

## Veggie-Kochtreff 13.03.14 „Frühlingsküche“

### Orangen-Brokkoli

Zutaten für 6 Personen:

500 g	Broccoli
2	große Möhren
200 g	Tofu
90 ml	frisch gepresster Orangensaft
1,5 El. ger.	Orangenschale
2 El	heller Essig
3-4 El	Sojasoße
270ml	Wasser
2 El	Speisestärke
2 El	Zucker
2 El	Öl
2	Knoblauchzehen
2-3 cm	frischer Ingwer
½ Tl	Koriander
½ Tl	schwarzer Pfeffer
1	rote Chilischote

Brokkoli und Möhren waschen und klein schneiden („Wokstücke“). Orangensoße aus Saft, Essig usw. anrühren. Knoblauch, Ingwer hacken und in Öl 2 Min. anbraten, Chili und Gewürze dazu. Broccoli, Möhren, Tofu und 1 El Sesamöl dazugeben und einige Minuten garen, danach Orangenmischung langsam dazu geben. 4-5 Minuten eindicken lassen.

### Weizenpfanne

Zutaten für 4 Personen

300g	Weizen
1/2 l	Gemüsebrühe
400g	Zucchini
500g	Tomaten
1,5 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Basilikum
Salz, Pfeffer, Curry	

Weizen ca. 8 Stunden in Wasser einweichen lassen. Abtropfen lassen, in der Brühe 45 Min. garen. Zucchini waschen, halbieren, in Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen. Zwiebeln waschen, und schräg in Ringe schneiden. Zucchini in heißem Öl anbraten, Weizen mit Tomaten und Zwiebeln unterheben, 2 Min. mitbraten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Curry würzen, zuletzt in Streifen geschnittenen Basilikum unterheben.

### Kokos-Cheesecake

**200g Vollkornkeks** mahlen, mit **100 Margarine** (Alsan) vermischen. Auf einer mit Backpapier ausgelegten Springform auslegen. Ofen vorheizen. **400g Seidentofu**, Saft und Schale von **2 Biolimetten**, **200g Naturtofu**, **140 g brauner Zucker**, **120 g zerlassene Margarine** (Alsan) pürieren. Mit **80 g Speisestärke**, **50 g Kokosmilch**, **100 g Kokosraspeln** und **1 Tl. Vanillezucker** glatt rühren. Füllung in die Form gießen und im vorgeheiztem Ofen ca. 50 Min. backen. Dann 3 El. Kokosflocken drauf und noch 10 Min. backen.

## Kohlrabisalat mit Walnüssen

### Zutaten für 4 Personen:

2	Kohlrabi (500g)
200g	Staudensellerie
2....	Äpfel
4 El	Zitronensaft
4 El	Apfelsaft
Zucker, Salz	
150 g	(Soja)Joghurt
ggf. 1-2 El	Veggiemayo (s.u.)
50g	Walnusskerne

Kohlrabi und Sellerie putzen, in dünne Stifte/Stücke schneiden, ebenfalls Apfel. 2 El Zitronensaft, Apfelsaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, mit Gemüse und Äpfeln mischen und 10 Min. durchziehen lassen.

Aus restlichen Zutaten bzw. nach Geschmack eine Salatsoße herstellen und zum Gemüse geben. Walnüsse grob hacken und darüber geben, genauso zartes Sellerie/Kohlrabigrün.

### Vegane Mayonnaise

**200 ml Sojamilch** mit **1 Schuss Weißweinessig** schaumig mixen.  
**250 ml Rapsöl** hinzugeben und mixen.  
Dann **1 Tl** Senf untermischen und salzen.

### Frühlingssalat

#### Zutaten für 4 Personen:

300g	Möhren
150g	Zuckerschoten
1	Römersalat

2El Schnittlauch, 3 El Zitronensaft, 1 Tl Zucker, Salz, Pfeffer, 6 El (Zitronen)öl.

Möhren schälen und raspeln,  
Zuckerschoten und Salat in feine Streifen schneiden, mit der Soße beträufeln.

### Kressesüppchen

#### Zutaten für 4 Personen

8 mittelgroße mehlig kochende Kartoffeln  
2 Zwiebel  
4 Päckchen Kresse  
Öl, 4 gestr. Tl. Salz.

Kartoffeln und Zeiwbel klein schneiden, in Öl anbraten. Mit 8 Tassen Wasser aufgießen, 15 Min. kochen lassen.  $\frac{3}{4}$  der Kresse zur Suppe geben und pürieren. Mit dem Rest dekorieren. Falls die Suppe zu scharf ist, noch etwas weiter kochen lassen mit der Kresse.

### Geröstete Grünkernsuppe (6 Personen)

**450g Frühlingsgemüse** (Kohlrabi, Möhren, Topinambur, Pastinaken)  
**1 Bund Kräuter** (Petersilie, Basilikum, Sauerampfer, Borretsch, Zitronenmelisse...)  
Gemüse putzen und würfeln, Kräuter waschen und hacken. 2 El beiseite stellen.

**2 El Butter/Alsan** schmelzen lassen, **70g geschroteten Grünkern** einstreuen und 2-3 Minuten anrösten, bis er duftet.  
Gemüsewürfel und Kräuter einrühren und mit 1,5 l Gemüsebrühe ablöschen. 10 Min. köcheln lassen.

**2 Frühlingszwiebeln** in feine Ringe schneiden. Suppe mit Sahne oder Sojasahne verfeinern, abschmecken mit Salz und Pfeffer und Frühlingszwiebeln/Kräuter darüber streuen.