

Kochen mit Alex

Alex

11. Januar 2025

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1 Snacks</b>	<b>2</b>
1.1 Tofu mit Senf . . . . .	2
<b>2 Hauptgerichte</b>	<b>3</b>
2.1 Zwiebelkuchen . . . . .	3
2.2 Chili sin carne . . . . .	4
2.3 Pizza . . . . .	5
2.3.1 Pizzaschnecken . . . . .	5
2.4 Curry . . . . .	6
2.5 Salat Wraps . . . . .	7
2.6 Pasta mit Aubergine und Kirschtomaten . . . . .	8
<b>3 Kuchen</b>	<b>9</b>
3.1 Bananen-Schoko-Muffins . . . . .	9

# KAPITEL 1

## SNACKS

### 1.1 Tofu mit Senf

Um Tofu mit Senf zuzubereiten, beginnen Sie damit, den Tofu aus der Packung zu nehmen und mit der Hand vorsichtig auszudrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Anschließend schneiden Sie den Tofu in etwa 1 cm dicke Quadrate oder Rechtecke. Wenn der Tofu fertig geschnitten ist, servieren Sie ihn mit Senf. Dazu können Sie den Senf entweder direkt auf den Tofu geben oder in eine kleine Schüssel geben, damit jeder Gast selbst nach Belieben Senf hinzufügen kann. Das einfache und schnelle Rezept für Tofu mit Senf ist eine leckere und gesunde Option für eine schnelle Mahlzeit oder Beilage. Probieren Sie es aus und genießen Sie!

## 2.1 Zwiebelkuchen

Um einen köstlichen Zwiebelkuchen zuzubereiten, beginnen Sie damit, den Backofen auf 200 °C vorzuheizen (Ober-/Unterhitze). Anschließend schälen Sie die Zwiebeln und schneiden sie in kleine Quadrate. Rollen Sie den Pizzateig aus und legen Sie ihn auf ein Backblech. Bestreichen Sie den Teig großzügig mit Crème fraîche, die mit Kräutern gemischt ist. Verteilen Sie die Zwiebelstücke gleichmäßig auf der Crème fraîche. Als nächstes streuen Sie großzügig

Gratinkäse über die Zwiebeln. Backen Sie den Zwiebelkuchen im vorgeheizten Backofen für etwa 25–30 Minuten, bis er goldbraun und knusprig ist. Nehmen Sie den Zwiebelkuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn etwas abkühlen, bevor Sie ihn servieren. Dieser klassische Zwiebelkuchen ist perfekt als Vorspeise, Snack oder Hauptgericht.

Menge	Zutaten:
2x	Pizzateig (XXL)
3 Becher	Crème fraîche mit Kräutern
2x	Gratinkäse

## 2.2 Chili sin carne

Zuerst schälen wir die Kartoffeln und kochen sie.

Währenddessen bringen wir Wasser zum Kochen und fügen Gemüsebrühe-Pulver hinzu. Mit dieser Brühe wird das Sojagranulat eingeweicht. Nach 10-15 Minuten Einweichzeit wird das Granulat durch ein Sieb abgetropft.

In der Zwischenzeit schälen wir die Zwiebeln und schwitzen sie in einer Pfanne an. Anschließend geben wir das abgetropfte Sojagranulat hinzu und braten es mit an.

In einem großen Topf mischen wir die passierten Tomaten, Mais und Kidneybohnen und geben dann die angebratenen Zwiebeln und das Sojagranulat hinzu. Dann schneiden wir die gekochten Kartoffeln in kleine Stücke und geben sie ebenfalls in den Topf.

Das Ganze lassen wir nun auf mittlerer Hitze köcheln und würzen es nach Belieben mit den Gewürzen. Die Chilischoten können ebenfalls klein geschnitten und hinzugefügt werden, um dem Gericht eine gewisse Schärfe zu verleihen.

Zum Schluss servieren wir das fertige Gericht mit Brot und genießen es am besten in Gesellschaft von Freunden und Familie.

Menge	Zutaten:
200g?	Sojagranulat
	Gemüsebrühe
1x	Passierte Tomaten
1x Dose	Mais
1x Dose	Kidneybohnen
4x	Kartoffeln
2x	Zwiebeln
1-2	Chilischoten
	Brot
	Gewürze nach Wahl: Currypulver Paprikapulver Chilipulver

## 2.3 Pizza

Zunächst den Backofen auf 200 °C vorheizen. Anschließend den Pizzateig ausrollen und auf ein Backblech legen. Dann die Tomatensauce auf dem Teig verteilen und dabei darauf achten, dass der Rand nicht zu dick belegt wird.

Das Gemüse nach Belieben schneiden und auf der Tomatensauce verteilen. Sie können hierbei gerne Ihrer Kreativität freien Lauf lassen und verschiedene Gemüsesorten miteinander kombinieren.

Als nächstes den geriebenen Käse auf dem Gemüse verteilen. Sie können auch hier nach Belieben variieren und z.B. Mozzarella oder einen anderen Käse verwenden.

Optional können Sie nun noch Gewürze wie Oregano, Basilikum und Knoblauchpulver über die Pizza streuen, um ihr noch mehr Geschmack zu verleihen.

Die Pizza wird nun im vorgeheizten Ofen für ca. 10-15 Minuten gebacken, bis der Käse geschmolzen und der Teig knusprig ist. Achten Sie darauf, dass die Pizza nicht verbrennt.

Wenn die Pizza fertig gebacken ist, nehmen Sie sie aus dem Ofen, schneiden sie in Stücke und servieren sie heiß und frisch. Ihre vegetarische Pizza ist nun bereit zum Genießen!

Guten Appetit!

Menge	Zutaten:
1x	Pizzateig
1x	Passierte Tomaten
1x	Gratinkäse
1x	Paprika
1x	Zwiebel
1x Schale	Pilze
<b>Optional</b>	
	Oliven
	Artischocken
	Mais

### 2.3.1 Pizzaschnecken

Hierfür einfach wie bei Pizza einkaufen, weniger Belag verwenden und auf der langen Seite einen Streifen frei lassen.

Anschließend den Teig aufrollen und in Scheiben schneiden. Diese Scheiben dann auf ein Backblech legen und backen.

Die Pizzaschnecken sind fertig, wenn der Teig knusprig ist und der Käse geschmolzen ist.

## 2.4 Curry

Zuerst das Sojagranulat in warmem Wasser einweichen und den Tofu in Würfel schneiden. Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Zwiebel, Paprika und Zucchini klein schneiden.

Erhitzen Sie etwas Öl in einer großen Pfanne. Braten Sie die Zwiebel darin an, bis sie glasig ist. Fügen Sie dann die Currypaste und das Kurkumapulver hinzu und rösten Sie es kurz an, um die Aromen freizusetzen.

Geben Sie das eingeweichte Sojagranulat hinzu und vermengen Sie alles gut. Fügen Sie dann den Tofu, Süßkartoffeln, Brokkoli, Paprika und Zucchini hinzu. Braten Sie alles an, bis das Gemüse etwas weich wird.

Gießen Sie die Kokosmilch in die Pfanne und lassen Sie das Curry köcheln, bis das Gemüse gar ist und die Soße eine cremige Konsistenz hat. Rühren Sie gelegentlich um, damit nichts anbrennt.

Fügen Sie den Spinat, die Erbsen und nach Geschmack weitere Gewürze hinzu. Rühren Sie gut um und lassen Sie das Curry kurz köcheln, bis der Spinat zusammenfällt und die Erbsen durchgewärmt sind.

Servieren Sie das Curry heiß zusammen mit Reis als Beilage.

Menge	Zutaten:
200g	Sojagranulat
400g	Tofu
2x	Kokosmilch
400g	Süßkartoffeln
400g	Brokkoli
1x	Zwiebel
1x	Paprika
1x	Zucchini
	Kurkumapulver
	Currypaste (mild)
	Spinat
	Reis
	Erbsen
	Öl

## 2.5 Salat Wraps

Für diese köstlichen Salat Wraps beginnen Sie damit, die Gurke in Viertel zu schneiden und dann in dünne Scheiben zu schneiden. Die Paprika sollte in kleine Würfel geschnitten werden, und der Tofu kann in ähnlich kleine Würfel geschnitten und nach Belieben in einer Pfanne goldbraun und knusprig gebraten werden.

Nehmen Sie nun einen Weizen Wrap und legen Sie ihn auf eine saubere, trockene Oberfläche. Verteilen Sie den Fertig Salat gleichmäßig über den Wrap. Dann legen Sie die geschnittenen Gurken, Paprika und Tofu-Würfel auf den Salat.

Als nächstes kommt das Honig Senf Dressing. Träufeln Sie es gleichmäßig über die Zutaten. Achten Sie darauf, nicht zu viel Dressing zu verwenden, damit der Wrap nicht zu nass wird.

Jetzt ist es an der Zeit, den Wrap zu rollen. Beginnen Sie an einer Seite und rollen Sie ihn vorsichtig, aber fest auf. Stellen Sie sicher, dass die Enden des Wraps gut verschlossen sind, damit die Füllung während des Essens nicht herausfällt.

Servieren Sie den gerollten Salat Wrap auf einem Teller. Sie können ihn diagonal in zwei Hälften schneiden, um ihn leichter handhaben zu können, oder ihn ganz lassen, wenn Sie ihn lieber ganz genießen möchten.

Menge	Zutaten:
1x	Weizen Wraps (mit Körnern)
1x	Fertigsalat
1x	Honig-Senf-Dressing
1x	Mini Gurke
1x	Paprika
1x	Tofu



## 2.6 Pasta mit Aubergine und Kirschtomaten

Für eine mediterrane Pasta mit Aubergine und Kirschtomaten beginnen Sie damit, die Spaghetti nach Packungsanweisung in Salzwasser al dente zu kochen. Währenddessen die Aubergine in Würfel schneiden, die Kirschtomaten halbieren, den Knoblauch fein hacken und die Kalamata-Oliven sowie die Kapern abtropfen lassen.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Pfanne und braten Sie die Auberginenwürfel mit etwas Salz etwa 5 Minuten scharf an. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn weitere 2 Minuten mit. Geben Sie anschließend die Oliven und Kapern hinzu und schwenken Sie sie kurz mit, bevor Sie die Kirschtomaten hinzufügen.

Sobald die Spaghetti fertig sind, gießen Sie sie ab und vermengen Sie sie in der Pfanne mit dem Gemüse. Schmecken Sie das Gericht mit Salz und Pfeffer ab und garnieren Sie es nach Belieben mit frischem Basilikum. Dieses einfache und doch geschmackvolle Gericht bringt ein Stück Italien auf Ihren Teller.

Menge	Zutaten:
500 g	Spaghetti
1	Aubergine
500 g	Kirschtomaten
100 g	Kalamata-Oliven
4 EL	Kapern
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
Nach Geschmack	Salz, Pfeffer
Nach Bedarf	Frischer Basilikum

## 3.1 Bananen-Schoko-Muffins

Um die Bananen-Schoko-Muffins zuzubereiten, benötigst Du ein 12er-Muffinblech und 12 Papierbackförmchen.

Heize zunächst den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vor.

In einer Schüssel vermengst Du 190 g Mehl, 1,5 TL (ca. 6 g) Backpulver und 100 g Schokotropfchen. Zerdrücke die Bananen mit einer Gabel auf einem Teller.

In einer separaten Schüssel verquirlst Du die 2 Eier mit einem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine. Rühre anschließend 130 g Zucker und 80 ml Pflanzenöl ca. 1 Minute unter.

Füge die zerdrückten Bananen hinzu und mische kurz. Hebe danach die Mehlmischung vorsichtig unter, bis sie gerade vermenget ist. Achtung: Nicht zu lange rühren, damit der Teig fluffig bleibt.

Lege das Muffinblech mit den Papierförmchen aus. Verteile den Teig gleichmäßig in die Förmchen, am besten mit einem Eisportionierer oder zwei Esslöffeln. Befülle sie bis ca. 0,5 cm unter den Rand.

Backe die Muffins auf der mittleren Schiene für 20–25 Minuten. Je nach Reifegrad der Bananen kann der Teig flüssiger sein, was die Muffins saftiger, aber auch etwas kompakter macht.

Lass die Muffins etwas abkühlen und genieße sie frisch!

Menge	Zutaten:
4	reife Bananen (braune bis schwarze Flecken ideal)
2	Eier (Größe M)
190 g	Mehl (Type 405 oder 550)
130 g	Zucker
100 g	Schokotropfchen (oder gehackte Schokolade)
80 ml	Pflanzenöl (neutral, z. B. Sonnenblumenöl)
1,5 TL	Backpulver (ca. 6 g)