

Veganes russisches Kochbuch
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

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

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort

Vor etwa 100 Jahren entstand die moderne russische Küche mit ihren Köstlichkeiten wie wir sie heute kennen und schätzen.

Weltbekannt sind unter anderem Kaviar, Wodka, Borschtsch, Pelmeni, Schaschlik und natürlich auch Piroshki. Leider werden die Gerichte aber überwiegend mit Fisch oder Fleisch, Eiern oder anderen Tierprodukten zubereitet. Natürlich kennt die russische Küche auch vegetarische Köstlichkeiten und wir von köche-nord.de haben die jetzt mal veganisiert und umgeschrieben und veganisiert (so wie Marcus Petersen-Clausen die Gerichte kochen würde).

Downloadlink: <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=617>

Viel Spaß beim Kochen, Kreieren und Backen!

Mfg

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

Inhalt:

Salate und Vorspeisen – Seite: 03-14

Hauptgerichte – Seite: 15-37

Nachtisch / Desserts – Seite: 38-45

Index: Seite 46-47

Salate und Vorspeisen

Salat Markovnij – Möhrensalat

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Möhren
1 große Zwiebel
100 Milliliter Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
1 Schuss Essig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Zucker
etwas Koriander

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz kalt ab und raspeln Sie sie auf einer Küchenreibe. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und schwitzen die Zwiebeln in dem Fett an (bis sie glasig sind). Nebenbei ziehen Sie den Knoblauch ab, pressen ihn durch eine Knoblauchpresse (oder schneiden Sie den Knoblauch in Würfel und reiben ihn mit einem großen Küchenmesser und etwas Tafelsalz zu einer Paste) und rühren den Knoblauch in das Öl in der Sie die Zwiebeln angedünstet habe.

Anschließend geben Sie das Pflanzenöl, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zu den geraspelten Möhren, mengen den Salat einmal durch und schmecken ihn mit Tafelsalz, Pfeffer, Koriander und etwas Zucker ab. Zum Schluss decken Sie den Salat mit der Folie ab und lassen ihn vor dem Verzehr etwas im Kühlschrank ziehen.

Salate und Vorspeisen

Salat Markovnij s veganskim mayonezom – Möhrensalat mit veganer Mayonnaise

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Möhren

5 Knoblauchzehen

1 Glas vegane Mayonnaise oder Remoulade (Siehe Tipp auf Seite 14)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Zucker

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und raspeln Sie die Möhren in eine Schüssel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn durch eine Knoblauchpresse zu den Möhren (wenn Sie keine Knoblauchpresse haben können Sie den Knoblauch auch mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und dann mit Tafelsalz und dem Messer zu einer Paste reiben). Danach mischen Sie die Zutaten gut zusammen und mischen nach und nach die vegane Mayonnaise oder die Remoulade bei. Je nach Geschmack empfehlen wir übrigens ein $\frac{3}{4}$ Glas oder das Ganze Glas Mayonnaise.

Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch.

Salate und Vorspeisen:

Salat Kartoffelnij – Kartoffelsalat

Menge: 4 Portionen

- 4 große Kartoffeln (festkochend)
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose Mais (200-250 Gramm Abtropfgewicht)
- 1 Glas vegane Mayonnaise (siehe Tipp)
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Spülen Sie die Kartoffeln kalt ab, geben Sie sie in einen Topf und bedecken Sie die Kartoffeln mit Wasser. Dann würzen Sie die Kartoffeln mit dem Tafelsalz und kochen sie weich. Wenn die Kartoffeln fertig sind, schrecken Sie diese in einem Sieb unter kaltem Wasser ab. Danach pellen Sie die Kartoffeln und schneiden sie in Stückchen. Nun geben Sie die Kartoffelstücke in eine Schüssel und fügen je nach Geschmack ein $\frac{3}{4}$ Glas vegane Mayonnaise hinzu. Zum Schluss würzen Sie den Kartoffelsalat mit Tafelsalz und rühren ihn gut um.

Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch.

Salate und Vorspeisen:

Olivije veganskim – russischer Wintersalat auf vegane Art

Menge: 4 Portionen

6 große Kartoffeln
1 Dose Erbsen
3 Möhren
10-15 Gewürzgurken

Oder:

3 große Gewürzgurken
½ Glas Remoulade (siehe Tipp)

Außerdem:

etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Zucker

Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren und spülen Sie beide Zutaten kalt ab. Dann kochen Sie die Kartoffeln in Salzwasser (mit Wasser bedeckt) und die Möhren mit etwas Tafelsalz und 1 Teelöffel Zucker. Nach dem Kochen schrecken Sie bitte beide gekochten Zutaten in zwei Sieben mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen).

Nun schneiden Sie die Gewürzgurken in kleine Würfel, gießen die Erbsen durch ein weiteres Sieb ab und geben die Zutaten zusammen in eine Schüssel. Danach mischen Sie den Salat, geben die vegane Remoulade hinzu und schmecken den Salat mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Zum Schluss decken Sie den Salat mit der Folie ab und lassen ihn im Kühlschrank etwas durchziehen.

Unsere Tipps:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch. Nach eigenem Geschmack können Sie auch mehr oder weniger unserer Remoulade nehmen.

Salate und Vorspeisen:

Slojnj Salat – Schichtsalat

Menge: 4 Portionen

350 Gramm Möhren
500 Gramm Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel
200 Gramm Rote Bete (vakuumverpackt)
150 Gramm Salat Mayonnaise (siehe Tipp)
etwas Tafelsalz

Außerdem (zum Dekorieren):

½ Bund Petersilie
1 Bund Schnittlauch
etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren und spülen Sie beide Zutaten kalt ab. Dann kochen Sie die Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten. Nebenbei schneiden Sie die Möhren in Stücke (scheiben) und geben sie nach knapp 10 Minuten Kochzeit zu den Kartoffeln.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und reiben die Rote Bete auf einer Küchenreibe fein. Wenn die Kartoffeln und die Möhren gar gekocht sind gießen Sie beide Zutaten bitte in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit sie nicht weiter garen). Danach schneiden Sie die Kartoffeln und die Möhrenstücke bitte in Würfel.

Nun legen Sie die Kartoffeln und die Möhren in eine Schüssel (am besten durchsichtig für die Optik). Dann geben Sie die Zwiebelwürfel darauf und bedecken die 'Zutaten leicht mit der veganen Mayonnaise.

Anschließend geben Sie die geriebene Rote Bete auf den Salat. Zum Dekorieren spülen Sie die Petersilie erst kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie dann fein. Den Schnittlauch spülen Sie ebenfalls kalt ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden ihn dann zu kleinen Röllchen. Die Kräuter streuen Sie zum Schluss über den Salat und servieren ihn dann Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch. Nach eigenem Geschmack können Sie auch mehr oder weniger unserer Remoulade nehmen. Der Salat lässt sich übrigens besonders gut genießen, wenn ein etwa 60 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank gestanden hat (ohne Kräuter zur Dekoration).

Salate und Vorspeisen:

Tomaten-Auberginen-Antipasti

Menge: 4 Portionen

2 Auberginen

6 Tomaten

180 Milliliter vegane Mayonnaise

1 Knoblauchzehe

Außerdem:

etwas Pflanzenöl

etwas Tafelsalz

ein paar Kräuter (zum Beispiel Petersilie und Schnittlauch)

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Auberginen kalt ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie die Enden der Auberginen ab. Dann schneiden Sie die Auberginen in etwa 2 Zentimeter dünne Scheiben und stechen mit einer Gabel jeweils mehrere Löcher in die Scheiben. Danach pinseln Sie die Scheiben beidseitig mit Öl ein und braten sie anschließend in einer Pfanne von beiden Seiten durch. Am besten drücken Sie die Auberginenscheiben mit einem Pfannenwender beim Braten fest, so werden die Auberginen schön saftig.

Nach dem Braten legen Sie die Auberginen auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Teller. Nun spülen Sie auch die Tomaten kalt ab, reiben sie ebenfalls mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken, halbieren die Tomaten und entfernen den Stängelansatz mit einem kleinen Küchenmesser. Danach schneiden Sie die Tomaten bitte auch in Scheiben.

Dann nehmen Sie eine Auberginenscheibe, streuen etwas Tafelsalz darauf, verteilen 1 Teelöffel vegane Mayonnaise darauf, legen eine Tomatenscheibe, wieder etwas Tafelsalz, 1 Teelöffel Mayonnaise und wieder eine Auberginenscheibe darauf. Die Auberginenscheibe sollten Sie übrigens zum Schluss auf das Ganze legen, so wäre ein erstes Türmchen fertig (und so gehen Sie weiter vor bis alle Zutaten verbraucht sind).

Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch.

Salate und Vorspeisen:

Funtschosa – Glasnudelsalat

Menge: 6 Portionen

500 Gramm Zwiebeln

500 Gramm Paprika

3 Möhren

500 Gramm Glasnudeln

2 'kleine Knoblauchzehen

2 Esslöffel Pflanzenöl

Außerdem:

etwas Rettich

etwas Cayennepfeffer

etwas Tafelsalz

Die Glasnudeln weichen Sie zuerst für etwa 10 Minuten im kalten Wasser auf. Danach gießen Sie sie in ein Sieb und stellen sie beiseite.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden Sie sie in kleine Würfel und dünsten Sie sie in einem Topf mit heißem Pflanzenöl glasig.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerne, den Strunk und die weißen Scheidewände und spülen die Schoten gründlich und kalt aus. Danach schneiden Sie die Paprikas in feine Streifen und geben sie zu den Zwiebeln in den Topf. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz kalt ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Möhren in Scheiben. Die Möhrenscheiben braten Sie danach bitte auch in dem Topf an.

Gewürzt werden die Zutaten anschließend mit etwas Rettich, Cayennepfeffer und Tafelsalz. Zum Schluss vermengen Sie die Nudeln mit dem gebratenen Gemüse und servieren das Gericht.

Unser Tipp:

Dieser Salat schmeckt kalt auch sehr gut.

Salate und Vorspeisen:

Knoblauch-Champignons

Menge: 4 Portionen

2 kleine Dosen Champignons (oder 2 Pakete frische Champignons, siehe Tipp)

2 Esslöffel Weißmehl

2 Pakete Salatkräuter

2 Knoblauchzehen

2-4 Esslöffel Pflanzenöl

eventuell 2 Esslöffel Weißmehl (siehe Tipp)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie die Champignons aus der Dose gut in einem Sieb abtropfen oder putzen Sie sie wenn Sie frische Pilze verwenden (siehe Tipp). Dann streuen Sie die Salatkräuter darüber und pressen den abgezogenen Knoblauch mit einer Knoblauchpresse dazu. Sollten Sie keine Knoblauchpresse besitzen können Sie den abgezogenen Knoblauch auch in Würfel schneiden und ihn mit einem großen Küchenmesser und etwas Tafelsalz zu einer Paste reiben.

Anschließend erhitzen Sie etwas Öl in einer Pfanne und gießen es heiß über die Champignons. Danach rühren Sie die Zutaten gut durch, decken Sie die Zutaten mit der Frischhaltefolie ab und lassen sie etwa 4 Stunden im Kühlschrank ziehen.

Nach der Ruhezeit können Sie die Vorspeise Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

FrISCHE Pilze (außer Pfifferlinge) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wasser Geschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie in das Wasser legen.

Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Salate und Vorspeisen:

Gefüllte Tomaten mit Maissalat

Menge: 4 Portionen

1 große Dose Mais
1 grüne Paprika
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 Esslöffel Tomatenmark
6-7 Tomaten

Außerdem:

1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
etwas Essig
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Mais in einem Sieb mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gut abtropfen. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen den Strunk, die Kerne und die weißen Scheidewände und spülen die Schote gründlich und kalt aus. Danach schneiden Sie die Paprika in kleine Würfel und geben sie bitte mit dem Mais in eine Schüssel.

Nun spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie kalt ab, schütteln beide Kräuter kurz trocken und schneiden vom Schnittlauch Röllchen. Anschließend zupfen Sie die Petersilienblätter von den Stängeln, hacken sie fein und mischen die Kräuter, den Essig, das Pflanzenöl, etwas Tafelsalz und Pfeffer sowie das Tomatenmark zu den Zutaten in der Schüssel.

Dann spülen Sie die Tomaten kalt ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen den Deckel der Tomaten mit einem Messer. Danach höhlen Sie die Tomaten mit einem Esslöffel aus und füllen sie mit dem Maissalat.

Salate und Vorspeisen:

Rote-Beete-Salat

Menge: 4 Portionen

1 Packung Rote Beete (vakuumverpackt)
50 Gramm gehackte Walnüsse
3 Knoblauchzehen

Außerdem:

etwas vegane Mayonnaise (siehe Tipp)

Nehmen Sie die rote Beete aus der Vakuumverpackung, spülen Sie sie kalt ab und raspeln Sie sie mit einer Küchenreibe fein. Dann geben Sie die rote Beete in eine Schüssel und fügen die Walnüsse dazu. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und pressen ihn mit einer Knoblauchpresse in die Schüssel. Sollten Sie keine Knoblauchpresse besitzen können Sie den abgezogenen Knoblauch auch in Würfel schneiden, mit etwas Tafelsalz bestreuen und mit einem großen Küchenmesser zu einer Paste reiben.

Anschließend mischen Sie etwas vegane Mayonnaise unter die Zutaten und rühren alles zum Schluss gut um. Danach können Sie den Salat ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wir empfehlen Ihnen das Rezept „Vegane Mayonnaise und Remoulade“ in diesem Buch.

Salate und Vorspeisen:

Ikra – Kaltes Gemüseragout

Menge: 8 Portionen

500 Gramm Möhren
500 Gramm Zwiebeln
500 Gramm Auberginen oder Zucchini
3 Dosen Tomaten (in Stücke)
100 Gramm Tomatenmark
2 Esslöffel Pflanzenöl

Außerdem:

etwas Petersilie
etwas Dill
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kalt ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie die Möhren dann in feine Streifen. Danach braten Sie die Möhren kurz in einem Topf mit heißem Pflanzenöl an.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie ebenfalls in Streifen und Braten sie auch in dem Topf an.

Nun spülen Sie die Auberginen (oder die Zucchini) kalt ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die Enden und schneiden die Auberginen/Zucchini in kleine Würfel. Anschließend salzen Sie das gewürfelte Gemüse mit Tafelsalz und braten es auch im Topf an.

Dann machen Sie mit dem Kochlöffel eine kleine Kuhle (ein kleiner Kreis) im Topf frei, geben das Tomatenmark hinein und lassen es kurz tomatisieren (das Tomatenmark soll kurz anbraten um Röststoffe für einen besseren Geschmack zu bilden). Danach geben Sie die Tomaten in den Topf und lassen die Zutaten etwas köcheln.

Während des Kochens spülen Sie die Kräuter (Petersilie und Dill) kalt ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und hacken beide Kräuter getrennt mit einem großen Küchenmesser klein, Jetzt schmecken Sie das Gemüseragout mit der gehackten Petersilie, dem Dill, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab und füllen es in Gläser.

Außerdem:

Vegane Mayonnaise und Remoulade

Menge: 4 Portionen

Für die Mayonnaise:

400 Milliliter Rapsöl

200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), ungesüßt

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Esslöffel Weißweinessig, veganer

2 Esslöffel Senf

2 Teelöffel Tafelsalz

2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Agavendicksaft

¼ Teelöffel Kurkuma

Außerdem: (für die Remoulade)

200 Gramm Mayonnaise, vegane

2 Gewürzgurken

2 Esslöffel Kapern

Mayonnaise:

Geben Sie für die Mayonnaise alle Zutaten, bis auf das Rapsöl, in einen schmalen, hohen Becher und lassen Sie sie kurz stehen. Dann vermengen Sie die Zutaten mit einem Stabmixer und fügen immer nach und nach einen Schuss Rapsöl hinzu und mischen es sorgfältig unter. Mit der Zeit wird die Mischung immer dicker. Es kann auch sein, dass Sie etwas mehr Öl benötigen. Sollte die Mischung zu zähflüssig werden, füllen Sie sie um und stellen sie abgedeckt in den Kühlschrank, dort dickt die Mayonnaise noch etwas nach.

Remoulade:

Nehmen Sie 200 Gramm von der Mayo ab. Dann schneiden Sie die Gewürzgurke in kleine Würfel und hacken die Kapern. Danach vermischen Sie alles miteinander.

Hauptgerichte:

Akroschka - Sommersuppe

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

10 Esslöffel Ei-Ersatzpulver

2 Liter Wasser

1 Bund Radieschen

1 Salatgurke

1 Bund Schnittlauch

1 Bund Dill

2 Becher Creme vega

1 Becher Sojasahne (400-500 Gramm)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Klarsichtfolie

Geben Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Kartoffeln in ein Topf und kochen Sie sie in Salzwasser gar. Nach dem Garen gießen Sie die Kartoffeln durch ein Sieb ab und lassen sie erkalten. Danach schneiden Sie die Kartoffeln in so feine Würfel wie nur möglich und geben sie in eine separate Schüssel.

Nebenbei rühren Sie das Ei Ersatzpulver bitte mit 20 Esslöffel abgenommenen Wasser in einer kleinen Schale an.

Anschließend spülen Sie die Radieschen und die Gurke mit kaltem Wasser ab, befreien die Radieschen von den Stielansätzen und schneiden die beiden Zutaten ebenfalls in so feine Würfel wie möglich bevor Sie sie zu den Kartoffelwürfeln in die Schüssel geben.

Dann spülen Sie das Bund Schnittlauch und den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und schneiden sie klein.

Nun geben Sie in eine andere Schüssel die Creme vega, die Sojasahne und die Kräuter, decken die Schüssel ab und stellen sie mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kühl.

Beim Servieren legen Sie die Zutaten für jede Person in einen tiefen Teller und verrühren Sie mit den 2 Liter Wasser sowie dem Wassergemisch, in das Sie den Ei Ersatz eingerührt haben. Je nach Geschmack können Sie mehr Flüssigkeit oder weniger nehmen und die Suppe mit den Gewürzen würzen.

Unser Tipp:

Diese Suppe wird am besten kühl zu heißen Sommertagen serviert.

Hauptgerichte:

Möhrensuppe

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

2 Lorbeerblätter

1 Esslöffel Bohnenkraut

1 kleine Zwiebel

200 Gramm Möhren

1 Becher Sojasahne

Außerdem:

etwas Wasser

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel in einen Topf, bedecken sie mit warmem Wasser und bringen es zum Kochen. Danach fügen Sie den Lorbeer und das Bohnenkraut hinzu und garen die Kartoffelwürfel.

Während der Garzeit der Kartoffeln ziehen Sie die Zwiebel ab und fügen sie ungeschnitten zu den Kartoffelwürfeln bei. Außerdem schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Möhren in Scheiben bevor Sie sie zu den Kartoffeln in dem Topf dazu geben.

Abgeschmeckt wird die Suppe nun mit Tafelsalz und Pfeffer.

Bevor die Suppe fertig ist und serviert wird geben Sie bitte die Sojasahne hinzu und kochen sie kurz mit auf.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Möhrensuppe schmeckt unseren Gästen auch ohne Sahne.

Hauptgerichte:

Borschtsch - Sauerkohlsuppe mit roter Bete

Menge: 6 Portionen

2 Liter Wasser, 750 Gramm Sauerkraut oder frischen Weißkohl
2 Lorbeerblätter, 500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Glas rote Bete, 4 Esslöffel Pflanzenöl, 2 Möhren
1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Esslöffel Gemüsebrühe (Instant)
1 Packung passierte Tomaten, 1 Bund Dill, 1 Becher Creme vega
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie das Sauerkraut mit kaltem Wasser ab, damit die Säure herausgewaschen wird und geben Sie das Sauerkraut in kochendes Wasser. Oder nehmen Sie frischen, mit einer Küchenreibe gehobelten Weißkohl und geben Sie ihn in kochendes Wasser.

Danach würzen Sie das Kraut / den Kohl mit dem Lorbeer. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, schneiden die Kartoffeln in Stücke und kochen sie mit.

Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab und reiben die Möhren auf eine Küchenreibe. Nun ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und dünsten die gewürfelte Zwiebel sowie die drei gehackten Knoblauchzehen glasig. Dann fügen Sie etwas Gemüsebrühe hinzu und mischen die passierten Tomaten mit in die Pfanne. Das Ganze lassen Sie bitte 2 Minuten köcheln, danach geben Sie den Pfannen Inhalt mit in den Topf, in dem Sie den Kohl kochen.

Jetzt schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben die rote Bete, falls sie noch nicht fertig geschnitten ist, in Stücke geschnitten in die Suppe oder reiben die Beete und geben sie dann mit in die Suppe.

Danach kochen Sie das Borschtsch bei mittlerer Hitze, bis alle Zutaten weich sind.

Vor dem Servieren spülen Sie das Bund Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, hacken es und geben den Dill in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie den Borschtsch in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Am besten können Sie die Kartoffeln mit der Gabel prüfen, ob sie sich leicht zerdrücken lassen, dann ist die Suppe fertig.

Hauptgerichte:

Grüner Borschtsch

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

100 Gramm Graupen oder Reis

1 Zwiebel

200 Gramm Sauerampfer

5 Esslöffel Ei-Ersatzpulver

10 Esslöffel Wasser

1 Becher Creme vega

1 Bund Dill

1 Bund Lauch/Porree

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Kochen Sie 1-2 Liter Wasser in einem Topf auf.

Nebenbei schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, schneiden die Kartoffeln in Würfel und geben sie in den Topf. Dann fügen Sie noch den Reis hinzu und lassen ihn mit kochen.

Während des Kochens ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann schneiden Sie den Sauerampfer klein und geben die beiden Zutaten zusammen in die kochende Suppe.

Nun rühren Sie das Ei-Ersatzpulver in einer kleinen Schüssel mit 10 Esslöffel Wasser an.

Abgeschmeckt wird die Suppe jetzt mit Tafelsalz und Pfeffer, danach binden Sie sie mit der Creme vega und dem Ei-Ersatz.

Anschließend spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken ihn fein.

Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn in der Mitte aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in halbe Ringe.

Beim Anrichten geben Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller, bestreuen sie mit dem gehackten Dill und dem Lauch und servieren das Gericht dann Ihren Gästen.

Hauptgerichte:

Gemüseeintopf

Menge: 4 Portionen

1,5 Liter Wasser
2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
1 kleine Zwiebel
500 Gramm Möhren
500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Esslöffel Gemüsebrühe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Möhren und die Kartoffeln, spülen Sie beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie sie in Würfel.

Dann bringen Sie das Wasser in einem großen Topf zum Kochen und geben die Gewürznelken und den Lorbeer mit hinein. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in kleine Würfel und geben die Zwiebelwürfel mit in den Topf. Außerdem geben Sie die Möhren und die Kartoffeln dazu und lassen das Ganze etwa 20 Minuten (ohne Deckel) kochen.

Nach eigenem Geschmack können Sie die Suppe nun mit Tafelsalz, Pfeffer und der Gemüsebrühe würzen.

Beim Anrichten geben Sie den Gemüseeintopf in vorgewärmte Teller und servieren ihn Ihren Gästen.

Hauptgerichte:

Plov - All in One Reis Topf

Menge: 4 Portionen

2 Möhren

1 große Zwiebel (Gemüsezwiebel)

50 Milliliter Pflanzenöl

250 Gramm Reis

Außerdem:

etwas Wasser

1 Gramm Safran (1 Döschen)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Möhren und ziehen Sie die Zwiebel ab bevor Sie beide Zutaten in Würfel schneiden. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel glasig. Danach geben Sie die Möhrenwürfel und den Reis in den Topf, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel einmal durch und rösten sie etwas an.

Nun würzen Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer sowie etwas Safran (für die Farbe). Dann löschen Sie alles mit heißem Wasser ab und gießen es etwa zwei fingerbreit über den Reis an (nicht mehr mischen). Anschließend geben Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei kleiner Hitze etwa 35 Minuten köcheln (bitte den Topf nicht zwischendurch öffnen!).

Nach der Kochzeit (wenn das Wasser verdunstet ist) mischen Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel gut durch und richten das Plav auf vorgewärmten tiefen Tellern an.

Hauptgerichte:

Wareniki mit veganen Käse Hüttenkäse - Maultaschen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißmehl

2 Esslöffel Ei-Ersatzpulver

5 Esslöffel Wasser

3 Portion Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipp auf Seite 22)

etwas Zucker

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie

Rühren Sie als erstes das Ei-Ersatzpulver in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser an.

Dann verarbeiten Sie für den Teig das gesiebte Weißmehl, den Ei-Ersatz, etwas Wasser und etwas Tafelsalz zu einem homogenen Teig, der nicht kleben darf. Den Teig decken Sie nach der Herstellung mit der Klarsichtfolie ab und lassen ihn etwa 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen.

Für die Füllung drücken Sie in der Zwischenzeit bitte den veganen Käse Hüttenkäse mit Hilfe eines Küchentuchs aus, so dass eventuelle unnötige Flüssigkeit rauskommt.

Danach rollen Sie den Teig dünn aus und stechen mit dem Rand eines Glases kleine Kreise aus. Den restlichen Teig kneten Sie bitte wieder zusammen, rollen ihn aus und verwenden den Teig wieder.

Nun geben Sie 1-2 Teelöffel Füllung auf den Teig, dazu 1 Teelöffel Zucker und drücken den Teig zu einer Tasche zusammen.

Zum Schluss bringen reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen, geben die Wareniki in den Topf, lassen sie etwa 5-10 Minuten gar kochen und schöpfen sie dann mit einer Schaumkelle ab.

Unsere Tipps:

Diese Maultaschen können mit Creme vega Ihren Gästen servieren.

Hauptgerichte:

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann Alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Salz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot.

Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen verbrauchen.

Hauptgerichte:

Wareniky - Maultaschen mit Kartoffel-Pastinaken Püree

Menge: 4 Portionen

3 Esslöffel Ei-Ersatz

6 Esslöffel Wasser

500 Gramm Weißmehl

1 große Gemüsezwiebel (oder 2 kleine Zwiebeln)

etwas Tafelsalz

2 Esslöffel Pflanzenöl

Außerdem:

Kartoffel-Pastinaken Püree (siehe Tipp auf Seite 24)

Mischen Sie als Erstes das Ei-Ersatzpulver mit dem Wasser in einer kleinen Schüssel. Dann verkneten Sie den Ei Ersatz mit dem gesiebten Weißmehl und der Sojamilch zu einem geschmeidigen Teig. Danach rollen Sie den Teig aus und stechen mit dem Rand eines Glases kreise aus.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Anschließend erhitzen Sie in einer Pfanne das Pflanzenöl und braten die Zwiebelwürfel darin an. Danach vermischen Sie die Zwiebelwürfel mit dem Kartoffel-Pastinaken Püree (siehe Tipp). Die Füllung legen Sie bitte jeweils mit einem Esslöffel auf die ausgestochenen Formen.

Anschließend verbinden Sie eine Seite der ausgestochenen Form mit der gegenüberliegenden Seite und formen so eine Sichel. Die aufeinander geklappten Ränder können Sie jetzt mit den Fingern oder mit einer Gabel (das gibt ein schöneres Muster) zusammendrücken.

Dann bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, geben etwas Tafelsalz hinein und kochen die Sichel in dem kochenden Wasser für etwa 5 Minuten.

Servieren können Sie die Wareniky mit gebratenen Zwiebeln, wenn etwas übrig geblieben ist.

Hauptgerichte:

Unser Tipp:

Kartoffel-Pastinaken Püree nach Köche-Nord.de Art

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Kartoffeln (festkochend)

400 Gramm Pastinaken

1 Esslöffel Gemüsebrühe

200 Milliliter warme Sojamilch

150 Gramm Margarine

1 Teelöffel Muskatnuss

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Prise Tafelsalz

Die Kartoffeln und die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden und dann in Gemüsebrühe garen (die Pastinaken kommen etwas später als die Kartoffeln in das Wasser, weil sie nicht so lange brauchen). In der Zwischenzeit die Butter/Margarine in der Milch erwärmen, bis sie geschmolzen ist. Nun etwas Muskatnuss in die Milch geben, die Kartoffeln/Pastinaken abgießen und etwas Brühe auffangen. Ein Teil der Milch/Butter in die Kartoffel/Pastinaken geben und die Masse zerstampfen. Wenn die Masse zu fest wird, geben Sie entweder etwas Milch oder etwas Brühe hinzu.

Das Püree nun etwa 5 Minuten stehen lassen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Wladimir Putin
Präsident der Russischen Föderation

Hauptgerichte:

Bequeme Wareninky

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Bandnudeln
100 Gramm Margarine (Alsan)
1 Esslöffel Weißmehl
200 Gramm Creme vega
200 Gramm Veganer Käse Frisch Art (unser Tipp)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kochen Sie die Bandnudeln wie gewohnt in Salzwasser (oder wie wir in 1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühe, weil es einen besseren Geschmack gibt). Dann gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und spülen sie mit warmem Wasser (damit sie nicht auskühlen aber auch nicht weiter garen) ab bevor Sie die Nudeln warm stellen.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und sieben (damit sich keine Klumpen bilden) unter ständigem Rühren das Weißmehl hinein. Dazu geben Sie die Creme vega und den veganen Frischkäse (siehe Tipp) und schmecken die Zutaten mit Tafelsalz sowie Pfeffer ab.

Anschließend vermengen Sie die Bandnudeln mit der Soße und servieren das Gericht auf vorgewärmten flachen Tellern Ihren Gästen.

Hauptgerichte:

Unser Tipp: Veganer Käse Frisch Art

Menge: 4 Portionen

500 Gramm ungesüßter Sojajoghurt

½ Teelöffel Meersalz

½ Teelöffel Zwiebelpulver optional

1 Teelöffel Dill getrocknet, optional

Um die überschüssige Flüssigkeit aus dem Sojajoghurt zu entfernen, hängen Sie ein Sehtuch oder ein Küchentuch in einen hohen zylindrischen Behälter und befestigen es mit einem starken Gummiband am Behälterrand.

Den Joghurt geben Sie in das Tuch und lassen ihn mindestens 8 Stunden lang im Kühlschrank abtropfen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Danach geben Sie das Ganze in eine Schüssel, fügen die restlichen Zutaten hinzu und vermischen Alles gut.

Den veganen Frischkäse können Sie in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Rezept Hinweise:

Für dieses Rezept eignet sich natürlich jeder ungesüßte pflanzliche Joghurt. Den veganen Frischkäse sollten Sie sehr vorsichtig salzen.

Das Zwiebelpulver und der getrocknete Dill sind optionale Zutaten. Je nach eigenem Belieben können Sie auch andere Gewürze und Kräuter verwenden.

Hauptgerichte:

Piroschki - Gebrannte Teigtaschen mit Füllung

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

250 Gramm vegane Buttermilch aus Sojamilch (siehe Tipp)

250 Gramm Sojajoghurt

1 Esslöffel Ei Ersatz

2 Esslöffel Wasser

2 Esslöffel Pflanzenöl

1/2 Packung Backpulver

1 Packung Hefe (frisch)

800 Gramm Weißmehl

1 Teelöffel Tafelsalz

Eventuell:

1 Stange Lauch/Porree

etwas Kartoffel-Pastinaken Püree (siehe Tipp)

Für die Füllung:

etwas Obst, Gemüse oder Kartoffel-Pastinaken Püree (siehe Tipp)

Mischen Sie den Ei Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser.

Dann vermischen Sie für den Teig alle Zutaten außer dem Weißmehl miteinander. Danach sieben Sie das Weißmehl hinein (sieben damit sich keine Klumpen bilden) und verarbeiten das Ganze zu einem Teig. Diesen Teig decken Sie mit einem sauberen Küchentuch ab und lassen ihn etwa 10 Minuten an einem warmen Ort gehen bis der Teig sich etwa das doppelte Volumen hat.

In der Ruhezeit des Teiges bereiten Sie eventuell schon mal die Füllung vor. Sehr köstlich ist übrigens auch die Zusammensetzung von Lauch oder Kartoffel-Pastinaken Püree (siehe Tipp).

Dann verteilen Sie kleine Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche, rollen diese dann (etwa 1 Zentimeter dick) zu einem Kreis aus und füllen sie. Den Teig verschließen Sie und verkleben ihn mit den Fingern oder einer Gabel (mit einer Gabel bekommen Sie ein schöneres Muster).

Danach backen Sie die Piroschki sofort in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl aus, lassen sie aber bitte nicht weiter gehen! Zwischendurch wenden Sie die Piroschki mit einer Schaumkelle. Das Pflanzenöl sollte übrigens nicht zu heiß sein, da der Teig sonst innen nicht fertig gebacken wird.

Hauptgerichte:

Fortsetzung Piroshki - Gebrannte Teigtaschen mit Füllung

Nun legen Sie die Obstfüllung (zum Beispiel Schattenmorellen, Heidelbeeren oder klein geschnittene Äpfel) und je ein Stück Würfelzucker (dann läuft der Saft beim Backen nicht aus) auf den Teig und backen die Piroshki in einer gefetteten Backform bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Nach dem Backen warten Sie etwas, damit sich der Zucker ganz auflösen kann.

Unsere Tipps:

Die fertig gebackenen Piroshki lassen sich sehr gut einfrieren. Dann haben Sie einen guten Vorrat und können diesen bei Bedarf schnell in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen.

Piroshki schmecken übrigens warm und kalt.

Vegane Buttermilch aus Sojamilch

500 Milliliter Sojamilch
2 Esslöffel Apfelessig
etwas Zimt

Um vegane Buttermilch herzustellen, nehmen Sie 500 Milliliter Sojamilch und rühren 2 Esslöffel Apfelessig ein.

Dann lassen Sie das Gemisch etwa 10-15 Minuten abgedeckt im Kühlschrank stehen. Besonders köstlich wird die vegane Buttermilch, wenn Sie eine Prise Zimt hinzufügen.

Hauptgerichte:

Strudel

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Räuchertofu oder Fleischersatzprodukte
1 Zwiebel, 6 Kartoffeln (festkochend)
etwas Pflanzenöl, etwas Tomatenmark
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für den Teig:

1 Glas Sojamilch, 1 Esslöffel Ei-Ersatz
2 Esslöffel Wasser, 1 Packung Backpulver (8 Gramm)
450 Gramm Weißmehl

Außerdem:

etwas Tafelsalz
etwas Margarine (Aslan)

Zerkleinern Sie den Tofu entweder und braten Sie ihn in einer Pfanne mit erhitztem Pflanzenöl an (wenn das Öl kalt ist saugt sich der Tofu mit dem Fett voll) oder zerkleinern Sie das Fleischersatzprodukt und braten Sie es in heißem Pflanzenöl an. Danach würzen Sie das angebratene Gargut mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Diese braten Sie dann bitte mit dem Tofu/Fleischersatzprodukt an und geben danach etwas Tomatenmark dazu. Wenn das Tomatenmark etwas mitgebraten ist (Tomatisieren heißt Röststoffe für einen besseren Geschmack bilden) löschen Sie die Zutaten mit heißem Wasser ab und lassen sie etwa 10 Minuten schmoren.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und halbieren die Kartoffeln. Diese geben Sie dann mit in die Pfanne und salzen alles. Nun geben Sie bitte wieder etwas heißes Wasser dazu, bis die Kartoffeln knapp bedeckt sind.

Für den Teig mischen Sie jetzt den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit den 2 Esslöffeln Wasser. Danach geben Sie das Gemisch in eine große Schüssel, sieben (damit keine Klumpen entstehen) für den Teig das Backpulver mit dem Weißmehl ein und gießen die Sojamilch dazu. Danach verarbeiten Sie die Zutaten mit etwas Tafelsalz zu einem geschmeidigen Teig, rollen ihn aus und bestreichen den Teig mit etwas Margarine.

Den Teig schneiden Sie anschließend bitte in Streifen und Rollen diese zusammen. den zusammengerollten Teig, sprich die Strudel, legen Sie auf die Kartoffeln und kochen sie bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten.

Hauptgerichte:

Zwiebelkuchen

Menge: 4 Portionen

1 Packung Blätterteig
4 große Zwiebeln
4 Esslöffel Ei-Ersatz
8 Esslöffel Wasser
1 Becher Creme vega
500 Gramm veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas Backpapier

Rollen Sie den Blätterteig auf einem Backblech aus, das Sie mit dem Backpapier belegt haben. Dann drücken Sie den Rand des Blätterteiges etwas höher.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun verrühren Sie den Ei-Ersatz mit den 8 Esslöffel Wasser, geben das Ganze in eine Schüssel und verrühren den Ei-Ersatz mit Creme vega, den Zwiebelwürfeln und Tafelsalz sowie Pfeffer.

Dann mischen Sie den Veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp) und verteilen ihn auf dem Blätterteig.

Zum Schluss backen Sie den Zwiebelkuchen im Backofen bei 200 Grad Celsius für 35 Minuten, richten ihn in Stücken auf vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Hauptgerichte:

Unser Tipp:

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt
5 Esslöffel Rejuvelac
2 Esslöffel Miso Paste, hell
1 (70 Gramm) Zwiebel
2 Teelöffel Tafelsalz
4 Esslöffel Tapiokastärke
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie so lange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichtete Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit es fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

Hauptgerichte:

Dgjarenaja Kartoschka - Bratkartoffeln

Menge: 4 Portionen

720 Gramm Kartoffeln (festkochend)
4 große Möhren
1 Gemüsezwiebel (oder 2 kleine Zwiebeln)
etwas Tafelsalz
etwas Paprikapulver (edelsüß)
etwas Pflanzenöl

Schälen Sie die Kartoffeln, die Möhren und die Zwiebeln. Dann spülen Sie die Kartoffeln und die Möhren ab, schneiden die Kartoffeln in Kreise und die Möhren in Streifen. Danach schneiden Sie die Zwiebeln in Würfel.

Nun geben Sie das Pflanzenöl in eine Pfanne, erhitzen es und braten die Kartoffeln an bevor Sie die Möhrenstreifen und anschließend die Zwiebelwürfel dazu geben.

Dann braten Sie die Zutaten fertig, schmecken sie mit den Gewürzen ab und servieren das Gericht heiß Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Hauptspeisen:

Warmer Kartoffelsalat

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pellkartoffeln (festkochend)

1/2 Esslöffel Kümmel

2 Zwiebeln

2 Esslöffel Pflanzenöl

1/2 Becher Creme vega

3 Esslöffel Sojajoghurt

etwas Sojasahne

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Garen Sie die mit kaltem Wasser abgespülten Pellkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser und dem Kümmel. Währenddessen ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und dünsten die Zwiebelwürfel in einer Pfann mit heißem Pflanzenöl.

Nun vermischen Sie die Creme vegan und die Sojasahne in einer Schüssel, das Cremige soll möglichst bleiben. Anschließend schmecken Sie das Gemisch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nach der Garzeit gießen Sie die Pellkartoffeln durch ein Sieb, lassen sie kurz abdämpfen, pellen die Kartoffeln dann und schneiden sie in Scheiben.

Die Kartoffeln vermengen Sie jetzt mit der Soße und den Zwiebelwürfeln und geben die Zutaten kurz in eine Auflaufform. Dann schieben Sie die Auflaufform in den 200 Grad Celsius (Oberhitze/ Unterhitze) heißen Backofen und backen den warmen Kartoffelsalat etwa 15 Minuten.

Während des Backens spülen Sie die beiden Bunde Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Petersilie von den Stielen. Dann hacken Sie die Petersilie, schneiden den Schnittlauch in Röllchen und geben die Kräuter über den Kartoffelsalat (den Sie aus dem Backofen holen wenn er fertig gebacken ist).

Zum Schluss geben Sie den Kartoffelsalat auf vorgewärmte flache Teller und servieren ihn Ihren Gästen.

Hauptspeisen:

Brokkoli in veganem Ei

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Brokkoli

8 Esslöffel Ei-Ersatz

16 Esslöffel Wasser

250 Milliliter Sojamilch

etwas Muskat

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie ihn in Röllchen und geben Sie die Brokkoli Röschen in eine Auflaufform.

Dann vermischen Sie das Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit den 16 Esslöffeln Wasser, geben das Gemisch in eine größere Schüssel und ergänzen die Sojamilch, Muskat, etwas Tafelsalz und Pfeffer. Danach verrühren Sie die Zutaten mit einem Schneebesen.

Anschließend geben Sie die Sauce über den Brokkoli, schieben die Auflaufform in den 170 Grad heißen Backofen (Oberhitze/Unterhitze) und backen den Auflauf etwa 30 Minuten.



Hauptspeisen:

Süßer Kürbisauflauf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kürbisfleisch (Hokkaido)

3 Äpfel (Boskop)

1 Esslöffel Zucker

1 Esslöffel Rum

60 Gramm Margarine

100 Gramm gehackte Mandeln

1 Teelöffel Zimt (optimal)

Schneiden Sie das Kürbisfleisch in Würfel, schälen Sie die Äpfel, schneiden Sie sie ebenfalls in Würfel und schichten Sie die beiden Zutaten in eine Auflaufform.

Dann streuen Sie den Zucker über die Äpfel und träufeln den Rum darüber.

Danach verteilen Sie Margarine Flöckchen über den Auflauf und backen ihn im Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) für etwa 30 Minuten.

Die gehackten Mandeln streuen Sie zum Schluss über den fertigen Auflauf, geben eventuell etwas Zimt darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen auf vorgewärmten Tellern.

Hauptspeisen:

Auberginengemüse

Menge: 4 Portionen

8 reife und mittelgroße Auberginen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Tomaten

etwas Pflanzenöl

etwas Paprikapulver (edelsüß)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Auberginen mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie die Auberginen in kleine Würfel.

Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch trocken, entfernen den Stielansatz mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Tomaten ebenfalls klein.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne, braten die Zwiebelwürfel mit den Auberginen Würfeln an und geben den Knoblauch dazu. Danach fügen Sie die Tomatenstücke dazu und schmecken das Gericht mit Paprikapulver, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Hauptspeisen:

Rotes Bohnengemüse

Menge: 4 Portionen

1-2 Dosen Kidneybohnen
1 Teelöffel Bohnenkraut
1 Zwiebel
1 Aubergine
2 Tomaten
etwas Pflanzenöl
etwas Tomatenmark
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie die Bohnen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Bohnen abtropfen. Dann schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Aubergine, befreien sie von den Stielansatz und schneiden sie ebenfalls klein.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Küchentuch kurz trocken und entfernen die Stielansätze der Tomaten. Dann schneiden Sie die Tomaten bitte in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Pflanzenöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Bohnen, die Tomaten und die Aubergine dazu und braten die Zutaten mit. Jetzt schieben Sie das Gemüse etwas an die Seite der Pfanne, geben das Tomatenmark dazu und braten es etwas an (Tomatisieren heißt Tomatenmark für einen besseren Geschmack etwas anbraten um Röststoffe zu bilden). Dann vermischen Sie alles mit dem Kochlöffel.

Das Gemüse schnecken Sie bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Wenn es zu trocken ist, können Sie einfach etwas Wasser beifügen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht auf vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Nachtisch / Desserts:

Russischer Zupfkuchen

Menge: 1 Portion

150 Gramm Weißmehl
2 Esslöffel Kakaopulver
250 Gramm Zucker
5 Esslöffel Ei-Ersatz
10 Esslöffel Wasser
75 Gramm Margarine (Aslan)
1 Packung Vanillin-Zucker
500 Gramm Sojaquark (Provamel QUARK ALTERNATIVE SOJA ohne Zucker)
400 Gramm Frais Natur oder vegan Frischcreme Natur
etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier
eventuell bedda Schlagcreme (als Beigabe zum Aufschlagen)

Sieben Sie das Weißmehl, den Kakao, 50 Gramm Zucker und etwas Tafelsalz in eine Schüssel. Dann vermischen Sie in einer weiteren kleinen Schüssel das Ei-Ersatz mit dem Wasser und geben es in die Schüssel mit dem Weißmehl. Danach verkneten Sie die Zutaten zuerst mit dem Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen schnell zu einem glatten Mürbeteig. Diesen Teig wickeln Sie nach der Zubereitung in die Folie und lassen ihn etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nach der Ruhezeit nehmen Sie 1/4 des Mürbeteigs ab und rollen den Restlichen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (mit einem Durchmesser von etwa 34 Zentimeter) aus.

Nun legen Sie den Boden einer Springform (22 Zentimeter Durchmesser) mit dem Backpapier aus, legen den Teig in die Form und drücken die Ränder an. Danach decken Sie den Teig mit der Frischhaltefolie ab und stellen ihn erstmal im Kühlschrank kühl.

Anschließend vermischen Sie 5 Esslöffel Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit den 10 Esslöffel Wasser.

Dann schlagen Sie den Ei-Ersatz, 200 GRamm Zucker, den Vasnillin-Zucker und etwas Tafelsalz dickcremig auf. Den Sojaquark und den Frais Natur (oder den vegan Frischcreme Natur) verrühren Sie bitte und rühren das Puddingpulver unter. Danach heben Sie die Zucker-Eimasse unter und füllen die vegane Quark-Käsecreme in die Springform.

Nachtisch / Desserts:

Fortsetzung Russischer Zupfkuchen

Den restlichen Teig verkneten Sie bitte mit dem Kakaopulver, rollen ihn etwa 3 Millimeter dünn aus, zupfen den Teig in "Flocken" und verteilen die Creme darauf. Dann backen Sie den Kuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd 175 Grad Celsius / Umluft: 150 Grad Celsius) etwa 60 Minuten.

Nach dem Backen stellen Sie den Kuchen in der Form auf ein Kuchengitter und lassen ihn etwa 60 Minuten auskühlen.

Unser Tipp:

Als Beilage schmeckt unseren Gästen aufgeschlagene bedda Schlagcreme.



Nachtsch / Desserts:

Tworoshniki - Quarkplinsen

Menge: 1 Portion

500 GRamm Sojaquark
40 Gramm Weißmehl
2 Esslöffel Zucker
1 Packung Vanillinzucker
2 Esslöffel Ei-Ersatz
4 Esslöffel Wasser
4 Esslöffel Margarine (Alsan)
4 Esslöffel Puderzucker
etwas Tafelsalz

Eventuell:

etwas Creme vega
etwas Obstsirup

Streichen Sie als erstes den Sojaquark durch ein Sieb in eine tiefe Schüssel. Dann verrühren Sie das Ei-Ersatz mit den 4 Esslöffel Wasser und geben den Ei-Ersatz mit in die tiefe Schüssel.

Danach geben Sie das Weißmehl mit dem Zucker, dem Vanillinzucker und dem Tafelsalz in ein Sieb und sieben die Zutaten ebenfalls in die tiefe Schüssel. Die Masse vermischen Sie jetzt und verarbeiten sie auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer dicken Wurst. Diese Teigwurst schneiden Sie bitte in zehn gleich große Scheiben.

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten die Teigscheiben von beiden Seiten goldbraun.

Die fertigen Tworoshniki besieben Sie mit Puderzucker oder servieren sie warm mit Creme vega oder Obstsirup.

Nachtisch / Desserts:

Vegane Russische Piroggen

Menge: 1 Portion

500 Gramm Weißmehl
20 Gramm Hefe
1/2 Esslöffel Zucker
0,25 Liter Wasser
2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Ei-Ersatz
2 Esslöffel Wasser
etwas Tafelsalz

Eventuell:

Apfelmus oder Obst

Vermengen Sie in einer kleinen Schüssel den Eiersatz mit den 2 Esslöffeln Wasser. Dann sieben Sie das Weißmehl, geben das Ei-Ersatz, die 0,25 Liter Wasser und etwas Tafelsalz in eine große Schüssel und kneten die Zutaten zu einem glatten Teig. Diesen teilen Sie danach in 2 Portionen.

Den Teig rollen Sie anschließend auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn aus und stechen mit einem Glas kleine Kreise von 7-8 Zentimeter Durchmesser aus.

In die Mitte von jedem Teig Kreis geben Sie einen gehäuften Teelöffel Füllung, dann klappen Sie den Teig zu Halbmonden um und drücken die Ränder mit einer Gabel sorgfältig an. Dabei müssen Sie bitte aufpassen, dass die Füllung nicht an die Ränder kommt!

Kurz bevor Sie die letzten Piroggen zubereiten heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad vor.

Dann bestreichen Sie die fertigen Piroggen mit etwas Wasser und schieben sie bei 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 10-15 Minuten in den Backofen wo Sie die Piroggen goldbraun backen.

Nachtisch / Desserts:

Russischer Apfelkuchen

Menge: 1 Portion

250 Gramm Margarine (Aslan)
250 Gramm Zucker
4 Esslöffel Ei-Ersatz
8 Esslöffel Wasser
etwas Vanillezucker
1 Packung Backpulver
1 Teelöffel Zimt
2 Esslöffel Kakaopulver
2 Gläser Rum
250 Gramm Weißmehl
50 Gramm Blockschokolade
50 Gramm Nüsse
4 Äpfel (groß, Boskop)

Erhitzen Sie die Margarine in einem kleinen Topf und lassen Sie den Zucker sowie den Vanillezucker langsam einrieseln. Dabei rühren Sie bitte solange, bis die Zutaten sich mit der Margarine verbunden haben.

Nun geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren es mit den 8 Esslöffeln Wasser. Danach rühren Sie den Zimt, den Kakao und den Rum ein und sieben das Weißmehl mit dem Backpulver in die Masse ein. Nun rühren Sie die ganzen Zutaten gut um,

Anschließend hacken Sie die Schokolade und heben sie mit den Nüssen unter die Masse. Die Nüsse können übrigens ganz oder auch gehackt sein. Dann schälen Sie die Äpfel, entkernen sie und schneiden die Äpfel in Stücke bevor Sie sie unter den fertigen Teig geben.

Dann backen Sie den Kuchen bei 180-190 Grad Celsius (Umluft) etwa 60 Minuten. Nach dem Erkalten ist der Kuchen bereit zum servieren.

Nachtisch / Desserts:

Blenis - Crepes

Menge: 1 Portion

6 Esslöffel Ei-Ersatz
12 Esslöffel Wasser
1 Packung Backpulver
1/2 Tasse Weißmehl
500 Milliliter Hafermilch
3-4 Esslöffel geschmolzene Margarine (Aslan)
etwas Zucker

Vermischen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Wasser. Dann sieben Sie das Backpulver und das Weißmehl in eine Schüssel, geben den Ei Ersatz dazu und vermengen die Zutaten, bis die Masse geschmeidig wird.

Nun fügen Sie nach und nach die Hafermilch hinzu und rühren während des Rührens die geschmolzene Margarine unter.

Anschließend erhitzen Sie eine Pfanne und lassen darin eine Kelle von der Masse zerlaufen. Die Blenis backen Sie jetzt von beiden Seiten goldbraun, nehmen sie mit einer Schaumkelle aus der und stapeln sie auf einem vorgewärmten Teller.

Die fertigen Blenis können Sie mit veganer Schoko Creme oder Marmelade bestreichen und auch herzhaft belegen.

Nachtsch / Desserts:

Kartoschka - Süße Kartoffeln nach russischer Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Zwieback
100 Gramm Löffelbiskuits
200 Gramm Margarine (Aslan)
100 Gramm Walnüsse
2 Esslöffel Kakaopulver
1 Glas Sojamilch
1 Glas Zucker

Außerdem:

etwas Sojamilch
etwas Frischhaltefolie

Mahlen Sie den Zwieback und den Löffelbiskuit in einem Mixer, bis sich die Zutaten wie Sand anfühlen. Dann hacken Sie die Walnüsse mit einem großen Küchenmesser.

Danach geben Sie das Zwieback-Löffelbiskuit Gemisch, die Walnüsse, die Margarine, den Kakaopulver, die Sojamilch und den Zucker in eine große Schüssel und verkneten die Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse.

Aus der Masse formen Sie jetzt "Kartoffeln" und die rollen Sie dann in dem Kakaopulver.

Unser Tipp:

Am besten schmecken unseren Gästen die Kartoschka wenn Sie die für 60 Minuten mit Folie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Nachtisch / Desserts:

Eichhörnchen

Menge: 1 Portion

200 Gramm Margarine (Aslan, 1)

6 Esslöffel Ei-Ersatz

12 Esslöffel Wasser

1 Glas Walnüsse

2 Gläser Zucker

1 Packung Backpulver

2,5 Gläser Weißmehl

200 Gramm Margarine (Aslan, 2)

2 Dosen Nature's Charm (vegane Kondensmilch)

Außerdem:

etwas Backpapier

Vermischen Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit den 12 Esslöffeln Wasser.

Dann mixen Sie für den Teig die Margarine (1) in einer großen Schüssel mit dem Zucker und dem Ei-Ersatz. Die restlichen Zutaten heben Sie bitte unter.

Anschließend geben Sie den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen ihn bei 200 Grad Celsius (Umluft) etwa 30 Minuten.

Für die Creme vermischen Sie die Nature's Charm mit der Margarine (2) mit einem Handrührgerät. Dann stechen Sie nach dem Backen des Teiges mit dem Rand eines Glases Kreise aus und zerbröseln die Reste fein.

Die Kreise bestreichen Sie bitte ringsherum mit der Nature's Charm und wälzen sie in den zerbröselten Krümeln.

Zum Schluss servieren Sie die Eichhörnchen Ihren Gästen.

Index:**Salate und Vorspeisen:**

Salat Markovnij – Möhrensalat Seite: 03

Salat Markovnij s veganskim mayonezom – Möhrensalat mit veganer Mayonnaise Seite: 04

Salat Kartofilnij – Kartoffelsalat Seite: 05

Olivije veganskim – russischer Wintersalat auf vegane Art Seite: 06

Slojnij Salat – Schichtsalat Seite: 07

Tomaten-Auberginen-Antipasti Seite: 08

Funtschosa – Glasnudelsalat Seite: 09

Knoblauch-Champignons Seite: 10

Gefüllte Tomaten mit Maissalat Seite: 11

Rote-Beete-Salat Seite: 12

Ikra – Kaltes Gemüseragout Seite: 13

Unser Tipp: Vegane Mayonnaise und Remoulade Seite: 14

Hauptgerichte:

Akroschka - Sommersuppe Seite: 15

Möhrensuppe Seite: 16

Borschtsch - Sauerkohlsuppe mit roter Bete Seite: 17

Grüner Borschtsch Seite: 18

Gemüseintopf Seite: 19

Plov - All in One Reis Topf Seite: 20

Wareniki mit veganen Käse Hüttenkäse - Maultaschen Seite: 21

Unser Tipp: Veganer Käse Hüttenkäse Art Seite: 22

Wareniky - Maultaschen mit Kartoffel-Pastinaken Püree Seite: 23

Unser Tipp: Kartoffel-Pastinaken Püree nach Köche-Nord.de Art Seite: 24

Bequeme Wareninky Seite: 25

Unser Tipp: Veganer Käse Frisch Art Seite: 26

Piroschki - Gebrannte Teigtaschen mit Füllung Seite: 27-28

Unser Tipp: Vegane Buttermilch aus Sojamilch Seite: 28

Strudel Seite: 29

Zwiebelkuchen Seite: 30

Index:**Hauptspeisen:**

Unser Tipp: Veganer Käse Gouda-Art Seite: 31
Dgjarenaja Kartoschka - Bratkartoffeln Seite: 32
Warmer Kartoffelsalat Seite: 33
Brokkoli in veganem Ei Seite: 34
Süßer Kürbisauflauf Seite: 35

Auberginengemüse Seite: 36
Rotes Bohnengemüse Seite: 37

Nachtisch / Desserts:

Russischer Zupfkuchen Seite: 38-39
Tworoshniki - Quarkplinsen Seite: 40
Vegane Russische Piroggen Seite: 41
Russischer Apfelkuchen Seite: 42
Blenis - Crepes Seite: 43

Kartoschka - Süße Kartoffeln nach russischer Art Seite: 44
Eichhörnchen Seite: 45



Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

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

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

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

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

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

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

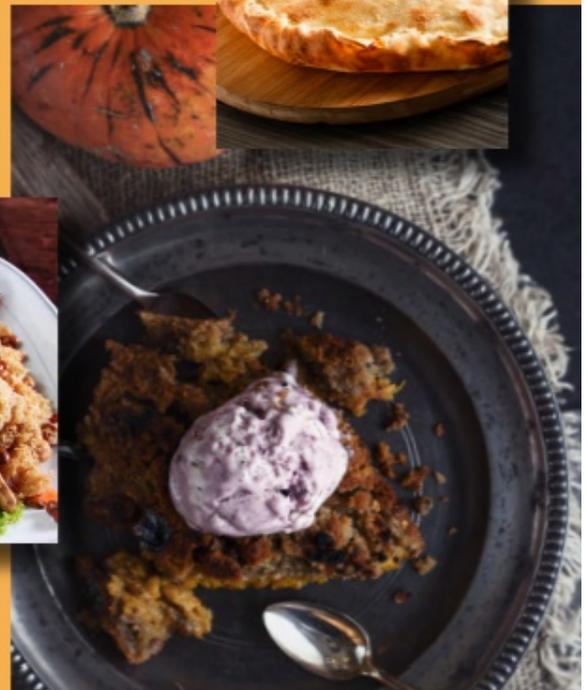
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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

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

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

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