

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, zertrückerem 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 begeben.

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.



Kalte, gekochte, ungeschälte Kartoffeln lege ich zum Raffeln bereit.

Die geraspelten Kartoffeln in eine Bratpfanne geben.

Salz und Öl den kalten Kartoffeln beifügen.

Alles gut mischen. Ich persönlich 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 Röstli manchmal einfach auch mit frischen dünn geschnittenen Tomaten.



Röstli mit weisser Pilzsauce



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

Dieses Rezept wurde am 10.10.2016 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 $\frac{1}{2}$ Zucchetti und $\frac{1}{4}$ 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.

Tofu-Stroganoff

Pilze und Rotwein gehören für mich zum Herbst. Deshalb

verwende ich im Herbst gerne diese Zutaten. Ich kreierte immer wieder gerne neue Varianten von meinen Rezepten. Hier ist mein neuestes Stroganoff Rezept.

Zutaten:

- 200g Champignons
- 300g Tofu geräucht
- 1 Zwiebel
- 2 Peperoni
- 2-3 Essiggurken
- Salz
- 1 Suppenlöffel Mehl (gehäuft)
- 2 Teelöffel Paprika (edelsüß und/oder scharf)
- 2dl Rotwein
- 2 Esslöffel Cognac (wer mag)
- 1dl Bouillon
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel weisses Mandelmus
- Frische Petersilie
- Öl (Baumnussöl, Sesamöl, Olivenöl, Sonnenblumenöl je nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Pilze reinigen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden. Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Den Tofu in kleine Würfel schneiden.

Rotwein, Cognac, Bouillon und Sojasauce in einen Massbecher füllen.

Petersilie fein hacken.



Die Pilze im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Den Tofu ebenfalls im Öl kräftig anbraten und bei Seite stellen.

Zwiebeln, Peperoni und Essiggurken im Öl kurz auf niedriger Stufe dünsten.

Das Ganze mit Mehl bestreuen, Paprika dazugeben, umrühren und schnell mit dem Rotweingemisch ablöschen.

Mit Pfeffer abschmecken und einkochen lassen bis die Sauce eindickt.

Das Mandelmus beifügen und umrühren.

Die bei Seite gestellten Pilze und den Tofu beifügen, umrühren, Petersilie beifügen und sofort vom Herd nehmen.



Dazu passen Nudeln, Rösti, Reis oder Goldhirse.

Dieser Artikel wurde am 31.10.2015 veröffentlicht.

Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce

Als mein Sohn festere Nahrung zu essen begann, mochte er keinen Brei. Diesen spuckte er aus. Er ass dafür gerne und mit den Händen, wenn ich ihm Gemüse oder Früchte in kleine Stückchen zubereitete. Jedoch Kartoffelstock liebte er und Kartoffelstock mit der Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce ist auch noch heute eines seiner liebsten Essen. Die Rotwein-Wurzelgemüse-Sauce entwickelte sich bei uns über viele Jahre hinweg. Immer wieder feilten wir daran. Gerne teile ich hier unser Rezept. Wer mag kann auch das Grün des Wurzelgemüses dazu tun. Ich persönlich mag es sehr. Meine Kinder jedoch (noch) nicht. Deshalb brauche ich das Grün für andere Rezepte. In meiner Kindheit war ich oft in Serbien. Dort war der Pastinak ein bekanntes Gemüse so wie Karotten. Hier in der Schweiz fand ich diesen kaum. Ich freue mich, dass er auch hier mehr und mehr an Bekanntschaft gewinnt.

Zutaten:

- 8 Karotten
- 5 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch (ca. 10 Zehen)
- Ein kleiner Sellerie
- Eine Lauchstange
- Ein kleiner Pastinak und/oder eine kleine Petersilienwurzel
- 200g Tomatenmark
- 5dl Rotwein
- 2dl Bouillon
- Olivenöl
- Drei Lorbeerblätter
- Salz

- Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse schälen und waschen.

Eine Karotte, die Zwiebel und einen Knoblauchzehen in kleine Würfel schneiden.

Den Lauch in ca. 5cm lange Stücke schneiden.

Den Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Das Olivenöl erwärmen und die kleingewürfelten Karotten, die kleingewürfelte Zwiebel und den kleingewürfelten Knoblauch darin glasig dünsten.

Das Tomatenmark dazu geben und 5 min. mitdünsten. Nach Belieben salzen und pfeffern.

Mit dem Rotwein abschrecken und gut umrühren.

Grossgewürfelter Sellerie, Lauchstücke, ganze Karotten, ganzer Pastinak, ganze Petersilienwurzel, Schalotten und die ganzen Knoblauchzehen dazu geben.

Die Bouillon und die Lorbeerblätter beifügen.

Die Sauce etwa eine Stunde zugedeckt auf kleinem Feuer kochen lassen.

Vor dem Servieren nochmals abschmecken.



Die Zubereitung braucht viel Zeit. Für uns lohnt sich der Aufwand jedoch immer. Der Genuss ist es mehr als wert.

Wir essen die Sauce zu Kartoffelstock.

Wenn ich von der Sauce Resten habe, püriere ich alles und friere es portionenweise ein. Diese brauche ich dann zum Verfeinern von anderen Saucen.