

Vegan Kochen

Uğur Turhan

Inhaltsverzeichnis

Bolognaise	2
Tofu, Kichererbsen Curry	3
Kartoffeln, Kichererbsen Curry	4
Kırmızı Mercimek	5
Bananenbrot	6

Bolognaise

Zwiebeln	2, gewürfelt
Chillieschote	1, klein geschnitten
Knoblauch	1-2, gehackt
Karotten	2-3
Paprika	1-2
Linsen	grüne oder rote
Tomatenmark	1-2 Löffel
Tomaten	2 Dosen, gehackt oder püriert
Gewürze	Salz, Pfeffer, ...
(Sojagranulat)	
(Sirup)	oder 3 Zuckerwürfel

Beilage	Nudeln
Zubereitungszeit	ca. 1 Std.
Portionen	ca. 3 Tage
Bewertung	★★★★★

1. Linsen gut waschen und in warmem Wasser ruhen lassen
2. Zwiebeln, Chillieschote, Knoblauch im Topf mit etwas Öl bei nicht zu hoher Temperatur lange anbraten
3. Karotten und Paprika im Mixer ganz fein pürieren und in den Topf geben + Tomatenmark in den Topf
4. Linsen abspülen und in den Topf
5. Tomaten aus der Dose in den Topf, Dosen zur Hälfte mit Wasser auffüllen und in den Topf kippen
6. evtl. etwas Soja-Granulat direkt drüber streuen und umrühren
7. würzen und nach Geschmack Sirup oder etwas Zucker rein

Tofu, Kichererbsen Curry

Zwiebeln	2, gewürfelt
Tofu	1 Block, klein gewürfelt
Knoblauch	1-2 Zehen, gehackt
Chillieschote	1, klein geschnitten
Karotten	2-3, gewürfelt
Paprika	1-2
Linsen	grüne oder rote
Kicherebsen	1 Dose
Tomaten	2 Dosen, gehackt und püriert
Tomatenmark	1-2 Löffel
Gewürze	Salz, Pfeffer, ...
Currypaste	1-2 Teelöffel
Beilage	Reis
Zubereitungszeit	ca. 1-2 Std.
Portionen	ca. 3 Tage
Bewertung	★★★★★

1.	Linsen gut waschen und in warmem Wasser ruhen lassen
2.	Reis kochen
3.	Zwiebeln, Chillieschote, Tofu, Knoblauch im Topf mit etwas Öl bei nicht zu hoher Temperatur lange anbraten
4.	Karotten, Paprika, Curry, Gewürze, Kichererbsen, Tomatenmark in den Topf
5.	Linsen abspülen und in den Topf
6.	Tomaten aus der Dose in den Topf
7.	köcheln lassen

Kartoffeln, Kichererbsen Curry

Reis	ca. 250 g
Zwiebeln	2
Kartoffeln	ca. 4
Karotten	1 große, oder 2 kleine
Currypaste	2-3 Tl
Currypulver	1-2 Tl
Kokosmilch	500 ml
Gemüsebrühe	250 ml
Kichererbsen	500 g
(gefrorene) Erbsen	kleine Dose, ca. 300 g
Salz, Pfeffer	

Beilage	Reis
Zubereitungszeit	< 1 Std.
Portionen	ca. 5
Bewertung	★★★★☆

1. den Reis wie gewohnt zubereiten
2. die Zwiebeln in feine Streifen schneiden
3. Karotten in dünne Scheiben schneiden
4. Kartoffeln schälen und würfeln
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und zwiebeln ca. 2 min glasig anbraten
6. Kartoffeln hinzugeben und ein wenig weiter anbraten
7. Curry und Currypaste unterrühren und eine Minute ziehen lassen
5. restliche Zutaten hinzufügen und 20 min köcheln lassen

Kırmızı Mercimek

Zwiebeln	1-2
Karotten	1-2
Kartoffeln	1-2
rote Linsen	ca. 2-3 Becher
warmes Wasser	ca. 12 Becher
(Mehl)	1-2 Löffel, nach Wunsch
(scharfe Peperoni)	nach Wunsch
Salz, Pfeffer	

Zubereitungszeit < 1 Std.

Beilage Brötchen

Portionen ca. 5

Bewertung ★★★★★☆

1. die Linsen in einem ausreichend großen Behälter gründlich waschen und mehrmals spülen, bis das Wasser klar ist, das Wasser am jedes mal weg kippen
2. das Gemüse schälen, waschen und grob zerkleinern
3. Öl in einem Topf erhitzen und die grob zerkleinerten Zwiebeln anbraten
4. (das Mehl hinzugeben und eine weitere Minute anbraten)
5. das restliche Gemüse hinzugeben und etwas umrühren
6. Salz, Pfeffer und Linsen hinzugeben
7. Wasser hinzugeben, Deckel auf den Topf und eine halbe Stunde köcheln lassen
8. wenn das Gemüse weich gekocht ist, alles zusammen pürieren und weitere 5 min ziehen lassen

Bananenbrot

Mehl	2 Tassen
Backpulver	1 Teelöffel
Natron	1 Teelöffel
Vanillezucker	1 Teelöffel
Zimt	1 Teelöffel
Nüsse und/oder Samen	gehackt, z.B. gehackte Walnüsse und Leinsamen
Zartbitter Schokolade	1 Tafel, zerkleinert
(andere Zutaten)	z.B. gehackte Datteln)
Bananen	3-5
Ahornsirup	1-2 Löffel, evtl. sonst Honig
Margarine / Öl	
pflanzliche Milch	oder Wasser
Salz	1 Prise

Zubereitungszeit ca. 1.5 Std.

Bewertung ★★★★★

1. Ofen auf 160° heizen
2. in einer Schüssel Mehl, Backpulver, Natron, Vanillezucker, Zimt und Salz vermischen
3. gemäßigte Menge Schokolade, Nüsse, Samen unterrühren (evtl. auch andere Zutaten dazu geben)
4. Bananen in einer anderen Schale mit einer Gabel zermatschen, Sirup und Margarine unterrühren
5. flüssige Zutaten, zum Mehl unterrühren, evtl mit Milch oder Wasser verdünnen
6. Backform mit Backpapier auslegen und Teig hineingeben
7. Teig mit toppings dekorieren (Schokolade, Nüsse, Früchte)
8. ca. 1 Std backen