



Bild: Chile Flagge

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:

Willkommen in der zauberhaften Welt der chilenischen Küche – einer Welt, in der sich Tradition und Innovation auf dem Teller vereinen, und in der die Aromen und Geschmäcker einer faszinierenden Kultur zum Leben erwachen. In diesem kostenlosen PDF-Kochbuch entführt Sie eine kulinarische Reise in die wunderschönen Ecken Chiles, um Ihnen die Vielfalt der veganen Genüsse dieses erstaunlichen Landes näherzubringen.

Chile, ein Land, das für seine atemberaubende Natur und seine reiche Geschichte bekannt ist, hat auch eine köstliche gastronomische Landschaft zu bieten. Von den majestätischen Anden im Osten bis zur endlosen Küste im Westen spiegelt die chilenische Küche die Einflüsse der Azteken, der spanischen Eroberer und vieler anderer Kulturen wider.

In diesem Buch finden Sie eine bunte Mischung aus traditionellen chilenischen Gerichten, die für Veganer neu interpretiert wurden. Von herzhaften Eintöpfen wie dem "Charquican" bis hin zu erfrischenden Getränken wie dem "Pisco Sour," von leckeren Desserts wie "Peras Borrachas" bis zu herzhaften Hauptgerichten wie "Cazuela de Ave" – die Rezepte in diesem Buch sind eine Hommage an die reiche Vielfalt der chilenischen Küche.

Mit Leidenschaft und Kreativität haben wir die authentischen Geschmacksrichtungen Chiles in den veganen Lifestyle integriert, ohne Kompromisse bei Geschmack und Textur einzugehen. Unsere Rezepte laden Sie dazu ein, die Fülle der chilenischen Aromen zu entdecken, während Sie gleichzeitig die ethischen und gesundheitlichen Vorteile einer pflanzlichen Ernährung genießen. Ganz gleich, ob Sie bereits ein erfahrener Veganer sind oder einfach nur neugierig auf neue Geschmackserlebnisse sind, dieses Kochbuch bietet Ihnen die Möglichkeit, die Geheimnisse der chilenischen Küche zu lüften und gleichzeitig die Welt der veganen Köstlichkeiten zu erkunden. Wir hoffen, dass Sie diese Rezepte mit Begeisterung ausprobieren und genießen werden.

Vielen Dank, dass Sie sich auf diese kulinarische Reise ohne Tiere und Tierprodukte mit uns begeben. Lassen Sie uns gemeinsam die Aromen Chiles in Ihrer eigenen Küche zum Leben erwecken und eine Verbindung zu einer Kultur schaffen, die für Gastfreundschaft, Leidenschaft und kulinarische Genüsse bekannt ist.

Buen provecho!

Marcus Petersen-Clausen (Köche-Nord.de)

An de huevo (Brot, vegan)

Menge: 1 Laib

500 Gramm Weizenmehl (Type 405)

1 Päckchen Trockenhefe (ca. 7 Gramm)

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Zucker

250 Milliliter lauwarmes Wasser

3 Esslöffel pflanzliches Öl

1 Esslöffel Sojamehl (optional, für die goldene Farbe)

1 Esslöffel Pflanzenmilch (zum Bestreichen)

In einer Schüssel das Weizenmehl, Trockenhefe, Salz und Zucker vermengen.

Fügen Sie das lauwarme Wasser, pflanzliches Öl und Sojamehl (wenn Sie es verwenden) hinzu. Kneten Sie den Teig, bis er glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen und in der Schüssel abdecken. Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort etwa 1 Stunde aufgehen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Den aufgegangenen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Laib formen.

Fortsetzung:

Legen Sie den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Den Laib mit Pflanzenmilch bestreichen, um eine goldene Kruste zu erzeugen.

Lassen Sie den Laib weitere 20 Minuten ruhen, während der Ofen auf 200 Grad Celsius vorgeheizt wird.

Backen Sie das Brot etwa 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis es goldbraun und hohl klingt, wenn Sie auf die Unterseite klopfen.

Lassen Sie das Brot abkühlen, bevor Sie es anschneiden und genießen.

Unser Tipp:

Dieses vegane An de huevo ist ein leckeres veganisiertes und chilenisches Brot, das ohne tierische Produkte hergestellt wird.



Maisbrot (vegan)

Menge: 1 Laib

240 - 260 Gramm Maismehl

120 - 130 Gramm Weizenmehl (typ 405)

1/4 Tasse Zucker

1 Päckchen Backpulver

eine Prise Salz

480 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

120 Milliliter pflanzliches Öl (wie Rapsöl)

1 Dose (ca. 340 Gramm) cremiger Mais (ohne Flüssigkeit)

ein Spritzer Ahornsirup oder Agavendicksaft (optional)

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor und fetten Sie eine Backform (ca. 20x20 cm) leicht ein.

In einer großen Schüssel das Maismehl, Weizenmehl, Zucker, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fügen Sie nach und nach die ungesüßte Sojamilch und das pflanzliche Öl hinzu. Rühren Sie gut, bis ein glatter Teig entsteht. Sie können auch Ahornsirup oder Agavendicksaft für zusätzlichen Geschmack hinzufügen, wenn Sie möchten.

Fortsetzung:

Den cremigen Mais in den Teig geben und gut vermengen.

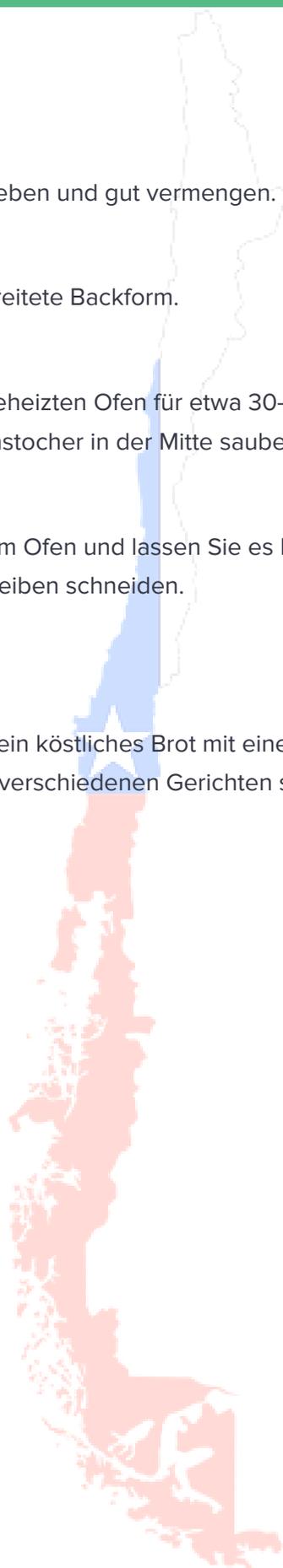
Gießen Sie den Teig in die vorbereitete Backform.

Backen Sie das Maisbrot im vorgeheizten Ofen für etwa 30-35 Minuten oder bis es goldbraun ist und mit einem Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt.

Nehmen Sie das Maisbrot aus dem Ofen und lassen Sie es leicht abkühlen, bevor Sie es aus der Form nehmen und in Scheiben schneiden.

Unsere Tipps:

Dieses veganisierte Maisbrot ist ein köstliches Brot mit einer angenehmen süßen Note, das in Chile gerne als Beilage zu verschiedenen Gerichten serviert wird.



Lentejas a la chilena (Linsensuppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 - 220 Gramm grüne oder braune Linsen

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

1,4 Liter Gemüsebrühe (vegane)

Außerdem:

ein Spritzer Olivenöl (eventuell)

frische Petersilie zum Garnieren (eventuell)

1 Esslöffel Apfelessig (pro Portion)

Zuerst die Linsen abspülen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie sie 2-3 Minuten an, bis sie weich sind.

Die gewürfelten Möhren und Kartoffeln hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Fortsetzung:

Geben Sie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

Die abgetropften Linsen und das Lorbeerblatt in den Topf geben.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über die Zutaten und bringen Sie sie zum Kochen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.

Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen.

Servieren Sie Ihre vegane Lentejas a la chilena in Schalen und garnieren Sie sie nach Wunsch mit frischer Petersilie.

Unser Tipp:

Wir stellen bei dieser Suppe immer eine Flasche Apfelessig auf den Tisch, so kann jeder Gast einen Esslöffel Essig mit an die Linsensuppe geben (schmeckt besser).



Hühnersuppe a la Chile (Suppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)

170 Gramm gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbst gekocht)

200 - 220 Gramm gekochte grüne oder braune Linsen

160 - 175 Gramm Maiskörner (aus der Dose oder frisch)

Für die Dekoration:

Frische Petersilie oder Koriander (zur Garnierung)

ein paar Zitronenschnitze (eventuell)

Bereiten Sie alle Zutaten vor, indem Sie die Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und Knoblauch hacken.

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Geben Sie die gewürfelten Möhren und Kartoffeln in den Topf. Braten Sie sie weitere 5 Minuten an, bis sie weich werden.

Fügen Sie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut um.

Gießen Sie die vegane Gemüsebrühe über das Gemüse. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe aufkochen.

Fügen Sie die gekochten Kichererbsen, Linsen und Maiskörner hinzu. Lassen Sie die Suppe weiterhin köcheln, bis das Gemüse weich ist und die Aromen gut miteinander verschmolzen sind (ca. 15-20 Minuten).

Servieren Sie Ihre vegane Hühnersuppe a la Chile in Schalen.

Garnieren Sie die Suppe mit frischer Petersilie oder Koriander und legen Sie eventuell Zitronenschnitze dazu.

Unsere Tipps:

Diese vegane Hühnersuppe a la Chile ist eine herzhafte und wohltuende Mahlzeit, die sich perfekt für kalte Tage eignet.



Seeaalsuppe a la Chile (Suppe, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)

170 Gramm gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder selbstgekocht)

20 - 30 Gramm gewürfelte Algen (zum Beispiel Wakame oder Nori)

etwas Saft einer Limette

Außerdem:

etwas frische Petersilie oder Koriander (zur Garnierung)

Bereiten Sie alle Zutaten vor, indem Sie die Zwiebel, Möhren, Kartoffeln und Knoblauch hacken.

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Geben Sie die gewürfelten Möhren und Kartoffeln in den Topf. Braten Sie sie weitere 5 Minuten an, bis sie weich werden.

Fügen Sie Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut um.

Gießen Sie die vegane Gemüsebrühe über das Gemüse. Rühren Sie alles gut um und lassen Sie die Suppe aufkochen.

Fügen Sie die gewürfelten Algen und gekochten Kichererbsen hinzu. Lassen Sie die Suppe weiterhin köcheln, bis das Gemüse weich ist und die Aromen gut miteinander verschmolzen sind (ca. 15-20 Minuten).

Geben Sie den Saft einer Limette in die Suppe und rühren Sie gut um.

Servieren Sie Ihre vegane Seeaalsuppe a la Chile in Schalen.

Garnieren Sie die Suppe mit frischer Petersilie oder Koriander.

Unsere Tipps:

Diese vegane Seeaalsuppe a la Chile ist eine schmackhafte und nahrhafte Mahlzeit, die Sie mit ihrem erfrischenden Geschmack begeistern wird.

Palta Reina Avocado (Vorspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 reife Avocados

1 Limette, den Saft

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1 kleine Tomate, gewürfelt

90 Gramm gekochten Mais

60 - 70 Gramm gehackte schwarze Oliven

ein wenig Salz

ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

einige frische Kräuter (zum Beispiel Koriander oder Petersilie) zum Garnieren

Lassen Sie uns loslegen! Zuerst die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus der Schale lösen.

Das Avocado-Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft beträufeln, um das Braunwerden zu verhindern.

Die fein gewürfelte Zwiebel, gewürfelte Tomate, gekochte Maiskörner und gehackte schwarze Oliven hinzufügen. Vorsichtig vermengen, damit die Avocado nicht zu sehr zerdrückt wird.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Passen Sie die Würze nach Ihrem Geschmack an.

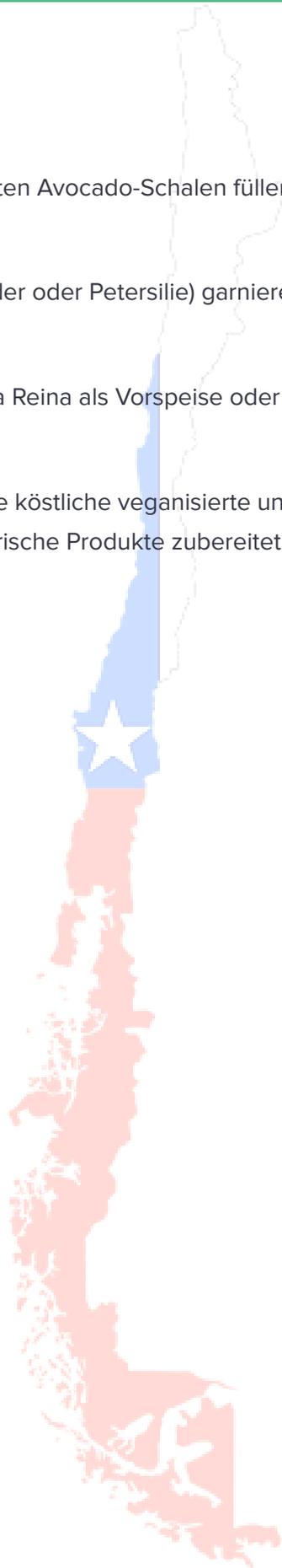
Fortsetzung:

Den Palta Reina in die ausgehöhlten Avocado-Schalen füllen.

Mit frischen Kräutern (z.B. Koriander oder Petersilie) garnieren.

Servieren Sie Ihren veganen Palta Reina als Vorspeise oder leichtes Mittagessen.

Unser Tipp: Ihr Palta Reina ist eine köstliche veganisierte und chilenische Avocado-Spezialität, die ohne tierische Produkte zubereitet wird.



Charquiacan (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portion

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Möhren-, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochende)

140 - 150 Gramm gefrorene grüne Erbsen

125 - 150 Gramm Kürbis oder Butternut Kürbis, gewürfelt

2 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

960 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

150 - 175 Gramm gekochte Maiskörner

Frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren

In einem großen Topf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung;

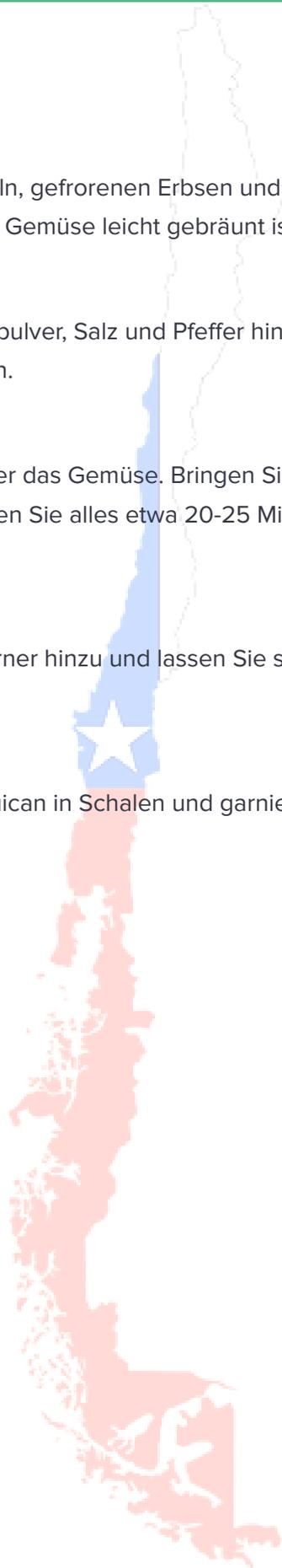
Die gewürfelten Möhren, Kartoffeln, gefrorenen Erbsen und Kürbis hinzufügen. Alles für etwa 5 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist.

Fügen Sie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

Gießen Sie die Gemüsebrühe über das Gemüse. Bringen Sie die Brühe zum Kochen, reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie alles etwa 20-25 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Fügen Sie die gekochten Maiskörner hinzu und lassen Sie sie weitere 5 Minuten köcheln, bis sie warm sind.

Servieren Sie Ihr veganes Charquican in Schalen und garnieren Sie es mit frischer Petersilie oder Koriander.



Pastel del Choclor (Maisauflauf, Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Mais (aus der Dose)

2 Esslöffel Pflanzenöl

1 Zwiebel, gewürfelt

1 rote Paprika, gewürfelt

2 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver

etwas Salz

etwas Pfeffer

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

120 Gramm Maismehl

1 Esslöffel Zucker

180 - 200 Gramm gehackte schwarze Oliven (eventuell)

75 Gramm Rosinen, Korinthen oder Cranberries (eventuell)

Außerdem:

ein paar Frische oder getrocknete Oregano-Blätter zum Garnieren (optional)

Zuerst den gefrorenen Mais auftauen und dann in einem Mixer pürieren, bis er glatt ist.

In einer großen Pfanne das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und Paprika hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Fügen Sie Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, um die Gewürze gleichmäßig zu verteilen.

Gießen Sie die pflanzliche Milch und das Maismehl in die Pfanne. Weiter rühren, bis die Mischung eindickt und eine cremige Textur hat. Fügen Sie den Zucker hinzu und rühren Sie alles noch einmal mit einem Schneebesen gut durch.

Wenn Sie mögen, können Sie nun auch die gehackten schwarzen Oliven und Rosinen, Korinthen oder Cranberries unterrühren. Dies ist eine traditionelle Variation des Rezepts.

In einer Auflaufform die Hälfte des pürierten Mais verteilen. Dann die Maismehl - Mischung darüber gießen.

Bedecken Sie die Oberfläche mit dem restlichen pürierten Mais.

Ab in den Ofen: Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Den Pastel de Choclo für etwa 30-40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Herausnehmen und mit frischem oder getrocknetem Oregano garnieren, wenn Sie möchten.

Jetzt ist Ihr veganer Pastel de Choclo bereit, um genossen zu werden!

Unser Tipp:

Dieser vegane chilenische Maisauflauf ist herzhaft und lecker.

Empanadas de horno (Teigtaschen, Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

380 Gramm Allzweckmehl

1 Teelöffel Salz

60 Milliliter pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

240 Milliliter Wasser

Für die Füllung:

250 - 260 Gramm gehacktes Gemüse (zum Beispiel Zwiebeln, Paprika, Mais)

150 - 180 Gramm gekochte Kartoffeln, gewürfelt

200 - 220 Gramm gekochte Kichererbsen

2 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein paar Oliven oder Rosinen zum Garnieren (eventuell)

Zuerst den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Für den Teig: In einer großen Schüssel das Mehl und das Salz vermengen. Dann das pflanzliche Öl und das Wasser hinzufügen. Kneten Sie den Teig, bis er geschmeidig wird.

Fortsetzung:

Den Teig in 12 gleich große Stücke teilen und sie zu Kugeln formen.

Jede Teigkugel auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, um runde Teig - Kreise zu formen (etwa 15 cm Durchmesser).

Für die Füllung: In einer Pfanne das gehackte Gemüse anbraten, bis es weich wird. Fügen Sie die gewürfelten Kartoffeln, die Kichererbsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Alles gut vermengen und bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

In die Mitte jedes Teilkreises einen Esslöffel der Füllung geben. Optional können Sie Oliven oder Rosinen hinzufügen.

Falten Sie die Teilkreise in der Mitte, um Halbmonde zu formen, und drücken Sie die Ränder gut zusammen, um die Teigtaschen zu verschließen.

Legen Sie die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech und backen Sie sie etwa 20-25 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis sie goldbraun sind.

Nehmen Sie die Empanadas aus dem Ofen und lassen Sie sie etwas abkühlen, bevor Sie sie servieren.

Leche navad (Eierauflauf, Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Block festes Tofu (ca. 350 Gramm), zerbröckelt

60 Gramm Kichererbsenmehl (auch als Kichererbsen - Pulver oder Grammehl bekannt)

60 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/2 Tasse gehacktes Gemüse (zum Beispiel Paprika, Tomaten, Spinat)

1 Teelöffel Kurkuma (für die gelbe Farbe)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Spritzer Olivenöl

etwas frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (optional)

Zuerst den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.

Fügen Sie das gehackte Gemüse hinzu und braten Sie es weitere 5 Minuten an, bis es weich wird.

In einer Schüssel den zerbröselten Tofu, das Kichererbsenmehl, die pflanzliche Milch, Kurkuma, Salz und Pfeffer vermengen.

Fortsetzung;

Die angebratenen Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse zur Tofu-Mischung hinzufügen und gut vermengen.

Eine backfeste Form leicht einfetten und die Tofu-Mischung hineingießen.

Backen Sie den Eierauflauf etwa 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen, bis die Oberfläche goldbraun wird und der Auflauf fest ist.

Vor dem Servieren mit frischer Petersilie oder Koriander garnieren, wenn Sie mögen.

Unsere Tipps:

Ihr veganer Leche navad ist jetzt bereit, serviert zu werden. Es ist eine herzhaft-chilenische Spezialität ohne Eier.



Azteken Pfanne (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

185 - 200 Gramm Quinoa

480 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

1 Dose schwarze Bohnen, abgetropft und abgespült

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Dose Mais, abgetropft

1 rote Paprikaschote, gewürfelt

1 grüne Paprikaschote, gewürfelt

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Saft von 2 Limetten

Außerdem:

ein Spritzer Olivenöl (eventuell)

ein paar frische Korianderblätter zum Garnieren (eventuell)

Die Quinoa in einem feinmaschigen Sieb mit heißem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen.

In einem großen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die gewaschene Quinoa hinzufügen, die Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde und die Quinoa gekocht ist. Vom Herd nehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Fortsetzung:

In einer Pfanne das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen. Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

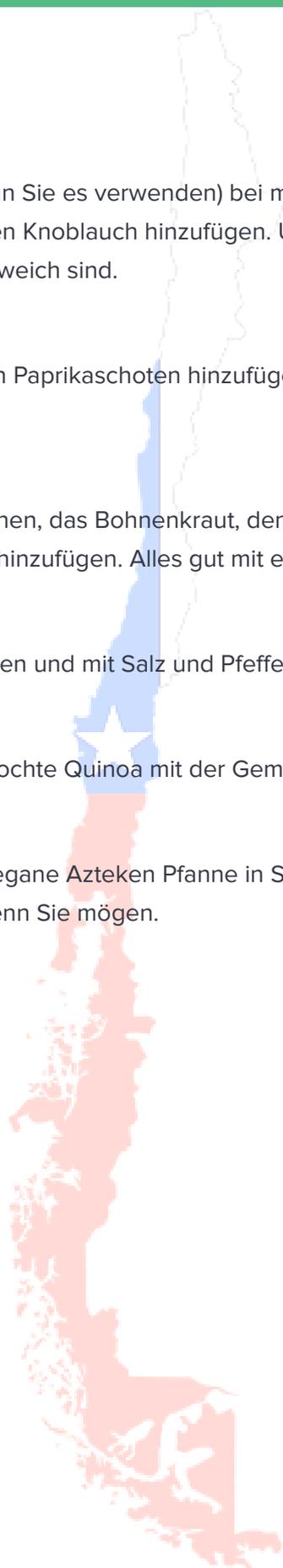
Die gewürfelten roten und grünen Paprikaschoten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Die abgetropften schwarzen Bohnen, das Bohnenkraut, den abgetropften Mais, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzufügen. Alles gut mit einem Kochlöffel umrühren.

Den Saft von 2 Limetten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer großen Schüssel die gekochte Quinoa mit der Gemüsemischung vermengen.

Zum Schluss servieren Sie Ihre vegane Azteken Pfanne in Schalen und garnieren Sie sie mit frischen Korianderblättern, wenn Sie mögen.



Gefüllte Maispfannkuchen (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Pfannkuchen:

125 Gramm Maismehl

125 Gramm Weizenmehl (Typ 405)

1 Esslöffel Backpulver

eine Prise Salz

480 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

ein Spritzer Ahornsirup oder Agavendicksaft (eventuell)

Für die Füllung:

120 - 150 Gramm gehacktes Gemüse (zum Beispiel Zwiebeln, Paprika, Mais)

240 - 250 Gramm gewürfelte Tomaten

200 Gramm gekochte weiße Bohnen

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 Teelöffel Kreuzkümmel

ein wenig Salz

ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Zuerst bereiten Sie den Pfannkuchenteig vor. In einer Schüssel das Maismehl, Weizenmehl, Backpulver und eine Prise Salz vermengen.

Fortsetzung:

Fügen Sie nach und nach die ungesüßte Sojamilch hinzu und rühren Sie gut, bis ein glatter Teig entsteht. Sie können auch pflanzliches Öl und Ahornsirup oder Agavendicksaft für zusätzlichen Geschmack hinzufügen, wenn Sie möchten.

Erhitzen Sie eine Pfanne oder eine Pfannkuchen - Pfanne bei mittlerer Hitze und fügen Sie etwas Öl hinzu. Gießen Sie eine Kelle Teig in die Pfanne und verteilen Sie ihn gleichmäßig, um einen Pfannkuchen zu formen. Braten Sie ihn von beiden Seiten, bis er goldbraun ist. Wiederholen Sie diesen Schritt, bis der Teig aufgebraucht ist, und legen Sie die Pfannkuchen beiseite.

Für die Füllung erhitzen Sie in einer Pfanne 2 Esslöffel pflanzliches Öl bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackten Zwiebeln und das gewünschte Gemüse hinzu und braten Sie sie, bis sie weich sind.

Fügen Sie die gewürfelten Tomaten, gekochten weißen Bohnen, Bohnenkraut, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, bis die Mischung gut durchgeheizt ist.

Nehmen Sie einen Pfannkuchen und geben Sie einen Löffel der Gemüse-Bohnen-Mischung in die Mitte. Falten Sie den Pfannkuchen über die Füllung, um ihn zu verschließen.

Wiederholen Sie diesen Schritt für die restlichen Pfannkuchen.

Servieren Sie Ihre gefüllten Maispfannkuchen warm und genießen Sie sie!

Churrasco (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für das "Churrasco":

- 4 große Portobello-Pilze (oder andere große Pilze)
- 4 Scheiben festes Brot (wie Baguette oder Ciabatta)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel getrockneten Oregano

Für die "Pebre" (chilenischer Tomatensalat):

- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 15 - 20 Gramm frische Petersilie, gehackt
- etwas Saft von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Portobello-Pilze vorsichtig säubern und die Stiele entfernen. In einer Schüssel Olivenöl, gehackten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Oregano vermengen. Die Pilze in dieser Marinade wenden und etwa 20-30 Minuten ziehen lassen.

Fortsetzung:

In der Zwischenzeit bereiten Sie den "Pebre" zu, einen chilenischen Tomatensalat. In einer separaten Schüssel die gewürfelten Tomaten, gewürfelte Zwiebel, gehackte Petersilie, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Stellen Sie den Salat beiseite, damit er gut durchzieht.

Erhitzen Sie einen Grill oder eine Grillpfanne auf mittlere Hitze. Grillen Sie die marinierten Portobello-Pilze etwa 4-5 Minuten pro Seite oder bis sie weich und leicht geröstet sind.

In der Zwischenzeit toasten Sie die Scheiben Brot auf dem Grill oder in einer Pfanne.

Sobald die Pilze gegrillt und das Brot geröstet ist, können Sie Ihr "Churrasco" zusammenstellen. Legen Sie jeweils einen Pilz auf eine Scheibe Brot und garnieren Sie ihn mit einer großzügigen Portion des vorbereiteten "Pebre"-Tomatensalats.

Servieren Sie Ihr veganes Churrasco sofort und genießen Sie die köstliche Mischung aus gegrillten Pilzen und frischem Tomatensalat.

Ratatouille Dup (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

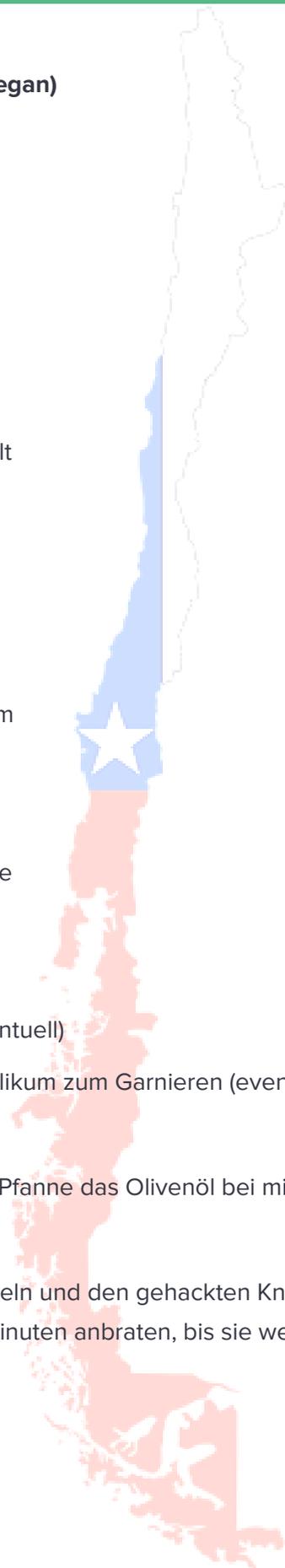
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 gelbe Paprikaschoten, gewürfelt
- 2 Zucchini, gewürfelt
- 2 Auberginen, gewürfelt
- 4 Tomaten, gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

- ein Spritzer Balsamico-Essig (eventuell)
- etwas frische Petersilie oder Basilikum zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf oder einer Pfanne das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Fügen Sie die gewürfelten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.



Fortsetzung:

Fügen Sie die gewürfelten roten und gelben Paprikaschoten, Zucchini und Auberginen hinzu. Braten Sie sie weitere 5-7 Minuten, bis sie weich werden.

Fügen Sie die gewürfelten Tomaten, getrocknetes Basilikum und Oregano hinzu. Rühren Sie gut, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Den Ratatouille-Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist und das Gemüse weich ist.

Wenn gewünscht, können Sie einen Spritzer Balsamico-Essig hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie Ihr veganes Ratatouille warm und garnieren Sie es mit frischer Petersilie oder Basilikum, wenn Sie mögen.



Cazuela de Ave (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Olivenöl oder Rapsöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Möhren, in Scheiben geschnitten

2 Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochend)

1 Zucchini, gewürfelt

130 Gramm Kürbis, gewürfelt

130 Gramm grüne Bohnen, in Stücke geschnitten

1 Esslöffel Bohnenkraut

160 - 170 Gramm Maiskörner (aus der Dose)

2 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

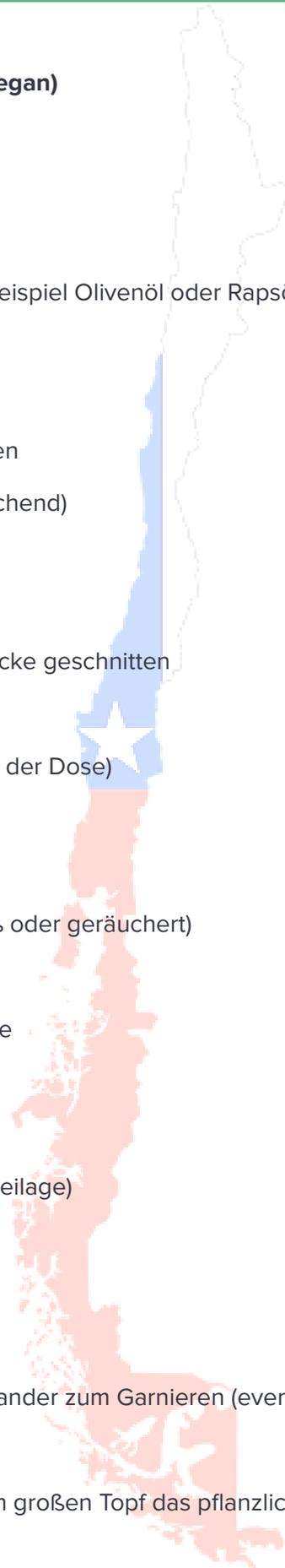
200 Gramm Reis (eventuell, als Beilage)

400 Gramm frisches Wasser

Außerdem:

etwas frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

Lassen Sie uns loslegen! In einem großen Topf das pflanzliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.



Fortsetzung:

Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Geben Sie die Möhren, Kartoffeln, Zucchini, Kürbis, grüne Bohnen, Bohnenkraut und Maiskörner in den Topf. Braten Sie sie einige Minuten an, damit sie etwas Farbe bekommen.

Fügen Sie die Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt hinzu. Rühren Sie gut um.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Während der Eintopf köchelt, können Sie optional Reis in einem kleinen Kochtopf mit 400 Milliliter frischem Wasser für die Beilage zubereiten.

Servieren Sie Ihre vegane Cazuela in Schalen, mit oder ohne Reis, und garnieren Sie sie mit frischer Petersilie oder Koriander, wenn Sie mögen.

Unser Tipp:

Dieses Gericht ist herzhaft und voller Aromen, perfekt für ein wärmendes Mittag- oder Abendessen.

Papas Rellenos (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Füllung:

200 - 210 Gramm gekochte grüne oder braune Linsen

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein Spritzer Olivenöl

Für die äußere Schicht:

4 große Kartoffeln (mehlig kochend)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

ein Spritzer pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

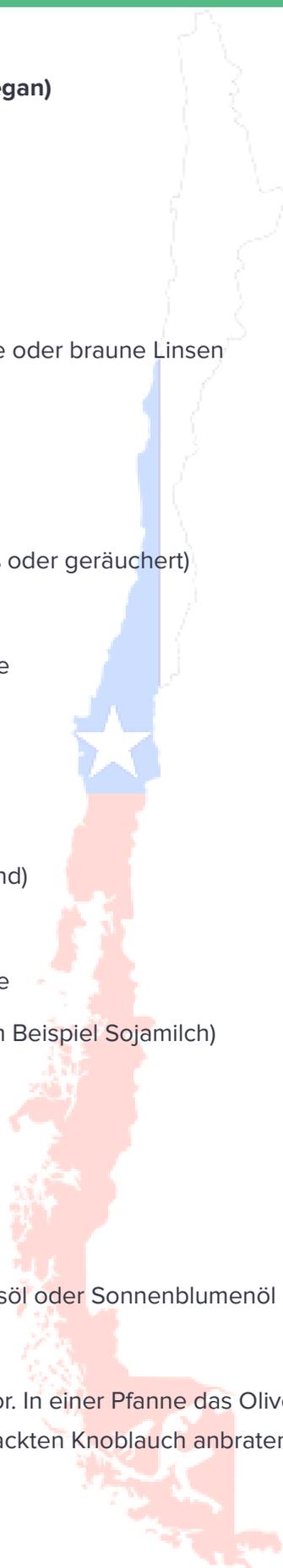
2 Esslöffel Maismehl

2 Esslöffel Paniermehl (vegan)

Für das Frittieren:

Pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Frittieren)

Zuerst bereiten Sie die Füllung vor. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.



Fortsetzung:

Fügen Sie die gekochten Linsen, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Braten Sie die Mischung an, bis sie gut durchgezogen ist. Stellen Sie die Füllung beiseite.

Schälen und kochen Sie die Kartoffeln, bis sie weich sind. Dann zerstampfen Sie die Kartoffeln und fügen nach und nach pflanzliche Milch hinzu, bis sie die gewünschte Konsistenz haben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nehmen Sie eine Portion Kartoffelpüree in die Hand und formen Sie eine flache Scheibe. In die Mitte der Scheibe legen Sie einen Löffel Linsenfüllung und verschließen die Kartoffelscheibe, um eine Kugel zu formen.

Wiederholen Sie diesen Schritt, bis alle Kartoffeln und Füllung aufgebraucht sind.

In einer Schüssel das Maismehl und das Paniermehl vermischen. Jede Kartoffelkugel in die Mischung tauchen, bis sie gleichmäßig bedeckt ist.

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einem Topf oder einer Pfanne auf etwa 180 Grad Celsius.

Frittieren Sie die Papas Rellenos, bis sie goldbraun und knusprig sind. Legen Sie sie auf Papiertücher, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

Servieren Sie die veganen Papas Rellenos warm. Sie können sie mit einem veganen Dipp Ihrer Wahl servieren.

Tartaro de salmon (Hauptspeise, Lachs-Tatar, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 - 450 Gramm gehackte Räuchertofu (als Lachsersatz)

60 - 70 Gramm pflanzliche Mayonnaise

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel gehackte Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel gehackte Kapern

2 Esslöffel gehackte frische Dillspitzen

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

4 Blätter Eisbergsalat (zum Servieren)

1 Zitrone und ein paar Dillzweige (zur Dekoration)

Bereiten Sie alle Zutaten vor. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, um ihn wie Lachs aussehen zu lassen.

In einer Schüssel den gehackten Räuchertofu, pflanzliche Mayonnaise, Zitronensaft, Frühlingszwiebeln, Kapern und frische Dillspitzen vermengen. Alles gut vermischen.

Fügen Sie Salz und Pfeffer nach Ihrem Geschmack hinzu. Rühren Sie gut um, um die Aromen zu kombinieren.

Legen Sie ein Blatt Eisbergsalat auf jeden Teller. Verteilen Sie das vegane Lachs-Tatar auf den Salatblättern. Dekorieren Sie mit Zitronenschnitzen und Dillzweigen, um das Gericht zu verschönern. Servieren Sie das vegane Lachs-Tatar und genießen Sie es als Vorspeise oder Snack.

Caldillo de Congrio Ragout (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

240 - 260 Gramm gehackter Seitan (als Ersatz für Congrio-Fisch)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Außerdem:

ein Spritzer Olivenöl (eventuell)

etwas frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

Bereiten Sie alle Zutaten vor.

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fügen Sie die gewürfelten Möhren und Kartoffeln hinzu und braten Sie sie weitere 5 Minuten, bis sie weich werden.

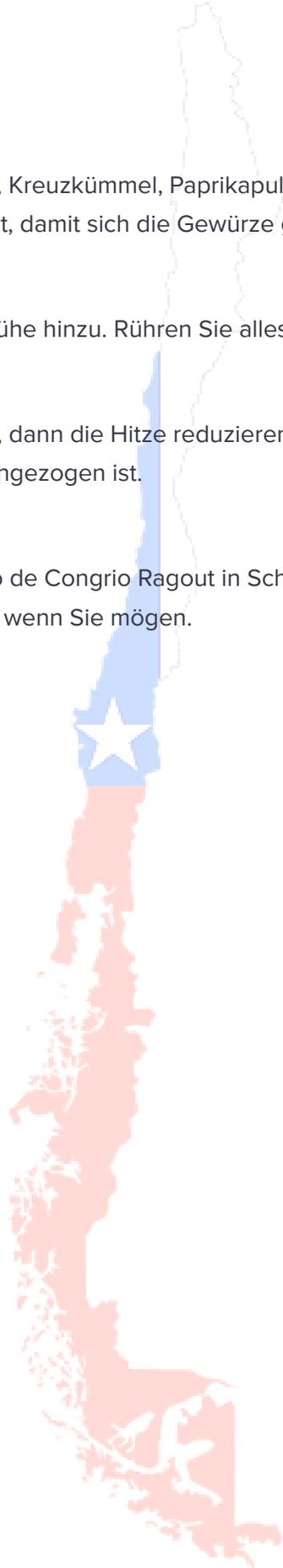
Fortsetzung:

Geben Sie den gehackten Seitan, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und das Lorbeerblatt hinzu. Rühren Sie gut, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Fügen Sie die vegane Gemüsebrühe hinzu. Rühren Sie alles gut um.

Den Ragout zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.

Servieren Sie Ihr veganes Caldillo de Congrio Ragout in Schalen und garnieren Sie es mit frischer Petersilie oder Koriander, wenn Sie mögen.



Chiles en nogada (Hauptspeise, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 große milde grüne Paprika oder Poblano-Chilis
- 160 - 180 Gramm gewürfeltes festes Tofu (als Ersatz für Hackfleisch)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 240 - 250 Gramm gewürfelte Tomaten
- 75 - 85 Gramm Rosinen oder Korinthen
- 60 - 70 Gramm gehackte Walnüsse oder Mandeln

Für die Nusssoße (Nogada):

- 60 - 70 Gramm Walnüsse oder Mandeln
- 240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandel- oder Sojamilch)
- 1 Teelöffel Zucker (nach Geschmack)
- etwas Salz

Für die Dekoration:

- 1 Granatapfelkerne

Außerdem:

- etwas frische Petersilie oder Koriander (zur Garnierung)



Fortsetzung

Die Paprika oder Poblano-Chilis waschen und rösten, bis die Haut schwarz wird. Anschließend in eine Plastiktüte legen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und vorsichtig die Samen entfernen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, bis sie weich sind.

Tofu, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Rühren Sie gut um.

Tomaten, Rosinen oder Korinthen und Walnüsse oder Mandeln hinzufügen. Alles gut vermengen und dann vom Herd nehmen.

Die vorbereiteten Chilis vorsichtig mit der Tofu-Mischung füllen.

Die Walnüsse oder Mandeln, pflanzliche Milch, Zucker und Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Soße entsteht.

Die gefüllten Chilis auf Tellern anrichten und mit der Nuss - Soße übergießen.

Mit Granatapfelkernen und frischer Petersilie oder Koriander garnieren.

Unsere Tipps:

Diese veganen Chiles en Nogada sind eine köstliche und festliche Mahlzeit, die sowohl das Auge als auch den Gaumen erfreuen wird.

Chilenischer Temptation (Auflaufgericht, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Tasse Basmati-Reis (oder ein anderer Reis Ihrer Wahl)
- 2 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 175 Gramm Maiskörner (aus der Dose oder frisch)
- 160 - 170 Gramm Erbsen (frisch oder gefroren)
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Oregano
- 100 - 120 Gramm pflanzlicher Käse, gerieben (zum Beispiel veganer Cheddar)
- etwas frische Petersilie oder Koriander (zur Garnierung)

Gießen Sie 2 Tassen Wasser in einen Topf und bringen Sie es zum Kochen. Fügen Sie den Reis hinzu, reduzieren Sie die Hitze, decken Sie den Topf ab und lassen Sie den Reis etwa 15-20 Minuten köcheln, bis er weich und gar ist.

Erhitzen Sie das pflanzliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze.

Fügen Sie die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzu. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Geben Sie die gewürfelten Möhren, Maiskörner und Erbsen in die Pfanne. Braten Sie sie etwa 5 Minuten an, bis sie weich werden.

Fügen Sie Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Oregano hinzu. Rühren Sie gut um, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Kombinieren Sie den gekochten Reis mit dem gebratenen Gemüse in der Pfanne. Rühren Sie alles gut um.

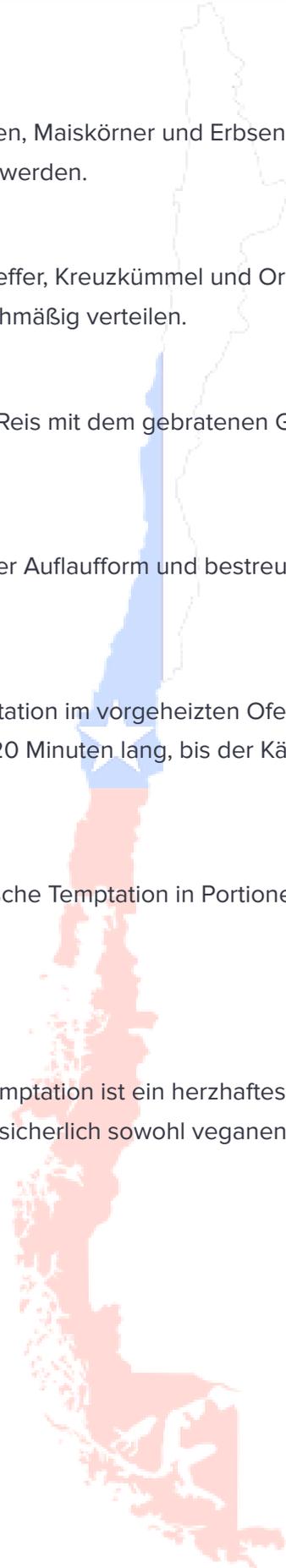
Verteilen Sie die Mischung in einer Auflaufform und bestreuen Sie sie großzügig mit dem geriebenen pflanzlichen Käse.

Backen Sie die chilenische Temptation im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) etwa 15-20 Minuten lang, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

Servieren Sie die vegane chilenische Temptation in Portionen und garnieren Sie sie mit frischer Petersilie oder Koriander.

Unsere Tipps:

Diese vegane und chilenische Temptation ist ein herzhaftes und geschmackvolles Gericht, das einfach zuzubereiten ist und sicherlich sowohl veganen als auch nicht-veganen Gästen schmecken wird.



Atunado (Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm gekochte Linsen

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Möhren, gewürfelt

2 Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochend)

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)

ein wenig Salz

ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Lorbeerblatt

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 rote Paprikaschote, gewürfelt

1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Die gewürfelten Möhren, Kartoffeln, rote und gelbe Paprikaschoten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Geben Sie den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, Salz und frisch gemahlene Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Fortsetzung:

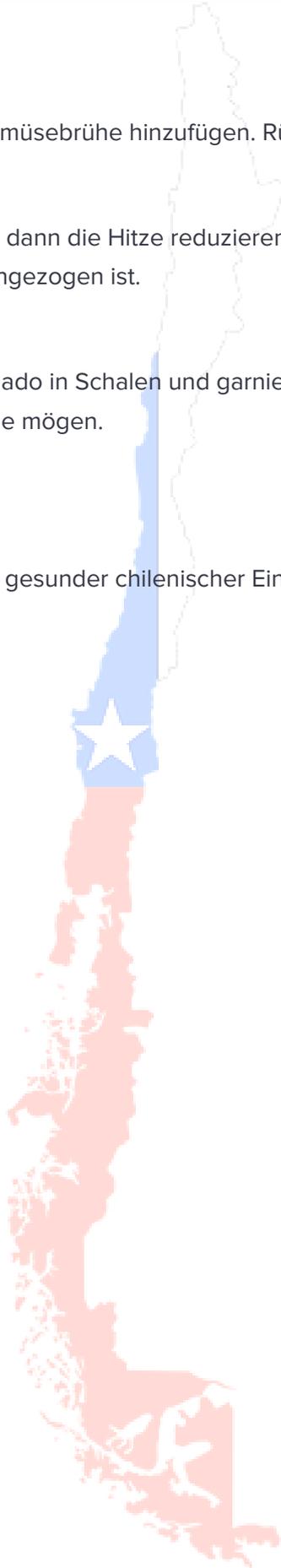
Die gekochten Linsen und die Gemüsebrühe hinzufügen. Rühren Sie alles gut um.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.

Servieren Sie Ihren veganen Atunado in Schalen und garnieren Sie ihn mit frischer Petersilie oder Koriander, wenn Sie mögen.

Unser Tipp:

Ihr Atunado ist ein herzhafter und gesunder chilenischer Eintopf ohne tierische Produkte



Chilitopf mit Linsen (Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm grüne oder braune Linsen

1,5 Liter Gemüsebrühe (vegane)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprikaschote, gewürfelt

1 grüne Paprikaschote, gewürfelt

1 Dose gewürfelte Tomaten

2 Teelöffel Kreuzkümmel

2 Teelöffel Chilipulver

ein wenig Salz

ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

ein Spritzer Olivenöl (eventuell)

ein paar frische Korianderblätter oder Frühlingszwiebeln zum Garnieren (eventuell)

Die grünen oder braunen Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Die gewürfelten roten und grünen Paprikaschoten hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Fortsetzung:

Die abgetropften Linsen, gewürfelten Tomaten, Kreuzkümmel, Chilipulver und Gemüsebrühe hinzufügen. Rühren Sie gut um.

Den Chili-Linsen Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie Ihren veganen Chili-Linsentopf in Schalen und garnieren Sie ihn mit frischen Korianderblättern oder Frühlingszwiebeln, wenn Sie mögen.

Unser Tipp:

Ihr Chili-Linsentopf ist ein herzhaftes und würziges Gericht, inspiriert von der chilenischen Küche.



Caldillo de pescado (Gemüsetopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Paprika (vorzugsweise grün oder rot), gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ein wenig Salz
- ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1,5 Liter Gemüsebrühe (vegane)
- etwas Saft von 1 Zitrone

Außerdem:

- ein Spritzer Olivenöl (eventuell)
- ein paar frische Korianderblätter oder Petersilie zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Die gewürfelten Möhren, Kartoffeln, Paprika und Tomate hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Fortsetzung:

Den Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer hinzufügen. Rühren Sie gut um.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut umrühren.

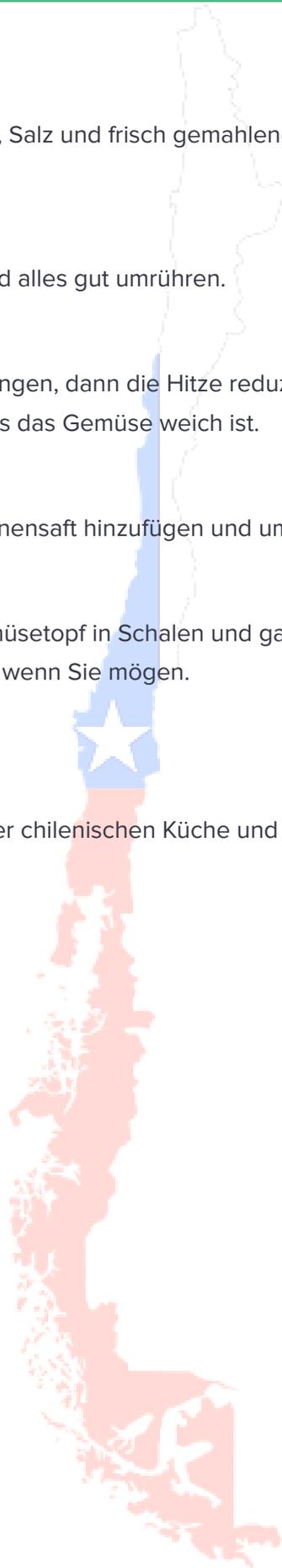
Den Gemüsetopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Kurz vor dem Servieren den Zitronensaft hinzufügen und umrühren.

Servieren Sie Ihren veganen Gemüsetopf in Schalen und garnieren Sie ihn mit frischen Korianderblättern oder Petersilie, wenn Sie mögen.

Unser Tipp:

Dieses Rezept ist inspiriert von der chilenischen Küche und frei von tierischen Produkten.



Spinat Eintopf (Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt (mehligkochend)
- 1 Möhre, gewürfelt
- 200 Gramm grüne oder braune Linsen
- 2 Liter Gemüsebrühe (vegane)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ein wenig Salz
- ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Olivenöl (eventuell)
- 200 Gramm frischer Spinat
- etwas Saft von 1 Zitrone

Außerdem:

frisches Brot oder Baguette zum Servieren

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Die gewürfelten Kartoffeln und gewürfelte Möhre hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Fortsetzung:

Die grünen oder braunen Linsen, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzufügen. Rühren Sie gut um.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 25-30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen und das Gemüse weich sind.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Servieren den frischen Spinat und Zitronensaft hinzufügen. Rühren Sie um, bis der Spinat welk ist.

Servieren Sie Ihren veganen Spinat-Eintopf mit frischem Brot oder Baguette.



Cazuela de vacuno (Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Kartoffeln, gewürfelt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 1 Paprika (vorzugsweise grün oder rot), gewürfelt
- 120 Gramm Kürbis, gewürfelt
- 150 Gramm grüne Bohnen, in Stücke geschnitten
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ein wenig Salz
- ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Liter Gemüsebrühe (vegane)

Außerdem:

- ein Spritzer Olivenöl (eventuell)
- etwas frische Petersilie oder Korianderblätter zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das Olivenöl (wenn Sie es verwenden) bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fortsetzung:

Die gewürfelten Kartoffeln, Möhren, Paprika, Kürbis, grünen Bohnen und Bohnenkraut hinzufügen und weitere 5 Minuten braten, bis sie weich werden.

Den Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer hinzufügen. Rühren Sie gut um.

Die Gemüsebrühe hinzufügen und alles gut mit einem Kochlöffel umrühren.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und abgedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Servieren Sie Ihren veganen Eintopf in Schalen und garnieren Sie ihn mit frischer Petersilie oder Koriander, wenn Sie mögen.



Tomatitan (Eintopf, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel pflanzliches Öl (zum Beispiel Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 rote Paprika, gewürfelt

4 Tomaten, gewürfelt

2 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert=

etwas Salz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

300 Gramm Maiskörner (frisch oder aus der Dose)

300 - 400 Gramm gekochte weiße Bohnen (aus der Dose oder selbst mit 1 Esslöffel Bohnenkraut gekocht)

120 Milliliter Gemüsebrühe (vegane)

Außerdem:

etwas frische Petersilie oder Koriander zum Garnieren (eventuell)

In einem großen Topf das pflanzliche Öl bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind.

Fügen Sie die gewürfelte rote Paprika hinzu und braten Sie sie weitere 5 Minuten, bis sie weich wird.

Fortsetzung:

Geben Sie die gewürfelten Tomaten, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzu. Rühren Sie gut, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.

Fügen Sie die Maiskörner, gekochten weißen Bohnen und Gemüsebrühe hinzu. Rühren Sie alles gut um.

Den Eintopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis alles gut durchgezogen ist.

Servieren Sie Ihren veganen Tomatican in Schalen und garnieren Sie ihn mit frischer Petersilie oder Koriander, wenn Sie mögen.

Unser Tipp:

Ihr Tomatican ist ein herzhafter und gesunder Eintopf aus Chile.

Pebre Dip (Dip Sauce, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Tomaten, gewürfelt

1/2 Zwiebel, fein gewürfelt

1/2 Tasse frische Petersilie, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1/4 Tasse Olivenöl

Saft von 2 Limetten

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Kreuzkümmel (optional, für einen würzigen Geschmack)

Außerdem:

ein paar Chilischoten nach Geschmack (optional, wenn Sie es scharf mögen)

Zuerst die Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch vorbereiten, indem Sie sie fein schneiden.

In einer Schüssel die gewürfelten Tomaten, die fein gewürfelte Zwiebel und die gehackte Petersilie vermengen.

In einer separaten kleinen Schüssel das Olivenöl, den Limettensaft, Salz und den optionalen Kreuzkümmel gut vermengen.

Gießen Sie die Ölmischung über die Tomaten, Zwiebeln und Petersilie. Wenn Sie es scharf mögen, können Sie auch einige gehackte Chilischoten hinzufügen.

Fortsetzung:

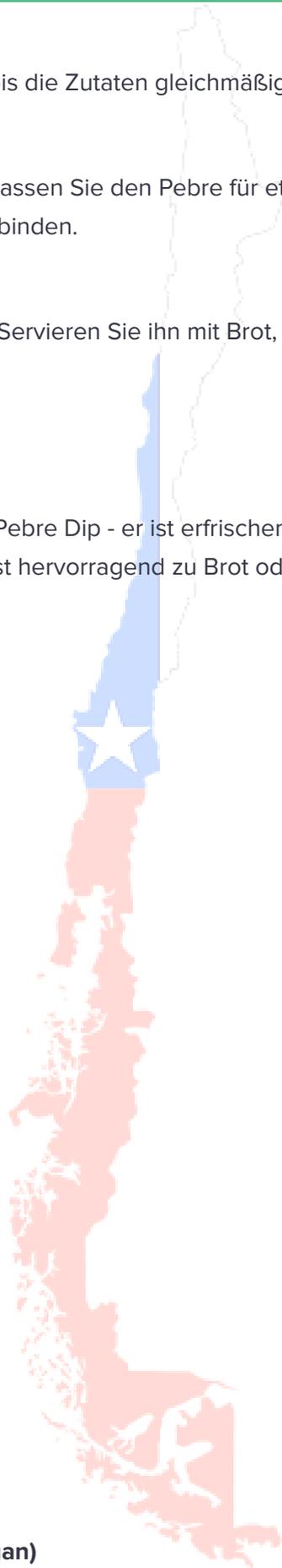
Vorsichtig alles gut vermischen, bis die Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Pebre für etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen, damit sich die Aromen verbinden.

Jetzt ist Ihr veganer Pebre fertig! Servieren Sie ihn mit Brot, Tortilla-Chips oder als Beilage zu anderen Gerichten.

Unsere Tipps:

Servieren Sie Ihren chilenischen Pebre Dip - er ist erfrischend und voller Geschmack! Diese chilenische Dip-Sauce passt hervorragend zu Brot oder als Beilage zu anderen Gerichten.



Pebre chileno (Tomaten Dip, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 Tomaten, gewürfelt

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Bund frische Petersilie, fein gehackt

1 Teelöffel Kreuzkümmel

etwas Saft von 2 Limetten

3 Esslöffel Olivenöl

ein wenig Salz

ein wenig Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

1 grüne Paprika, fein gewürfelt, für eine extra Note (eventuell)

In einer Schüssel die gewürfelten Tomaten, fein gewürfelte Zwiebel, gehackten Knoblauch, fein gehackte Petersilie und, falls gewünscht, die gewürfelte grüne Paprika vermengen.

Den Kreuzkümmel, frisch gepressten Limettensaft und Olivenöl hinzufügen. Rühren Sie alles gut um.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Sie können die Menge nach Ihrem Geschmack anpassen.

Den Pebre chileno mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, damit sich die Aromen gut entfalten. Vor dem Servieren nochmals umrühren. Dieser Tomaten Dip passt gut zu Brot, Tortilla-Chips oder als Beilage zu gegrilltem Gemüse oder Tofu.

Alfajores con manjar Kekse (vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Kekse:

180 Gramm Weizenmehl (Typ 405)
60 Gramm Puderzucker (Staubzucker)
114 Gramm pflanzliche Margarine (zimmerwarm)
1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker
eine Prise Salz

Für die Füllung:

1 Dose (ca. 400 Gramm) veganes Dulce de Leche (Karamell)
ein paar Kokosraspeln oder Puderzucker zum Bestreuen (optional)

Zuerst heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze / Unterhitze) vor.

In einer großen Schüssel Mehl, Puderzucker (Staubzucker), pflanzliche Margarine, Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz vermengen. Kneten Sie den Teig, bis er geschmeidig wird.

Den Teig etwa 1 cm dick ausrollen und dann mit einem runden Ausstecher oder einem Glas Kreise ausstechen.

Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für etwa 12-15 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.

Nach dem Backen die Kekse abkühlen lassen.

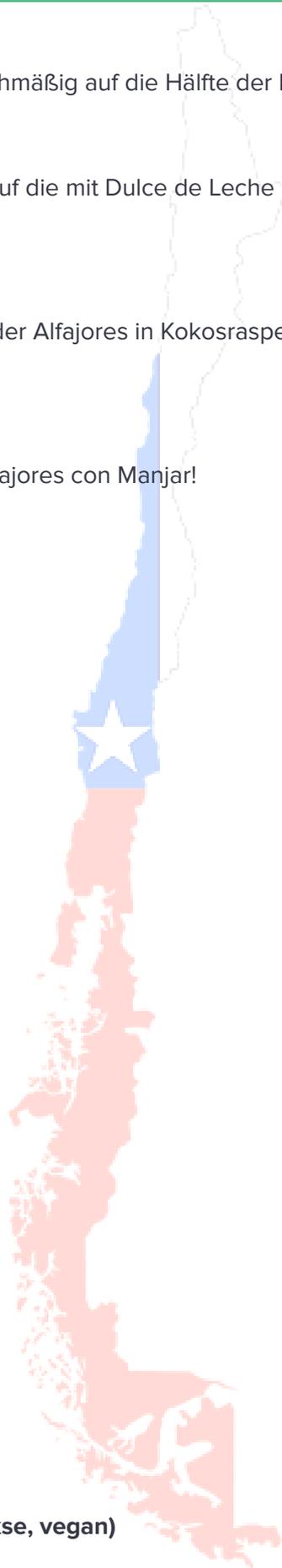
Fortsetzung:

Die vegane Dulce de Leche gleichmäßig auf die Hälfte der Kekse verteilen.

Setzen Sie die restlichen Kekse auf die mit Dulce de Leche bestrichenen, um kleine Sandwiches zu bilden.

Optional können Sie die Ränder der Alfajores in Kokosraspeln oder Puderzucker tauchen, um sie zu dekorieren.

Und fertig sind Ihre köstlichen Alfajores con Manjar!



Beijinho de Coco Cupcakes (Kekse, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 - 130 Gramm Weizenmehl (Typ 405 oder 550)

100 Gramm Zucker

20 - 25 Gramm Kokosraspeln

1 Päckchen Backpulver

1/2 Teelöffel Natron

1/4 Teelöffel Salz

240 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch)

60 Milliliter pflanzliches Öl (z.B. Rapsöl)

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

Für das Kokos-Topping:

1 Tasse Kokosraspeln

1/2 Tasse Kondensmilch (vegan)

2 Esslöffel pflanzliche Margarine

eine Prise Salz

Für die Cupcakes:

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor. Legen Sie ein Cupcake-Backblech mit Papierförmchen aus.

In einer Schüssel Mehl, Zucker, Kokosraspeln, Backpulver, Natron und Salz vermengen.

Fortsetzung:

Fügen Sie pflanzliche Milch, pflanzliches Öl, Apfelessig und Vanilleextrakt oder Vanillezucker zu den trockenen Zutaten hinzu. Rühren Sie, bis alles gut vermischt ist, aber nicht zu stark rühren.

Gießen Sie den Teig gleichmäßig in die vorbereiteten Cupcake-Förmchen, bis sie zu etwa zwei Dritteln gefüllt sind.

Backen Sie die Cupcakes im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten lang oder bis sie goldbraun und fest sind. Sie können die Stäbchenprobe machen, um sicherzustellen, dass sie durchgebacken sind.

Lassen Sie die Cupcakes in den Förmchen auf einem Rost vollständig abkühlen.

Für das Kokos-Topping:

In einem Topf die Kokosraspeln, Kondensmilch (vegan), pflanzliche Margarine und eine Prise Salz vermengen.

Erhitzen Sie die Mischung bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren, bis sie eindickt und eine cremige Konsistenz erreicht. Dies dauert etwa 10 Minuten.

Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie das Topping etwas abkühlen.

Zusammenstellung:

Verteilen Sie das abgekühlte Kokos-Topping auf den abgekühlten Cupcakes.

Ihre veganen Beijinho de Coco Cupcakes sind nun bereit, serviert zu werden.

Leche asada (Milchpudding, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Pudding:

480 Milliliter ungesüßte Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch Ihrer Wahl

200 Gramm Zucker

60 Gramm Maismehl

1 Teelöffel Vanilleextrakt

eine Prise Salz

Für den Karamellsirup:

100 Gramm Zucker

60 Milliliter Wasser

Zuerst den Ofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vorheizen.

Für den Karamellsirup: In einer Pfanne den Zucker und das Wasser erhitzen, ohne zu rühren, bis der Zucker geschmolzen und karamellisiert ist. Gießen Sie den Karamellsirup in eine runde Puddingform (ca. 20 cm Durchmesser), sodass der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Stellen Sie die Form beiseite, damit der Karamell aushärten kann.

Für den Pudding: In einem Topf die Sojamilch, den Zucker, das Maismehl, den Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermengen. Bei mittlerer Hitze ständig rühren, bis die Mischung eindickt und glatt wird, etwa 10 Minuten.

Gießen Sie die Puddingmischung vorsichtig über den Karamellsirup in die Puddingform.

Fortsetzung:

Decken Sie die Form mit Aluminiumfolie ab und legen Sie sie in ein größeres hitzebeständiges Gefäß. Füllen Sie das größere Gefäß mit heißem Wasser, sodass die Form etwa zur Hälfte im Wasser steht.

Backen Sie den Pudding etwa 45-50 Minuten im vorgeheizten Ofen. Der Pudding ist fertig, wenn er fest ist und die Oberseite goldbraun wird.

Nehmen Sie die Form aus dem Wasserbad und lassen Sie den Pudding abkühlen.

Sobald der Pudding abgekühlt ist, stellen Sie ihn für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank, um ihn fest werden zu lassen.

Zum Servieren den Pudding vorsichtig mit einem Messer vom Rand der Form lösen und auf eine Servierplatte stürzen.

Manjarasada (Pudding, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 - 130 Gramm Maismehl

240 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch)

1/2 Tasse Zucker (oder nach Geschmack)

1/4 Tasse Wasser

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Außerdem:

etwas Zimt oder Kakao zum Bestreuen (eventuell)

In einem Topf das Maismehl, ungesüßte Sojamilch, Zucker, Wasser, Vanilleextrakt oder Vanilleextrakt und eine Prise Salz vermengen.

Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis die Mischung eindickt und eine puddingartige Konsistenz erreicht. Dies dauert normalerweise etwa 10-15 Minuten.

Sobald der Manjarasada die gewünschte Konsistenz hat, nehmen Sie ihn vom Herd und lassen Sie ihn leicht abkühlen. Verteilen Sie den Manjarasada in Dessertgläser oder -schalen und lassen Sie ihn vollständig abkühlen.

Wenn gewünscht, können Sie den abgekühlten Manjarasada mit Zimt oder Kakao bestreuen. Servieren Sie Ihren veganen Manjarasada als köstliches Dessert.

Unser Tipp:

Der Pudding ist eine süße und cremige Leckerei, die in Chile beliebt ist.

Manjar (Dessert, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Kokosmilch (400 Milliliter)

200 - 220 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

120 - 130 Gramm Maismehl

1 Teelöffel Vanilleextrakt oder Vanillezucker

eine Prise Salz

Bereiten Sie alle Zutaten vor. In einem Topf die Kokosmilch bei mittlerer Hitze erhitzen. Fügen Sie den Zucker hinzu und rühren Sie, bis er sich aufgelöst hat.

Gießen Sie langsam das Maismehl in die Kokosmilch und rühren Sie ständig, um Klumpen zu vermeiden.

Rühren Sie kontinuierlich mit einem Schneebesen, bis die Mischung eindickt und eine puddingähnliche Konsistenz erreicht. Dies kann etwa 10-15 Minuten dauern.

Fügen Sie den Vanilleextrakt oder Vanillezucker und eine Prise Salz hinzu. Rühren Sie gut um. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie das Manjar abkühlen. Es wird beim Abkühlen noch fester.

Gießen Sie das Manjar in Dessertschalen und lassen Sie es im Kühlschrank abkühlen, bis es fest ist. Sie können Ihr Manjar mit Früchten oder Kokosraspeln dekorieren, wenn Sie möchten.

Unser Tipp:

Dieses cremige Dessert ist eine leckere chilenische Süßigkeit, die Sie genießen können.

Leche Asada (Dessert, vegan)

Menge: 4 Portionen

480 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch Ihrer Wahl)

100 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

2 Esslöffel Maismehl

1 Prise Salz

1 Prise gemahlene Zimt (eventuell)

60 Milliliter Wasser

Heizen Sie Ihren Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer Schüssel die pflanzliche Milch, den Zucker, den Vanilleextrakt, das Maismehl, das Salz und den gemahlene Zimt (falls verwendet) gründlich vermengen. Rühren Sie, bis der Zucker und das Maismehl vollständig aufgelöst sind.

Gießen Sie die Mischung in einen Topf und erhitzen Sie sie bei mittlerer Hitze. Rühren Sie ständig, bis die Mischung eindickt und eine puddingartige Konsistenz annimmt. Dies dauert in der Regel etwa 5-7 Minuten.

Gießen Sie das Wasser in eine backofenfeste Form und stellen Sie sicher, dass es sich gleichmäßig verteilt.

Gießen Sie die Pudding-Mischung in die vorbereitete Form über das Wasser. Dies schafft einen Wasserbad-Effekt, der dazu beiträgt, dass der Pudding gleichmäßig kocht.

Fortsetzung:

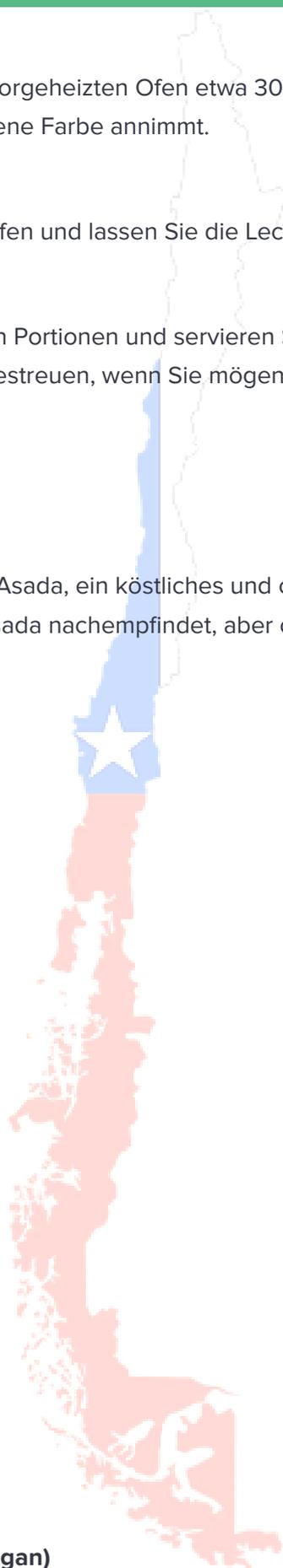
Backen Sie die Leche Asada im vorgeheizten Ofen etwa 30-40 Minuten lang oder bis die Oberfläche fest ist und eine goldene Farbe annimmt.

Nehmen Sie die Form aus dem Ofen und lassen Sie die Leche Asada abkühlen.

Schneiden Sie die Leche Asada in Portionen und servieren Sie sie auf Desserttellern. Sie können sie mit einer Prise Zimt bestreuen, wenn Sie mögen.

Unsere Tipps:

Servieren Sie Ihr veganes Leche Asada, ein köstliches und cremiges Dessert, das die traditionelle chilenische Leche Asada nachempfunden, aber ohne tierische Produkte auskommt.



Tres Leches Kuchen (Dessert, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für den Kuchen:

180 Gramm Allzweckmehl

1 Tasse Zucker

1 Teelöffel Backpulver

1/2 Teelöffel Backpulver

eine Prise Salz

240 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch Ihrer Wahl)

60 Milliliter pflanzliches Öl (wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

1 Teelöffel Vanilleextrakt

Für die "Drei-Milch"-Mischung:

240 Milliliter ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)

240 Milliliter ungesüßte Sojamilch (oder eine andere pflanzliche Milch Ihrer Wahl)

240 Milliliter gesüßte Kondensmilch (vegane Version)

Für die Topping:

Vegane Schlagsahne (optional)

Frische Früchte (z.B. Beeren, Mangos oder Erdbeeren) zur Dekoration

Heizen Sie Ihren Ofen auf 180 Grad Celsius vor.

In einer großen Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver, das Backpulver und eine Prise Salz vermengen. Fügen Sie dann die Sojamilch, das pflanzliche Öl und den Vanilleextrakt hinzu. Rühren Sie, bis alle Zutaten gut miteinander vermischt sind.

Fortsetzung:

Gießen Sie den Kuchenteig in eine gefettete Backform.

Backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Minuten lang oder bis er goldbraun und fest ist. Prüfen Sie die Garstufe, indem Sie einen Zahnstocher in die Mitte des Kuchens stecken. Wenn er sauber herauskommt, ist der Kuchen fertig.

In einer Schüssel die ungesüßte Kokosmilch, die ungesüßte Sojamilch und die gesüßte Kondensmilch (vegane Version) vermengen.

Sobald der Kuchen aus dem Ofen kommt, lassen Sie ihn etwas abkühlen. Dann stechen Sie mit einem Holzspieß oder einer Gabel Löcher in den Kuchen.

Gießen Sie langsam die vorbereitete "Drei-Milch"-Mischung über den Kuchen, damit er die Flüssigkeit aufsaugt. Stellen Sie sicher, dass der Kuchen gut getränkt ist.

Den Kuchen in den Kühlschrank stellen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen, damit er die Milchmischung vollständig aufnehmen kann.

Vor dem Servieren können Sie vegane Schlagsahne und frische Früchte auf den Kuchen geben.

Unsere Tipps:

Servieren Sie Ihren köstlichen veganen Tres Leches Kuchen, ein traditionelles chilenisches Dessert mit einem pflanzlichen Twist.

Peras borrachas (Dessert, vegan)

Menge: 4 Portionen

4 reife Birnen (siehe Tipps)

240 Milliliter veganer Rotwein oder roten Traubensaft (überprüfen Sie, ob der Wein vegan ist)

100 Gramm Zucker

1 Zimtstange

2 Nelken

1 Streifen Zitronenschale (mit heißem Wasser ab gespült)

ein Spritzer Zitronensaft (eventuell)

Außerdem:

etwas vegane Schlagsahne oder Vanilleeis (eventuell, als Beilage)

Schälen Sie die Birnen, lassen Sie den Stiel jedoch intakt. Schneiden Sie eine dünne Scheibe von der Unterseite jeder Birne, um sicherzustellen, dass sie aufrecht stehen kann.

In einem Topf den veganen Rotwein, Zucker, Zimtstange, Nelken und Zitronenschale vermengen. Bringen Sie die Mischung zum Kochen.

Sobald der Wein kocht, die Birnen in den Topf stellen und die Hitze reduzieren. Lassen Sie die Birnen in der Flüssigkeit köcheln, bis sie weich sind. Dies dauert normalerweise etwa 20-30 Minuten. Sie können die Birnen gelegentlich drehen, damit sie gleichmäßig durchziehen.

Fortsetzung:

Wenn die Birnen weich sind, nehmen Sie sie aus dem Topf und lassen Sie die Rotweinsauce weiter einkochen, bis sie etwas eindickt. Sie können auch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, um den Geschmack zu verfeinern.

Servieren Sie die Peras borrachas warm oder kalt. Sie können sie mit der Rotweinsauce übergießen und nach Belieben mit veganer Schlagsahne oder Vanilleeis servieren.

Unsere Tipps:

Birnensorten wie "Conference", "Williams Christ" oder "Köstliche von Charneux" eignen sich gut, da sie süß und saftig sind. Wählen Sie reife Birnen, die jedoch noch fest genug sind, um während des Kochens ihre Form zu behalten. Es ist wichtig, dass die Birnen reif, aber nicht überreif sind, da sie während des Kochens weicher werden.

Mote con huesillos (Dessert, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Mote (Weizengrütze)

4 getrocknete Pfirsiche

960 Milliliter Wasser

100 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1/2 Teelöffel Zimt (eventuell)

Außerdem:

einige frische Minzblätter zum Garnieren (eventuell)

Die getrockneten Pfirsiche in kaltem Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen, damit sie weich werden.

Die eingeweichten Pfirsiche abgießen und das Einweichwasser wegschütten. Die Pfirsiche in einem Topf mit 4 Tassen frischem Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Pfirsiche weich und zart sind.

In der Zwischenzeit das Mote in einem separaten Topf mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Mote weich ist und das Wasser absorbiert hat.

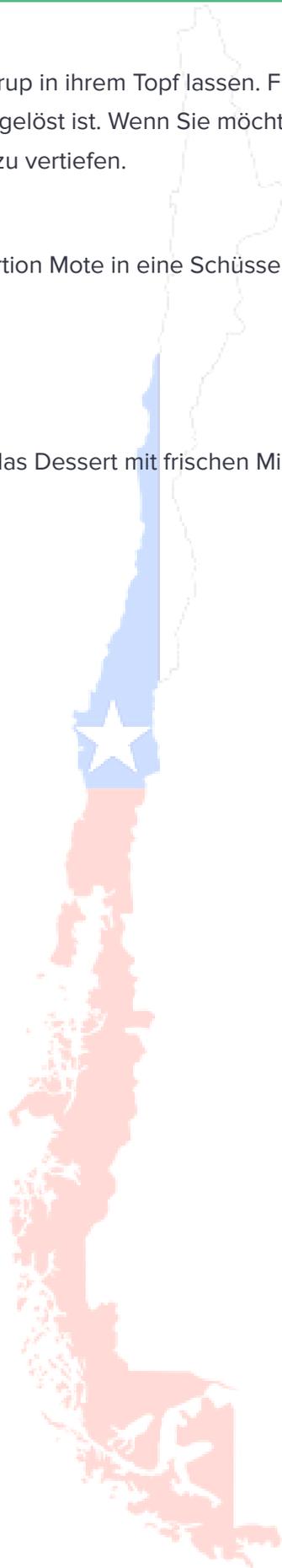
Fortsetzung:

Die gekochten Pfirsiche in den Sirup in ihrem Topf lassen. Fügen Sie Zucker hinzu und rühren Sie um, bis der Zucker aufgelöst ist. Wenn Sie möchten, können Sie eine Prise Zimt hinzufügen, um den Geschmack zu vertiefen.

Zum Servieren legen Sie eine Portion Mote in eine Schüssel und gießen Sie großzügig Sirup und Pfirsiche darüber.

Unser Tipp:

Wenn gewünscht, garnieren Sie das Dessert mit frischen Minzblättern für zusätzliche Frische.



Pisco Sour (Getränk, vegan)

Menge: 4 Portionen

240 Milliliter Pisco (ein Traubenschnaps)

120 Milliliter Limettensaft (ca. 4-5 Limetten)

100 Gramm Zucker

120 Milliliter Wasser

200 - 300 Gramm Eiswürfel

ein paar Tropfen Bitter (eventuell)

Außerdem:

ein paar Limettenscheiben zum Garnieren

Zuerst pressen Sie den Saft aus den Limetten. Das können Sie mit einem Saftpresse oder von Hand machen.

Vermischen Sie in einem kleinen Topf das Wasser und den Zucker und erwärmen Sie alles bei schwacher Hitze und rühren mit einem Schneebesen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Lass es dann abkühlen.

Geben Sie den Pisco, den Limettensaft und den Zuckersirup in einen Mixer oder einen Krug zusammen und fügen Sie die Eiswürfel hinzu. Wenn Sie es etwas herber mögen, können Sie auch ein paar Tropfen Bitter hinzufügen.

Schütteln Sie die Mischung kräftig in einem Shaker oder rühren sie gut um, wenn Sie keinen Shaker haben. Wir wollen, dass alles gut vermischt wird.

Gießen Sie ihr Pisco Sour in Gläser und garniere jedes Glas mit einer Limettenscheibe.

Mote con Huesillo (Getränk, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Tasse Weizengrütze (Mote)

4 getrocknete Pfirsiche (Huesillo)

950 Milliliter Wasser

200 Gramm Zucker (oder nach Geschmack)

1 Zimtstange

Außerdem:

ein paar frische Minzblätter (eventuell, zur Dekoration)

Die getrockneten Pfirsiche über Nacht in Wasser einweichen, bis sie weich und rehydriert sind.

Spülen Sie die Weizengrütze in einem Sieb ab.

In einem Topf 4 Tassen Wasser zum Kochen bringen.

Die ausgespülte Weizengrütze hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten kochen, bis sie weich ist, aber noch Biss hat.

Das Wasser abgießen und die Weizengrütze abkühlen lassen.

Die eingeweichten Pfirsiche in einem Topf mit 4 Tassen Wasser und der Zimtstange kochen.

Den Zucker hinzufügen und gut umrühren.

Fortsetzung:

Etwa 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Pfirsiche weich und der Sirup aromatisch ist. Sie können mehr Zucker hinzufügen, wenn Sie es süßer mögen.

Die Pfirsiche und die Zimtstange entfernen und den Sirup abkühlen lassen.

In Gläsern oder Bechern abwechselnd Weizengrütze (Mote) und den Pfirsichsirup schichten.

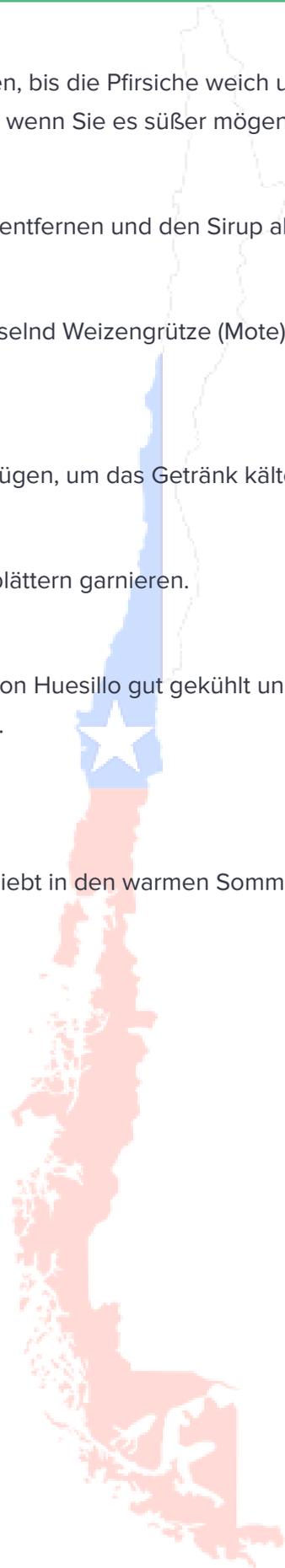
Sie können auch Eiswürfel hinzufügen, um das Getränk kälter zu machen.

Nach Belieben mit frischen Minzblättern garnieren.

Servieren Sie Ihr veganes Mote con Huesillo gut gekühlt und genießen Sie dieses erfrischende chilenische Getränk.

Unsere Tipps:

Dieses Getränk ist besonders beliebt in den warmen Sommermonaten in Chile und ein köstlicher Genuss.



Wichtiges Essen für alle Menschen und die Zukunft – ohne Verwendung von Gentechnik, von Kleinbauern gemacht und umweltfreundlich!

Klimawandel, das Aussterben von Tierarten und Hunger sind bereits auf der ganzen Welt ein großes Problem. Landwirtschaft spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung unseres Lebensraums. Sie muss die Umwelt schützen, Emissionen verringern, die Vielfalt der Natur bewahren und unsere Erde und Wasserressourcen schützen. Eine umweltfreundlichere und von Kleinbauern betriebene Landwirtschaft bildet die Grundlage für ein nachhaltiges und widerstandsfähiges Ernährungssystem, das alle Menschen mit gesunden Lebensmitteln versorgen kann.

Leider fühlen sich Bauern und Bäuerinnen in dieser Krise oft allein gelassen. Sie können nicht genug für die Umwelt und das Wohl der Tiere tun, solange die Politik und der Markt ihre Anstrengungen nicht ausreichend honorieren. Niedrige Preise für Erzeuger*innen, ungleich verteilte Agrarsubventionen in der EU und Kürzungen in der Entwicklungszusammenarbeit setzen Bauern weltweit unter Druck - sowohl wirtschaftlich als auch physisch und psychisch. Die aktuelle Regierungskoalition sollte die Finanzierung einer umweltfreundlichen Tierhaltung endlich unterstützen, um sowohl den Tierschutz als auch den Klimaschutz zu fördern und viele Höfe zu erhalten.

Gentechnik und Patente erhöhen die Abhängigkeit der Bauern von großen Agrarkonzernen und führen zu weniger Vielfalt auf den Feldern und in unserer Nahrung. Wenn wir die Kontrolle über die Risiken der Gentechnik verlieren, gefährden wir die Zukunft von gesunder Ernährung für alle! Wir fordern: Keine Patente auf Pflanzen, Tiere und ihre genetischen Eigenschaften – lasst uns das Vorsorgeprinzip priorisieren!

Für Verbraucherinnen und Landwirtinnen steht die Selbstbestimmung auf dem Spiel! Wenn die Bundesregierung die geplante Deregulierung der europäischen Gesetzgebung zulässt, verlieren wir unsere Freiheit, zu entscheiden, ob wir Gentechnik in unserer Nahrung oder auf unseren Feldern wollen. Wo Gentechnik enthalten ist, sollte sie auch auf der Verpackung gekennzeichnet werden, um eine klare Identifizierung und echte Wahlfreiheit in der gesamten Lebensmittelkette zu gewährleisten.

Der Verlust von Artenvielfalt ist alarmierend. Eine Hauptursache dafür ist die intensive Landwirtschaft und der Einsatz von Pestiziden. Die meisten Gentechnikpflanzen sind resistent gegen Pestizide. Die Auswirkungen neuer gentechnisch veränderter Pflanzen auf Menschen, Insekten und Ökosysteme müssen sorgfältig überwacht werden. Wir fordern: Nein zu Glyphosat in Deutschland und der EU, Reduzierung des Pestizideinsatzes, finanzielle Unterstützung für Bauern und das Verbot des Exports von in der EU verbotenen Pestiziden! **Zur Eröffnung der weltweit größten Agrarmesse, der "Internationalen Grünen Woche", betonen wir im Berliner Regierungsviertel:**

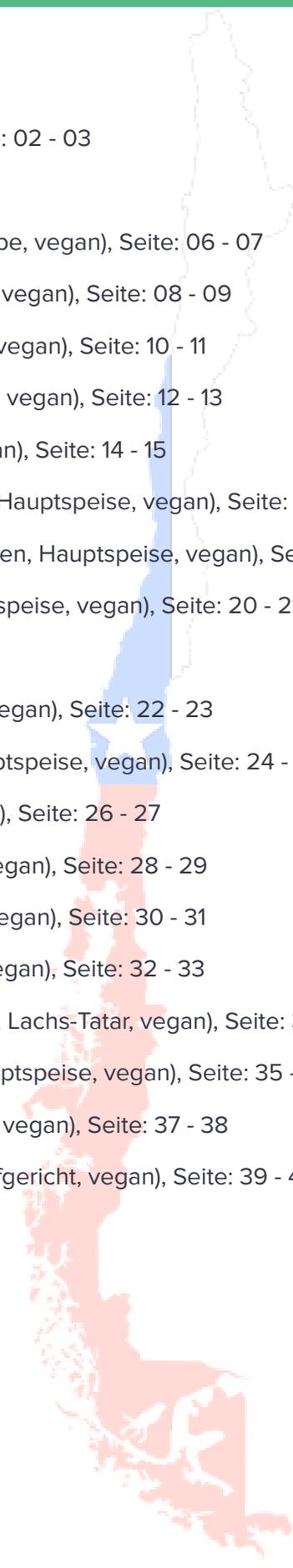
- Gutes Essen ist nur mit Umweltschutz und sozialer Gerechtigkeit möglich. Der Agrarminister muss sich klar gegen die Deregulierung der Gentechnikgesetzgebung aussprechen. Für eine Landwirtschaft ohne Gentechnik, von Kleinbauern betrieben und umweltfreundlich!

Wir fordern von der Bundesregierung:

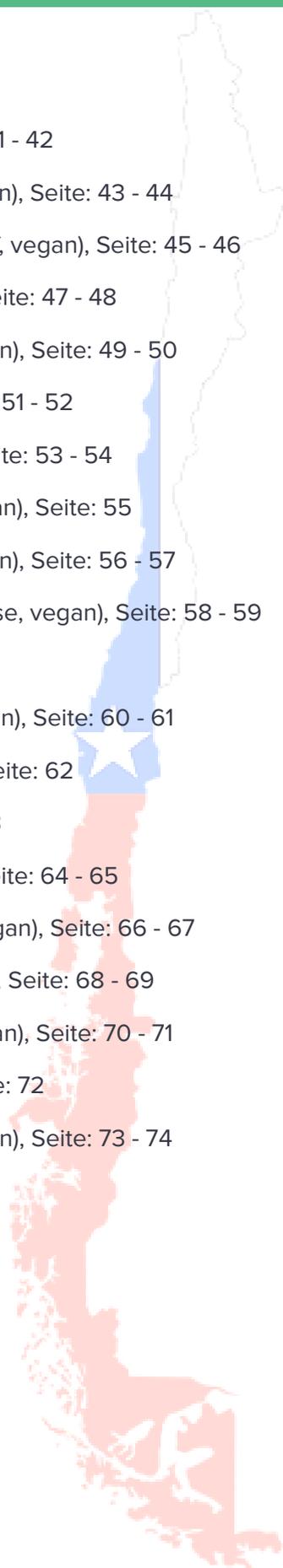
- Schließlich die Gerechtigkeit im Klimaschutz angehen.
- Klimaschädliche Subventionen streichen und den Umweltschutz in der Landwirtschaft unterstützen.
- Das Sterben der Höfe stoppen und den Tierschutz verbessern.
- Die tiergerechte und umweltfreundliche Tierhaltung fördern, den Tier- und Umweltschutz in der Landwirtschaft belohnen und den Höfen Planungssicherheit bieten.
- Nein zur Deregulierung der neuen Gentechnik.
- Die Produktion von gentechnikfreiem Saatgut und Lebensmitteln sicherstellen und Patente auf Tiere und Pflanzen beenden.
- Das Artensterben bekämpfen.
- Glyphosat verbieten, den Einsatz von Pestiziden reduzieren, die Höfe finanziell unterstützen und den Export von in der EU verbotenen Pestiziden endlich untersagen! Wichtiges Essen für alle Menschen und die Zukunft – ohne Verwendung von Gentechnik, von Kleinbauern gemacht und umweltfreundlich!
- Klimawandel, das Aussterben von Tierarten und Hunger sind bereits auf der ganzen Welt ein großes Problem. Landwirtschaft spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung unseres Lebensraums. Sie muss die Umwelt schützen, Emissionen verringern, die Vielfalt der Natur bewahren und unsere Erde und Wasserressourcen schützen. Eine umweltfreundlichere und von Kleinbauern betriebene Landwirtschaft bildet die Grundlage für ein nachhaltiges und widerstandsfähiges Ernährungssystem, das alle Menschen mit gesunden Lebensmitteln versorgen kann. **Wir unterstützen und empfehlen:**

<https://www.wir-haben-es-satt.de/> und www.tierschutzpartei.de/

Inhalt:

- 
- An de huevo (Brot, vegan), Seite: 02 - 03
- Maisbrot (vegan), Seite: 04 - 05
- Lentejas a la chilena (Linsensuppe, vegan), Seite: 06 - 07
- Hühnersuppe a la Chile (Suppe, vegan), Seite: 08 - 09
- Seeaalsuppe a la Chile (Suppe, vegan), Seite: 10 - 11
- Palta Reina Avocado (Vorspeise, vegan), Seite: 12 - 13
- Charquiacan (Hauptspeise, vegan), Seite: 14 - 15
- Pastel del Choclor (Maisauflauf, Hauptspeise, vegan), Seite: 16 - 17
- Empanadas de horno (Teigtaschen, Hauptspeise, vegan), Seite: 18 - 19
- Leche navad (Eierauflauf, Hauptspeise, vegan), Seite: 20 - 21
-
- Azteken Pfanne (Hauptspeise, vegan), Seite: 22 - 23
- Gefüllte Maispfannkuchen (Hauptspeise, vegan), Seite: 24 - 25
- Churrasco (Hauptspeise, vegan), Seite: 26 - 27
- Ratatouille Dup (Hauptspeise, vegan), Seite: 28 - 29
- Cazuela de Ave (Hauptspeise, vegan), Seite: 30 - 31
- Papas Rellenos (Hauptspeise, vegan), Seite: 32 - 33
- Tartaro de salmon (Hauptspeise, Lachs-Tatar, vegan), Seite: 34
- Caldillo de Congrio Ragout (Hauptspeise, vegan), Seite: 35 - 36
- Chiles en nogada (Hauptspeise, vegan), Seite: 37 - 38
- Chilenischer Temptation (Auflaufgericht, vegan), Seite: 39 - 40

Inhalt:

- 
- Atunado (Eintopf, vegan), Seite: 41 - 42
- Chilitopf mit Linsen (Eintopf, vegan), Seite: 43 - 44
- Caldillo de pescado (Gemüsetopf, vegan), Seite: 45 - 46
- Spinat Eintopf (Eintopf, vegan), Seite: 47 - 48
- Cazuela de vacuno (Eintopf, vegan), Seite: 49 - 50
- Tomatican (Eintopf, vegan), Seite: 51 - 52
- Pebre Dip (Dip Sauce, vegan), Seite: 53 - 54
- Pebre chileno (Tomaten Dip, vegan), Seite: 55
- Alfajores con manjar Kekse (vegan), Seite: 56 - 57
- Beijinho de Coco Cupcakes (Kekse, vegan), Seite: 58 - 59
- Leche asada (Milchpudding, vegan), Seite: 60 - 61
- Manjarasada (Pudding, vegan), Seite: 62
- Manjar (Dessert, vegan), Seite: 63
- Leche Asada (Dessert, vegan), Seite: 64 - 65
- Tres Leches Kuchen (Dessert, vegan), Seite: 66 - 67
- Peras borrachas (Dessert, vegan), Seite: 68 - 69
- Mote con huesillos (Dessert, vegan), Seite: 70 - 71
- Pisco Sour (Getränk, vegan), Seite: 72
- Mote con Huesillo (Getränk, vegan), Seite: 73 - 74

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. 39.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg

Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern

Gerichte aus Niedersachsen

Kochrezepte aus Schleswig-Holstein

Spezialitäten aus Bremen

Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich

Beilagen Rezepte

Brot Rezepte

Chinesische Rezepte

Desserts, Nachspeisen

Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe

Exotisches

Flammkuchen

Fischgerichte

Fleischgerichte

Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte

Alkoholfreie Getränke

Alkoholische Getränke

Gewürze

Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)

Kartoffel-, Gemüsegerichte

Kamelle

Kuchen, Gebäck, Pralinen

Käsegerichte

Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln

Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)

Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)

Menüs

Pasteten, Terrinen

Pilzrezepte

Reisgerichte

Salate

Saucen, Marinaden

Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)

Sonstiges

Spanische Rezepte

Syrische Rezepte

Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de

Vegetarisches

Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte

Die geheimen Burger King-Rezepte

Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)

Kochen mit Hartz IV

Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter

<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koche-nord.de

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