

Reisgericht BALI

2 Möhren /

1 Zwiebel /

3 Tomaten

Saft einer Zitrone (2-3 EL)

125 g Basmati-Reis

Gewürze:Koriander,Cayennepfeffer,Paprika scharf

1 Päckchen Tofu natur /

Chili,Pfeffer,Salz, Gemüsebrühe, Zitronensaft

Zubereitung: 20-30 Min.

Basmatireis in 600 ml Wasser oder Gemüsebrühe ca.15 Min.bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Gemüse und Tofu kleinschneiden und kurz anbraten.

Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und

gar dünsten (bissfest).Tomaten kleinschneiden u. dazugeben und etwas köcheln.

Gewürze dazugeben: Chili, Cayennepfeffer und Paprika je nach Vorliebe für scharfes

Essen portionieren!

Zucchini-Tofu-Bolognese

2 mittlere Zucchini (ca. 500g)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Etwas Basilikum,

ca.6 getrocknete Tomaten

60g (geröstete) Mandeln

150g fester Tofu-geräuchert o. Natur

ca. 6 EL Olivenöl,

2 – 3 TL getrockneter Oregano

Salz und Pfeffer,

2 TL Agavendicksaft

100 ml Rotwein

100 g Tomatenmark

Zubereitung:

Tofu mit einer Gabel in einer Schale zerbröseln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein hacken. Basilikum waschen und hacken.

4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin ca. 4 Minuten unter Rühren anbraten bis er leicht Farbe annimmt. Zwiebeln, Knoblauch und Oregano für weitere 4 Minuten mitbraten und mit Salz, Pfeffer würzen.

Getrocknete Tomaten, Tomatenmark und Agavendicksaft zugeben. Mit Rotwein ablöschen und Basilikum unterheben. Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu "Spaghetti" schneiden.

Mit 2 EL Olivenöl und etwas Salz mischen und dazugeben. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gerösteten Mandeln mit einem Mixer grob hacken und mit etwas Salz mischen.

Zucchini nudeln auf Teller anrichten und die gerösteten Mandeln wie Parmesan darüber streuen.

Crepe mit Gemüsefüllung /vegan

für 2-3 Personen

1 Möhre

1 Stange Porree

1 Zehe Knoblauch

1 - 2 Tomaten

250 g Sojamilch

2 EL Sojamehl

Ital.Gewürzmischung,Salz,Pfeffer

2 EL Öl (Erdnussöl) oder Pflanzenöl

250 g Dinkelmehl(auch anderes Mehl möglich),250 g Mineralwasser

4 EL Sojasahne (Soja Cuisine) oder Sahne

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 10 Min.

Ruhezeit: ca. 30 Min.

Dinkelmehl, Mineralwasser, Sojamilch, Erdnussöl, Salz und Sojamehl zu einem dünnflüssigen Teig verrühren, es dürfen keine Klumpen vorhanden sein. Dann den Teig abdecken und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Anschließend bäckt man die Pfannenkuchen in einer mit Öl bepinselten Pfanne hauchdünn aus.

Für die Füllung Möhre, Porree, Tomaten und Knoblauch klein schneiden.

Die ganzen Zutaten werden dann in einem großen Topf in ein wenig Öl heiß angebraten und mit ital.Kräutern,Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Das Ganze dann bei leichter Hitze köcheln lassen.

Nach 7 Min. entfernt man die überflüssige Brühe und schmeckt das noch mal mit Gewürzen ab.

Danach Sojasahne (oder normale Sahne verwenden) dazugeben und eine Minute mitköcheln, die Füllung ist fertig und wird auf den fertig gebackenen Pfannenkuchen serviert.

Herkunft: **Möhren Tomaten Zucchini Basilikum Porree** – regionaler,dt.Bio-Landbau.

Alle Sorten aus kontrolliert biologischem Anbau.

www.bio-kurier-koeln.de Ökokontrolle: DE-ÖKO-013