PFLANZLICHES SEAFOOD

proveg international

VORWORT

Seafood ohne Fisch und andere Meereslebewesen?
Ja, das geht!
Unsere ProVeg-Köchin Theofano Vetouli hat sich einmal mehr selbst übertroffen: mit 10 fantastischen Seafood-Speisen, die nicht nur wunderbar schmecken, sondern auch eine nachhaltige Alternative zu klassischen Fischgerichten sind.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten viel Freude beim Kochen und Genießen!

Ihr ProVeg-Team

proveg international

REZEPTE

VORSPEISEN

05 Spitzkohl-Algen-Salat mit Wasabi-Limetten-Dressing

07 Veganer Thunfischsalat mit Jackfruit

09 Veganer Karottenlachs

10 Mango-Tempeh-Sommerrollen mit veganer Fischsoße

12 Veganes Sushi: Nigiri mit gegrillter Paprika

HAUPTGERICHTE

15 Vegane Fischstäbchen mit Tatarensoße

18 Vegane Poke Bowl

21 Fish and Chips - Vegan

26 Veganer Fisch: Kräuterseitling-Filets in Curry-Kokos-Soße

29 Pilaw mit Shiitake-„Muscheln“

proveg international

VORSPEISEN

Dulse-Algen sind jodreich, weshalb sie in moderaten Mengen verzehrt werden sollten.

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Zutaten für 10 Portionen

SPITZKOHL-ALGEN-SALAT MIT WASABI-LIMETTEN-DRESSING

Dieser Spitzkohl-Algen-Salat ist einfach zuzubereiten, erfrischend und super gesund. Der junge Kohl und die Dulse-Algen bilden eine tolle Kombination für einen sättigenden und nahrhaften Salat.

Zutaten

Für den Spitzkohl-Algen-Salat:

2 kg	Spitzkohl
1 Prise	Salz
5 EL	Dulse-Flocken, getrocknet

Anleitung

Für den Spitzkohl-Algen-Salat:

Den Kohl waschen, trocken tupfen und in sehr feine Streifen schneiden.

Die Spitzkohlstreifen in eine Schüssel geben.

Das Salz hinzufügen und den Kohl mit den Händen ein paar Minuten lang massieren, bis er weich wird.

Die Dulse-Flocken hinzugeben und erneut durchmischen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für das Wasabi-Limetten-Dressing:

2 EL	Sesamöl
2	Limetten, davon den Saft
2 TL	Wasabi-Paste, mehr nach Belieben
250 ml	veganer Joghurt
120 ml	vegane Mayonnaise, alternativ mehr Joghurt

Außerdem:

4 EL	Samen oder Kerne, nach Wahl, etwa Sesam, Kürbis, Sonnenblumen

Anleitung

Für das Wasabi-Limetten-Dressing:

Alle Zutaten für das Wasabi-Limetten-Dressing in einem Messbecher verrühren, bis sie gut vermengt sind.

Dann über die Spitzkohl-Algen-Mischung gießen und gut vermischen. Bis zum Servieren kühl stellen.

Zum Schluss:

Die Samen oder Kerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren 1–2 Minuten rösten.

Den Spitzkohl-Algen-Salat kurz vor dem Servieren mit den gerösteten Samen oder Kernen garnieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

Ein Rezept für vegane Fischsoße ist auf Seite 11 zu finden oder auf unserer **Website**.

Zubereitungszeit: 35 Minuten
Zutaten für 10 Portionen

VEGANER THUNFISCHSALAT MIT JACKFRUIT

Köstlich cremiger Salat mit „Jackfruit-Thunfisch". Serviert auf Salatblättern oder Sandwiches ergibt der vegane Thunfischsalat eine beeindruckende und sättigende Vorspeise oder einen außergewöhnlichen Partysnack.

Zutaten

Für den veganen Jackfruit-Thunfisch:

2 EL	Kapern
2 EL	Tamari (kräftige Sojasoße)
2 EL	Reisessig
1 EL	Kapernwasser
2 EL	vegane Fischsoße („No-Fish-Sauce"), alternativ mehr Tamari
340 g	junge Jackfruit, in Salzlake, abgetropft

Anleitung

Für den veganen Jackfruit-Thunfisch:

Alle Zutaten für den veganen Thunfisch bis auf die Jackfruit in einen Mixer geben und zu einer glatten Marinade verarbeiten.

Die Jackfruit abspülen, abtropfen lassen und mit 2 Gabeln in feine Stränge auseinanderziehen.

Die gezupfte Jackfruit in eine ofenfeste Pfanne geben und mit der Marinade übergießen. Gut durchmischen, bis die gesamte Jackfruit bedeckt ist.

Dann die Pfanne in den Ofen schieben und bei 200 °C mit der Grillfunktion für etwa 20 Minuten grillen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

Für den Salat:

240 g	weiße Bohnen, gekocht
6	Radieschen, gegebenenfalls etwas mehr zum Garnieren
1	rote Zwiebel
100 g	Essiggurken
2 EL	Dill, gehackt, gegebenenfalls etwas mehr zum Garnieren
150 ml	vegane Mayonnaise
1	Salatkopf
	Salz, nach Belieben
	Pfeffer, nach Belieben
	Schnittlauch, optional zum Garnieren

Anleitung

Für den Salat:

In einer Salatschüssel die weißen Bohnen mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken.

Die Radieschen waschen und die Zwiebel schälen. Zusammen mit den Essiggurken fein hacken und mit dem Dill zu den zerdrückten Bohnen geben.

Die Mayonnaise ebenfalls hinzufügen und gut vermischen. Wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist, etwas von dem Essiggurkenwasser hinzugeben und gut durchmischen.

Den Salatkopf zupfen und die Salatblätter waschen.

Zum Schluss:

Nun die marinierte Jackfruit zur Bohnenmischung dazugeben. Den veganen Thunfischsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den Salatblättern servieren.

Mit etwas zusätzlichem Dill, Radieschenscheiben oder gehacktem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

Anstelle von Rauchsalz kann auch 1 EL Salz und 1 EL Flüssigrauch verwendet werden.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Wartezeit: 12 Stunden
Zutaten für 4 Personen

VEGANER KAROTTENLACHS

Der vegane Karottenlachs ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern überzeugt auch geschmacklich. Mit dem veganen Karottenlachs können Sie Sushi oder Häppchen aufpeppen!

Zutaten

Für den Karottenlachs:

4 große	Karotten
2 EL	Reisessig
2 EL	Nori-Flocken
1 EL	Rauchsalz
1 TL	Agavendicksaft

Außerdem:

2 EL	Rapsöl
	Rauchsalz, nach Belieben
	Dill, zum Garnieren

Anleitung

Für den Karottenlachs:

Die Karotten mit einem Sparschäler längs in Streifen schneiden und für 3 Minuten in ausreichend kochendes Wasser geben oder für 3 Minuten dämpfen.

In einem großen, verschließbaren Behältnis den Essig, die Nori-Flocken, das Salz und den Agavendicksaft vermengen.

Die lauwarmen Karotten hineingeben und das Ganze mindestens über Nacht, besser 2–3 Tage, im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zum Schluss:

Das Öl mit etwas Salz vermengen und den veganen Karottenlachs darin marinieren. Mit etwas Dill servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

Anstelle von Thai-Basilikum kann auch frische Minze verwendet werden.

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Zutaten für 6 Stück

MANGO-TEMPEH-SOMMERROLLEN MIT VEGANER FISCHSOßE

Fruchtig, erfrischend und aromatisch: Diese Sommerrollen stecken voller Vitamine und Nährstoffe. Zudem schmecken sie unglaublich lecker.

Zutaten

Für die Sommerrollen:

200 g	Tempeh
2 EL	Erdnussöl
2 EL	Tamari (kräftige Sojasoße)
1	Mango
1	Avocado
4	Radieschen
1	Paprika

Anleitung

Für die Sommerrollen:

Den Tempeh in 12 Streifen schneiden.

Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh einige Minuten auf jeder Seite goldgelb braten.

Die Sojasoße zum Tempeh hinzugeben und sorgfältig mischen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Mango waschen, schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Ebenso mit der Avocado verfahren.

Die Radieschen und die Paprika waschen.
Die Radieschen in Scheiben schneiden. Den Strunk der Paprika entfernen und die Paprika in Streifen schneiden.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

1 kl. Bund	frischer Koriander
1 kl. Bund	Thai-Basilikum
6 Blätter	Reispapier

Für die vegane Fischsoße:

1	Limette, davon den Saft
4 EL	Tamari (kräftige, Sojasoße), alternativ eine andere Sojasoße verwenden
1 TL	Chilischoten, gehackt
¼ TL	Wakame-Pulver, alternativ Nori-Pulver
¼ TL	Reissirup, alternativ Agavendicksaft

Anleitung

Den Koriander und den Thai-Basilikum waschen und trocken tupfen.

Wenn alle Zutaten für die Füllung vorbereitet sind und der Tempeh abgekühlt ist, können die Rollen zubereitet werden. Hierfür ein Reispapier für einige Sekunden in eine Schüssel mit Wasser einlegen, bis es weich ist. Anschließend auf ein sauberes Küchentuch legen.

Dann 2–3 Scheiben oder Streifen von jeder Zutat (sodass die Füllung für alle Sommerrollen reicht) senkrecht in die Mitte des Reispapiers legen.

Etwas Koriander und Thai-Basilikum darüber geben.

Die Sommerrolle wie einen Briefumschlag verschließen: Zunächst die Unterseite einklappen, dann die Oberseite, nun die rechte Seite und zum Schluss die Mitte nach außen zur linken Seite rollen. Diesen Vorgang für alle Rollen wiederholen.

Für die vegane Fischsoße:

Alle Zutaten für die vegane Fischsoße in einer kleinen Schüssel verrühren und zu den Sommerrollen servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Zutaten für 24 Stück

VEGANES SUSHI: NIGIRI MIT GEGRILLTER PAPRIKA

Dieses vegane Nigiri-Sushi wird mit roten Paprikafilets zubereitet.
Serviert mit einem Klecks Wasabi garantiert dieses Sushi den ultimativen Genuss.

Zutaten

Für das Sushi:

125 g	Sushi-Reis
1 Prise	Salz
2 EL	Reisessig

Für die marinierten Paprikafilets:

1	Limette, davon den Saft
6 EL	Tamari (kräftige Sojasoße)
⅓ TL	Wakame-Pulver
400 g	gegrillte rote Paprika-schoten, abgetropft

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Anleitung

Für das Sushi:

Den Sushi-Reis mit reichlich frischem Wasser abspülen und mit einer Prise Salz nach Anleitung kochen. Sobald er fertig ist, den Reisessig untermischen und beiseitestellen, um den Reis etwas abkühlen zu lassen.

Für die marinierten Paprikafilets:

In der Zwischenzeit die Paprikafilets vorbereiten. Für die Marinade Limettensaft, Tamari und Wakame in einer Schüssel verrühren und beiseitestellen.

Die gegrillten Paprikaschoten aus dem Glas nehmen und gründlich waschen. Die Haut, falls vorhanden, entfernen. Die Paprika mit einem Küchentuch vorsichtig trocken tupfen.

Die Paprika in etwa 10 cm lange und 4 cm breite Streifen schneiden. Es werden 24 Paprikafilets benötigt.

Zutaten

Außerdem:

½	Avocado
½	Noriblatt
	schwarze Sesamsamen, nach Belieben
2 EL	Microgreens (Gemüsekeimlinge), nach Belieben
2 TL	Wasabi-Paste
	Tamari (kräftige Sojasoße), nach Belieben

Anleitung

Mit einem scharfen Messer jedes Filet vorsichtig im 45 Grad Winkel mit parallelen Schnitten alle 1 cm halb schräg einritzen. Anschließend die Filets in die Marinade legen und ziehen lassen während die Reisrollen geformt werden.

Zum Schluss:

Die Hände etwas anfeuchten und aus dem Sushi-Reis etwa 24 längliche, kurze Reisrollen formen. Den Reis hierbei gut andrücken, damit er zusammenklebt und auf ein Brett oder einen Teller legen.

Die Paprikafilets nacheinander aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen und jeweils ein Filet auf jede Reisrolle legen.

Die Avocado waschen, halbieren und den Kern entfernen. Dann die Avocado schälen und in Würfel schneiden. Das Noriblatt in feine Streifen schneiden und um die Reisrollen mit Paprikafilets binden.
Das Sushi mit Avocadowürfeln, schwarzem Sesam und Microgreens garnieren sowie mit einem Klecks Wasabi-Paste bestreichen.

Das vegane Nigiri-Sushi mit einer kleinen Schale Tamari servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

HAUPTGERICHTE

Anstelle von Kichererbsenmehl kann auch ein anderes Mehl verwendet werden.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Zutaten für 4 Personen

VEGANE FISCHSTÄBCHEN MIT TATARENSOßE

Die veganen Fischstäbchen werden aus Knollensellerie in einer leckeren glutenfreien Mandelmehlpanade zubereitet. Servieren Sie diese gesunde und vielseitige Alternative heiß aus dem Ofen mit einer pfiffigen Tatarensoße.

Zutaten

Für die Fischstäbchen:

800 g	Sellerieknolle
30 g	Maismehl
2 EL	Kichererbsenmehl
1 EL	Leinsamenmehl
150 ml	Wasser

Anleitung

Für die Fischstäbchen:

Zunächst die Sellerieknolle waschen, schälen und in etwa 8 cm x 1 cm x 3 cm große Stäbchen schneiden.

Anschließend in eine Schüssel geben, mit dem Maismehl bestäuben und gut vermischen, um die Stäbchen zu ummanteln.

In einem kleinen Topf das Kichererbsenmehl und das Leinsamenmehl mit dem Wasser vermischen und unter ständigem Rühren vorsichtig erwärmen. Sobald die Mischung dick und schleimig ist, vom Herd nehmen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

Für die Panade:

50 g	Mandelmehl
50 g	Maismehl
2 EL	Hefeflocken
2 EL	Nori-Flocken
1 TL	Dill, fein gehackt
½ TL	Salz
½ TL	edelsüßes Paprikapulver
¼ TL	Knoblauchpulver

Anleitung

Für die Panade:

Alle Zutaten für die Panade in einer großen Schüssel vermischen. Den Backofen auf 180 °C Umluft oder Ober-/Unterhitze vorheizen.

Dann die bestäubten Selleriestäbchen nacheinander in die Kichererbsenmehl-Mischung tauchen, sodass sie von einer dünnen Schicht überzogen sind.

Anschließend die Stäbchen etwas abtropfen und in die Schüssel mit der Panade legen. Vorsichtig wenden, damit sie vollständig bedeckt sind.

Die veganen Fischstäbchen nun auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech legen.

Alternativ können die Stäbchen auch mit etwas Speiseöl bestrichen werden.

Etwa 30–35 Minuten backen, bis sie knusprig sind.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für die Tatarensoße:

120 ml	vegane Mayonnaise
120 ml	veganer Joghurt, ungesüßt
120 g	Essiggurken, fein gehackt
1 TL	frischer Estragon, fein gehackt
1 EL	Kapern
1 TL	Senf
1 Prise	Kala Namak (indisches Salz mit hohem Schwefelanteil)
	Pfeffer, frisch gemahlen, nach Belieben

Anleitung

Für die Tatarensoße:

Alle Zutaten für die Tatarensoße in eine Schüssel geben und vermischen. Für eine feinere Textur in eine Küchenmaschine geben und kurz mixen.

Die veganen Fischstäbchen noch heiß mit der Tatarensoße servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

Zubereitungszeit: 50 Minuten
Zutaten für 4 Personen

VEGANE POKE BOWL

Aromatischer Kokos-Reis mit Hoisin-Tofu, gedämpften Edamame, süßer Ananas, marinierten Karottenstreifen und knusprig gerösteten Noriblättern. Diese hawaiianisch inspirierte vegane Poke Bowl ist absolut köstlich.

Zutaten

Für den Kokos-Reis:

400 g	Basmati-Reis
400 ml	Kokosmilch
500 ml	Wasser, kalt
1	Kardamomschote, optional
¼ TL	Salz

Für die Edamame:

200 g	Edamame, frisch, alternative gefroren (junge Sojabohnen)
	Salz, nach Belieben

Anleitung

Für den Kokos-Reis:

Den Reis, die Kokosmilch, das Wasser, den Kardamom und das Salz in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen.

Sobald der Reis weich ist und die Flüssigkeit fast vollständig aufgesogen ist, vom Herd nehmen und den Topf mit einem Handtuch abdecken.

Für die Edamame:

Die Edamame in Salzwasser für 2 Minuten dämpfen oder kochen, bis sie weich sind.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für die gebratenen Champignons:

300 g	Champignons
2 EL	Sesamöl
2 TL	Nori-Flocken, alternativ Wakame-Flocken

Für den Hoisin-Tofu:

400 g	schnittfester Naturtofu
3 EL	Sesamöl
2 EL	Hoisin-Soße

Außerdem:

½	Ananas, alternativ Mango
1 große	Avocado
½	Salatgurke
4	Radieschen

Anleitung

Für die gebratenen Champignons:

Die Pilze putzen und in dicke Scheiben schneiden.
Das Sesamöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und die Champignons darin anbraten. Sobald sie leicht gebräunt sind, die Pfanne vom Herd nehmen, die Champignons in eine Schüssel geben und mit den Nori-Flocken bestreuen.

Für den Hoisin-Tofu:

Das Wasser aus dem Tofu pressen. Dann den Tofu in 0,5–1 cm dicke Scheiben schneiden.
Das Sesamöl in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen und den Tofu von beiden Seiten goldgelb braten.
Vom Herd nehmen und die Hoisin-Soße dazugeben. Den Tofu darin wenden und bei Bedarf etwas Wasser zum Verdünnen hinzufügen.

Zum Schluss:

Die Ananas schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Avocado waschen und halbieren.
Den Kern entfernen und die Avocado in dünne Scheiben schneiden. Die Gurke und die Radieschen ebenfalls waschen und in Scheiben schneiden.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

4	Karotten
3 EL	Reisessig
1 EL	vegane Fischsoße („No-Fish-Sauce“), optional
1	Noriblatt
	Sesamsamen, nach Belieben, zum Garnieren

Anleitung

Die Karotten waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schälen.

Die Karotten in einer Schüssel mit dem Reisessig und der veganen Fischsoße mischen.

Wenn alles fertig ist, alle Komponenten so aufteilen, dass jede Portion gleich groß ist und in Schüsseln anrichten.

Um das Noriblatt zu rösten, das Blatt vierteln. Jedes Stück etwa 12-mal über der Flamme eines Gasherdes oder einer anderen offenen Flamme hin und her bewegen.

Dies sollte schnell genug geschehen, um das Noriblatt nicht zu verbrennen, aber langsam genug, um es zu rösten. Die Farbe des Noriblattes sollte sich von lila zu dunkelgrün verändern. Sobald es geröstet ist, wird das Noriblatt starr und knusprig.

Direkt auf die vegane Poke Bowl geben, mit einigen Sesamsamen garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

Zubereitungszeit: 75 Minuten
Wartezeit: 2 Stunden
Zutaten für 4 Personen

FISH AND CHIPS - VEGAN

Fish and Chips vegan? Ja, das geht! Mariniert und in Bierteig gebacken schmecken die Tofufilets wie Fisch. Selbst gemachte Pommes und Erbsen dürfen nicht fehlen.

Zutaten

Für die Tofufilets:

400 g	schnittfester Tofu
1	Noriblatt

Anleitung

Für die Tofufilets:

Den Tofu zunächst in 4 gleich große Filets schneiden. Dann jedes Filet auf einer Seite mit einem scharfen Messer mehrmals etwa zur Hälfte einschneiden. Diese Schnitte helfen, dass die Marinade besser aufgesogen und der Tofu bestmöglich ummantelt wird.

Nach dem Einschneiden kann der Tofu in kleinere Filets, etwa in Dreiecksform, geschnitten werden.

Das Noriblatt in die gleiche Form und Anzahl der Tofufilets schneiden und beiseitestellen.

Die Tofufilets in eine kleine ofenfeste Pfanne legen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für die Marinade:

4 EL	Kapern, mit Flüssigkeit aus dem Glas (3 EL)
1 EL	weiße Miso-Paste
1 Prise	weißer Pfeffer
½ TL	Zitronenschale

Anleitung

Für die Marinade:

Die Kapern, die Kapernflüssigkeit, die weiße Miso-Paste, den Pfeffer und die Zitronenschale in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme verarbeiten.

Anschließend die Creme über die Tofufilets gießen und leicht einmassieren, damit der Tofu gut bedeckt ist.

Nun kann der marinierte Tofu für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank gestellt werden. So kann die Marinade optimal einziehen.

Dann den Tofu in der ofenfesten Pfanne in den Backofen stellen und bei 50 °C Ober-/Unterhitze oder Umluft für 45 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für den Bierteig:

3 EL	Weißmehl
3 EL	Speisestärke
	Öl zum Frittieren
1 EL	Backpulver
100 ml	Bier, alternativ alkoholfreies Bier
1 Prise	Salz
1 Prise	weißer Pfeffer
¼ TL	Knoblauchpulver

Anleitung

Für den Bierteig:

Eines der zugeschnittenen Noriblätter auf den abgekühlten Tofu pressen, sodass es festklebt. Diesen Schritt für alle Tofufilets wiederholen.

Anschließend das Mehl und die Speisestärke vermengen. Jedes einzelne Tofufilet in der Mehl-Stärke-Mischung wälzen, bis alle gut bedeckt sind, und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit das Öl zum Frittieren in einer Pfanne, einem Topf oder einer Fritteuse erhitzen.

Alle restlichen Zutaten für den Tofu-Fisch in die Schüssel mit der Mehl-Speisestärke-Mischung geben und gut verrühren, bis der Bierteig glatt ist. Diesen dann erst einmal beiseitestellen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für die Pommes:

1 kg	Kartoffeln
¾ TL	Salz, plus etwas mehr zum Würzen
4 EL	Olivenöl
½ TL	Currypulver, optional
½ TL	Hefeflocken, optional

Anleitung

Für die Pommes:

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln waschen, etwas trocken tupfen und in Spalten schneiden.

Anschließend in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Salz hinzugeben und den Herd auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Die Kartoffeln 3 Minuten lang kochen, sodass sie leicht gegart, aber nicht weich sind.

Dann aus dem Wasser nehmen, gut abtropfen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und abkühlen lassen.

Das Öl, das Currypulver, die Hefeflocken und etwas Salz darüberstreuen und gut vermischen. Etwa 30 Minuten backen, sodass die Pommes leicht knusprig sind.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Für die Erbsen:

400 g	Erbsen, gefroren
1 Prise	Salz
1 TL	Kokosöl
1 Tasse	Frühlingszwiebeln, davon der grüne Teil, gehackt

Außerdem:

Zitronenspalten, zum Servieren

Anleitung

Für die Erbsen:

Die Erbsen in leicht gesalzenem Wasser ein paar Minuten kochen und dann abgießen.

In einem kleinen Topf das Kokosöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten dünsten. Vom Herd nehmen.

Die Erbsen hinzugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Zum Schluss:

Die Tofu-Nori-Filets in den Bierteig tunken, überschüssigen Teig etwas abtropfen lassen und anschließend in die heiße Pfanne geben.
Von jeder Seite etwa 1 Minute goldbraun frittieren.

Den Tofu-Fisch auf einer Platte mit den Pommes, den zerstampften Erbsen und Zitronenspalten servieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

proveg international

Anstelle von Reisnudeln kann dieses Curry auch mit Reis serviert werden.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Zutaten für 4 Personen

VEGANER FISCH: KRÄUTERSEITLING-FILETS IN CURRY-KOKOS-SOßE

Gebratene Kräuterseitlinge in einer cremigen Curry-Kokos-Soße mit Erdnussbutter: Da vermisst niemand den Fisch! Servieren Sie dieses vegane Fischgericht auf Reisnudeln, gekrönt mit etwas Chili und Limette.

Zutaten

Für die Kräuterseitling-Filets:

500 g	Kräuterseitlinge
5 EL	Erdnussöl
4 EL	vegane Fischsoße („No-Fish-Sauce"), alternativ Tamari (kräftige Sojasoße)

Anleitung

Für die Kräuterseitling-Filets:

Die Pilze putzen und in 8–10 mm dicke Filets schneiden. Anschließend jedes Filet auf beiden Seiten mehrmals diagonal einschneiden. Hierbei darauf achten, nicht zu tief einzuschneiden, ansonsten brechen die Filets auseinander.

Etwa die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Pilze auf jeder Seite anbraten, bis sie schön braun sind.

Danach die Filets in eine Schüssel geben und mit der veganen Fischsoße beträufeln. Vorsichtig vermischen, um sie gleichmäßig zu bedecken, dann beiseitestellen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

Für die Curry-Kokos-Soße:

1	Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
2	Knoblauchzehen, geschält und gepresst
1 TL	Ingwer, gerieben
2 TL	gelbe Currypaste
400 ml	Kokosmilch
200 ml	Gemüsebrühe
200 g	Reisnudeln
1½ EL	Erdnussbutter

Anleitung

Für die Curry-Kokos-Soße:

In einer mittelgroßen Pfanne die Zwiebel in dem restlichen Öl ein paar Minuten anbraten.
Den Knoblauch und den Ingwer hinzufügen und einige Minuten weiterbraten, bis alles weich ist.

Dann die Currypaste, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzufügen und etwa 10 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Reisnudeln nach Packungsanweisung kochen.

Sobald die Curry-Kokos-Soße gekocht hat, die Erdnussbutter hinzufügen und gut verrühren, um sie aufzulösen. Weiterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht, dann die Pfanne vom Herd nehmen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

Zutaten

Außerdem:

2	Limetten
1 kl. Bund	frischer Koriander, fein gehackt
1 EL	frische Chilischoten, fein gehackt

Anleitung

Die angebratenen Kräuterseitlinge zusammen mit dem Saft einer Limette in die Soße geben und ein paar Minuten ziehen lassen.

Nach Belieben mit etwas mehr veganer Fischsoße abschmecken.

Zum Schluss:

Die Kräuterseitling-Filets à la Fischfilets und die Curry-Kokos-Soße mit den gekochten Reisnudeln servieren. Das vegane Fisch-Curry mit Koriander, Chili und Limettenspalten garnieren.

Guten Appetit!

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Zutaten für 4 Personen

PILAW MIT SHIITAKE-„MUSCHELN“

Pilaw ist ein herzhaftes, sättigendes Reisgericht aus Griechenland. Statt mit „Muscheln“ überzeugt dieser vegane Pilaw mit mediterran-würzigen Shiitake-Pilzen.

Zutaten

Für die Shiitake-„Muscheln“:

120 g	Shiitake-Pilze
2 EL	Olivenöl
2 EL	Tamari (kräftige Sojasoße)
½ TL	Wakame-Pulver, alternativ Nori-Pulver

Für den Pilaw:

350 g	Jasmin-Reis, alternativ anderer Langkornreis

Anleitung

Für die Shiitake-„Muscheln“:

Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze oder Umluft vorheizen.

Die Shiitake-Pilze waschen, etwas trocken tupfen und auf ein Backblech legen.

Die Pilze mit dem Öl und der Sojasoße bedecken. Mit dem Wakame-Pulver bestreuen und etwa 45 Minuten backen. Dann aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen.

Für den Pilaw:

In der Zwischenzeit den Pilaw zubereiten. Zunächst den Reis gut waschen.

Weitere Zutaten und Anleitung auf der nächsten Seite ...

proveg international

Zutaten

Für den Pilaw:

6 EL	Olivenöl
1	Zwiebel, geschält und gewürfelt
3	Knoblauchzehen, geschält und gehackt
1 Bund	Frühlingszwiebeln, gehackt
½ TL	Estragon, getrocknet, alternativ 1 EL frisch, fein gehackt
½ Bund	Dill, fein gehackt
1	Paprika, gewaschen und gehackt
800 ml	Gemüsebrühe, nach Bedarf mehr
1 Prise	Safranfäden (optional)
1 EL	Zitronenschale
1 Schuss	Ouzo (optional)
	Salz, nach Belieben
	Pfeffer, nach Belieben

Außerdem:

	Nori-Flocken, zum Garnieren

Rezept von Theofano Vetouli, ProVeg-Köchin

Anleitung

Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln 2–3 Minuten anbraten.

Dann den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln, die Kräuter und die Paprika hinzugeben und weitere 2–3 Minuten unter ständigem Rühren braten.

Den Reis, die Gemüsebrühe sowie den Safran zugeben und den Pilaw zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Wasser aufgenommen wurde und der Reis durchgegart ist. Dies benötigt etwa 20–25 Minuten.

So wenig wie nötig rühren.

Dann die Pilze, die Zitronenschale und optional den Ouzo zugeben und umrühren.

Vom Herd nehmen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit Nori-Flocken bestreuen und servieren.

Fertig ist der Pilaw mit Shiitake-„Muscheln“.

Guten Appetit!

proveg international

IMPRESSUM

Hrsg. und Verleger	ProVeg e.V., Genthiner Straße 48, 10785 Berlin www.proveg.com/de
Bundesvorsitzender **Stellvertretender Vorsitzender** **Geschäftsführer**	Sebastian Joy Thomas Schönberger Matthias Rohra
Art-Direktor **Editor** **Rezepte**	Mareile Klose, Julia Wolf Julia Wolf, Joy Aquino Theofano Vetouli
Fotografie & Bildrechte	Theofano Vetouli (S. 1; 4-30) Canva (S. 2-3; 31)
Lektorat/Korrektorat	Marie Weisser, Jasmine Wemmer
E-Mail	rezepte@proveg.com
Bankverbindung	Bank für Sozialwirtschaft IBAN: DE25 2512 0510 0008 4612 01 BIC: BFSWDE33HAN
Online-Spende	https://proveg.com/de/spenden/

proveg international