Vegane Bolognese-Sauce

Als ich 1996 auf vegetarische Ernährung umstellte, gab es ein Essen, das ich ab und zu vermisste. Zu meinen liebsten Spaghetti-Saucen zählte nämlich Bolognese-Sauce. So entwickelte ich im Laufe der Jahre meine eigene vegane Bolognese-Sauce. Die Hackgrundlage variiert je nach Jahreszeit. Im Sommer nehme ich dazu Auberginen. Im Herbst dienen mir dazu verschiedene Pilze. Gerne benütze ich auch Seidentofu oder Sojahack.

Zutaten:

- 200g Hack in Form von Sojahack, zertrücktem Seidentofu, in kleine Würfel geckten Auberginen oder ganz fein gehackten Pilzen
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Pelatti gehackt (ca. 1kg)

Zutaten für die Marinade:

- 100g Tomatenmark
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 EL Knoblauchöl oder 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 EL Chiliöl oder 1 Chilischote
- 1 dl Olivenöl oder „Olivenölreste“
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise getrocknetes Bärlauch-Chili-Salz

Zubereitung:

Das Hack mit dem Tomatenmark, der Bouillon, dem Knoblauch- und Chili-Öl (oder mit dem gepressten Knoblauch und der klein geschnittenen Chilischote), Salz und mit ordentlich Pfeffer marinieren. Das Hack für ca. 20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden und auf kleinem Feuer in Olivenöl goldig andünsten.

Mariniertes Hack beifügen und auf grossem Feuer kräftig anbraten.

Pelatti beifügen und gut umrühren. Pelattigläser mit etwas Wasser füllen und das Wasser beigeben.

Mindestens 30 Minuten auf kleinem Feuer kochen lassen.

Vegane Bolognese-Sauce mit Sojahack

Dieses Rezept wurde am 31. Januar 2019 veröffentlicht.

Rösti

Kartoffeln faszinieren mich, weil man aus ihnen viele verschiedene und vom Geschmack her unterschiedliche Mahlzeiten zubereiten kann. Rösti ist schweizerisch. Meine Familie und ich mögen Rösti sehr. Meine Rösti ist vegan. Ich bereite Rösti mit gekochten Kartoffeln zu. Diese sind „bewusst erzeugte“ Reste. Einige Tage zuvor essen wir nämlich oft „Gschwelti“ (Schalenkartoffeln). In der Rösti mag ich Kartoffelschalen nicht besonders. Um Kartoffeln zu raffeln ohne sie vorher zu

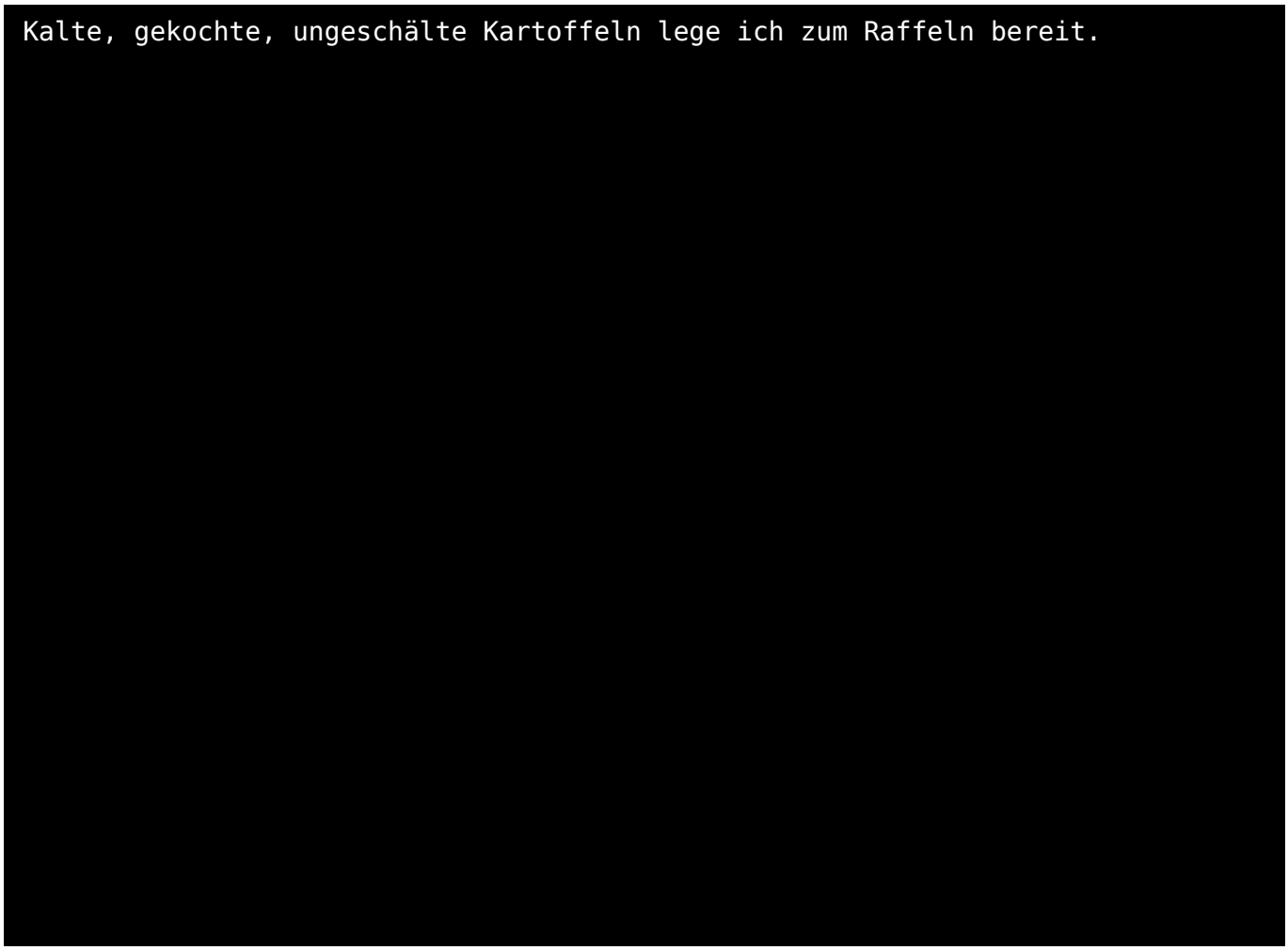
schälen, habe ich für mich eine spezielle Technik gefunden. Im Rezept beschreibe ich diese Technik.

Zutaten:

- 1kg gekochte Kartoffeln (reicht für eine Bratpfanne)
- 5 Esslöffel Öl (Sonnenblumenöl)
- Salz

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln mit der Schale Raffeln. Ein kleiner Teil der Schale wird mitgeraspelt. Der grösste Teil bleibt übrig.



Die geraspelten Kartoffeln in eine Bratpfanne geben.

Salz und Öl den kalten Kartoffeln beifügen.

Alles gut mischen. Ich persönliche benütze dazu meine Hände.

Die Kartoffeln auf mittlerer Hitze unter Rühren leicht anbraten.

Die Kartoffeln auf einer Seite goldbraun anbraten.

Die Rösti wenden. Ich lege dazu einen Teller in die Pfanne. Ich drehe die Pfanne um, so dass die Rösti auf dem Teller zu liegen kommt. Vom Teller lasse ich die Rösti wieder in die Pfanne gleiten.

Je nach Bedarf bis zur gewünschten Bräune das Drehen wiederholen.

Dazu passen für uns am besten Pilzsaucen (Pilz-Sauce, cremige Pilz-Sauce, Tofu-Stroganoff). Gerne belege ich die Rösti manchmal einfach auch mit frischen dünn geschnittenen Tomaten.

Rösti mit weisser Pilzsauce

Ich mag „Rösti“ belegt mit Tomaten und gewürzt mit Bärlauch und Knoblauchöl.

Dieses Rezept wurde am 10.10.2016 veröffentlicht.

Cremige Pilz-Sauce

Im Herbst koche ich gerne mit Pilzen. Eines unserer liebsten Essen im Herbst ist Rösti mit einer cremigen Pilz-Sauce.

Zutaten:

- 15 Champignons, 15 Eierschwämme (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit ½ Zucchetti)
- 10 Cherry-Tomaten oder 5 getrocknete Tomaten (je nach Jahreszeit)
- Vegane Worcestersauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1dl Marsala
- 2dl Weisswein
- 2dl Rahm (unsere vegane Variante: Reisdrink oder Haferdrink / geht auch mit Sojadrink, was ich jedoch nicht so mag)
- Olivenöl
- Frischer Schnittlauch und frische Petersilie
- (Kräuter-) Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Pilze und ev. Zucchetti und Cherry-Tomaten waschen.

Die Pilze, die Zwiebel und ev. Zucchetti in Scheiben schneiden.

Die Cherry-Tomaten der Länge nach halbieren oder die getrockneten Tomaten fein schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden. In der kalten Jahreszeit nehme ich die frischen Kräuter aus dem Tiefkühler.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.

Die Zwiebeln und Gemüse mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Einige Tropfen Worcestersauce und Tomatenmark beifügen und kurz mitdünsten.

Mit Marsala und Weisswein ablöschen und die Sauce ca. 5 – 10 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Mit (Kräuter-)Salz und Pfeffer abschmecken.

Rahm und frische Kräuter beifügen und kurz aufkochen lassen.

Die Pilze wieder beifügen.

Wir mögen die Sauce vor allem zu Rösti. Jedoch passt sie gut auch zu Polenta, Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln.

Dieser Artikel wurde am 09.10.2016 veröffentlicht.

Pilz-Sauce

In vielen veganen Saucenrezepten befindet sich Sojamilch oder Sojarahm. Da ich diesen Geschmack leider ganz und gar nicht mag, entwickelte ich meine persönlichen Saucen ohne diese Zutaten. Die Farben „meiner“ Saucen sind deshalb eher braun

als weiss. Dennoch haben sie eine cremige Konsistenz.

Zutaten:

- 15 Champignons (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit ½ Zucchetti und ¼ Aubergine)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz oder Herbamare)
- 2dl Bouillon
- Olivenöl
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und im Frühling Bärlauch)
- Salz
- Pfeffer

Mir schmecken Champignons sehr. Andere Pilze ausser Eierschwämme sagen mir nicht zu. Für das Gericht können natürlich auch andere Pilze verwendet werden.

Zubereitung:

Die Pilze (und das Sommergemüse) waschen.

Die Pilze und die Zwiebel (und das Sommergemüse) in Scheiben

schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden.

Tomatenmark und Sojasauce in einer Schale vermischen.

Den gepressten Knoblauch und das Kräutersalz hinzufügen.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.

Die Zwiebeln (und das Sommergemüse) mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Die Tomatenmarkmarinade beifügen, pfeffern und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Mit der Bouillon ablöschen und die Sauce noch kurz aufkochen lassen.

Die Pilze wieder beifügen und frische Kräuter auf die Sauce streuen. Bitte nicht umrühren.

Wir mögen die Sauce zu Polenta, Rösti, Salzkartoffeln, Reis oder Teigwaren.

Die Polenta-Kugeln sind mit Bärlauchpesto verfeinert.

Dieser Artikel wurde am 23. März 2016 veröffentlicht.

Bärlauch-Pesto

Wenn im Früh-Frühling die Pflanzen erwachen, beginnt für mich

das Kräuterjahr. Der Bärlauch ist eines der ersten Kräuter, die wir im Jahr ernten und in verschiedenen Varianten essen. In unserem Garten entdecken wir ihn schon früh im Jahr. Bärlauchpesto benützen wir für verschiedene Gerichte. Für die Herstellung des Bärlauch-Pestos benütze ich die langsame Variante mit dem Wiegemesser. Wer es schnell zubereitet haben möchte, kann auch alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen.

Zutaten

- ca. 40 – 50 Blätter Bärlauch
- 2 EL Pinienkerne (oder andere Kerne wie Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne)
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de sel (oder anderes Salz)

Zubereitung

Den Bärlauch waschen und gut abtrocknen. Ich schleudere ihn und lege in auf ein Geschirrtuch. So kann ich jedes Blatt nochmals kontrollieren.

Erst den gut getrockneten Bärlauch schneiden.

Den Bärlauch mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden.

Mit einem Wiegemesser den Bärlauch und die Pinienkerne fein hacken.

Je nach Geschmack salzen und alles mit dem Olivenöl vermischen.

Das Bärlauchpesto füllen wir in ein verschliessbares und sehr sauberes Glas. Im Kühlschrank ist es bis zu einem Jahr haltbar, da Bärlauch antiseptisch ist. Bärlauchpesto liebe ich zu Spaghetti. Gerne mag ich es jedoch auch auf Brot und zum Würzen von Tomaten-Saucen. Auf Polenta und Goldhirse schmeckt es auch. Auch der Salatsauce verleiht das Pesto einen herrlichen Geschmack.

Mhhh! Än Guetä!

Dieser Artikel wurde am 22. März 2016 veröffentlicht.