

Nicole Just, Martin Kintrup

Vegan mal ganz festlich

Menüs mit viel Genuss
und ohne Tier



G|U

Inhalt

Vorwort

Frühlingsmenü

Apfel-Weizen-Bällchen mit Minz-Raita
Gurken-Minz-Sorbet mit gerösteten Pekannüssen
Spargelcarpaccio mit Radieschenvinaigrette
Maibowlengelee
Weiße Erdbeer-Champagner-Pralinen

Sommermenü

Sommerrollen »Vietnam Style«
Mango-Gazpacho
Paprika-Fenchel-Strudel mit Macadamiacreme
Erdbeer-Kokos-Trifle mit Ingwerstreuseln

Herbstmenü

Crostini mit Mandelcreme und Trauben
Kürbisflan mit Pistazien
Steinpilzmaultaschen mit Mangold-Radicchio-Gemüse
Pflaumen-Chai-Tarte mit Kokostopping
Haselnuss-Chili-Trüffel

Wintermenü

Getrüffelte Rote-Bete-Röllchen mit Meerrettichreisfüllung
Gewürzpolenta-Ecken mit Kürbismayonnaise
Kichererbsencreme
Gefüllte Süßkartoffeln mit Mangold und Trüffelcreme
Espressocreme im Kekskörbchen

Japanisch inspiriertes Menü

Temaki-Sushi mit »Kaviar« und Wasabi-Tofu
Hirse-Sushi mit Avocado und Gurke
Erbsen-Wasabi-Creme
Gebratener Tempeh mit Gurken-Wakame-Gemüse
Schoko-Wasabi-Mousse mit Mirin-Birne

Mediterranes Kräutermenü

Mediterrane Gemüsetimbale mit Basilikumöl
Geschmorte Artischocken
Warmer Kichererbsensalat mit Blumenkohl-Tomaten-
Gemüse
Pistazienravioli mit Spargel und Melisse
Frozen Hugo

Buchhinweise

Impressum

Garantie

Anzeige

Vorwort

Vegane Küche und höchster Genuss - ein Widerspruch? Ganz und gar nicht! Was früher einmal das Image langweiliger Gesundkost hatte, kommt heute unglaublich kreativ und raffiniert daher!

Um dies zu zeigen, haben sich die Erfolgsautoren Nicole Just und Martin Kintrup zusammengetan und im Kochbuch „Vegan vom Feinsten“ über 100 Rezepte versammelt, die dieses Prädikat mehr als verdienen. Sechs köstliche Menüs haben wir für Sie daraus für dieses E-Book zusammengestellt.

Statt umstrittener veganer Fertigprodukte gibt es frische saisonale Zutaten, statt erhobenem Zeigefinger viel Spaß beim Kochen und Genießen - für garantiert tierfreien Genuss mit vielen Ahs und Ohs!

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen



FRÜHLINGSMENÜ

1. Apfel-Weizen-Bällchen mit Minz-Raita [➤](#)
2. Gurken-Minz-Sorbet mit gerösteten Pekannüssen [➤](#)
3. Spargelcarpaccio mit Radieschenvinaigrette [➤](#)
4. Maibowlengelee [➤](#) und Weiße Erdbeer-Champagner-Pralinen [➤](#)



APFEL-WEIZEN-BÄLLCHEN MIT MINZ- RAITA

100 g Zartweizen

Salz

1 kleiner Apfel

1 Limette

2 Frühlingszwiebeln

1 kleine frische Chilischote

1 TL Currypulver

1 TL Schwarzkümmel (nach Belieben)

3 EL Pflanzensahne zum Kochen

2 gehäufte TL Agar-Agar

schwarzer Pfeffer aus der Mühle ***4 EL Kokosflocken***

Für 4 Personen

30 Min. Zubereitung

30 Min. Kühlen

Pro Portion ca. 200 kcal

- 1** Den Zartweizen in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung in ca. 15 Min. weich garen. Den fertigen Zartweizen in ein Sieb abgießen und mind. 10 Min. gut abtropfen lassen.
- 2** Den Apfel waschen, halbieren und ohne Kerngehäuse ungeschält fein reiben. Die Limette auspressen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Alles zusammen mit dem Currypulver, dem Schwarzkümmel (falls verwendet) und der Pflanzensahne gut mit dem Weizen vermischen.
- 3** Den Agar-Agar zugeben. Die Mischung salzen und pfeffern und mit den Händen ca. 1 Min. kräftig kneten, bis sie deutlich fester und klebriger wird. Mit feuchten Händen daraus 12 tischtennisballgroße Bälle formen, dabei die Masse gut zusammendrücken. Die Weizenbällchen in den Kokosflocken wenden, mindestens 30 Min. kalt stellen und mit einem Dip servieren. Sie können sie aber auch am Vortag zubereiten und über Nacht kühlen. Sie werden dann schnittfest.



GURKEN-MINZ-SORBET MIT GERÖSTETEN PEKANNÜSSEN

20 g Zucker

200 g Salatgurke

2 Stängel Minze

Salz

1 TL rosa Pfefferbeeren (Schinus)

50 g Pekannusskerne

AUSSERDEM:

Minzeblättchen zum Garnieren

Eisportionierer

Für 4 Personen

15 Min. Zubereitung

12 Std. Gefrierzeit

Pro Portion ca. 115 kcal

- 1** Am Vortag den Zucker mit 40 ml Wasser in einem kleinen Topf auflösen, einmal aufkochen und 1–2 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen, bis der Sirup etwas dickflüssiger wird.
- 2** Die Gurke putzen, heiß abwaschen und ungeschält grob würfeln. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden. Gurke und Minze mit dem Zuckersirup und 1 Prise Salz fein pürieren, dann die rosa Pfefferbeeren unterheben.
- 3** Die Mischung in ein verschließbares, tiefkühlgeeignetes Gefäß geben und einfrieren. Nach 1 Std. nochmals gut durchrühren und in 12 Std. oder über Nacht vollständig gefrieren lassen.
- 4** Am nächsten Tag die Pekannüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Die Minzeblättchen für die Garnitur waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Das Sorbet aus dem Gefrierfach nehmen, leicht antauen lassen und mit einem Eisportionierer in Schälchen oder Gläsern anrichten. Mit Nüssen und Minze garnieren und servieren.