichem Ahornsirup, Agavendicksaft oder Früchten garnieren.

Granola de los Andes

(Granola Andina, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Haferflocken

1/2 Tasse gehackte Mandeln

1/2 Tasse gehackte Walnüsse

1/4 Tasse Chiasamen

1/4 Tasse Quinoa

1/4 Tasse Kokosöl

1/4 Tasse Ahornsirup

1 Teelöffel Zimt

1/4 Teelöffel Salz

1/2 Tasse getrocknete Cranberries oder Rosinen

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius vor und legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus.

Dann geben Sie die Mandeln, die Walnüsse, die Chiasamen und den Quinoa in eine große Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel.

Nebenbei stellen Sie die Tasse mit dem Kokosöl in die Mikrowelle und schmelzen es (oder schmelzen das Kokosöl in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze),

Granola de los Andes

(Granola Andina, vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie das Kokosöl, den Ahornsirup, etwas Zimt und Salz in eine weitere Schüssel und vermischen auch diese Zutaten mit dem Kochlöffel.

Nun geben Sie die Kokosöl - Mischung unter Rühren mit dem Kochlöffel zu der Haferflocken - Mischung und vermischen das Ganze gut, bis alle Zutaten gleichmäßig benetzt sind.

Anschließend breiten Sie die Mischung auf einem Backblech aus und backen die Granola für ca. 25 - 30 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig ist.

Nach dem Backen nehmen Sie das Backblech vorsichtig mit Handschuhen aus dem Ofen und lassen die Granola auf einem Gitter abkühlen.

Währenddessen füllen Sie die getrockneten Cranberries oder Rosinen in ein feines Sieb und spülen sie mit heißem Wasser ab, bevor Sie die Cranberries oder Rosinen abtropfen lassen.

Dann geben Sie die Cranberries oder Rosinen zur Granola, vermischen Sie gut und bewahren das Gebäck in einem luftdichten Behälter auf.

Unser Tipp:

Sie können die Granola Andina mit frischem Obst, veganem Joghurt, pflanzlicher Milch oder einfach als Frühstück oder Snack Ihren Gästen servieren.

Otongo

(süße gedämpfte Kartoffel - Brötchen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Kartoffelmehl

1 Tasse warmes Wasser

1/4 Tasse Rapsöl oder Olivenöl

1/4 Tasse Agavennektar oder Ahornsirup

1/2 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1/4 Teelöffel gemahlene Nelken

ein paar Bananenblätter (von Kochbananen) oder Pergamentpapier zum Dämpfen

Außerdem:

eine Prise Zimt und/oder frische Früchte

Sieben Sie das Kartoffelmehl, das Backpulver, etwas Salz und den Zimt in eine große Schüssel und mischen Sie die Nelken mit einem Schneebesen unter.

Dann füllen Sie das warme Wasser, das Pflanzenöl und den Agavennektar oder Ahornsirup in eine weitere Schüssel und vermischen die Zutaten auch mit dem Schneebesen.

Nun geben Sie die feuchten Zutaten unter schnellem Rühren (damit keine Klumpen entstehen) zu den trockenen Zutaten hinzu und kneten den Teig danach mit den Händen gut durch, bis alles gut vermischt ist und ein glatter Teig entsteht.

Otongo

(süße gedämpfte Kartoffel - Brötchen, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend formen Sie den Teig zu kleinen Brötchen von etwa 2 - 3 Zentimeter Durchmesser (wir nehmen dazu eine Schöpfkelle oder Waage zur Hilfe, damit die Brötchen gleich groß werden).

Jetzt legen Sie jedes Brötchen auf ein Stück Bananenblatt oder Pergamentpapier und wickeln es ein.

Dann erhitzen Sie etwas Wasser in einem Dämpfeinsatz oder in einem Kochtopf mit Dampfeinsatz, bringen es zum Kochen und dämpfen die Brötchen darin für etwa 20 - 25 Minuten, bis sie gut durchgegart sind.

Danach nehmen Sie die Brötchen vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und entfernen die Bananenblätter oder das Pergamentpapier.

Zum Schluss verteilen Sie die Otongo (die Brötchen) warm auf einen Brötchenkorb und garnieren sie nach eigenem Belieben mit frischen Früchten oder einer Prise Zimt, bevor Sie die Brötchen Ihren Gästen zum Frühstück servieren.

Panguegues de Camote

(Süßkartoffel - Pfannkuchen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält und gerieben

1/2 Tasse Weizenmehl

1 Paket Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1/4 Teelöffel gemahlener Koriander

1/4 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch oder Mandelmilch)

etwas Olivenöl oder Rapsöl

Außerdem:

etwas Ahornsirup oder Agavendicksaft

eventuell etwas Zimt und / oder frisches Obst

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Süßkartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben Sie sie auf einer Küchenreibe in eine Schüssel.

Dann sieben Sie das Mehl, das Backpulver, etwas Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Paprikapulver in die Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem harten Schneebesen oder einem Kochlöffel.

Panguegues de Camote

(Süßkartoffel - Pfannkuchen, vegan)

Fortsetzung:

Danach fügen Sie die pflanzliche Milch und 1 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl hinzu und vermischen das Ganze gut, bis ein glatter Teig entsteht.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und geben den Teig mit einer kleinen Schöpfkelle hinein, bevor Sie ihn zu kleinen Pfannkuchen formen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in der Pfanne backen.

Dabei backen Sie die Pfannkuchen bitte bei mittlerer Hitze ca. 3 - 4 Minuten auf jeder Seite mit je 2 Esslöffel Speiseöl, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die fertigen Panguegues de Camote verteilen Sie auf flachen Tellern und servieren sie mit Ahornsirup oder Agavendicksaft.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Panguegues de Camote noch mit etwas Zimt bestreuen oder mit frischem Obst garnieren.

Picante de Huevos

(Feurige Eier, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 mittelgroße Kartoffeln (festkochende)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Tomate

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/4 Teelöffel Cayennepfeffer (optional, je nach gewünschter Schärfe)

1/4 Tasse Olivenöl

1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)

Salz und Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

21 Gramm Ei - Ersatz (von RUF)

200 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 Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren sie, bevor Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser der Länge nach in Viertel schneiden und danach in Würfel schneiden.

Picante de Huevos

(Feurige Eier, vegan)

Fortsetzung:

Außerdem spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben Sie auch kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen den Stielansatz, bevor sie die Tomate mit dem großen Küchenmesser vierteln. Anschließend entfernen Sie mit dem Küchenmesser die Kerne und schneiden die Tomate in kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze.

Dann fügen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und dünsten sie ca. 3 Minuten lang, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach geben Sie die gewürfelte Tomate hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie etwa 2 - 3 Minuten lang an, bis sie weich sind.

Nun schieben Sie den Topfinhalt mit dem Kochlöffel an den Rand des Kochtopf und geben das Paprikapulver, etwas Kreuzkümmel und Cayennepfeffer hinzu, bevor Sie die Gewürze 1 - 2 Minuten lang anbraten.

Anschließend fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu, verrühren die Zutaten und braten die Kartoffelwürfel ca. 5 Minuten lang an, bis sie leicht gebräunt sind.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles bei großer Hitze zum Kochen.

Picante de Huevos

(Feurige Eier, vegan)

Fortsetzung:

Danach reduzieren Sie die Hitze wieder und lassen das Ganze da. 15 - 25 Minuten lang bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und braten den Ei - Ersatz darin.

Nach der angegebenen Zeit geben Sie das Salz und den bunten Pfeffer in den Kochtopf und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel.

Anschließend verteilen Sie das Picante de Huevos mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller, geben den Ei - Ersatz hinzu und servieren das Gericht Ihren Gästen heiß zum Frühstück.

Unser Tipp:

Sie können dieses Frühstücksgeschicht nach eigenem Belieben mit frischen Kräutern oder Gewürzen garnieren.

Tamal de Saboga

(Sabogals Tamal, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Masa Harina (Maisgrieß)

2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

1/2 Tasse Olivenöl oder Rapsöl

1 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 mittelgroße Möhren

1 mittelgroße Süßkartoffel

1/2 Tasse gefrorene grüne Erbsen

1/4 Tasse Oliven

4 - 6 Blätter Bananenblätter (von Kochbananen) oder Pergamentpapier

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben die Süßkartoffeln kurz trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser der Länge nach halbieren und auch in dünne Scheiben schneiden.

Tamal de Saboga

(Sabogals Tamal, vegan)

Fortsetzung:

Nun legen Sie die Oliven auf ein Küchenbrett und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann schieben Sie den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel an den Pfannenrand, geben das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, etwas Salz und Pfeffer in die Mitte und braten die Gewürze kurz bei mittlerer Hitze an, bevor Sie alles gut vermischen.

Danach fügen Sie die Möhren und die Süßkartoffeln hinzu, rühren die Zutaten nochmal um und braten sie etwa 5 - 7 Minuten an, bis sie weich sind.

Jetzt geben Sie die grünen Erbsen und die Oliven hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne erneut und braten ihn weitere 2 Minuten.

Nebenbei geben Sie die Masa Harina in eine Schüssel und rühren mit einem Schneebesen die Gemüsebrühe ein, bis eine weiche Paste entsteht.

Anschließend geben Sie die Möhren- und Süßkartoffel - Mischung mit zwei Pfannenwänden zu der Masa Harina in die Schüssel und vermischen alles gut mit dem Kochlöffel.

Dann schneiden Sie die Bananenblätter oder das Pergamentpapier in rechteckige Stücke und legen sie mit der glatten Seite nach oben auf ein Küchenbrett.

Danach geben Sie einen Esslöffel der Masa - Harina - Mischung auf jedes Bananenblatt oder Pergamentpapier und formen das Ganze zu einem kleinen Paket.

Tamal de Saboga

(Sabogals Tamal, vegan)

Fortsetzung:

Nun legen Sie die Tamals in einen Dampfgarer oder einen großen Kochtopf mit Dampfeinsatz und dämpfen sie für ca. 45 Minuten, bis die Tamals durchgegart sind.

Dann nehmen Sie die Tamals mit einer Schaumkelle aus dem Dampfgarer oder Kochtopf und entfernen vorsichtig die Bananenblätter oder Pergamentpapier.

Zum Schluss verteilen Sie die Tamals de Sabogal auf vorgewärmte flache Teller, garnieren sie nach eigenem Belieben mit frischen Kräutern oder Gewürzen und servieren das Gericht Ihren Gästen als Frühstücksspeise.

Köche-Nord.de

Köche-Nord.de

Salate

Arrollado de Palta

(Avocado-Topinambur-Rolle, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

2 Topinamburknollen

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

2 Esslöffel Limettensaft

1/4 Tasse Korianderblätter, gehackt

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarichtfolie

Schneiden Sie zuerst die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Danach drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser halbieren.

Dann schälen Sie die Topinamburknollen, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Topinambur mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Anschließend geben Sie die Topinamburknollen in einen Kochtopf mit gesalzenem Wasser und kochen sie bei mittlerer etwa 10 Minuten, bis die Knollen weich sind.

Arrollado de Palta

(Avocado-Topinambur-Rolle, vegan)

Fortsetzung:

Nach dem Kochen gießen Sie den Topfinhalt durch ein großes Sieb und spülen ihn mit kaltem Wasser ab, damit die Topinambur nicht weiter garen.

Nun ziehen Sie die halbe Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach geben Sie die Fruchtfleisch der Avocados in eine Schüssel, zerdrücken es mit einer Gabel und vermischen es mit dem Limettensaft.

Anschließend fügen Sie die gekochten Topinambur - Würfel hinzu und vermischen den Schüsselinhalt gut mit einem Kochlöffel.

Dann geben Sie die Zwiebel - Knoblauch - Mischung hinzu und vermischen die Zutaten erneut.

Nun legen Sie die Korianderblätter auf ein Küchenbrett und hacken sie mit dem großen Küchenmesser fein, bevor Sie den Koriander zur Avocado - Topinambur - Mischung geben.

Danach rühren Sie das Ganze nochmal mit einem Kochlöffel gut um und schmecken die Mischung mit Salz und Pfeffer ab.

Arrollado de Palta

(Avocado-Topinambur-Rolle, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend bereiten Sie eine längliche Schale oder eine Rolle aus Klarsichtfolie vor.

Dann verteilen Sie die Avocado - Topinambur - Mischung gleichmäßig darin und formen sie zu einer Rolle, bevor Sie die Rolle für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank kühlen lassen, bis die Mischung fest ist.

Nach der Kühlzeit nehmen Sie die Rolle aus der Schale oder Folie und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Die Scheiben verteilen Sie auf kleinen flachen Kuchentellern und servieren sie Ihren Gästen Zum Beispiel als Vorspeise oder Zwischenbericht.

Köche-Nord.de

Causa de Alcachofa de Tenusalen

(Süßkartoffel-Topinambur-Causa, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Süßkartoffeln

2 Topinamburknollen

1 Avocado

1 Limette

2 Esslöffel vegane Mayonnaise

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Tasse gekochte Kichererbsen

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

1/4 Tasse gehackter Koriander

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

Füllen Sie die Kichererbsen am Vortag in eine Schüssel und lassen Sie sie

ca. 24 Stunden einweichen, bevor Sie die Kichererbsen in ein feines Sieb füllen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Dann schälen Sie die Süßkartoffeln und Topinamburknollen, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und kochen Sie beide Zutaten in einem Kochtopf mit gesalzenem Wasser bei mittlerer Hitze.

Causa de Alcachofa de Tenusalen

(Süßkartoffel-Topinambur-Causa, vegan)

Fortsetzung:

Nach dem Kochen gießen Sie den Topfinhalt durch ein grobes Sieb und lassen ihn kurz ausdampfen.

Danach schneiden Sie die Süßkartoffeln und die Topinambur mit einem großen Küchenmesser in Stücke, füllen alles in eine Schüssel und pürieren die Zutaten anschließend mit einem Pürierstab.

Anschließend schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Danach drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser halbieren.

Nun pürieren Sie das Fruchtfleisch mit dem Saft einer Limette und 2 Esslöffel vegane Mayonnaise und würzen das Avocado - Püree mit Salz und Pfeffer.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die eingeweichten Kichererbsen darin an, bis sie knusprig sind.

Anschließend fügen Sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Cayennepfeffer hinzu und braten die Gewürze kurz bei mittlerer Hitze an.

Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Kichererbsen abkühlen.

Causa de Alcachofa de Tenusalen

(Süßkartoffel-Topinambur-Causa, vegan)

Fortsetzung:

Jetzt vermischen Sie das Süßkartoffel - Topinambur - Püree mit dem gehackten Koriander und etwas Salz und Pfeffer.

Anschließend legen Sie einen Ring aus Edelstahl oder eine kleine Form auf vorgewärmte flache Teller und schichten abwechselnd Schichten von dem Süßkartoffel - Topinambur - Püree und dem Avocado - Püree hinein.

Wenn Sie mit dem Schichten fertig sind, entfernen Sie den Ring vorsichtig.

Zum Abschluss garnieren Sie die Causa mit den gebratenen Kichererbsen und etwas gehacktem Koriander, bevor Sie Ihren Gästen die kalte Vorspeise servieren.

Causa Puno

(Lila-Kartoffel-Causa mit Rucola)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm violette Kartoffeln

1 1/2 Teelöffel Kümmel

1/2 Tasse Kichererbsen

2 Avocados

1 Limette

1 Esslöffel Ají Amarillo Paste

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Bund Koriander

1/2 Bund Petersilie

1 Rote Zwiebel

2 Rucola - Blätter

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Füllen Sie die Kichererbsen am Vortag in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit kaltem Wasser und lassen Sie die Kichererbsen einweichen.

Am nächsten Tag schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser.

Dann füllen Sie die Kartoffeln in einen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser und bringen den Topfinhalt zum kochen. Danach lassen Sie die Kartoffeln bei mittlerer Hitze ca. 20 -

25 Minuten kochen, bis sie weich sind.

Causa Puno

(Lila-Kartoffel-Causa mit Rucola)

Fortsetzung:

In der Zwischenzeit geben Sie die eingeweichten Kichererbsen in ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und füllen die Kichererbsen in eine Schüssel.

Anschließend vermischen Sie die Kichererbsen mit der Ají Amarillo Paste, dem Limettensaft und etwas Olivenöl, bevor Sie die Zutaten mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser halbieren.

Dann geben Sie die Avocado in eine weitere Schüssel, zerdrücken sie mit einer Gabel und würzen das Avocadomus mit Limettensaft und etwas Salz und Pfeffer.

Danach gießen Sie die gekochten Kartoffeln durch ein großes Sieb und lassen sie etwas abkühlen. Anschließend zerdrücken Sie die Kartoffeln mit einer Gabel zu einem Püree und schmecken das Püree mit dem Kümmel und etwa Salz und Pfeffer ab.

Jetzt spüle Sie das halbe Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein hacken.

Außerdem legen Sie den Koriander auf ein sauberes Küchenbrett und hacken ihn mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Anschließend geben Sie die Petersilie und dem Koriander zu dem Kartoffelpüree und

mischen die beiden Kräuter mit einem Kochlöffel unter.

Causa Puno

(Lila-Kartoffel-Causa mit Rucola)

Fortsetzung:

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach legen Sie eine Auflaufform mit der Klarsichtfolie aus, bevor Sie die Hälfte des Kartoffelpürees gleichmäßig mit einem großen Kochlöffel oder einem Esslöffel in der Form verteilen.

Nun verteilen Sie die Kichererbsen darauf und drücken sie leicht an, bevor Sie das Avocado - Püree darübergeben und alles mit einem Teigschaber glattstreichen.

Anschließend geben Sie die restliche Kartoffelmasse darüber und streichen sie glatt.

Dann decken Sie die Auflaufform mit der Klarsichtfolie ab und stellen sie für mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank.

Danach spülen Sie den Rucola mit kaltem Wasser ab und schütteln ihn kurz tupfen.

Jetzt nehmen Sie das Causa aus der Form und schneiden es in Scheiben.

Anschließend streuen Sie die Zwiebelwürfel auf die Vorspeise, verteilen den Rucola auf flache Teller und geben das Causa mit zwei Pfannenwändern darauf, bevor Sie die Vorspeise Ihren Gästen servieren.

Ensalada Chullo

(Gerösteter Kürbis, Rote Bete und Orange, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1/2 Hokkaido - Kürbis
- 2 mittelgroße Rote Bete
- 2 Orangen, in Segmente geschnitten (filetiert)
- 1/4 Tasse Walnusskerne
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1/4 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Handvoll Baby-Spinat

Außerdem:

- ein Paar Einweghandschuhe
- etwas Backpapier

Spülen Sie den Kürbis mit kaltem Wasser ab und reiben Sie ihn mit einem sauberen Geschirrtuch trocken.

Dann stellen Sie den Kürbis auf ein Küchenbrett, schneiden Sie für eine stabile Standfläche ein Grades Stück Kürbisschale mit einem großen Küchenmesser ab und drehen Sie den Kürbis auf die Schaltfläche. Danach halbieren Sie den Kürbis mit dem großen Küchenmesser, legen eine Hälfte für andere Zwecke beiseite, kratzen die Kerne mit einem Esslöffel raus (die Kerne können Sie für verwenden) und schneiden eine Hälfte des Kürbis mit dem großen Küchenmesser in Scheiben (die Schale vom Hokkaido können Sie übrigens nach dem kochen mitessen).

Ensalada Chullo

(Gerösteter Kürbis, Rote Bete und Orange, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler. Dann schneiden Sie die Bete mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Danach heizen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius vor und legen ein Backblech mit dem Backpapier aus.

Anschließend verteilen Sie die Kürbisscheiben auf dem Backblech und beträufeln sie mit 1 Esslöffel Olivenöl beträufeln. Nun würzen sie die Kürbisschalen noch mit etwas Salz und buntem Pfeffer und backen sie für etwa 20 Minuten, bis die Kürbisschalen weich und goldbraun sind.

Dann geben Sie die Rote Bete - Würfel in einen Kochtopf und bedecken sie mit Wasser, bevor Sie den Topfinhalt zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Rote Bete weich ist.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, gießen die Rote Bete durch ein großes Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab, damit die Bete nicht weiter gart.

Jetzt füllen Sie das restliche Olivenöl, den Ahornsirup, etwas Balsamico - Essig, Salz und Pfeffer in eine kleine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einer Gabel, um das Dressing zuzubereiten.

Nebenbei entfernen Sie die Schale der Orangen mit einem Filetirmesser und schneiden einzelne Filets aus dem Fruchtfleisch.

Ensalada Sierra

(Quinoa-Avocado-Salat, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1 Dose schwarze Bohnen (400 Gramm)
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Gurke
- 1 Avocado
- 1/4 Tasse Koriander, gehackt
- etwas Saft von 1 Limette
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie den Quinoa in ein feines Sieb und spülen Sie ihn gründlich mit fließenden kaltem Wasser ab, bis das Wasser klar bleibt. Danach lassen Sie den Quinoa gut abtropfen und geben ihn mit frischem Wasser in einen Kochtopf.

Nun bringen Sie den Kochtopf zum Kochen bei großer Hitze zum Kochen.

Zwischendurch spülen Sie die Gurke ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die Enden mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Gurke der Längen nach vierteln und mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen den Quinoa bei niedriger Temperatur mit einem Deckel bedeckt köcheln, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und die Quinoa weich und locker ist.

Ensalada Sierra

(Quinoa-Avocado-Salat, vegan)

Fortsetzung:

Währenddessen füllen Sie die schwarzen Bohnen in das feine Sieb, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

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 die Paprika mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Jetzt geben Sie die schwarzen Bohnen mit der gewürfelten Paprika, den Zwiebelwürfeln und den Gurkenscheiben in eine große Schüssel.

Außerdem füllen Sie den Limettensaft und das Olivenöl in eine weitere Schüssel, würzen die Zutaten mit Salz und Pfeffer und mischen Sie mit einem Schneebesen gut durch.

Danach geben Sie die gekochte Quinoa in die Schüssel mit den Bohnen und mischen alles gut.

Anschließend schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Dann geben Sie die Avocado und den Koriander in die Schüssel mit der Quinoa und heben die Zutaten leicht mit einem Kochlöffel unter.

Danach beträufeln Sie den Salat mit dem Limetten - Olivenöl - Dressing und vermischen ihn nochmals, bevor Sie die Schüssel mit der Folie abdecken und den Salat etwa 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Nach der angegebenen Zeit nehmen Sie den Salat aus dem Kühlschrank, verteilen ihn mit einem großen Löffel auf kleine Teller und servieren den Salat Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Zwischengericht.

Sandia, Luinna Negra y Lueso Fresco

(Eingelegte Wassermelone mit Quesco - Fresco - Salat, vegan)

Menge: 4 Portionen

1/2 Wassermelone (ohne Samen), 1/2 Tasse weißer Balsamico-Essig

1/2 Tasse Wasser, 1/4 Tasse Ahornsirup

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Chilipulver

1 rote Zwiebel

1/2 Tasse frische Korianderblätter

2 Esslöffel Olivenöl

Für den Quesco-Fresco-Salat:

2 Tassen Quesco-Fresco-Käse (oder veganer Käseersatz), gewürfelt

1/4 Tasse Limettensaft

2 Esslöffel Olivenöl

1/2 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Tasse frische Korianderblätter

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Sandia, Luinna Negra y Lueso Fresco

(Eingelegte Wassermelone mit Quesco - Fresco - Salat, vegan)

Fortsetzung:

Halbieren Sie eine Wassermelone mit einem großen Küchenmesser, legen Sie eine Hälfte für andere Zwecke beiseite und halbieren Sie die andere Hälfte der Melone nochmal. Dann befreien Sie die beiden Viertel mit dem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Würfel.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Außerdem geben Sie eine Tasse Koriander auf ein sauberes und trockenes Küchenbrett und hacken ihn mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner, bevor Sie den Koriander in zwei Hälften teilen

Anschließend schneiden Sie den veganen Käse mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel.

Nun füllen Sie den Essig, das Wasser, den Ahornsirup, etwas Salz und die Gewürze in eine Schüssel und mischen die Zutaten mit einem Schneebesen. Dabei rühren Sie bitte so lange, bis sich das Salz aufgelöst hat.

Dann geben Sie die Wassermelonen - Würfel und die Zwiebeln in die Marinade und vermischen sie vorsichtig mit einem Kochlöffel, um sicherzustellen, dass alle Stücke gut mit der Marinade bedeckt sind.

Sandia, Luinna Negra y Lueso Fresco

(Eingelegte Wassermelone mit Quesco - Fresco - Salat, vegan)

Fortsetzung:

Danach decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 60 Minuten oder über Nacht in den Kühlschrank.

Anschließend vermischen Sie den Queso-Fresco-Käse, den Limettensaft, das Olivenöl und etwas Salz und den Pfeffer in einer separaten Schüssel

Jetzt garnieren Sie den Salat mit den gehackten Korianderblättern.

Dann nehmen Sie die eingelegte Wassermelonen aus dem Kühlschrank und rühren das Olivenöl mit dem Schneebesen ein.

Danach verteilen Sie die eingelegten Wassermelonen - Würfel auf vier kleine Teller und servieren sie mit dem Quesco - Fresco - Salat.

Solterito Salats

(Bohnen-Tomaten-Salat mit Queso fresco und Botija-Oliven, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Dose Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 2 Tassen gekochter Quinoa
- 2 Tomaten
- 1 Tasse gehackte frische Korianderblätter
- 1/2 Tasse gehackte frische Minzeblätter
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 1/4 Tasse Oliven
- 1 Avocado
- 1 Limette, Saft davon
- 1 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Gießen Sie die Bohnen mit dem Bohnenwasser und dem Bohnenkraut in einen kleinen Kochtopf und kochen Sie die Bohnen bei mittlerer Hitze gar.

Währenddessen spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen den Blütenansatz mit einem Gemüsemesser, schneiden die Tomaten mit einem großen Küchenmesser in Viertel und entfernen die Kerne, bevor Sie die Tomaten in kleine Würfel schneiden.

Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Solterito Salats

(Bohnen-Tomaten-Salat mit Queso fresco und Botija-Oliven, vegan)

Fortsetzung:

Dann gießen Sie die Bohnen durch ein feines Sieb und Schrecken Sie mit kaltem Wasser ab (damit die Bohnen nicht weiter garen), bevor Sie die Bohnen gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Danach spülen Sie die Gurke ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben Sie auch kurz mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Enden mittelgroßen Küchenmesser ab, bevor Sie die Gurke der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Nun schneiden Sie die Avocados mit dem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden

Anschließend halbieren Sie die Limette mit dem großen Küchenmesser und pressen den Saft durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel.

Dann gegeben Sie die Oliven in das feine Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab, lassen die Oliven gut abtropfen und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Danach füllen Sie die Bohnen, die gekochte Quinoa, die Tomatenwürfel, den Koriander, etwas Minze, die Zwiebelwürfel, die Gurkenscheiben und die Oliven in eine große Schüssel und mischen die Zutaten vorsichtig mit einem Kochlöffel.

Jetzt geben Sie sich die Avocado auf den Salat. Anschließend vermischen Sie den Limettensaft, das Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mit einer Gabel in der kleinen Schüssel und gießen das Dressing über den Salat, bevor Sie alles vorsichtig mit dem Kochlöffel vermischen.

Zum Schluss verteilen Sie den Solterito Salats auf kleine Dessertschalen oder Salatteller und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Zwischengericht.

Snacks

Köche-Nord.de

Berenjenas Fritas

(Auberginen-Fritten, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Auberginen

1 Tasse Weizenmehl

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Tasse pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch oder Mandelmilch)

1 Esslöffel Essig oder Zitronensaft

2 Tassen Paniermehl

Außerdem:

etwas Rapsöl zum Frittieren

etwas Küchenpapier

Sieben Sie das Mehl, das Knoblauchpulver, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer in eine Schüssel.

Dann füllen Sie die pflanzliche Milch und den Essig oder den Zitronensaft in eine zweite Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach geben Sie das Paniermehl in einen tiefen Teller.

Anschließend spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen den Blütenansatz mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Auberginen erst der Länge nach in Scheiben und dann in fingerdicke Stäbchen schneiden.

Berenjenas Fritas

(Auberginen-Fritten, vegan)

Fortsetzung:

Nun wenden Sie die Auberginen - Stäbe zuerst in der Mehl - Mischung, dann in der pflanzlichen Milch - Mischung und schließlich im Paniermehl.

Dann erhitzen Sie ausreichend Pflanzenöl in einem Kochtopf.

Danach geben Sie die panierten Auberginen - Stäbe mit einer Schaumkelle in das heiße Speiseöl und frittieren sie von allen Seiten goldbraun.

Nach dem Frittieren nehmen Sie die fertigen Berenjenas Fritas mit der Schaumkelle aus dem Fett und lassen sie auf einem flachen Teller mit Küchenpapier abtropfen.

Anschließend verteilen Sie die Auberginen - Fritten auf flachen Tellern und servieren sie Ihren Gästen mit einer Sauce nach Wahl (zum Beispiel veganer Knoblauch-Dip oder scharfe Tomatensauce).

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Berenjenas Fritas noch mit etwas frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

Bombas de Aji Amarillo

(Amarillo - Chillibomben, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 mittelgroße Kartoffeln

1 kleine Dose Mais

1/2 Tasse pflanzlicher Käse, gewürfelt oder gerieben

1/4 Tasse Weizenmehl

1 Esslöffel Ají Amarillo-Paste (gelbe Chilipaste, erhältlich in lateinamerikanischen Märkten oder online)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Knoblauchpulver

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Paniermehl oder Pankomehl

etwas Rapsöl

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren Sie sie der Länge nach mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Kartoffeln in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.

Dann füllen Sie den Mais in ein feines Sieb und spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie den Mais gut abtropfen lassen.

Bombas de Aji Amarillo

(Amarillo - Chillibomben, vegan)

Fortsetzung:

Danach geben Sie die Kartoffeln in einen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser, würzen das Wasser mit etwas Salz und bringen es zum Kochen. Nun reduzieren Sie die Hitze und lassen die Kartoffeln bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie weich sind.

Anschließend gießen Sie die Kartoffeln durch ein großes Sieb, füllen Sie in eine große Schüssel und zerdrücken die Kartoffeln mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu Brei.

Dann fügen Sie Die Maiskörner und den pflanzlichen Käse zur Kartoffelmasse hinzu und vermischen die Zutaten gut mit einem Kochlöffel.

Danach fügen Sie das Mehl, die Ají Amarillo-Paste, den Kreuzkümmel, etwas Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer hinzu und verarbeiten den Schüsselinhalt mit den Händen zu einer gleichmäßigen Masse.

Jetzt formen Sie aus der Masse kleine Kugeln (dafür nehmen wir immer eine kleine Schöpfkelle zur Hilfe, damit die Kugeln die gleiche Größe bekommen).

Anschließend füllen Sie das Paniermehl Paniermehl in einen tiefen Teller und wälzen die Kugeln darin, bis sie vollständig bedeckt sind.

Nun erhitzen Sie ausreichend Rapsöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne.

Dann geben Sie die Bombas de Aji Amarillo in das heiße Speiseöl und braten sie von allen Seiten goldbraun.

Bombas de Aji Amarillo

(Amarillo - Chillibomben, vegan)

Fortsetzung:

Danach nehmen Sie die fertigen Amarillo - Chillibomben mit zwei Pfannenwändern aus der Pfanne und lassen sie auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Zum Schluss verteilen Sie die Bombas de Aji Amarillo auf flachen Tellern und servieren sie mit einer Sauce nach Wahl (zum Beispiel veganer Knoblauch-Dip oder scharfe Tomatensauce) Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Bombas de Aji Amarillo noch mit etwas frischem Koriander oder Petersilie garnieren.

Maca - Kroketten

(vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen gekochte Quinoa

1/2 Tasse Kichererbsenmehl

1/4 Tasse Maca-Pulver

2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Petersilie

1/2 Tasse gehackter Koriander

1 Bund Frühlingszwiebeln

1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Tasse Paniermehl oder Pankomehl

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl zum Braten

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Stängel in die eine und die Blättchen in die andere Hand und drehen beide Hände in entgegengesetzte Richtung. Danach hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

Maca - Krokette

(vegan)

Fortsetzung:

Außerdem spülen Sie das Bund Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Anschließend geben Sie die gekochte Quinoa mit dem Kichererbsenmehl, dem Maca-Pulver, dem Knoblauch, der Petersilie, dem Koriander, den Frühlingszwiebeln, dem Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer in eine große Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem harten Schneebesen.

Dann kneten Sie die Mischung mit sauberen Händen gut durch und formen Sie zu kleinen, runden Krokette (dafür nutzen wir immer eine kleine Schöpfkelle, damit die Krokette die gleiche Größe haben).

Danach füllen Sie das Paniermehl oder Pankomehl in einen tiefen Teller und wälzen die Krokette darin, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und braten die Krokette darin 3 - 4 Minuten von beiden Seiten goldgelb und knusprig (zum einen können Sie bei Bedarf noch ein Paar Esslöffel Speiseöl hinzugeben, zum anderen würden wir Ihnen empfehlen für das Wenden zwei Pfannenwände zu benutzen, damit Sie die Pfanne nicht zerkratzen).

Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Krokette auf etwas Küchenpapier abtropfen.

Dann verteilen Sie die Maca-Krokette mit den Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen mit einer Beilage Ihrer Wahl und einer Soße.

Ocopa Arequipena con Raices

(Arequipa-Dip mit Wurzelgemüse, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Süßkartoffeln

2 mittelgroße Möhren

1 mittelgroße Pastinake

1 rote Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 Tasse Sojamilch

1/2 Tasse Erdnüsse, geröstet und gesalzen

1/4 Tasse Ají Amarillo-Paste (gelbe Chilipaste, erhältlich in lateinamerikanischen Märkten oder online)

1/4 Tasse Olivenöl

1 Esslöffel Essig

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Bund Petersilie

etwas Koriander

Außerdem:

etwas knusprigem Brot oder ein paar Gemüsesticks

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Süßkartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und vierteln Sie sie mit einem großen Küchenmesser, bevor Sie die Süßkartoffeln in Würfel schneiden.

Ocopa Arequipena con Raices

(Arequipa-Dip mit Wurzelgemüse, vegan)

Fortsetzung:

Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren auch kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Danach schälen Sie die Pastinake mit einem Sparschäler, entfernen die Enden der Pastinake mit dem Sparschäler und spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Pastinake mit dem großen Küchenmesser der Länge nach halbieren und in Würfel schneiden.

Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend 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. Dann hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

Außerdem geben Sie den Koriander auf ein sauberes Küchenbrett und hacken ihn mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Danach füllen Sie die Süßkartoffeln, die Möhren und die Pastinaken in einem Kochtopf, bedecken die Zutaten mit Wasser und bringen sie zum Kochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen das Gemüse bei mittlerer Hitze köcheln, bis es weich ist.

Anschließend gießen Sie das gekochte Gemüse durch ein grobes Sieb, schrecken es mit kaltem Wasser ab (damit es nicht weiter gart) und stellen es beiseite.

Ocopa Arequipena con Raices

(Arequipa-Dip mit Wurzelgemüse, vegan)

Fortsetzung:

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die gehackte Zwiebel und den gehackten Knoblauch in einer Pfanne, bis beide Zutaten glasig sind.

Nebenbei füllen Sie die Erdnüsse in eine weitere trockene Pfanne und rösten sie bei mittlerer Hitze etwas an.

Danach füllen Sie die gerösteten Erdnüsse, die Ají Amarillo-Paste und den Essig in einen Mixer und pürieren die Zutaten zu einer glatten Masse.

Anschließend geben Sie das gekochte Gemüse und die Sojamilch zur Erdnuss - Mischung und pürieren alles erneut, bis eine glatte Masse entsteht.

Jetzt geben Sie die Mischung in eine Schüssel und schmecken sie mit Salz und Pfeffer ab.

Dann rühren Sie die gehackte Petersilie und den Koriander mit einem Kochlöffel oder Esslöffel unter.

Ocopa Arequipena con Raices

(Arequipa-Dip mit Wurzelgemüse, vegan)

Danach verteilen Sie den Arequipa - Dip mit Wurzelgemüse auf vorgewärmte flache Teller und garnieren den Snack mit etwas gehackter Petersilie und Koriander.

Zum Schluss servieren Sie das Ocopa Arequipena con Raices Ihren Gästen mit knusprigem Brot oder Gemüsesticks.

Unser Tipp:

Sie können noch eine Prise Kreuzkümmel oder Paprikapulver hinzufügen, um dem Dip noch mehr Geschmack zu verleihen.

Köche-Nord.de

Papa a la Huancaína

(Kartoffeln mit Huancayo-Sauce, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Cashewnüsse, über Nacht in Wasser eingeweicht
- 1 Tasse Sojamilch
- 1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Ají Amarillo Paste (gelbe Chili Paste)
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Tasse Wasser
- 1 Esslöffel Hefeflocken

Zutaten für die Kartoffeln:

- 8 mittelgroße Kartoffeln (festkochende)
- etwas Salz
- 1 Kopf Salatblätter
- 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- 4 Esslöffel gehackter Koriander

Füllen Sie die Cashewnüsse in eine Schüssel und weichen Sie sie 24 Stunden in Wasser ein.

Am nächsten Tag ziehen Sie zuerst die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Papa a la Huancaína

(Kartoffeln mit Huancayo-Sauce, vegan)

Dann lassen Sie die eingeweichten Cashewnüsse in einem feinen Sieb abtropfen und pürieren sie in einem Mixer oder mit einer Küchenmaschine pürieren, bis die Cashewnüsse cremig sind.

Danach fügen Sie nach und nach die Sojamilch hinzu und rühren alles mit einem Esslöffel oder Kochlöffel um, um die Mischung glatt zu machen.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln und Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend geben Sie die Ají Amarillo Paste, etwas Kreuzkümmel und Salz dazu und vermischen den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel.

Dann fügen Sie die Cashewnuss - Sojamilch - Mischung hinzu und rühren die Zutaten gut unter.

Danach gießen Sie das Wasser hinzu und lassen die Mischung unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie etwas eingedickt ist.

Jetzt ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und fügen die Hefeflocken hinzu, bevor Sie das Ganze nochmals mit dem Kochlöffel vermischen und abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in große Stücke.

Papa a la Huancaína

(Kartoffeln mit Huancayo-Sauce, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie die Kartoffeln in einen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser, salzen das Wasser etwas und kochen die Kartoffeln, bis sie weich sind.

Wenn die Kartoffeln weich sind, gießen Sie sie durch ein grobes und großes Sieb und lassen Sie etwas abkühlen.

Nebenbei spülen Sie die Salatblätter mit kaltem Wasser ab und lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen.

Außerdem spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden, entfernen den grünen Blütenansatz mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomate erst mit dem großen Küchenmesser in vier Hälften und dann in Würfel.

Danach breiten Sie die Salatblätter auf einem flachen Teller aus und legen darauf die gekochten Kartoffelstücke.

Jetzt gießen Sie die abgekühlte Huancaína-Sauce gleichmäßig mit einer kleinen Schöpfkelle oder einem Esslöffel über die Kartoffeln.

Zum Schluss garnieren Sie den Snack mit den Tomatenwürfeln und Koriander, bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie keinen Ají Amarillo in Ihrer Nähe finden, können Sie ihn durch eine Mischung aus scharfem Paprikapulver und Kurkuma ersetzen, um die typische Farbe und Geschmack zu erhalten.

Tempura de Patta

(Avocado-Tempura, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

1 Tasse Weizenmehl

1/2 Tasse Maisstärke

1/4 Teelöffel Backpulver

1/4 Teelöffel Salz

1 Tasse eiskaltes Wasser

etwas Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Frittieren

Sojasauce zum Servieren

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Dann sieben Sie das Mehl, die Maisstärke, das Backpulver und etwas Salz in eine Schüssel, bevor Sie eiskaltes Wasser hinzufügen und alles gut mit einem Schneebesen verrühren.

Danach erhitzen Sie etwas Sonnenblumenöl in einem Kochtopf oder einer Fritteuse auf 180 Grad Celsius (wenn Sie einen Kochlöffel in das Öl halten und sich am Holzstiel Bläschen bilden, hat das Fett die richtige Temperatur).

Tempura de Patta

(Avocado-Tempura, vegan)

Fortsetzung:

Nun tauchen Sie jede Avocado - Scheibe in die Mehl - Mischung, damit sie gut bedeckt ist.

Anschließend geben Sie die Avocado - Scheiben vorsichtig in das heiße Speiseöl und frittieren sie ca. 1 - 2 Minuten lang, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Nach dem Frittieren lassen Sie die Avocado - Scheiben auf Küchenpapier abtropfen, verteilen sie auf vorgewärmte Teller und servieren den Snack Ihren Gästen warm.

Unser Tipp:

Wir servieren diesen Snack immer mit Sojasauce als Dip.

Torrejitas de Sachaca

(Sachacas Möhrenpuffer, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Möhren

1 Tasse Paniermehl

1/2 Tasse Kichererbsenmehl

1 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Bund Petersilie

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel Speiseöl zum Braten (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Möhren, entfernen Sie die grünen Stielansätze, spülen Sie die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben Sie sie mit einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel.

Dann füllen Sie die geriebenen Möhren in ein feines Sieb, drücken Sie über einem Spülbecken etwas aus und geben die Möhren danach wieder in die Schüssel.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Torreas de Sachaca

(Sachacas Möhrenpuffer, vegan)

Fortsetzung:

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz Trocken, nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein hacken.

Dann geben Sie das Paniermehl, das Kichererbsenmehl, die gehackte Zwiebeln, den gehackten Knoblauch, den gemahlenden Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver und die gehackte Petersilie zu den geriebenen Möhren in die Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel. Außerdem fügen Sie etwas Salz und Pfeffer hinzu und vermischen alles nochmal.

Danach formen Sie die Mischung zu kleinen, flachen Puffern (wir machen das immer mit einer Waage oder einer Schöpfkelle, damit die Puffer gleich groß sind).

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und braten die Puffer auf jeder Seite bei mittlerer Hitze goldbraun.

Anschließend legen Sie das Küchenpapier auf einen flachen Teller und lassen die Puffer gut abtropfen.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen als Snack auf flachen, vorgewärmten Tellern.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Puffer auch mit einer scharfen Salsa oder einem veganen Dip servieren.

Fischersatz

Köche-Nord.de

Celador de Camarones

(Garnelen-Cevoche, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Sojagranulat
- 2 Tassen Gemüsebrühe (vegan)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1/2 Tasse Limettensaft
- 1/2 Tasse Orangensaft
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1/2 Tasse gehackte frische Korianderblätter
- 1 Avocado

Außerdem:

- 1 Paket veganer Räucherlax (von Vantastic Foods)

Spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie mit einem Gemüsemesser den grünen Stielansatz, bevor Sie die Tomate mit einem großen Küchenmesser in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Celador de Camarones

(Garnelen-Cevoche, vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie das Sojagranulat in eine Schüssel und übergießen es mit der heißen Gemüsebrühe.

Danach fügen Sie das Salz hinzu und rühren den Schüsselinhalt gut mit einem harten Schneebesen um, bevor Sie das Granulat ca. 10 - 15 Minuten ziehen lassen, bis das Sojagranulat weich ist.

Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Scheiben.

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

Anschließend füllen Sie die Tomaten, die Zwiebel und die Paprikaschoten in eine große Schüssel und vermischen die Zutaten mit den Händen.

Dann geben Sie den Limettensaft und Orangensaft, etwas Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver in eine kleine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einer Gabel.

Nun gießen Sie das Sojagranulat durch ein feines Sieb, drücken es gut mit den Händen aus und geben das Granulat zu den Gemüsen in die große Schüssel.

Danach gießen Sie die Limetten - Orangen - Mischung darüber und vermischen alles gut.

Celador de Camarones

(Garnelen-Cevoche, vegan)

Fortsetzung:

Zwischendurch schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Mischung im Kühlschrank mindestens 60 Minuten oder über Nacht durchziehen.

Dann verteilen Sie das Celador de Camarones mit zwei Pfannenwänden auf flache Teller, geben etwas Räucherlax auf die Teller und garnieren sie mit den Avocado - Stücken und Korianderblättern.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Hauptspeise mit einem kleinen Salat.

Ceviche Andino

(Tofu - Ceviche mit Physalis, Avocado und veganen Fischstäbchen, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm festes Tofu

1/2 Tasse Limettensaft

1/4 Tasse Orangensaft

1 rote Zwiebel

1 grüne Paprika

1 gelbe Paprika

1/2 Tasse Korianderblätter, gehackt

1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Avocado, in kleine Würfel geschnitten

1/2 Tasse Physalis, halbiert

Außerdem:

1 Paket vegane Fischstäbchen (zum Beispiel von Green Legend)

2 - 3 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl (zum Braten)

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann wickeln Sie den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch und drücken ihn mit den Händen gut aus.

Ceviche Andino

(Tofu - Ceviche mit Physalis, Avocado und veganen Fischstäbchen, vegan)

Fortsetzung:

Danach schneiden Sie den Tofu mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel und geben ihn in eine Schüssel.

Nun beträufeln Sie den Tofu mit Limettensaft und Orangensaft, decken die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Tofu etwa 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

In der Zwischenzeit halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Außerdem schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Anschließend geben Sie die Zwiebel, die Paprika und den Koriander in eine große Schüssel.

Dann füllen Sie das Olivenöl oder Rapsöl, den Knoblauch, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer in eine weitere Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach nehmen Sie den marinierten Tofu aus dem Kühlschrank und geben ihn zu der großen Schüssel mit dem Gemüse, bevor Sie alles vorsichtig mit einem Kochlöffel umrühren.

Jetzt gießen Sie die Speiseöl - Mischung über die Tofu - Gemüse - Mischung und rühren sie vorsichtig mit dem Kochlöffel um.

Ceviche Andino

(Tofu - Ceviche mit Physalis, Avocado und veganen Fischstäbchen, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie die Avocado - Stücke und die Physalis-Würfel hinzu und rühren alles nochmal vorsichtig um.

Dann schmecken Sie die Mischung gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer oder Limettensaft ab, decken sie mit der Folie ab und lassen die Mischung ca. 10 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Währenddessen erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl oder Olivenöl in einer Pfanne und braten die veganen Fischstäbchen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten an.

Zum Schluss verteilen Sie das Ceviche mit zwei Pfannenwändern auf Flächen Tellern, geben die gebratenen veganen Fischstäbchen dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir reichen unseren Gästen immer einen kleinen Salat als Vorspeise.

Ceviche de Alcachofas

(Artischocken-Ceviche mit Grades Lax, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Artischockenherzen

1 Zwiebel

1/2 Tasse Limettensaft

1/4 Tasse Orangensaft

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 rote Chili

1/4 Tasse gehackte frische Korianderblätter

1 Avocado

Außerdem:

400 Gramm veganer graded lax im kräutermantel mit senf-dill dip (von VANTASTIC FOOD)

Lassen Sie die Artischockenherzen in einem groben Sieb gut abtropfen und halbieren Sie sie danach mit einem großen Küchenmesser.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben.

Nun geben Sie die Artischocken und die Zwiebelscheiben in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Esslöffel.

Ceviche de Alcachofas

(Artischocken-Ceviche mit Grades Lax, vegan)

Fortsetzung:

Danach entfernen Sie den Stielansatz der Chili, schneiden sie mit einem Gemüsemesser aus, bevor Sie die Kern auskratze, die Schote gründlich mit kaltem Wasser abspülen und in kleine Ringe schneiden.

Außerdem schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Anschließend füllen Sie den Limettensaft und Orangensaft, etwas Salz, Kreuzkümmel und den gehackten Chili in eine kleine Schüssel und vermischen die Zutaten gut, bevor Sie die Limetten - Orangen - Mischung zu der Schüssel mit Artischocken und Zwiebeln geben und das Ganze gut mit einem Kochlöffel vermischen.

Dann decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen das Ceviche im Kühlschrank mindestens 60 Minuten oder über Nacht durchziehen.

Nach der Ruhezeit verteilen Sie das Ceviche de Alcachofas mit dem veganen graded Lax auf flache Teller und garnieren sie mit den Avocado - Stücken und Korianderblättern, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Poncho de aguacate con salmón

(Avocado-Poncho mit Amaranth, graved Lax und Rote Beete, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm veganer graved lax im kräutermantel mit senf-dill dip (von VANTASTIC FOOD)

1 Tasse Amaranth

2 Tassen Wasser

1/2 Teelöffel Salz

2 Rote Beete, 1 rote Zwiebel

2 Avocados, 1/2 Tasse Limettensaft

1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl

2 Knoblauchzehen

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe

etwas Frischhaltefolie

Ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Beete nicht abfärben) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Beete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler. Dann schneiden Sie die Bete mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Poncho de aguacate con salmón

(Avocado-Poncho mit Amarant, graved Lax und Rote Bete, vegan)

Fortsetzung:

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun schneiden Sie die Avocados mit dem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Anschließend drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Scheiben schneiden.

Dann geben Sie den Amaranth in ein feines Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und füllen den Amaranth in einen Kochtopf mit Wasser und Salz, bevor Sie den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen bringen.

Danach reduzieren Sie die Hitze, decken den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen den Amaranth zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 - 25 Minuten köcheln, bis er weich ist.

In der Zwischenzeit geben Sie die Rote Bete und die Zwiebelwürfel in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel.

Anschließend füllen Sie den Limettensaft, das Olivenöl oder Rapsöl, den Knoblauch und etwas Kreuzkümmel in eine Schüssel und vermischen alles gut mit einem harten Schneebesen, bevor Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Poncho de aguacate con salmón

(Avocado-Poncho mit Amarant, graved Lax und Rote Bete, vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie den gekochten Amaranth in die Schüssel, mischen den Schüsselinhalt nochmal durch und gießen die Limetten - Öl - Mischung darüber, bevor Sie die Zutaten erneut gut vermischen.

Dann heben Sie die Avocado - Scheiben vorsichtig mit dem Kochlöffel unter, decken die Schüssel mit der Folie ab und lassen das Poncho de Palta mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

Zum Servieren verteilen Sie das Poncho de Palta mit dem veganen Grades Lax auf flache Teller und garnieren das Gericht mit frischen Kräutern, bevor Sie es Ihren Gästen mit dem Senf-dill-dip servieren.

Sivinche

(Garnelen-Tartar, vegan)

Menge: 4 Portionen

8 - 12 vegane Garnelen (siehe Tipp)

3 Esslöffel Rapsöl (Zum Braten)

1 Packung Tofu (ca. 300 Gramm)

1 Avocado

1 Zwiebel

1 Tomate

1 Limette, Saft davon

2 Esslöffel Koriander, gehackt

1 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas buntem Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Wickeln Sie als erstes den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch und pressen Sie ihn gut aus, bevor Sie den Tofu mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Dann geben Sie die Tofuwürfel in eine Schüssel und mischen ihn mit dem Limettensaft, etwas Salz und buntem Pfeffer (marinieren).

Danach schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Sivinche

(Garnelen-Tartar, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten 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 Tomate mit dem großen Küchenmesser und entfernen den grünen Stielansatz, bevor Tomate entkernen und in Würfel schneiden.

Nun geben Sie die Zwiebel, die Tomate und die Avocado in die Schüssel und vermischen alles vorsichtig mit einem Esslöffel.

Dann fügen Sie das Olivenöl und den Koriander hinzu und vermischen die Zutaten erneut.

Danach decken Sie das Sivinche mit der Folie ab und stellen es für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach 20 Minuten erhitzen Sie 3 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten die veganen Garnelen im heißen Fett.

Sivinche

(Garnelen-Tartar, vegan)

Fortsetzung:

Danach hohlen Sie die Sivinche mit den veganen Garnelen auf vorgewärmte flache Teller, garnieren Sie mit Korianderblättern und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Damit pro Mahlzeit noch ein paar Tiere länger leben dürfen tauschen wir die Garnelen zum Beispiel gegen vegane Ersatzprodukte aus. Das Gericht schmeckt genauso gut und wir haben dabei einfach ein besseres Gewissen!

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/>

(unbezahlte Werbung)

Tiradito de Conchas y Maracuya

(Marcusmuschel-Tiradito mit Passionsfrucht, vegan)

Menge: 4 Portionen

8 - 10 vegane Marcusmuscheln (siehe Tipp)

8 - 10 kleine Austernpilze

etwas weißes Mehl

2 Tasse Limettensaft

1/4 Tasse Passionsfruchtsaft

1 Teelöffel Agavennektar oder Zucker

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel gemahlener Koriander

1/4 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1/4 Teelöffel Chiliflocken

1/4 Tasse gehackte frische Korianderblätter

1 Avocado

Außerdem:

ein Küchenpinsel oder etwas Küchenpapier

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie das Mehl in eine kleine Schüssel, wälzen Sie die Pilze darin und stäuben Sie das Mehl mit einem Küchenpinsel oder etwas Küchenpapier ab.

Tiradito de Conchas y Maracuya

(Marcusmuschel-Tiradito mit Passionsfrucht, vegan)

Fortsetzung:

Dann schneiden Sie die Austernpilze mit einem Gemüsemesser in dünne Scheiben und verteilen die Pilze sowie die Marcusmuscheln auf einem flachen Teller.

Danach vermischen Sie den Limetten- und Passionsfruchtsaft, den Agavennektar oder etwas Zucker, Salz, gemahlene Koriander, gemahlene Kreuzkümmel und Chiliflocken in einer kleinen Schüssel (mit einer Gabel geht das am besten).

Nun gießen Sie die Limetten - Passionsfrucht - Mischung über die Austernpilze und die Marcusmuscheln.

Anschließend decken Sie den Teller mit der Folie ab und lassen die Pilze im Kühlschrank mindestens 30 Minuten oder über Nacht durchziehen.

Nach der Ruhezeit schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Tiradito de Conchas y Maracuya

(Marcusmuschel-Tiradito mit Passionsfrucht, vegan)

Fortsetzung:

Zum Servieren verteilen Sie das Tiradito de Conchas y Maracuya auf Flachen Tellern und garnieren sie mit den Avocado - Stücken sowie mit gehackten Korianderblättern.

Unser Tipp:

Vegane Marcusmuscheln

<https://forum.koche-nord.de/viewtopic.php?f=34&t=115700&p=131746>

Tiradito de Salmón

(Lachs-Tiradito-Ersatz, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 vegane Lachsstücke (vgn Vivera)

400 Gramm marinierte Tofu-Scheiben

2 Avocados, in dünne Scheiben geschnitten

1 Limette, Saft

1 Orange, Saft

1/4 Tasse Olivenöl

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 Teelöffel Ají Amarillo Paste (oder etwas Koriander, Basilikum oder andere Kräuter mit ähnlichen Zitrusaromen)

1/2 Tasse Koriander, gehackt

etwas Salz

etwas bunter Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

2 Esslöffel Olivenöl oder zum Braten

Schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Anschließend geben Sie die Tofu - Scheiben und die Avocado - Scheiben abwechselnd auf eine Platte.

Tiradito de Salmón

(Lachs-Tiradito-Ersatz, vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie den Limettensaft und Orangensaft, das Olivenöl, den Knoblauch und die Ají Amarillo Paste (oder Koriander, Basilikum oder andere Kräuter mit ähnlichen Zitrusaromen) in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen, bevor Sie die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann geben Sie die Marinade über den Tofu und die Avocado und garnieren die Platte mit etwas Koriander.

Vor dem Servieren decken Sie die Platte mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank.

10 Minuten vor dem Servieren erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und braten die veganen Lachsstücke bei mittlerer Hitze und würzen sie mit buntem Pfeffer und Salz.

Danach nehmen Sie die Platte aus dem Kühlschrank, verteilen die veganen Lachsstücke darauf und servieren das Gericht Ihren Gästen mit vorgewärmten flachen Tellern die Sie dazu reichen.

Yana Ceviche

(Thunfisch-Ceviche alternative mit eingelegter Ananas und schwarzer Quinoa, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Dosen veganen Thnfish (von Veganz)

1 Tasse schwarze Quinoa

2 Tassen Wasser

1/2 Teelöffel Salz

1 Glas Monika Kaong Palmfrucht-Stückchen (siehe Tipp)

1 rote Zwiebel

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1/2 Tasse Limettensaft

1/2 Tasse Orangensaft

1/2 Tasse Ananassaft

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Chilipulver

1/2 Tasse eingelegte Ananasstücke

1/2 Tasse gehackte frische Korianderblätter

1 Avocado

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Füllen Sie die Quinoa in ein grobes Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Quinoa gut abtropfen lassen.

Yana Ceviche

(Thunfisch-Ceviche alternative mit eingelegter Ananas und schwarzer Quinoa, vegan)

Fortsetzung:

Dann füllen Sie die Quinoa in einen Kochtopf mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz. Danach bringen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen.

Nun reduzieren Sie die Hitze, decken den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen die Quinoa zugedeckt ca. 15 - 20 Minuten köcheln, bis sie weich ist.

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

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, 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 füllen Sie die Palmfrüchte, die Zwiebeln, die rote Paprika und gelbe Paprika in eine große Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel.

Jetzt geben Sie den Limettensaft, den Orangensaft und den Ananassaft, etwas Salz, Kreuzkümmel und Chilipulver in eine kleine Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Dann gießen Sie die gekochte Quinoa durch das feine Sieb, schrecken Sie kurz mit kaltem Wasser ab (damit die Quinoa nicht weiter garen) und geben sie zu den Palmherzen in die große Schüssel.

Danach gießen Sie die Limetten - Orangen - Ananassaft - Mischung darüber, vermischen die Zutaten.

Yana Ceviche

(Thunfisch-Ceviche alternative mit eingelegter Ananas und schwarzer Quinoa, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend schneiden Sie die Avocados mit einem Gemüsemesser rundherum bis zum Stein ein, drehen Sie danach beide Hälften gegeneinander und trennen die Avocado - Hälften so voneinander. Dann drücken Sie den Stein mit der Hand aus dem Fruchtfleisch oder entfernen ihn mit einem Esslöffel, bevor Sie das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Jetzt rühren Sie die eingelegte Ananas und ein paar Korianderblätter mit dem Kochlöffel unter und decken die Schüssel mit der Folie ab, bevor Sie sie für mindestens 60 Minuten oder über Nacht zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

Danach geben Sie das Yana Ceviche mit zwei Pfannenwänden auf flache Teller, verteilen den Thnfish mit einem Esslöffel darauf und garnieren das Gericht mit den Avocadostücken.

Zum Schluss servieren Sie das Yana Ceviche Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Monika Kaong Palmfrucht-Stückchen bekommen Sie kostengünstig im Online-Shop unter

<https://www.asianfoodlovers.de/monika-brand-kaong-palmfrucht-stueckchen-340-g?utm>

oder im Asia-Shop (unbezahlte Werbung).

Gebraten und Gedämpft

Köche-Nord.de

Chaufa Huannco

(Tempeh und Quinoa, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Quinoa
- 1 Block Tempeh
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Ingwerpulver
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außer:

ein paar Frühlingszwiebeln und eine Limette

Kochen Sie die Quinoa nach der Packungsanweisung.

Nebenbei schneiden Sie den Tempeh mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Chaufa Huannco

(Tempeh und Quinoa, vegan)

Fortsetzung:

Dann spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Limette mit dem großen Küchenmesser in Scheiben

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Scheiben.

Außerdem halbieren Sie die Paprikaschoten, 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 erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten den Tempeh darin an, bis er von beiden Seiten goldbraun ist.

Dann nehmen Sie den Tempeh mit zwei Pfannenwändern aus der Pfanne und lagern sie kurz auf einem tiefen Teller.

Jetzt erhitzen Sie in einer separaten Pfanne 1 Esslöffel Sesamöl und braten die Zwiebel, die Möhren, die Paprika und den Knoblauch an.

Danach würzen Sie den Inhalt der Pfanne mit dem Ingwerpulver, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten alles, bis die Zutaten weich sind.

Chaufa Huannco

(Tempeh und Quinoa, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie den Tempeh, etwas Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzu und braten das Ganze für weitere 5 Minuten.

Jetzt geben Sie die gekochte Quinoa, die Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer hinzu und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel, bis alles gut vermischt ist.

Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, verteilen das Gericht mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller und garnieren das Chaufa Huannco mit den Frühlingszwiebeln und Limettenscheiben, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Köche-Nord.de

Cuy Frito

(Knuspriges Meerschweinchen oder Kaninchen, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 veganes filet hähnchen art von vivera

4 große Kartoffeln (festkochende)

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 grüne Paprika

1 kleine Dose Maiskörner

1/2 Dose grüne Bohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

1/2 Tasse Kichererbsen

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Paprikapulver (edelsüß)

etwas Salz

etwas schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle

6 Esslöffel Olivenöl

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser

aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden.

Cuy Frito

(Knuspriges Meerschweinchen oder Kaninchen, vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie den Mais und die Kichererbsen in ein feines Sieb und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen.

Außerdem füllen Sie die Bohnen in ein weiteres grobes Sieb und spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie die Bohnen mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend geben Sie die Kartoffelstücke in einem Kochtopf, bedecken sie mit ausreichend Wasser, würzen den Topfinhalt mit etwas Salz und bringen ihn zum Kochen. Dann kochen Sie die Kartoffeln etwa 10 Minuten, bis sie weich sind.

Nebenbei erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin bei mittlerer Hitze an, bis die Zwiebel und der Knoblauch glasig sind.

Danach fügen Sie die Maiskörner, die grünen Bohnen, das Bohnenkraut und die Kichererbsen hinzu, bevor Sie die Zutaten unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel etwa 5 Minuten braten

Cuy Frito

(Knuspriges Meerschweinchen oder Kaninchen, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie den Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu und vermischen alles nochmal gut. Jetzt gießen Sie die gekochten Kartoffeln durch ein grobes Sieb, lassen sie kurz abtropfen und geben die Kartoffeln zu den anderen Zutaten in die Pfanne, bevor Sie alles gut vermischen.

Dann braten Sie die Zutaten unter ständigem Rühren etwa 10 Minuten, bis alles goldbraun und knusprig ist. Zwischendurch erhitzen Sie die restlichen 3 Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Pfanne, würzen die Filets mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer und braten Sie im heißen Fett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze an.

Danach verteilen Sie den Cuy Frito mit zwei Pfannenwänden in Schüsseln, geben die Filets dazu und servieren Ihren Gästen das Gericht mit vorgewärmten flachen Tellern, die Sie dazu reichen.

Hamburguesa de Luinna

(Quinoa-Burger, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse gekochte Quinoa
- 1 Tasse Haferflocken
- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren, geraspelt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 4 Esslöffel Olivenöl zum Braten

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie trocken und reiben die Möhren auf einer feinen Küchenreibe in eine Schüssel.

Danach geben Sie die gekochten Quinoa, die Haferflocken und das Kichererbsenmehl in die Schüssel und vermischen die Zutaten gut mit einem Schneebesen.

Hamburguesa de Luinna

(Quinoa-Burger, vegan)

Fortsetzung:

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel, die Möhren und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis die Zutaten weich sind.

Anschließend geben Sie die angebratenen Zutaten zur Quinoa - Haferflocken - Mischung und würzen sie mit der Sojasauce, dem Tomatenmark, etwas Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, bevor Sie alles gut vermischen.

Jetzt formen Sie aus der Mischung vier Burger, erhitzen wieder 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Burger bei mittlerer Hitze von beiden Seiten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Dann verteilen Sie die Quinoa-Burger mit zwei Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller und servieren sie Ihren Gästen mit einer gewünschten Beilagen wie Tomaten, Salat, Avocado und veganer Mayonnaise.

Lomo de bife en Maca

(Maca-Lammsteaks, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 Aldi – Veggie Grillsteaks (Aldi)
- 4 Portobello-Pilze
- 3 Esslöffel weißes Mehl
- 4 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Maca-Pulver
- 1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

einen Küchenpinsel oder etwas Küchenpapier

Entfernen Sie die Stiele der Portobello-Pilze mit einem Gemüsemesser, füllen Sie das Mehl in eine kleine Schüssel, bestäuben Sie die Pilze damit und putzen Sie das Mehl mit einem Küchenpinsel oder etwas Küchenpapier ab.

Lomo de bife en Maca

(Maca-Lammsteaks, vegan)

Fortsetzung:

Dann schneiden Sie die Kappen der Pilze mit einem großen Küchenmesser in 1 Zentimeter dicke Scheiben.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und braten die veganen Grillsteaks von beiden Seiten bei mittlerer Hitze durch.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer weiteren Pfanne

Anschließend geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in die zweite Pfanne und dünsten sie für 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann fügen Sie das Maca-Pulver, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und den Oregano hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für weitere 2 - 3 Minuten an.

Danach geben Sie die Portobello-Pilze hinzu, verrühren alles nochmal und braten die Pilze für weitere 5 - 7 Minuten an, bis sie weich und goldbraun sind.

Nun gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie das Gericht für weitere 5 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Anschließend schmecken Sie die Pilzmischung mit Salz und Pfeffer ab und ziehen beide Pfannen von der Kochstelle.

Nun verteilen Sie die veganen Grillsteaks mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller, geben die Pilzmischung dazu und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Oato Samp

(Marinierte Ente, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Packung vegane Ente von Veganz (gibt es bei REWE etwas kaufen)

2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

2 Esslöffel Sojasauce

2 Knoblauchzehen (1)

1 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver(edelsüß, 1)

1 Teelöffel Oregano

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten für die Marinade:

1/4 Tasse Sojasauce

1/4 Tasse Limettensaft

1/4 Tasse Orangensaft

2 Knoblauchzehen (2)

1 Esslöffel Ahornsirup

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/2 Teelöffel Oregano

Außerdem als Beilage:

240 Gramm Reis

etwas Gemüse

Oato Samp

(Marinierte Ente, vegan)

Fortsetzung:

Ziehen Sie als erstes den Knoblauch (1) ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann geben Sie die vegane Entenstücke in eine Schüssel und fügen Sie die Gemüsebrühe, Sojasauce, den Knoblauch, das Ingwerpulver, etwas Kreuzkümmel, Paprikapulver (1), Oregano, Salz und Pfeffer hinzu. Danach rühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen die Mischung für mindestens 30 Minuten zum Marinieren in den Kühlschrank.

Danach ziehen Sie den restlichen Knoblauch (2) ab und schneiden ihn ebenfalls in feine Würfel.

Nun vermischen Sie in einer separaten Schüssel die Sojasauce, den Limettensaft, den Orangensaft, den Knoblauch (2), etwas Ahornsirup, Olivenöl, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Oregano.

Anschließend nehmen Sie die marinierten Entenstücke aus dem Kühlschrank, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen und braten den Fleischersatz in einer Pfanne bei mittlerer Hitze an, bis sie goldbraun sind.

Dann geben Sie die angebratenen Enten-Alternativen in die Marinade, decken die Schüssel mit der Folie ab lassen den Fleischersatz erneut für mindestens 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

Danach nehmen Sie die marinierten Enten-Alternativen aus der Marinade, lassen sie wieder abtropfen und braten den Fleischersatz wieder in der Pfanne anbraten, bis er von beiden Seiten goldbraun ist.

Oato Samp

(Marinierte Ente, vegan)

Fortsetzung:

Die restliche Marinade füllen Sie jetzt in einen kleinen Kochtopf und lassen ihn aufkochen, bis die Sauce eindickt.

Anschließend verteilen Sie die gebratenen Enten-Alternativen auf vorgewärmten flachen Tellern, nappieren (überziehen) sie mit ein paar Esslöffeln der eingedickten Marinade und servieren das Oato Sampa Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis und einer Gemüsebeilagen.

Köche-Nord.de

Olluguito con 'Chargui

(Dörrfleisch mit Oliven, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Veganes Jerky (siehe Tipps)

500 Gramm Ollucos (siehe Tipps) oder Kartoffel (mehligkochende)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

1 Dose gewürfelte Tomaten

1 Tasse grüne Oliven

1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Olivenöl

Bereiten Sie das vegane Jerky nach der Verpackungsanleitung zu.

Dann spülen Sie die Ollucos oder Kartoffeln gründlich mit einer Bürste unter fließendem kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Ollucos oder Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Olluguito con 'Chargui

(Dörrfleisch mit Oliven, vegan)

Fortsetzung:

Außerdem halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend füllen Sie die Oliven in ein feines Sieb, spülen sie kurz mit heißem Wasser ab und lassen die Oliven gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch darin an, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann geben Sie die Paprika hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten alles bei mittlerer Hitze für 2 - 3 Minuten an.

Danach fügen Sie die gewürfelten Tomaten, die Gemüsebrühe, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver hinzu und rühre alles gut mit dem Kochlöffel um, bevor Sie die Zutaten für etwa 5 - 7 Minuten köcheln lassen.

Anschließend geben Sie die Ollucos oder Kartoffeln und die Oliven hinzu und rühren alles nochmal um, damit die Ollucos / Kartoffeln gut mit der Sauce bedeckt sind.

Nun lassen Sie die Zutaten für etwa 10 - 12 Minuten köcheln, bis die Ollucos / Kartoffeln weich sind.

Olluguito con´Chargui

(Dörrfleisch mit Oliven, vegan)

Fortsetzung:

Dann schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und verteilen das Olluguito con´Chargui mit zwei Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Veganes Jerky ist veganes Dörrfleisch von Grizzlyfoods.de das unter dem folgendem Link im Online-Shop erhältlich: <https://grizzlyfoods.de/collections/vegan-jerky>

(unbezahlte Werbung)

Köche-Nord.de

Pachamanca

(Traditioneller Erdfen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen gekochte Quinoa

2 Süßkartoffeln

2 Kartoffeln (festkochende)

2 Tassen Kichererbsen

1 Tasse grüne Bohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 kleine Dose Mais

1 Tasse gehackter Koriander

1/2 Tasse Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Olivenöl

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Paar Bananenblätter (oder etwas Aluminiumfolie)

Schälen Sie die Süßkartoffeln und die Kartoffeln, spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie beide Zutaten dann mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Danach füllen Sie die Süßkartoffeln und die Kartoffeln in einen Kochtopf, geben etwas Salz hinzu und bedecken beide Zutaten mit Wasser, bevor Sie sie auf einer Kochstelle gar kochen.

Pachamanca

(Traditioneller Erdofen, vegan)

Fortsetzung:

Nebenbei füllen Sie die Kichererbsen in einen weiteren kleinen Kochtopf und kochen Sie ebenfalls gar.

Außerdem füllen Sie die Bohnen auch in einen kleinen Kochtopf, rühren das Bohnenkraut mit einem Kochlöffel unter und kochen die Bohnen ebenfalls gar.

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann bauen Sie draußen (zum Beispiel im Garten) einen Erdofen, indem Sie ein Loch in den Boden graben, das groß genug ist, um alle Zutaten aufzunehmen. Das Loch sollte möglichst mit Steinen ausgekleidet und mit Holz und Papier gefüllt werden. Das Holz und Papier zünden Sie danach an und brennen es ab, bis Sie einen weißen Aschehaufen haben.

Nun füllen Sie alle gekochten Zutaten wie Quinoa, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Kichererbsen, grüne Bohnen, Mais und etwas gehackten Koriander in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel.

Anschließend gießen Sie die vegane Gemüsebrühe und 2 Esslöffel Olivenöl in eine weitere Schüssel und mischen beide Zutaten mit dem Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer (dafür nutzen wir einen harten Schneebesen).

Dann gießen Sie die Flüssigkeit zu der Quinoa- und Gemüse - Mischung und rühren alles gut um, bis alle Zutaten gleichmäßig bedeckt sind.

Danach legen Sie die Mischung in den Erdofen und bedecken Sie sie mit den Bananenblättern (oder etwas Aluminiumfolie), um das Ganze zu dämpfen.

Pachamanca

(Traditioneller Erdofen, vegan)

Fortsetzung:

Jetzt bedecken Sie den Erdofen mit Erde und lassen ihn für 1 - 2 Stunden kochen, bis alles durch und durch heiß ist.

Anschließend nehmen Sie die Mischung vom Feuer und lassen Sie für 10 Minuten abkühlen.

Zum Schluss öffnen Sie die Schüssel und servieren Sie das Pachamanca Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Köche-Nord.de

Picante de Molleja

(Pikantes Lammbries, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Dose Jackfrucht (zum Beispiel von REWE)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Teelöffel Oregano
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Tasse Reis
- 2 Tassen Wasser
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Limette
- etwas Koriander, gehackt

Füllen Sie als erstes 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. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt.

Picante de Molleja

(Pikantes Lammbries, vegan)

Fortsetzung:

Danach gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb, füllen ihn mit 2 Tassen Wasser in einen Kochtopf und kochen den Reis mit aufgelegtem Deckel bei niedriger Hitze gar.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Außerdem spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Limette mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Nun geben Sie die Jackfrucht, die Paprika, das Tomatenmark, etwas Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer hinzu und verrühren das Ganze gut mit einem Kochlöffel.

Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles bei großer Hitze zum kochen.

Picante de Molleja

(Pikantes Lammbries, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen die Mischung bei mittlerer Hitze mit einem Deckel bedeckt, etwa 30 Minuten köcheln, bis die Jackfrucht weich ist.

Nach der Kochzeit ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, verteilen Inhalt der Pfanne mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte tiefe Teller und fügen den Reis mit einer Schöpfkelle hinzu, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Als Garnitur geben wir immer etwas Koriander und ein paar Limettenscheiben auf die Teller, Außerdem füllen wir den Reis immer in Tassen und stürzen ihn dann auf die Teller (sieht einfach besser aus).

Puka Picante

Vegetariano

(Pikante Olluco mit Oca und Rote Bete, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Olluco (auch Ullucus genannt) oder normale Kartoffeln (festkochende)

300 Gramm Oca (auch Oxalis tuberosa genannt)

300 Gramm Rote Bete

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

2 Tomaten

2 rote Chilischoten

1 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel Oregano

1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)

2 Tassen Gemüsebrühe (vegan)

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Paar Einweghandschuhe

Spülen Sie die Olluco oder die Kartoffeln gründlich mit kaltem Wasser ab und schrubben Sie sie mit einer Bürste sauber. Dann schneiden Sie die Olluco oder Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Danach spülen Sie auch die Oca gründlich mit kaltem Wasser ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Puka Picante

Vegetariano

(Pikante Olluco mit Oca und Rote Bete, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie sich die Handschuhe an, schälen die Rote Bete und schneiden sie auch in Scheiben.

Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

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

Dann entfernen Sie mit dem Gemüsemesser die Stielansätze der Chilischoten, schneiden die Schoten der Länge nach auf und entfernen eventuell die Kerne, bevor Sie die Schoten in kleine Ringe schneiden (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch drin lassen).

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze, fügen Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Chilischoten hinzu und braten alles für 2 - 3 Minuten an.

Anschließend geben Sie die Tomaten und die Gewürze hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für weitere 2 - 3 Minuten an.

Jetzt fügen Sie die Olluco-, Oca- und Rote Bete-Scheiben hinzu und braten den Topfinhalt für weitere 5 Minuten an.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe in den Kochtopf und bringen das Ganze bei großer Hitze zum Kochen.

Puka Picante Vegetariano

(Pikante Olluco mit Oca und Rote Bete, vegan)

Fortsetzung:

Danach verringern Sie die Hitze und lassen das Gericht mit aufgelegtem Deckel auf bei mittlerer Hitze für 15 - 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist und die Flüssigkeit eingedickt ist.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, schmecken das Gericht mit Salz und Pfeffer ab und verteilen es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller, bevor Sie das Puka Picante Vegetariano Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Es wäre sehr schade, wenn Sie die außergewöhnlich bunte Schale der Olluco entfernen würden – sie allein dient schon als besonderer Hingucker!

Rocoto Relleno

Vegetariano

(Gefüllte Rocoto-Paprika, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 große Rocoto-Paprika oder normale Paprika

1 Tasse Sojahackfleisch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Tasse gekochte Quinoa

1 Tomaten

1/2 Dose Erbsen

1/2 Dose Mais

1/2 Tasse gehackte Walnüsse

1/2 Tasse veganer Käse, gerieben

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie von den Paprikaschoten jeweils mit einem großen Küchenmesser einen Deckel ab, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Rocoto Relleno

Vegetariano

(Gefüllte Rocoto-Paprika, vegan)

Fortsetzung:

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomate, bevor Sie den grünen Stielansatz entfernen und die Tomate mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun setzen Sie einen Kochtopf mit Wasser auf, bringen das Wasser zum Kochen und reduzieren anschließend die Hitze etwas, bevor Sie die Paprikaschoten zum Blanchieren mit einer Schaumkelle 5 Minuten in das heiße Wasser geben.

Nach der Blanchierzeit nehmen Sie die Schoten wieder mit der Schaumkelle aus dem Kochtopf und geben sie zum Abkühlen in eine Schüssel mit kaltem Wasser.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach geben Sie das Sojahackfleisch in einer Pfanne, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie an.

Anschließend fügen Sie die gekochte Quinoa, Tomaten, Erbsen, Mais und die Walnüsse hinzu, bevor Sie alles nochmal gut vermischen.

Danach rühren Sie den veganen Käse mit dem Kochlöffel unter und erhitzen das Ganze, bis der Käse vollständig geschmolzen ist.

Jetzt geben sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer hinzu und rühren den Inhalt, bis alles gut vermischt ist.

Rocoto Relleno Vegetariano

(Gefüllte Rocoto-Paprika, vegan)

Danach nehmen Sie die Paprikaschoten aus dem Wasser, lassen sie gut abtropfen und füllen die Schoten mit der Mischung, bevor Sie die Schoten in eine ofenfeste Form stellen.

Anschließend backen Sie die gefüllten Rocoto-Paprika bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) für 15 - 20 Minuten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht mit der Schaumkelle auf vorgewärmte flache Teller und servieren die Rocoto Relleno Vegetariano Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir reichen unseren Gästen immer ein paar Kartoffeln und eine vegane Tomatensauce dazu.

Shambar con Chicharron

(Schweinebauch im La-Libertad-Stiel, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse getrocknete weiße Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 Tasse getrocknete Maiskörner
- 1/2 Tasse brauner Reis
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 kleine Möhren
- 1 / 2 Sellerieknolle
- 2 Kartoffeln
- 1/2 Tasse grüne Erbsen
- 1/4 Tasse frischer Koriander
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 6 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

Für das Chicharron:

- 1 Tasse Sojagrümel, 2 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel, 1/2 Teelöffel Salz,
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, 2 Esslöffel Olivenöl

Shambar con Chicharron

(Schweinebauch im La-Libertad-Stiel, vegan)

Fortsetzung:

Füllen Sie die getrockneten Bohnen und Maiskörner in zwei getrennte Schüsseln, bedecken Sie sie mit ausreichend Wasser und lassen Sie die Zutaten über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie die Bohnen und den Mais durch zwei getrennte Siebe und kochen sie in zwei getrennten Kochtöpfen mit frischem Wasser, bis sie weich sind. Außerdem geben Sie das Bohnenkraut zu den Bohnen.

Nebenbei füllen Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit frischem Wasser und rühren mit den Händen solange 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, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und lassen ihn gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun befreien Sie die halbe Sellerieknolle mit dem großen Küchenmesser von der Schale, schneiden sie erst in Scheiben und anschließend in Würfel.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in Würfel

Shambar con Chicharron

(Schweinebauch im La-Libertad-Stiel, vegan)

Fortsetzung:

Außerdem hacken Sie den Koriander bitte mit dem großen Küche etwas kleiner.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend geben Sie die Möhren, den Sellerie und die Kartoffeln hinzu, verrühren alles mit einem Kochlöffel und braten es unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten.

Dann fügen Sie die Gemüsebrühe, die gekochten Bohnen, den Mais, die grünen Erbsen, etwas Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Nun geben Sie den Reis in den Kochtopf geben, verschließen den Topf mit einem Deckel und lassen alles etwa 30 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist und der Reis gar ist.

In der Zwischenzeit füllen Sie den Sojagrümel in eine Schüssel und mit vermischen ihn mit der Sojasauce, dem Paprikapulver, etwas Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten den Sojagrümel darin bei mittlerer Hitze an, bis er knusprig und goldbraun ist.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne und den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen den Shambar mit zwei Pfannenwänden in vorgewärmte Schüsseln und streuen das Chicharron darüber.

Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit frischem Koriander und servieren es Ihren Gästen.

Tacacho con Setas y Beterraga

(Kochbanane mit Wildpilzen und Roter Bete, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 grüne Kochbananen

300 Gramm Wildpilze (zum Beispiel Pfifferlinge oder Steinpilze)

2 - 3 Esslöffel weißes Mehl

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

1 Rote Bete

1 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel Oregano

2 Esslöffel Olivenöl

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Küchenpinsel (oder Küchenpapier)

ein Paar Einweghandschuhe

Geben Sie das Mehl in eine kleine Schüssel, wälzen die Pilze darin und stäuben das Mehl mit dem Küchenpinsel ab, bevor Sie die Pilze mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Tacacho con Setas y Beterraga

(Kochbanane mit Wildpilzen und Roter Bete, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie sich die Handschuhe an, schälen die Rote Bete und schneiden Sie erst in Scheiben, dann in Würfel

Danach kochen Sie die Kochbananen in einem Kochtopf mit kochendem Wasser für ca. 20 - 25 Minuten, bis sie weich sind.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Kochbananen mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf, lassen sie kurz abkühlen und schälen die Kochbananen, bevor Sie sie in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

Dann dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch im heißen Fett bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach fügen Sie die Wildpilze und die Rote Bete hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten ihn für weitere 5 - 7 Minuten an, bis die Zutaten weich sind.

Nun geben Sie den Kreuzkümmel und den Oregano hinzu, verrühren alles nochmal und braten die Mischung für weitere 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Anschließend geben Sie die Pilzmischung zu den zerdrückten Kochbananen und rühren sie mit dem Kochlöffel unter.

Dann formen Sie die Mischung zu kleinen Kugeln oder Fladen.

Tacacho con Setas y Beterraga

(Kochbanane mit Wildpilzen und Roter Bete, vegan)

Fortsetzung:

Danach braten Sie die Tacacho-Kugeln in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze für 5 - 7 Minuten pro Seite an, bis sie schön goldbraun und knusprig sind.

Jetzt schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und lassen und verteilen das Gericht mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Köche-Nord.de

Tacu Tacu Luechua

(Auberginen-Quechua-Tacu-Tacu, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Tassen weißer Reis
- 4 Tassen Wasser
- 1 Tasse weiße Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 mittelgroße Aubergine, gewürfelt
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

- etwas Koriander zum Garnieren

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. Dann gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis sich das Wasser nicht mehr verfärbt. Danach gießen Sie den Reis wieder durch das feine Sieb, geben ihn in einen kleinen Kochtopf, bedecken den Reis mit 4 Tassen frischem Wasser und kochen ihn bei mittlerer Hitze gar.

Nebenbei geben Sie die weißen Bohnen mit dem Bohnenkraut in einen weiteren kleinen Kochtopf, bedecken die Bohnen mit frischem Wasser und kochen sie ebenfalls gar.

Tacu Tacu Luechua

(Auberginen-Quechua-Tacu-Tacu, vegan)

Fortsetzung:

Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen mit dem großen Küchenmesser den Blütenansatz, bevor Sie die Aubergine erst in Scheiben und danach in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin ca. 2 - 3 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Anschließend fügen Sie die gewürfelte Aubergine hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten ihn für weitere 5 Minuten, bis die Aubergine weich ist.

Dann geben Sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und etwas Salz und Pfeffer hinzu und verrühren alles nochmal gut.

Danach geben Sie die gekochten weißen Bohnen mit in die Pfanne, verrühren die Zutaten und braten das Ganze für weitere 3 - 4 Minuten an.

Jetzt füge Sie den gekochten Reis hinzu und rühren alles gut durch, bis der Reis gut mit den anderen Zutaten vermischt ist und erwärmt wird.

Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle, verteilen das Gericht mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller und garnieren das Tacu Tacu Luechua vor dem Servieren mit frischem Koriander.

Gegrillt, Gebacken und Geschmort

Köche-Nord.de

Alcachofa a la Parrilla

(Gegrillte Artischocke mit Huacatay-Hollandaise, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Artischocken

2 Knoblauchzehen

1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl

2 Esslöffel Zitronensaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Huacatay-Hollandaise:

1/4 Tasse veganer Butter oder Margarine

1 Esslöffel Huacatay-Paste oder Chilipaste

2 Esslöffel Sojamilch

1 Esslöffel Zitronensaft

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Entfernen Sie die äußeren Blätter der Artischocken und schneiden Sie die Stiele mit einem großen Küchenmesser ab.

Dann füllen Sie einen Kochtopf mit frischem Wasser und bringen es zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze und geben die Artischocken mit einer Schaumkelle in einen Kochtopf. Nun blanchieren Sie die Artischocken, bis sie weich sind (das dauert ca. 15 - 20 Minuten).

Alcachofa a la Parrilla

(Gegrillte Artischocke mit Huacatay-Hollandaise, vegan)

Fortsetzung:

Währenddessen ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend geben Sie das Olivenöl oder Rapsöl, den Zitronensaft, den gehackten Knoblauch und etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann nehmen Sie die Artischocken mit der Schaumkelle aus dem Wasser, füllen Sie in eine weitere Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Artischocken abkühlen, bevor Sie sie aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Danach halbieren Sie die Artischocken längs mit dem großen Küchenmesser und entfernen den Heu im Inneren.

Jetzt bestreichen Sie die Artischocken - Hälften mit der Speiseöl - Mischung und Grillen sie auf einem heißen Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze, bis sie leicht gebräunt sind (das dauert ca. 5 - 7 Minuten pro Seite).

In der Zwischenzeit bereiten Sie die Huacatay-Hollandaise zu. Dazu schmelzen Sie die vegane Butter oder Margarine in einem Kochtopf bei niedriger Hitze und fügen die Huacatay-Paste (oder Chilipaste), die Sojamilch und den Zitronensaft hinzu und verrühren die Zutaten gut mit dem Schneebesen. Anschließend schmecken Sie die Huacatay-Hollandaise mit Salz und Pfeffer ab und halten sie warm.

Zum Schluss verteilen Sie die gegrillten Artischocken auf vorgewärmten flachen Tellern und servieren sie mit der Huacatay-Hollandaise.

Unser Tipp:

Als Beilage servieren wir unseren Gästen immer ein paar Kartoffeln.

Coliflor a la Bras

(Gerösteter Blumenkohl, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 großer Blumenkohlkopf
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Saft von 1/2 Limette

Außerdem:

etwas Backpulver

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius vor.

Nebenbei spülen Sie den Blumenkohlkopf mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und teilen den Blumenkohl mit einem großen Küchenmesser erst in zwei Hälften, dann in kleine Röschen.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Nun geben Sie den Knoblauch, das Olivenöl oder Rapsöl, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, das geräucherte Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel und vermischen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Coliflor a la Bras

(Gerösteter Blumenkohl, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie die Blumenkohlröschen in die Schüssel und vermischen sie gut mit dem Schaufelinhalt, sodass alle Röschen mit der Gewürzmischung bedeckt sind.

Dann legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus und verteilen die Blumenkohlröschen darauf.

Danach schieben Sie das Backblech in den Ofen und backen den Blumenkohl für ca. 25 - 30 Minuten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Anschließend verteilen Sie den gerösteten Blumenkohl auf vorgewärmte flache Teller und beträufeln ihn mit dem Limettensaft, bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie noch eine Soße auf Basis von veganer Mayonnaise und geröstetem Knoblauch zubereiten, um den gerösteten Blumenkohl zu begleiten.

Corderito Tierno

(Zartes Lamm, vegan)

Für das "Lammfleisch":

- 1 Block festes Tofu
- 1/4 Tasse Sojasauce
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1/4 Tasse Apfelessig
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Chimichurri-Soße:

- 1/2 Tasse frische Petersilie
- 1/2 Tasse frischer Koriander, gehackt
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 Esslöffel Rotweinessig
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- Saft von 1/2 Limette
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

- etwas Frischhaltefolie

Corderito Tierno

(Zartes Lamm, vegan)

Fortsetzung:

Geben Sie den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch und drücken Sie ihn mit beiden Händen über einem Spülbecken gut aus.

Dann legen Sie den Tofu in eine flache Schale und würzen (marinieren) ihn mit der Sojasauce, dem Olivenöl, dem Apfelessig, dem Ahornsirup und den Gewürzen. Danach decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen den Tofu mindestens 45 Minuten oder über Nacht marinieren.

Nach dem Marinieren heizen Sie den Ofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und legen den Tofu auf ein Backblech.

Anschließend backen Sie den Tofu ca. 20 - 25 Minuten im Ofen, bis er schön goldbraun und knusprig ist.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung. Danach hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Während der Tofu gebacken wird, bereiten Sie die Chimichurri-Soße vor. Dazu geben Sie alle Zutaten in eine weitere Schüssel und verrühren sie gut mit einem Schneebesen. Dann nehmen Sie den gebackenen Tofu aus dem Ofen und schneiden den Tofu mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Anschließend verteilen Sie den Tofu mit zwei Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller, nappieren (übergießen) ihn mit der Chimichurri-Soße und servieren das Gericht Ihren Gästen.

El Lechoncito de Mamita Naty

(Mamita Natys Spanferkel, vegan)

Menge: 2 Portionen

Für das vegane "Spanferkel":

1 Block festen Tofu
1/2 Tasse Sojasauce
1/4 Tasse Olivenöl oder Rapsöl
1/4 Tasse Apfelessig
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel Zwiebelpulver
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Soße:

1/2 Tasse Tomatenmark
1/2 Tasse Wasser
2 Esslöffel Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Oregano
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

El Lechoncito de Mamita Naty

(Mamita Natys Spanferkel, vegan)

Fortsetzung:

Geben Sie den Tofu in ein sauberes Geschirrtuch und drücken Sie ihn über einem Spülbecken gut aus.

Dann legen Sie den Tofu in eine flache Schale und geben die Sojasauce, das Olivenöl, den Apfelessig, den Ahornsirup und die Gewürz hinzu und vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel, bevor Sie den Tofu erstmal zum Durchziehen (marinieren) für mindestens 30 Minuten oder über Nacht beiseite stellen.

Nach dem Marinieren heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor und legen den Tofu auf ein Backblech. Danach backen Sie den Tofu etwa 45 Minuten im Ofen, bis er goldbraun und knusprig ist.

Zwischendurch ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Während der Tofu gebacken wird, bereiten Sie die Soße vor.

Dazu erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten den gehackten Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig.

Anschließend fügen Sie das Tomatenmark, etwas Wasser, Kreuzkümmel, Oregano, Salz und Pfeffer hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Dann lassen Sie den Topfinhalt bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Nach dem Backen nehmen Sie den Tofu aus dem Ofen und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Zum Schluss verteilen Sie den Tofu mit zwei Pfannenwänden auf vorgewärmte flache Teller, nappieren (übergießen) ihn mit etwas Tomatensoße und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Empanada Shoreditch

(Shoreditch-Empanadas, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Weizenmehl

1/2 Tasse vegane Margarine

1/2 Teelöffel Salz

1/2 Tasse Wasser

Für die Füllung:

1 Tasse veganes Hackfleisch

1 Zwiebel

1 Paprika

1 Tomate

2 Knoblauchzehen

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver

1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Rapsöl zum Braten

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

etwas Küchenpapier

Empanada Shoreditch

(Shoreditch-Empanadas, vegan)

Fortsetzung:

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit großem Küchenmesser in feine Würfel.

Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie auch in Würfel schneiden.

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen den grünen Stielansatz mit einem Gemüsemesser, bevor Sie die Tomate mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in Würfel schneiden.

Nun füllen Sie das Mehl, die vegane Margarine und etwas Salz in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen zu einem Teig. Anschließend gießen Sie nach und nach etwas Wasser hinzu und kneten den Teig, bis er glatt und geschmeidig ist. Dann wickeln Sie den Teig in die Frischhaltefolie und lassen ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten das vegane Hackfleisch in erhitztem Fett an, bis es goldbraun ist.

Danach geben Sie die Zwiebel, die Paprika, die Tomate und den Knoblauch hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten alles ca. 5 - 7 Minuten bei mittlerer Hitze an, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend fügen Sie die Gewürze hinzu und rühren die Zutaten gut um.

Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Füllung etwas abkühlen lassen.

Empanada Shoreditch

(Shoreditch-Empanadas, vegan)

Fortsetzung:

Danach nehmen Sie den Teig aus dem Kühlschrank und rollen ihn mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus. Nun stechen Sie mit einem Ausstecher oder einem Glas Kreise aus.

Anschließend geben Sie die Füllung mit einem Esslöffel in die Mitte jedes Kreises, befeuchten die Ränder des Teigs mit etwas Wasser und klappen die Empanadas zu Halbmonden zusammen. Danach drücken Sie die Ränder mit einer Gabel zusammen.

Jetzt erhitzen Sie wieder 2 Esslöffel Rapsöl in einer weiteren Pfanne und braten die Empanadas im heißen Speiseöl bei mittlerer Hitze, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Zum Schluss lassen Sie die Empanadas auf dem Küchenpapier abtropfen, verteilen Sie mit zwei Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Esparragos a la Parrilla

(Gegrillter Spargel mit Huancayo-Sauce, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm grüner Spargel

2 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Tasse Cashewnüsse

1/2 Tasse Sojamilch

1/4 Tasse vegane Käsealternative, gerieben

1/4 Tasse Huacatay-Paste (alternativ ein paar Korianderblätter und Pfefferminzblätter)

etwas Saft von 1/2 Limette

Lassen Sie die Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 2 Stunden einweichen und gießen Sie die Kerne dann durch ein feines Sieb.

Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun spülen Sie den Spargel mit kaltem Wasser ab, entfernen die holzigen Enden und schneiden den grünen Spargel mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke.

Esparragos a la Parrilla

(Gegrillter Spargel mit Huancayo-Sauce, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend füllen Sie das Olivenöl, den gehackten Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Dann geben Sie den Spargel in die Schüssel und vermischen ihn gut mit der Flüssigkeit, sodass alle Stangen mit der Gewürzmischung bedeckt sind.

Danach grillen Sie den Spargel auf einem Grill oder Grillpfanne bei mittlerer Hitze, bis er leicht gebräunt und weich ist, das dauert etwa 5 - 7 Minuten pro Seite.

In der Zwischenzeit bereiten Sie die Huancayo-Sauce zu.

Hierfür füllen Sie die eingeweichten Cashewnüsse, die Sojamilch, vegane Käsealternative und die Huacatay-Paste (oder Korianderblätter und Pfefferminzblätter) in einen Mixer und pürieren das Ganze glatt, bevor Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wenn der Spargel fertig gegrillt ist, geben Sie ihn auf eine Servierplatte und beträufeln ihn mit dem Limettensaft.

Dann gießen Sie die Huancayo-Sauce mit einer kleinen Schöpfkelle über den Spargel und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Hinweis:

Sie können auch andere Gemüsesorten wie Zucchini oder Paprika verwenden und sie mit der gleichen Gewürzmischung grillen und mit der Huancayo-Sauce servieren.

Loche con Chancaca

(Kürbis mit Chanca Sirup, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kürbis (Hokkaido, ca. 500 Gramm)

1 Stück Zimtstange

2 Nelken

1 Tasse Wasser

1 Tasse brauner Zucker

Außerdem:

Saft von 1 Limette

Stellen Sie den Kürbis auf ein Küchenbrett, schneiden Sie einen kleinen Deckel mit einem großen Küchenmesser ab und drehen Sie den Kürbis dann um (die Schale sollten Sie nur abschneiden, damit der Kürbis sicherer steht). Danach vierteln Sie den Kürbis, kratzen die Kerne mit einem Esslöffel heraus und teilen das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in Würfel, bevor Sie sie in ein grobes Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen (die Schale vom Hokkaido kann man mitessen, sollte Sie aber sicherheitshalber abspülen).

Anschließend geben Sie die Kürbiswürfel in einen Kochtopf und bedecken sie mit frischem Wasser. Außerdem fügen Sie bitte die Zimtstange und die Nelken hinzu.

Nun lassen Sie den Kürbis auf mittlerer Hitze köcheln, bis er weich ist (ca. 20 - 25 Minuten).

Loche con Chancaca

(Kürbis mit Chanca Sirup, vegan)

Fortsetzung:

Nebenbei vermischen Sie in einem weiteren Kochtopf den braunen Zucker mit 1 Tasse Wasser und lassen den Topfinhalt bei niedriger Hitze köcheln, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Danach geben Sie den Limettensaft hinzu und lassen die Mischung weiter köcheln, bis sie dickflüssig wird (ca. 15 - 20 Minuten).

Anschließend nehmen Sie den Kürbis aus dem Kochtopf und lassen ihn in dem groben Sieb gut abtropfen.

Dann entfernen Sie die Zimtstange und Nelken mit einer Schöpfkelle und gießen den Chanca Sirup über den Kürbis, bevor Sie alles vorsichtig vermischen und für 10 Minuten ziehen lassen.

Zum Schluss verteilen Sie den Loche con Chancaca auf Servierschalen und servieren das Gericht Ihren Gäste zum Beispiel mit Kartoffeln.

Pastel de Alcachofas

(Artischocken-Pastete, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Artischockenherzen (ca. 400 Gramm)

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1/4 Teelöffel Cayennepfeffer

1/4 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Tasse Sojamilch

1/4 Tasse Cashewkerne

1/4 Tasse Hefeflocken

1/4 Tasse Semmelbrösel

1/2 Bund Petersilie

1 Blätterteigrolle, vegan

Sojamilch zum Bestreichen

Heizen Sie den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Dann füllen Sie die Artischockenherzen in ein feines Sieb und lassen Sie gut

abtropfen, bevor Sie die Artischockenherzen mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Pastel de Alcachofas

(Artischocken-Pastete, vegan)

Fortsetzung:

Nebenbei geben Sie die Cashewkerne in eine Schüssel, bedecken die mit frischem Wasser und lassen die Kerne einweichen.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl oder Rapsöl in einer Pfanne und braten die Zwiebeln und Knoblauch im heißen Speiseöl bei mittlerer Hitze goldbraun.

Nun fügen Sie die gehackten Artischocken, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, etwas Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie für 2 - 3 Minuten.

Danach ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und stellen sie beiseite.

Anschließend geben Sie die Sojamilch, die eingeweichten Cashewnüsse und die Hefeflocken in einen Mixer und pürieren die Zutaten, bis eine glatte Masse entsteht.

Pastel de Alcachofas

(Artischocken-Pastete, vegan)

Fortsetzung:

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz Trocken und nehmen dann die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Petersilie - Blättchen mit dem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken.

Danach fügen Sie die Cashewmilch - Mischung zu der Artischocken - Mischung in der Pfanne hinzu und rühren den Inhalt der Pfanne mit dem Kochlöffel um

Außerdem fügen Sie die Semmelbrösel und gehackte Petersilie hinzu und vermischen das Ganze gut.

Anschließend rollen Sie die Blätterteigrolle auf einer bemehlten Arbeitsfläche aus, geben die Artischocken - Mischung auf den Blätterteig und streichen sie mit einem

Esslöffel glatt.

Dann klappen Sie den Blätterteig über der Artischocken - Mischung zusammen und drücken die Ränder mit einer Gabel zusammen.

Danach bestreichen Sie die Oberseite des Blätterteigs mit Sojamilch, legen die Pastete auf ein Backblech und backen sie für 30 - 35 Minuten, bis der Blätterteig goldbraun und knusprig ist.

Nach der Backzeit nehmen Sie die Pastete aus dem Ofen und lassen sie für 5 - 10 Minuten auf einem Gitter abkühlen.

Zum Schluss schneiden Sie die Pastete mit dem großen in Scheiben und servieren Sie Ihren Gästen auf vorgewärmten flachen Tellern.

Trucha a la Parrilla

(Fish and Chips, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Filets FILETS GARLIC & OLIVE (von Green Legend)

1 Tasse Weizenmehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1/2 Teelöffel Paprikapulver

1/4 Teelöffel Salz

1/4 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Tasse Bier

Außerdem:

etwas Speiseöl zum Frittieren (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

ein paar Pommes Frites zum Servieren

ein paar Zitronenspalten zum Servieren

etwas Küchenpapier

Sieben Sie das Mehl, das Backpulver, das Knoblauchpulver, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer als erstes in eine Schüssel.

Dann fügen Sie das Bier hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen, bis ein glatter geschmeidiger Teig entsteht.

Trucha a la Parrilla

(Fish and Chips, vegan)

Fortsetzung:

Danach geben Sie die veganen Fischfilets in den Teig und stellen sicher, dass sie vollständig mit dem Teig bedeckt sind.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf.

Anschließend geben Sie die panierten veganen Fischfilets vorsichtig mit zwei Pfannenwänden in das heiße Speiseöl und frittieren sie für 3 - 5 Minuten, bis die Filets goldbraun und knusprig sind.

Danach lassen Sie die frittierten veganen Fischfilets auf Küchenpapier abtropfen, füllen Sie auf vorgewärmte flache Teller.

Nebenbei frittieren Sie bitte ebenfalls die Pommes Frites und geben sie dann zu den veganen Fischfilets auf die Teller.

Zum Schluss garnieren Sie das Gericht mit Zitronenspalten aus und servieren das Trucha a la Parrilla Ihren Gästen.

Eintöpfe und Aufläufe

Köche-Nord.de

Adobo

Ayacuchano

(Schweinekoteletts nach Ayaicho-Art, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 vegane Schnitzel (zum Beispiel aus Seitan oder Soja von REWE)

2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

1/2 Tasse Apfelessig

1/4 Tasse Sojasauce

4 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Esslöffel Kreuzkümmel

2 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)

2 Esslöffel getrocknete Oregano-Blätter

1 Esslöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Salz

1 Esslöffel Kokosnussöl

2 Lorbeerblätter

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann geben Sie die vegane Schnitzel in eine Schüssel und lassen sie 30 Minuten in Apfelessig und Sojasauce einweichen (das nennt man Marinieren).

Danach erhitzen Sie in einer großen Pfanne oder einem Kochtopf das Kokosnussöl bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebeln und Knoblauch darin an, bis beide Zutaten glasig sind.

Adobo

Ayacuchano

(Schweinekoteletts nach Ayaicho-Art, vegan)

Fortsetzung:

Nun fügen Sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, den getrockneten Oregano, etwas Pfeffer und Salz hinzu und braten alles für weitere 2 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Anschließend geben Sie die marinierten Schnitzel in die Pfanne und braten sie für 2 Minuten von jeder Seite an, bis sie braun und knusprig sind. Zum wenden der Schnitzel empfehlen wir übrigens zwei Pfannenwänder (nicht ans Metal, das würde die Pfanne zerkratzen und die Schwebeteilchen können Krebserregend sein),

Nach den 2 Minuten fügen Sie die vegane Gemüsebrühe und die Lorbeerblätter hinzu und bringen alles bei großer Hitze zum Kochen.

Dann reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe und lassen das Ganze für 20 - 25 Minuten köcheln, bis der Fleischersatz weich ist und die Flüssigkeit eingedickt ist.

Danach ziehen Sie den Kochtopf oder die Pfanne von der Kochstelle und verteilen das Gericht mit den Pfannenwändern auf vorgewärmte flache Teller, bevor Sie die Adobo Ayacuchano Ihren Gästen zum Beispiel mit Reis und Salat servieren.

Cordero Chukulati

(veganisierte geschmorte Lammhacksen mit Schokolade, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Sojawürfel
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Tasse Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Tasse Rotwein oder roten Traubensaft
- 50 Gramm vegane Schokolade, grob gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

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

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

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

Cordero Chukulati

(veganisierte geschmorte Lammhacksen mit Schokolade, vegan)

Fortsetzung:

Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände, und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Außerdem spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben Sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten und entfernen die grünen Stielansätze, bevor Sie die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem großen Kochtopf und braten die ausgedrückten Sojawürfel bei mittlerer Hitze an.

Anschließend nehmen Sie die Sojawürfel mit einer Schöpfkelle aus dem Kochtopf und stellen sie in einer Auflaufform beiseite.

Dann geben Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika in den Kochtopf und braten alles etwa 5 Minuten lang an, bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind.

Danach fügen Sie die Tomaten, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, den Oregano, das Salz und den Pfeffer hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 2 Minuten lang an.

Nun schieben Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel an den Topfrand, geben das Tomatenmark in die Mitte und braten es etwa 1 Minute lang an, bevor Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel vermischen.

Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe und den Rotwein (oder roten Traubensaft, wenn Kinder mitessen) in den Topf und bringen alles zum Kochen.

Cordero Chukulati

(veganisierte geschmorte Lammhacksen mit Schokolade, vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie die Sojawürfel mit zwei Pfannenwänden zurück in den Kochtopf und reduzieren die Hitze auf die niedrigste Stufe.

Danach decken Sie den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen den Eintopf etwa 2 Stunden lang köcheln

Nach der Kochzeit fügen Sie die gehackte Schokolade hinzu und rühren sie ein, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Zum Schluss verteilen Sie den Cordero Chukulati mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Als Beilage empfehlen wir zum Beispiel Reis, Kartoffeln oder Gemüse.

Guiso de Cabito de Santiago

(Santiago-Ziegeneintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Soja-Schnetzel
- 2 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 2 mittlere Kartoffeln (mehligkochende)
- 2 Möhren
- 1 kleine Dose grüne Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 Tasse Erbsen
- 1 Tasse Mais
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

- 1 Bund frische Petersilie (zum Garnieren)

Lassen Sie die Sojaschnetzel in einer Schüssel mit Wasser einweichen, bis sie weich sind (ca. 10 - 15 Minuten). Dann gießen Sie die Sojaschnetzel durch ein grobes Sieb und drücken Sie gut aus, um den Sojageschmack rauszubekommen.

Guiso de Cabito de Santiago

(Santiago-Ziegeneintopf, vegan)

Fortsetzung:

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin und unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach fügen Sie den Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver und Cayennepfeffer hinzu, verrühren alles nochmal und braten die Zutaten weitere 1 - 2 Minuten an.

Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und bringen sie zum Kochen.

Nun geben Sie die Kartoffeln, die Möhren, die grünen Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und bringen den Eintopf zum Kochen.

Sobald der Topfinhalt kocht, reduzieren Sie die Hitze und lassen ihn bei mittlerer Hitze ca. 10 - 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Guiso de Cabito de Santiago

(Santiago-Ziegeneintopf, vegan)

Fortsetzung:

Nach der Kochzeit geben Sie die Sojaschnetzel, die Erbsen und den Mais in den Kochtopf und lassen das Ganze weitere 5 - 10 Minuten köcheln.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, nehmen die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen dann beide Hände in die entgegengesetzte Richtung, bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein hacken.

Danach schmecken Sie den Guiso de Cabito de Santiago mit Salz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf von der Kochstelle.

Anschließend verteilen Sie den Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, bestreuen das Gericht mit der gehackten Petersilie und servieren es Ihren Gästen.

Locro de Zapallo

(Kürbiseintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Kürbis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Teelöffel Oregano
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Dose weiße Bohnen, abgetropft
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 1 kleine Dose Mais
- 1 Tasse Erbsen
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Frühlingszwiebeln und Koriander zum Garnieren

Viertel Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, schaben Sie die Kerne mit einem Esslöffel aus und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleine Würfel.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

Locro de Zapallo

(Kürbiseintopf, vegan)

Fortsetzung:

Danach füllen Sie den Mais in ein feines Sieb, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais anschließend gut abtropfen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf und geben die Zwiebel und den Knoblauch hinzu. Danach braten Sie beide Zutaten für 2 - 3 Minuten an, bis sie glasig sind.

Dann fügen Sie den Kürbis hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn für 5 Minuten an, bis alles weich wird.

Anschließend geben Sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, etwas Oregano und Tomatenmark hinzu, verrühren alles mit dem Kochlöffel und braten es für weitere 2 Minuten.

Nebenbei gießen Sie auch die Bohnen durch ein feines Sieb und lassen Sie gut abtropfen.

Danach geben Sie die abgetropften weißen Bohnen, das Bohnenkraut und die Gemüsebrühe mit in den Kochtopf und rühren alles mit dem Kochlöffel um.

Nun legen Sie einen Deckel auf den Kochtopf und lassen die Suppe ca. 15 - 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Kürbis weich ist.

Nach der Kochzeit geben Sie die Maiskörner und die Erbsen hinzu und kochen das Ganze für weitere 5 Minuten.

Locro de Zapallo

(Kürbiseintopf, vegan)

Fortsetzung:

Zwischendurch spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz trocken, befreien die Frühlingszwiebeln von den Wurzelansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe.

Danach schmecken Sie den Eintopf mit Salz und Pfeffer ab, ziehen Sie von der Kochstelle und verteilen den Locro de Zapallo mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen.

Zum Schluss garnieren Sie den Eintopf mit den gehackten Frühlingszwiebeln und Koriander und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Köche-Nord.de

Pesque de Luinna

(Quinoa-Käse-Pudding, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Sojamilch
- 1/2 Tasse vegane Käse-Alternative, gerieben
- 2 Esslöffel vegane Butter oder Margarine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel weißes Mehl
- 1/2 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Quinoa in einem Sieb mit kaltem Wasser ab und kochen Sie sie in einem Kochtopf mit 2 Tassen frischem Wasser für ca. 15 - 20 Minuten, bis die Quinoa weich ist und das Wasser vollständig aufgesogen hat.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach erhitze die vegane Butter in einer Pfanne und brate die Zwiebeln und den Knoblauch bei mittlerer Hitze an, bis bei Zutaten glasig sind.

Nun fügen Sie das Mehl hinzu und rösten es für 1 - 2 Minuten, bis das Mehl leicht gebräunt ist.

Pesque de Luinna

(Quinoa-Käse-Pudding, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie die Sojamilch hinzu und rühren alles gut mit einem Schneebesen um, bis die Mischung cremig wird. Dann geben Sie den veganen Käse, etwas Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu und rühren das Ganze gut um, bis der Käse geschmolzen ist.

Danach geben Sie die gekochte Quinoa in die Pfanne und rühren die Zutaten gut um, bis alles gut vermischt ist.

Jetzt geben Sie die Quinoa - Mischung in eine Auflaufform und backen das Gericht für ca. 20 Minuten bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Ofen (Oberhitze/Unterhitze) , bis es goldbraun und knusprig ist.

Zum Schluss lassen Sie das Pesque de Luinna für 5 - 10 Minuten abkühlen, verteilen es auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können den Pesque de Luinna nach eigenem Belieben mit frischen Kräutern (zum Beispiel Petersilie oder Schnittlauch) garnieren.

Picante de Taruvi

(Amantanis Lupinen-Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Amantanis Lupinen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprika

1 grüne Paprika

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver

1/2 Teelöffel Oregano

2 Esslöffel Olivenöl

2 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1/2 Bund Petersilie zum Garnieren

Füllen Sie die Lupinen in eine Schüssel, bedecken Sie sie mit frischem Wasser und lassen Sie die Lupinen über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag gießen Sie die Lupinen durch ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Lupinen in einen Kochtopf, bevor Sie sie mit kaltem Wasser bedecken und auf einer Kochstelle bei mittlerer Hitze gar kochen.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden bei Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Picante de Taruvi

(Amantanis Lupinen-Eintopf, vegan)

Fortsetzung:

Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schotten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze an, bis die Zutaten glasig sind.

Nun fügen Sie die Paprikawürfel hinzu, verrühren den Inhalt der Pfanne mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 5 Minuten an.

Anschließend schieben Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel an den Rand der Pfanne und geben in die Mitte das Tomatenmark, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und den Oregano, bevor Sie das Ganze etwas anbraten und wieder gut vermischen.

Nun gießen Sie die Gemüsebrühe und die gekochte Lupinen mit in die Pfanne und bringen alles zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen das Gericht ca. 20 - 25 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit eingedickt ist.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz trocken, nehmen dann die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen beide Hände in die entgegengesetzte Richtung. Danach hacken Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

Anschließend schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, ziehen die Pfanne von der Kochstelle und verteilen das Picante de Taruvi mit zwei Pfannenwänden auf vorgewärmte tiefe Teller, bevor Sie das Gericht mit der Petersilie bestreuen und Ihren Gästen servieren.

Suppen

Köche-Nord.de

Caldo Verde de Cajamarca

(Grüne Suppe aus Cajamarca, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochende)
- 1 Süßkartoffel
- 1 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Bund Grünkohl
- 1/2 Tasse Sojamilch
- etwas Kräutersalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden.

Danach befreien Sie den Grünkohl mit einem großen Küchenmesser von den harten Stielansätzen, geben die Grünkohlblätter in ein grobes Sieb, bevor Sie sie mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in grobe Stücke schneiden.

Caldo Verde de Cajamarca

(Grüne Suppe aus Cajamarca, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.

Dann fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und dünsten beide Zutaten für 3 - 4 Minuten an, bis sie glasig sind.

Danach geben Sie die Kartoffeln und die Süßkartoffeln hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze an.

Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen alles zum Kochen, bevor Sie den Grünkohl hinzugeben.

Nun lassen Sie die Suppe für 10 - 15 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln weich sind und der Grünkohl zart ist.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Mixer.

Danach geben Sie die Sojamilch hinzu und pürieren die Suppe erneut, bis sie cremig ist.

Jetzt würze Sie die Suppe mit etwas Kräutersalz und Pfeffer, füllen Sie in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Grüne Suppe aus Cajamarca Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Chochoca

(veganisierte Rindfleischsuppe mit Mais, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
 - 2 Knoblauchzehen
 - 2 Möhren
 - 2 Kartoffeln (mehlig kochende)
 - 1 Süßkartoffel
 - 1 Tasse Maiskörner
 - 1 Tasse weiße Bohnen
 - ½ Esslöffel Bohnenkraut
 - 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 - 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
 - 1 Teelöffel Oregano
 - 1 Teelöffel Thymian
 - 1 Teelöffel Salz
 - 1/2 Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
 - 6 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
 - 2 Esslöffel Olivenöl
- Außerdem:
- 1 Bund frische Petersilie (eventuell)

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Chochoca

(veganisierte Rindfleischsuppe mit Mais, vegan)

Fortsetzung:

Dann schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken, bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Nun geben Sie den Mais und die weißen Bohnen in zwei getrennte Siebe, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab und lassen Sie gut.

Außerdem spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab (wenn Sie welche verwenden), schütteln Sie kurz trocken, nehmen dann die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere und drehen dann beide Hände in die entgegengesetzte Richtung um die Petersilie von den Stängeln zu trennen. Anschließend hacken Sie die Blättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze. Dann fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und dünsten beide Zutaten an, bis sie glasig sind.

Danach geben Sie die Möhren, Kartoffeln und Süßkartoffeln hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten lang an, bis sie leicht gebräunt sind.

Anschließend fügen Sie die Maiskörner und weißen Bohnen hinzu und rühren alles mit dem Kochlöffel um.

Chochoca

(veganisierte Rindfleischsuppe mit Mais, vegan)

Fortsetzung:

Nun geben Sie das Bohnenkraut, den Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer hinzu und rühren den Topfinhalt nochmal gut um.

Dann füge Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen die Suppe zum Kochen.

Danach verringern Sie die Hitze und lasse die Suppe mit einem Deckel zugedeckt für 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und bestreuen die Vorspeise oder Frühstückssuppe eventuell mit der gehackten Petersilie, bevor Sie die Chochocalhren Gästen servieren.

Chupe de Camarones

(Garnelensuppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Soja-Garnelen
- 1 Tasse Mais
- 1 Tasse Kartoffeln (ca. eine Kartoffel, mehlig kochend)
- 1 Tasse Möhren
- 1 Tasse Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Tasse Sojamilch
- 1/2 Tasse vegane Sahne
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Aji Amarillo Paste (oder mehr nach Geschmack)
- 1/4 Tasse Koriander, gehackt
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

- 8 vegane Garnelen (Zum Beispiel von Happy Ocean oder Lord Nelson)
- 2 Esslöffel Rapsöl (oder anderes hitzebeständiges Speiseöl)

Füllen Sie das Soja-Garnelen als erstes in eine Schüssel, lassen Sie es in der mit Wasser vermischen Gemüsebrühe einweichen (da nennt man marinieren) und stellen Sie die Schüssel beiseite.

Chupe de Camarones

(Garnelensuppe, vegan)

Fortsetzung:

Dann füllen Sie den Mais in ein feines Sieb und spülen ihn mit kaltem Wasser ab, bevor Sie ihn gut abtropfen lassen.

Danach schälen Sie die Kartoffel, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben Sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken trocken, bevor Sie die Kartoffel mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Danach schälen Sie die Möhre, spülen sie mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von dem grünem Sielanatz und schneiden sie auch mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Außerdem halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schotten mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem Kochtopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann fügen Sie die Paprika, die Möhren und die Kartoffeln hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und lassen ihn weitere 5 Minuten anbraten.

Danach geben Sie den Mais, die Aji Amarillo Paste und die Gemüsebrühe mit in den Kochtopf und bringen die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen.

Chupe de Camarones

(Garnelensuppe, vegan)

Fortsetzung:

Nun reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe ca. 15 - 20 Minuten bei mittlerer köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Anschließend fügen Sie das Soja-Garnelen hinzu und lassen den Topfinhalt weitere 5 Minuten köcheln.

Dann geben Sie die Sojamilch, die vegane Sahne und den Koriander hinzu und verrühren alles mit einem Kochlöffel, während Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nebenbei erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne, braten die vegane Garnelen darin knusprig und verteilen Sie danach mit zwei Pfannenwänden in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Frühstückssuppe oder Vorspeise mit einer Schöpfkelle in die Suppentassen oder Suppenteller und servieren die vegane Garnelensuppe Ihren Gästen.

Chupe de Olluco

(Olluco Suppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Olluco (Anden-Knolle) oder mehlig kochende Kartoffeln

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Tomate

2 kleine Möhren

1 Tasse Maiskörner

1 Tasse grüne Bohnen, in Stücke geschnitten

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Tasse Erbsen

4 Tassen Gemüsebrühe (vegane)

1 Tasse Sojamilch

1/4 Tasse frische Minze, gehackt

1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt

1 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Esslöffel Kurkuma

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Esslöffel Olivenöl oder Rapsöl

Schälen Sie die Olluco (oder Kartoffeln), spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Knollen mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beiden Zutaten mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Chupe de Olluco

(Olluco Suppe, vegan)

Fortsetzung:

Danach spülen Sie die Tomate mit kaltem Wasser ab und reiben Sie kurz trocken, bevor Sie die Tomate mit dem großen Küchenmesser Viertel, die Kerne und den grünen Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Außerdem schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben Sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

Nun füllen Sie den Mais in ein feines Sieb und spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie den Mais gut abtropfen lassen.

Dann spülen Sie die grünen Bohnen mit kaltem Wasser ab und lassen Sie kurz abtropfen, bevor Sie die Bohnen mit einem Gemüsemesser in kleinere Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Danach geben Sie die Tomate, die Möhren, den Mais, die grünen Bohnen und die Erbsen hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um für und lassen ihn weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Nun fügen Sie die Gewürze hinzu und rühren Sie alles nochmal gut um.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe ein und bringen Sie alles bei großer Hitze zum Kochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Chupe de Olluco

(Olluco Suppe, vegan)

Fortsetzung:

Jetzt fügen Sie die Olluco-Stücke (oder Kartoffelstücke) hinzu und lassen alles für weitere 20 Minuten kochen, bis die Olluco / Kartoffeln weich sind.

Danach fügen Sie die Sojamilch, Minze und Koriander hinzu und rühren Sie alles nochmal mit dem Kochlöffel gut um, bevor Sie die Suppe noch für weitere 5 Minuten kochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, verteilen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Olluco Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Köche-Nord.de

El Puchero

(Adiana-Brühe, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 Kartoffeln (mehlig kochende)
1/2 Tasse grüne Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
1/2 Tasse Erbsen
1 Tasse Kichererbsen, gekocht
1 Tasse Mais
1 Lorbeerblatt
6 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
1/2 Tasse Reis
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

½ Bund frische Petersilie zum Garnieren
3 Esslöffel Speiseöl (Zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumkernöl)

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Möhren, befreien Sie von den Grünen Stielansätzen und spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und dem großen Küchenmesser in kleine Scheiben schneiden.

El Puchero

(Adiana-Brühe, vegan)

Fortsetzung:

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden.

eb und spülen ihn auch mit kaltem Wasser ab, bevor Sie den Mais gut abtropfen lassen.

Anschließend 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. Dann gießen Sie den Reis durch das feine Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang, bis das Wasser nicht mehr trüb wird.

Jetzt erhitzen 3 Esslöffel Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an, bis beide Zutaten glasig sind.

Dann fügen Sie die Möhren, Kartoffeln, grünen Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Mais, das Lorbeerblatt und das Bohnenkraut hinzu und rühren alles gut mit einem Kochlöffel um.

Danach gieße die Gemüsebrühe in den Kochtopf und bringen alles bei großer zum Kochen.

Sobald das Gemüse etwas weicher ist, fügen Sie den Reis hinzu und lassen alles köcheln, bis der Reis gar ist.

El Puchero

(Adiana-Brühe, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und schmecken die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie kurz trocken, nehmen dann die Stängel in die eine Hand und die Blättchen in die andere, bevor Sie beide Hände in die entgegengesetzte Richtung drehen und die Petersilie danach mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein hacken.

Anschließend verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestehen die Frühstückssuppe oder Vorspeise mit der gehackten Petersilie und servieren die Adiana-Brühe zum Schluss Ihren Gästen.

Huallpa Chupe

(Amarillo-Chili-Hühnersuppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Süßkartoffel
1 Paprika
1 Dose Kichererbsen
2 Esslöffel Ají Amarillo-Paste (gelber Chili)
1 Teelöffel Kreuzkümmel
4 Tassen Gemüsebrühe (vegan)
2 Tassen Grünkohl
1/2 Tasse Quinoa
1/2 Tasse Mais
1/4 Tasse gehackter Koriander
Saft von 1 Limette
etwas Salz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben Sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in kleine Scheiben schneiden.

Huallpa Chupe

(Amarillo-Chili-Hühnersuppe, vegan)

Fortsetzung:

Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffel mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Süßkartoffel auch mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidewände und den Stielansatz, bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und auch in Würfel schneiden.

Anschließend geben Sie die Kichererbsen in ein feines Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen.

Dann spülen Sie den Grünkohl mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Grünkohl mit dem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Außerdem gießen Sie den Main in ein weiteres feines Sieb, spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab und lassen ihn gut abtropfen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze, bis die beiden Zutaten glasig sind.

Anschließend fügen Sie die Möhren, Süßkartoffel und Paprika hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 5 Minuten.

Dann geben Sie die Kichererbsen, die Ají Amarillo-Paste und den Kreuzkümmel hinzu und rühren alles gut um.

Huallpa Chupe

(Amarillo-Chili-Hühnersuppe, vegan)

Fortsetzung:

Nun gießen Sie die Gemüsebrühe ein und bringen Sie die Suppe bei großer Hitze zum Kochen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Danach geben Sie den Grünkohl, den Quinoa und den Mais hinzu und lassen alles weitere 15 Minuten köcheln, bis der Quinoa weich ist.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren den Koriander, etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer mit einem Kochlöffel unter.

Zum Schluss verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Kapchi de Setas

(Champignon-Bohnen-Suppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse getrocknete weiße Bohnen
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 2 Tassen Champignons oder andere Pilze
- 1 Tasse frische Bohnen
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Oregano
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 6 Tassen Gemüsebrühe (vegane)
- 2 Tassen Spinat, Tiefkühlware
- 1 Tasse Koriander

Außerdem:

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Füllen Sie die weißen Bohnen in eine kleine Schüssel und bedecken Sie sie mit kaltem Wasser, bevor Sie die Bohnen über Nacht einweichen lassen.

Außerdem lassen Sie den gefrorenen Spinat in einem feinen Sieb über einem Spülbecken auftauen.

Am nächsten Tag gießen Sie die weißen Bohnen durch ein grobes Sieb, füllen Sie in einen kleinen Kochtopf und lassen die Bohnen mit etwas frischem Wasser und 1 Esslöffel Bohnenkraut bei mittlerer Hitze kochen, bis die Bohnen weich sind.

Kapchi de Setas

(Champignon-Bohnen-Suppe, vegan)

Fortsetzung:

Jetzt entfernen Sie die Enden der frischen Bohnen mit einem Gemüsemesser und schneiden die Bohnen in mundgerechte Stücke.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann schneiden Sie den Spinat mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner und hacken auch den Koriander etwas kleiner.

Anschließend füllen Sie 2 Esslöffel Mehl in eine kleine Schüssel, bestäuben die Pilz damit und pinseln das Mehl mit einem Küchenpinsel ab, bevor Sie die Pilze mit einem Gemüsemesser in Würfel oder Scheiben schneiden.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem großen Kochtopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze an, bis die beiden Zutaten glasig sind.

Zwischendurch ziehen Sie den Kochtopf mit den weichen, weißen Bohnen von der Kochstelle.

Danach geben Sie den Kreuzkümmel und den Oregano zu den Zwiebeln, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn weitere 2 Minuten an.

Dann geben Sie die Pilze in den Kochtopf mit den Zwiebeln und braten sie für 5 Minuten mit, bis die Pilze weich und goldbraun sind.

Nun fügen Sie die gekochten Bohnen hinzu und geben auch die frischen Bohnen hinzu, bevor Sie alles mit dem Kochlöffel verrühren.

Kapchi de Setas

(Champignon-Bohnen-Suppe, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe in den Kochtopf und bringen den Topfinhalt zum Kochen.

Jetzt reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles bei mittlerer Hitze für 15 Minuten köcheln.

Dann fügen Sie den gehackten Spinat und Koriander hinzu und kochen alles für weitere 5 Minuten, bis die Zutaten weich sind.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab, füllen Sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Desserts

Köche-Nord.de

Brounie de Choco-Luinna

(Schoko-Quinoa-Brownie, vegan)

Menge: 4 Portionen

1/2 Tasse gekochter Quinoa

1/2 Tasse Weizenmehl

1/2 Tasse Kakaopulver

1/2 Tasse Kokosöl

1/2 Tasse Zucker

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/4 Tasse Pflanzenmilch

1/4 Tasse vegane Schokoladenstückchen

Außerdem:

etwas Backpapier

Heizen Sie den Ofen auf 180 Grad Celsius vor und legen Sie eine quadratische Backform (ca. 20 x 20 Zentimeter) mit Backpapier aus.

Dann sieben Sie das Mehl, das Kakaopulver, das Backpulver und etwas Salz in eine große Schüssel.

In einer weiteren Schüssel rühren Sie das Kokosöl, den Zucker und etwas Vanilleextrakt zusammen, bis die Mischung cremig wird.

Brounie de Choco-Luinna

(Schoko-Quinoa-Brownie, vegan)

Fortsetzung:

Danach fügen Sie den gekochten Quinoa hinzu und rühren ihn gut mit einem Kochlöffel unter.

Anschließend geben Sie die trockenen Zutaten hinzu und rühre alles gut durch, bevor Sie nach und nach die Pflanzenmilch hinzufügen und weiter führen, bis alles gut vermischt ist.

Dann geben Sie die Schokoladenstückchen hinzu und rühren die Zutaten nochmals durch.

Nun gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform und backen ihn für ca. 25 - 30 Minuten, bis der Brownie fest geworden ist.

Nach dem Backen lassen Sie den Brownie auf einem Gitter etwas abkühlen, bevor Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke schneiden und Ihren Gästen servieren.

Camotillo

(Süßkartoffel - Pralinen, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 große Süßkartoffeln

1/2 Tasse Pekannüsse, fein gehackt

1/2 Tasse Mandelmilch

1/4 Tasse Ahornsirup

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/2 Teelöffel Zimt

1/4 Teelöffel Ingwerpulver

Prise Salz

1/2 Tasse Kokosraspeln

Schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Süßkartoffeln mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Dann füllen Sie die Süßkartoffeln in einen großen Kochtopf, bedecken sie mit Wasser und bringen den Topfinhalt zum Kochen bringen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie die Süßkartoffeln bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind (das dauert ca. 15 Minuten).

Anschließend gießen Sie die Süßkartoffeln durch ein grobes Sieb und geben sie in eine große Schüsse. Nun fügen Sie Pekannüsse, Mandelmilch, Ahornsirup, Vanilleextrakt, Zimt, Ingwer und etwas Salz hinzu. Danach pürieren Sie das Ganze mit einem Stabmixer, bis alles glatt ist.

Camotillo

(Süßkartoffel - Pralinen, vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie die Masse in eine Pfanne und erhitzen sie bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel etwa 5 Minuten. Die Masse sollte schön dicklich werden.

Danach verteilen Sie die Kokosraspeln auf einem tiefen Teller.

Jetzt formen Sie mit einem Teelöffel kleine Kugeln aus der Süßkartoffel - Masse und wälzen Sie in den Kokosraspeln. Anschließend legen Sie die Kugeln auf ein Backblech legen.

Dann stellen Sie das Backblech in den Gefrierschrank und frieren die Camotillo für mindestens 2 Stunden ein, bis sie fest sind.

Unser Tipp:

Die Pralinen können im Gefrierschrank aufbewahrt werden und sollten etwa 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank genommen werden, um sie weicher zu machen.

Flan de Luinna con Frutas Secas

(Quinoa-Panna Cotta mit eingelegten Trockenfrüchten, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Quinoa

2 Tassen Wasser

1/2 Tasse Zucker

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

1/2 Tasse Rosinen oder Korinthen

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1/4 Tasse Agar-Agar-Pulver

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Quinoa gründlich mit kaltem Wasser an, füllen Sie sie in einen Kochtopf und bringen Sie den Topfinhalt mit 2 Tassen Wasser zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze, decken den Kochtopf mit einem Deckel ab und lassen die Quinoa zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln, bis sie weich ist und das Wasser aufgenommen hat.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Quinoa abkühlen.

Nebenbei füllen Sie die Rosinen oder Korinthen in ein feines Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen die Zutat gut abtropfen.

Flan de Luinna con Frutas Secas

(Quinoa-Panna Cotta mit eingelegten Trockenfrüchten, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend pürieren Sie die gekochte Quinoa in einem Mixer mit dem Zucker, der Kokosmilch, den Rosinen oder Korinthen, etwas Zimt und Vanilleextrakt zu einer glatten Masse.

Dann füllen Sie das Agar-Agar-Pulver mit 1/2 Tasse Wasser in einen kleinen Kochtopf, verrühren den Topfinhalt mit einem Esslöffel und bringen ihn zum Kochen. Danach lassen Sie das Agar-Agar unter ständigem Rühren mit dem Esslöffel 2 Minuten köcheln, bis es sich vollständig aufgelöst hat.

Nun geben Sie das Agar-Agar zu der Quinoa-Mischung und mischen alles gut mit einem Schneebesen durch.

Anschließend verteilen Sie die Quinoa-Mischung in 4 Gläser oder gießen Sie in Dessertschalen, decken das Dessert mit der Folie ab und lassen es mindestens 2 Stunden im Kühlschrank stehen, bis das Dessert fest geworden ist.

Zum Schluss nehmen Sie das Dessert aus dem Kühlschrank und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können noch Früchte mit kaltem Wasser abspülen und nach eigenem Belieben vor dem Servieren darauf verteilen.

Helado de Sauco

(Holunder - Eiscreme, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose (400 Milliliter) ungesüßte Kokosmilch

1/2 Tasse Ahornsirup

1 Tasse Holundersaft

1/4 Tasse Limettensaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Salz

Geben Sie die Kokosmilch, den Ahornsirup, den Holundersaft, den Limettensaft, den Vanilleextrakt und etwas Salz in einen Mixer und vermischen Sie die Zutaten gründlich.

Dann füllen Sie die Mischung in eine Eiscreme-Maschine und verarbeiten sie 15 - 20 Minuten nach den Anweisungen des Herstellers zu Eis.

Wenn Sie keine Eiscreme-Maschine haben, können Sie die Mischung auch in eine Schüssel geben und alle 30 Minuten mit einem Handrührgerät umrühren, bis die Mischung vollständig verrührt ist.

Danach verteilen Sie das fertige Eis mit einer Schaumkelle in Behälter und frieren es mindestens 2 - 3 Stunden im Gefrierfach ein.

Sobald das Eis gefroren ist, verteilen Sie das fertige Eis auf kleine Dessertschalen, Eis oder Waffeln und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können auch einige frische Holunderbeeren oder andere Beeren zum Garnieren hinzufügen.

Higor con Crema de Vanililla

(Konfierte Feigen mit Vanillecreme, vegan)

Menge: 4 Portionen

8 frische Feigen

1 Tasse Wasser

1 Tasse Zucker

1 Zimtstange

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Orangenschale, gerieben

1/2 Teelöffel Vanilleextrakt

Zutaten für die Vanillecreme:

1 1/2 Tassen ungesüßte Mandelmilch

1/4 Tasse Zucker

3 Esslöffel Maisstärke

1/4 Teelöffel Salz

1 Vanilleschote

1 Esslöffel veganer Butterersatz

Spülen Sie die Feigen mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden Sie die Feigen mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reißen 1 Esslöffel Orangenschale mit einem Zestenreißer ab (notfalls können Sie auch eine Küchenreibe nehmen).

Higor con Crema de Vanililla

(Konfierte Feigen mit Vanillecreme, vegan)

Fortsetzung:

Dann geben Sie die Feigen, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Zucker, die Zimtstange, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Esslöffel Orangenschale in einen Kochtopf und bringen die Zutaten bei großer Hitze zum Kochen.

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und lassen die Feigen für ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie weich sind.

Nun nehmen Sie die Feigen mit einer Schaumkelle aus dem Sirup und geben sie in eine Schüssel.

Danach lassen Sie den Sirup um die Hälfte einkochen, bevor Sie den Vanilleextrakt hinzufügen und alles mit einem Kochlöffel gut umrühren.

Anschließend gießen Sie den Sirup über die Feigen, decken die Schüssel mit der Folie ab und lassen die Zutaten mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen.

Währenddessen geben Sie für die Vanillecreme die Mandelmilch, den Zucker, die Maisstärke und etwas Salz in einen weiteren Kochtopf und verrühren das Ganze gründlich mit einem Schneebesen.

Dann schneiden Sie die Vanilleschote mit einem Gemüsemesser längs auf und kratzen das Mark mit dem Messer heraus. Danach geben Sie die Schote und das Vanillemark in den Kochtopf und bringen den Topfinhalt unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen zum Kochen.

Higor con Crema de Vanililla

(Konfierte Feigen mit Vanillecreme, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend lassen Sie die Hitze reduzieren und die Creme für ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie dick und glatt ist.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren den veganen Butterersatz mit dem Schneebesen ein, bis die Butter vollständig geschmolzen ist.

Nun entfernen Sie die Vanilleschote mit einer Schaumkelle oder einem Esslöffel und füllen die Creme in eine Schüssel oder eine Sauciere.

Zum Schluss verteilen Sie die konfierten Feigen auf vorgewärmten flachen Tellern und nappieren sie mit 1 - 2 Esslöffeln Vanillecreme, bevor Sie das Dessert Ihren Gästen mit der Sauce servieren.

Humitas

(Maisknödel, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 Maiskolben
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1/4 Tasse Sojamilch
- 1/4 Tasse veganer Frischkäse
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 4 Maisblätter

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Dann entfernen Sie den Mais von den Kolben und mahlen den Mais in einer Küchenmaschine fein.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und dünsten die Zwiebeln sowie Knoblauch darin glasig.

Humitas

(Maisknödel, vegan)

Fortsetzung:

Anschließend fügen Sie den gemahlene Mais, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu und rühren Sie alles mit einem Kochlöffel zusammen.

Dann füllen Sie die Sojamilch, den veganen Frischkäse und die Maisstärke in einen Kochtopf, mischen die Zutaten mit dem Kochlöffel und erhitzen sie bei mittlerer Hitze, bis sich alles gut verbunden hat.

Nun geben Sie die Sojamilch-Mischung in die Pfanne mit dem Mais und kochen den Inhalt der Pfanne bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen, bis die Mischung dick wird.

Nebenbei legen Sie die Maisblätter in einen weiteren Kochtopf, gießen etwas Wasser dazu und weichen die Maisblätter in kochendem Wasser ca. 5 Minuten lang ein.

Dann nehmen Sie die Maisblätter mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, lassen Sie auf dem Küchenpapier gut abtropfen und verteilen die Maismischung gleichmäßig auf die Maisblätter, bevor Sie sie einrollen, wie bei einem Tamale.

Danach legen Sie die eingewickelten Humitas (Maisblätter) in einen Topf mit Dämpfeinsatz und dämpfen Sie sie für etwa 30 Minuten, bis die Humitas durchgekocht sind.

Zum Schluss verteilen Sie die Humitas auf vorgewärmte flache Teller und servieren das Dessert Ihren Gästen mit frischen Kräutern oder Salsa Ihrer Wahl.

Nulce con Cafe y Maracuya

(Schoko-Kaffee-Erde mit Passionsfrucht, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Kakaopulver
- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Tasse ungesüßtes Apfelmus
- 1/2 Tasse Weizenmehl
- 1/2 Tasse brauner Zucker
- 1/4 Tasse Speiseöl
- 1/4 Tasse starker Kaffee
- 1/4 Tasse Passionsfrucht-Sirup
- 1/4 Tasse Ahornsirup
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1/2 Teelöffel Salz

Heizen Sie den Backofen auf 175 Grad vor und fetten Sie eine Backform mit 2 Esslöffel Speiseöl ein.

Dann geben Sie das Kakaopulver, das Mehl, 1 Teelöffel Backpulver und etwas Salz in eine Schüssel und vermischen die Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach füllen Sie in eine weitere Schüssel die Mandelmilch, den Apfelmus, den braunen Zucker, das restliche Speiseöl, den Kaffee, die ¼ Tasse Passionsfrucht-Sirup, etwas Ahornsirup und Vanilleextrakt und vermischen das Ganze mit dem Schneebesen.

Anschließend rühren Sie die trockenen Zutaten langsam in die nasse Mischung ein, bis

alles gut vermischt ist.

Nulce con Cafe y Maracuya

(Schoko-Kaffee-Erde mit Passionsfrucht, vegan)

Fortsetzung:

Nun füllen Sie den Teig in die vorbereitete Backform und backen ihn für ca. 25 - 30 Minuten oder bis ein Zahnstocher sauber herauskommt.

Danach nehmen Sie das Gebäck aus dem Ofen und lassen es auf einem Gitter abkühlen.

In der Zwischenzeit können Sie eine Sauce aus Passionsfrucht und Zucker zubereiten, indem Sie einfach die beiden Zutaten zusammen in einem Kochtopf erhitzen und mit dem Schneebesen rühren, bis der Zucker aufgelöst ist.

Zum Schluss verteilen Sie das fertige Nulce auf vorgewärmte flache Teller, nappieren (übergießen) es mit der Passionsfrucht-Sauce und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Getränke

Köche-Nord.de

Baitido Chaska

(Feigen-Bananen-Lucuma-Shake, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 reife Bananen

4 frische Feigen

2 Esslöffel Lucuma-Pulver

2 Tassen Pflanzenmilch (zum Beispiel Mandel-, Soja-, Hafer- oder Kokosmilch)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Esslöffel Agaven- oder Ahornsirup (optional)

Außerdem:

Eine Handvoll Eiswürfel

Ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach spülen Sie die Feigen mit kaltem Wasser an, entfernen die Stielansätze und schneiden die Feigen mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in kleine Stücke.

Nun füllen Sie die Bananen und Feigen in einen Mixer und geben das Lucuma-Pulver, etwas Vanilleextrakt, die Pflanzenmilch und den Sirup (wenn Sie ihn verwenden) hinzu.

Anschließend mixen Sie alles, bis eine glatte Mischung entsteht.

Danach fügen Sie die Eiswürfel hinzu und mixen alles erneut, bis sich die Zutaten gut vermischt haben.

Zum Schluss gießen Sie den Shake in Gläser und servieren ihn Ihren Gästen sofort.

Chicha

(Maisbier, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Mais

2 Liter Wasser

1 Stange Zimt

4 Nelken

1 Tasse brauner Zucker

Außerdem:

etwas Saft von 2 Limetten

Füllen Sie den Mais in ein feines Sieb und spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser ab.

Dann füllen Sie den Mais in einen großen Kochtopf, fügen 2 Liter Wasser, die Zimtstange und die Nelken hinzu und bringen alles zum Kochen.

Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen den Topfinhalt etwa 45- 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Mais weich ist.

Anschließend entfernen Sie die Zimtstange und die Nelken mit einer Schaumkelle, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Mischung abkühlen.

Wenn die Mischung abgekühlt ist, geben Sie sie in einen Mixer und verarbeiten das Ganze zu einer glatten Mischung. Bei Bedarf können Sie noch mehr Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Chicha

(Maisbier, vegan, alkoholfrei)

Fortsetzung:

Dann gießen Sie die Mischung durch ein Sieb (das nennt man passieren) und fügen den Zucker und Limettensaft hinzu.

Nun rühren Sie alles gut mit einem Schneebesen um, um sicherzustellen, dass der Zucker vollständig aufgelöst ist.

Anschließend füllen Sie das Getränk in Teegläser oder Teetassen und servieren es Ihren Gästen.

Hinweis:

Traditionell wird Chicha mit fermentiertem Mais zubereitet, aber dieses Rezept verwendet keinen fermentierten Mais.

Köche-Nord.de

Chicha Enamorada

(Lila Erfrischung, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen lila Mais (notfalls normalen gelben Mais)

1 Zimtstange

1/2 Tasse Zucker

6 Tassen Wasser

1 Tasse Ananasstücke

1 Tasse Zimt-Apfelscheiben

etwas Saft von 1 Limette

Außerdem:

Ein paar Eiswürfel

Geben Sie den Mais mit Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze köcheln, bis der Mais weich ist.

Danach ziehen Sie den Mais von der Kochstelle und lassen ihn abkühlen. Anschließend geben Sie den Topfinhalt in einen Mixer und pürieren ihn mit 2 Tassen Wasser, bis eine glatte Mischung entsteht.

Dann gießen Sie die Mischung durch ein Sieb in einen Krug, um eventuelle Maisreste zu entfernen.

Nun geben Sie den Zucker und die Zimtstange mit 2 Tassen Wasser in einen weiteren Kochtopf und erhitzen die Zutaten. Dabei rühren Sie bitte mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Chicha Enamorada

(Lila Erfrischung, vegan, alkoholfrei)

Fortsetzung:

Anschließend geben Sie die Zimt-Apfelscheiben und Ananasstücke in die Zucker-Zimt-Mischung und lassen die Zutaten für 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln .

Dann fügen Sie die Frucht-Zimt-Mischung zum Mais - Wasser im Krug hinzu und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut um.

Danach geben Sie den Limettensaft hinzu und stellen das Getränk für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt.

Zum Schluss gießen Sie das Getränk in Teegläser, fügen vor dem Servieren noch die Eiswürfel hinzu, rühren die Mischung mit einem Esslöffel gut um und servieren sie Ihren Gästen.

Emoliente de Casita Andina

(Casita-Andina-Tee, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1/2 Tasse Gerste

1/2 Tasse Haferflocken

1/2 Tasse Leinsamen

1/2 Tasse Zuckerrohrmelasse oder Ahornsirup

1/4 Tasse Limettensaft

4 Tassen Wasser

4 Zimtstangen

4 Nelken

4 Pimentkörner

4 Anissterne

4 Teebeutel Minze

Bringen Sie das Wasser in einem Kochtopf zum Kochen und fügen Sie dann Gerste, Haferflocken, Leinsamen, Zimtstangen, Nelken, Pimentkörner und Anissterne hinzu.

Danach lassen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze kochen, bis die Flüssigkeit um etwa die Hälfte reduziert ist (das dauert etwa 30 - 40 Minuten).

Nun gießen Sie die Mischung durch ein Sieb oder ein sauberes Tuch und geben sie anschließend zurück in den Kochtopf.

Emoliente de Casita Andina

(Casita-Andina-Tee, vegan, alkoholfrei)

Fortsetzung:

Dann fügen Sie den Limettensaft, die Zuckerrohrmelasse oder den Ahornsirup hinzu und rühren den Topfinhalt gut mit einem Schneebesen um, um sicherzustellen, dass sich alles auflöst.

Danach bringen Sie die Mischung wieder bei großer Hitze zum Kochen und fügen Sie die Teebeutel hinzu.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Teebeutel ca. 5 - 10 Minuten ziehen.

Zum Schluss nehmen Sie die Teebeutel mit einer Schaumkelle aus dem Kochtopf und servieren den Tee Ihren Gästen in Tassen.

Licuado

Pimientolada

(Paprika-Kokos-Bananen-Smoothie, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 rote Paprikaschoten

2 reife Bananen

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

2 Esslöffel Ahornsirup

Saft von 1 Limette

Außerdem:

ein paar Eiswürfel

Halbieren Sie die Paprikaschote, entkernen Sie sie, entfernen Sie die weißen Scheidewände und die Stielansätze, bevor Sie die Schotten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit einem großen Küchenmesser in grobe Stücke schneiden.

Dann ziehen Sie die Bananen ab und schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in grobe Stücke.

Danach geben Sie die Paprikastücke, die Bananenstücke, die Kokosmilch, den Ahornsirup und den Limettensaft in einen Mixer.

Nun mixen Sie alles gut durch, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Anschließend geben Sie die Eiswürfel in vier Gläser und verteilen den Smoothie darauf, bevor Sie das Getränk Ihren Gästen servieren.

Licuado Vallejo

(Vallejos Smoothie, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 große reife Banane
- 2 Tassen frische Ananasstücke
- 1/2 Tasse frische Mangostücke
- 1 Tasse frischer Spinat
- 1 Tasse gefrorene Mangostücke
- 1 Tasse gefrorene Ananasstücke
- 2 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Agavennektar (oder ein anderes natürliches Süßungsmittel)

Außerdem:

- 1 Tasse Eiswürfel

Ziehen Sie die Banane ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke. Danach schneiden Sie die Ananas und die Mango ebenfalls in kleine Stücke.

Anschließend geben Sie die Mangostücke und Ananasstücke in einen Mixer und mixen sie mit der Mandelmilch und dem Vanilleextrakt.

Dann zupfen Sie die Spinatblätter von den Stielen, geben Sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser und spülen den Spinat mit den Händen gut durch (das Wasser müssen Sie 1 - 2 mal wechseln).

Licuado Vallejo

(Vallejos Smoothie, vegan, alkoholfrei)

Fortsetzung:

Danach geben Sie den Spinat, die geschnittenen Ananas, die Mangostücke und den Agavennektar mit in den Mixer, bevor Sie die Zutaten gut durchmischen.

Eventuell fügen Sie nach Bedarf mehr Mandelmilch hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Dann geben Sie die Eiswürfel hinzu und mixen die Zutaten nochmals, bis alles gut vermischt ist.

Zum Schluss füllen Sie den Smoothie in Gläser und servieren Sie sofort Ihren Gästen.

Köche-Nord.de

Licuado Zarzamco

(Heidelbeer-Maca-Smoothie, vegan, alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Tassen Heidelbeeren (frisch oder gefroren)

1 Banane

1 Tasse Mandelmilch

2 Teelöffel Maca-Pulver

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional)

Füllen Sie die Heidelbeeren in ein feines Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren gut abtropfen.

Dann geben Sie die Heidelbeeren, die abgezogene Banane, die Mandelmilch, etwas Maca-Pulver, Zimt und Ahornsirup (falls verwendet) in einen Mixer und mixen die Zutaten gut durch, bis eine glatte und cremige Mischung entsteht.

Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas mehr Mandelmilch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Zum Schluss verteilen Sie das Getränk auf Gläser und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Maca-Pulver ist in Naturkostläden oder online erhältlich und wird oft als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Es ist reich an Vitaminen und Mineralien und soll eine belebende Wirkung haben.

Ponche de Arguedas

(Argudas heißer Nusspunsch, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Walnüsse, gehackt

4 Tassen Mandelmilch

1/2 Tasse Rohrzucker

1 Teelöffel Zimt

1 Teelöffel Nelken

1 Teelöffel Anis

1/2 Teelöffel Muskatnuss

Füllen Sie die gehackten Walnüsse in eine trockene Pfanne und rösten Sie sie bei mittlerer Hitze an, bis die Nüsse goldbraun sind. Danach stellen Sie die Pfanne erstmal beiseite.

Dann füllen Sie die Mandelmilch, den Rohrzucker und die Gewürze in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen. Sobald die Mischung zu kochen beginnt, schalten Sie die Kochstelle aus und lassen die Mischung abkühlen.

Anschließend gießen Sie die Mischung durch ein Sieb, um die Gewürze zu entfernen. Dann füllen Sie die Mischung in einen Behälter und stellen sie für mindestens 2 Stunden zum Abkühlen in den Kühlschrank (oder über Nacht).

Vor dem Servieren geben Sie die gehackten Walnüsse in die Mischung und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel.

Zum Schluss füllen Sie den Punsch in Gläser oder Tassen und servieren ihn Ihren Gästen.

Index:

<p>Frühstück:</p> <p>Avena de Luinna, Azadaos y Pecanas Seite: 04 - 05 Chicharron con Huevo Seite: 06 - 08 Fuerza Seite: 09 - 10 Granola de los Andes Seite: 11 - 12 Otongo Seite: 13 - 14 Panguagues de Camote Seite: 15 - 16 Picante de Huevos Seite: 19 Tamal de Saboga Seite: 20 - 22</p> <p>Salate:</p> <p>Arrollado de Palta Seite: 24 - 26 Causa de Alcachofa de Tenusalen Seite: 27 - 29 Causa Puno Seite: 30 - 32 Ensalada Chullo Seite: 33 - 34 Ensalada Sierra Seite: 35 - 36 Sandia, Luinna Negra y Lueso Fresco Seite: 37 - 39 Solterito Salats Seite: 40 - 41</p> <p>Snacks:</p> <p>Berenjenas Fritas Seite: 43 - 44 Bombas de Aji Amarillo Seite: 45 - 47 Maca-Kroketten Seite: 48 - 49 Ocopa Arequipena con Raices Seite: 50 - 53 Papa a la Huancaína Seite: 54 - 56 Tempura de Patta Seite: 57 - 58 Torrejas de Sachaca Seite: 59 - 60</p> <p>Fischersatz:</p> <p>Celador de Camarones Seite: 62 - 64 Ceviche Andino Seite: 65 - 67 Ceviche de Alcachofas Seite: 68 - 69 Poncho de Palta Seite: 70 - 72 Sivinche Seite: 73 - 75 Tiradito de Conchas y Maracuya Seite: 76 - 78 Tiradito de Salmón Seite: 79 - 80 Yana Ceviche Seite: 81 - 83</p>	<p>Gebraten und Gedämpft:</p> <p>Chaufa Huannco Seite: 85 - 87 Cuy Frito Seite: 88 - 90 Hamburguesa de Luinna Seite: 91 - 92 Lomo de bife en Maca Seite: 93 - 94 Oato Samp Seite: 95 - 97 Olluguito con´Chargui Seite: 98 - 100 Pachamanca Seite: 101 - 103 Picante de Molleja Seite: 104 - 106 Puka Picante Vegetariano Seite: 107 - 109 Rocoto Relleno Vegetariano Seite: 110 - 112 Shambar con Chicharron Seite: 113 - 115 Tacacho con Setas y Beterraga Seite: 116 - 118 Tacu Tacu Luechua Seite: 119 - 120</p> <p>Gegrillt, Gebacken und Geschmort:</p> <p>Alcachofa a la Parrilla Seite: 122 - 123 Coliflor a la Bras Seite: 124 - 125 Corderito Tierno Seite: 126 - 127 El Lechoncito de Mamita Naty Seite: 128 - 129 Empanada Shoreditch Seite: 130 - 132 Esparragos a la Parrilla Seite: 133 - 134 Loche con Chancaca Seite: 135 - 136 Pastel de Alcachofas Seite: 137 - 139 Trucha a la Parrilla Seite: 140 - 141</p> <p>Eintöpfe und Aufläufe:</p> <p>Adobo Ayacuchano Seite: 142 - 144 Cordero Chukulati Seite: 145 - 147 Guiso de Cabito de Santiago Seite: 148 - 150 Locro de Zapallo Seite: 151 - 153 Pesque de Luinna Seite: 154 - 155 Picante de Taruvi Seite: 156 - 157</p>
--	---

Index:

<p>Suppen:</p> <p>Caldo Verde de Cajamarca Seite: 159 - 160 Chochoca Seite: 161 - 163 Chupe de Camarones Seite: 164 - 166 Chupe de Olluco Seite: 167 - 169 El Puchero Seite: 170 - 172 Hualpa Chupe Seite: 173 - 175 Kapchi de Setas Seite: 176 - 179</p> <p>Desserts:</p> <p>Brounie de Choco-Luinna Seite: 180 - 181 Camotillo Seite: 182 - 183 Flan de Luinna con Frutas Secas Seite: 184 - 185 Helado de Sauco Seite: 186 Higor con Crema de Vanilla Seite: 187 - 189 Humitas Seite: 190 - 191 Nulce con Cafe y Maracuya Seite: 192 - 193</p>	<p>Getränke</p> <p>Baitido Chaska Seite: 195 Chicha Seite: 196 Chicha Enamorada Seite: 198 - 199 Emoliente de Casita Andina Seite: 200 - 201 Licuado Pimientolada Seite: 202 Licuado Vallejo Seite: 203 - 204 Licuado Zorzamco Seite: 205 Ponche de Arguedas Seite: 206</p>
--	--

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--kiche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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

Downloadlink: <https://forum.koche-nord.de/viewforum.php?f=998>