

Kochen mit Alex

Alex

8. März 2023

INHALTSVERZEICHNIS

1	Snacks	2
1.1	Tofu mit Senf	2
2	Hauptgerichte	3
2.1	Zwiebelkuchen	3
2.2	chilli sin carne	4
2.3	Pizza	5

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!

Menge	Zutaten:
1 Block	Tofu
wie gewünscht	Senf

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
3 Becher	Crème fraîche mit Kräutern
2x	Gratinkäse Käse

2.2 chilli 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	Pastierte Tomaten
1x Dose	Mais
1x Dose	Kidneybohnen
4x	Kartoffeln
2x	Zwiebeln
1-2	Chillischoten
	Brot
	Gewürze nach wahl: Currypulver Paprikapulver Chillipulver

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	Pastierte Tomaten
1x	Gratinkäse Käse
1x	Paprika
1x	Zwiebel
1x Schale	Pilze
	Oliven