

Nicoles veganer Snack

Für je 2 Personen

„Gyros“-Wrap

Zutaten Füllung

1 mittelgroße Kartoffel (ca. 150 g)

Salz

200 g Shiitakepilze

6 EL Olivenöl

2 TL Grill-Gewürzmischung (s.Tipp 1)

Salz

Zutaten Paprika-Salsa

2 rote Paprikaschoten

1 EL Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

1 Bio-Zitrone

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

Alufolie

50 g Salat (z.B. Romana- oder Kopfsalat)

2 große Weizentortilla-Fladen

2 EL vegane Mayonnaise (s. Tipp 2)

Zubereitung

Für die Füllung die Kartoffeln schälen und längs in 4-6 Scheiben schneiden. Die Scheiben in Salzwasser ca. 8 Minuten gar kochen, abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, falls nötig trocken abreiben und die Stiele entfernen. Die Pilzkappen in Streifen schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin mit dem Grillgewürz 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei zwischendurch umrühren. Die fertigen Pilze salzen und beiseite stellen.

Tipp 1: Die **Grillgewürzmischung** können Sie auch leicht selbst mischen: Für 1 kleines Gläschen (30 g) in einer Schüssel folgende Zutaten mischen: 5 TL getrockneten Oregano, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel (Cumin), 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL getrockneten, gemahlene Rosmarin, ½ TL Cayennepfeffer, ½ TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle, ½ TL Rauchsalt (heißt auch Hickorysalt oder Smoked Salt, erhältlich in Feinkostläden) und nach Belieben 1 TL Zwiebelpulver.

Inzwischen für die Paprika-Salsa den Backofen auf höchster Stufe vorheizen. Die Paprika putzen, waschen, vierteln und mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Alufolie belegtes Backblech setzen, möglichst die Grillfunktion zuschalten und die Paprika 5-6 Minuten backen/grillen, bis ihre Haut schwarz wird. Sofort herausnehmen, in ein Gefäß mit Deckel geben und circa 5 Minuten abkühlen lassen.

Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Paprika häuten und grob hacken. Mit Frühlingszwiebeln, Zitronensaft und –schale mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat verlesen, waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Die Tortillas mit jeweils 1 EL Mayonnaise (vegan s. Tipp) bestreichen, die Kartoffelscheiben im unteren Drittel der Fladen verteilen und die Salsa, die Pilze und zum Schluss den Salat darübergeben. Die Seitenränder einklappen und die Tortillas fest rollen.

Tipp 2: Wer lieber eine **vegane Mayonnaise** verwendet, kann diese ganz einfach selbst machen: Für ca. 500 g: 100 ml zimmerwarme Sojamilch, 1 EL Gewürzgurkensud, Weißweinessig oder Zitronensaft in einen Mixer geben. 2-3 Minuten stehen lassen, bis die Sojamilch gerinnt. ½ TL Guarkernmehl (gibt's im Bioladen) zugeben und alles auf hoher Stufe durchmischen. 200-300 ml Raps- oder Sonnenblumenöl hinzufügen und mixen bis die Masse fest wird. Mit Salz abschmecken. Hält sich im Kühlschrank einige Tage.

(Sandwich-Rezept s.u.!)

Zutaten Sandwich

80 g frische Ananas
2 EL Olivenöl
4 dicke Scheiben Graubrot
etwas Mayonnaise
2 TL Senf
1 reife Avocado
2 EL Zitronensaft
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 Scheiben veganer Aufschnitt (s. Tipp) oder Räuchertofu

Sandwich „Hawaii“

Zubereitung

Die Ananas in sechs dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben nacheinander bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute braten.

Zwei Scheiben Brot mit Mayonnaise (s. Tipp „Gyros“-Wrap) und Senf bestreichen. Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen (oder schälen und in Scheiben schneiden). Das Avocadofruchtfleisch mit dem Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die gebratene Ananas und den Aufschnitt auf den mit Mayonnaise und Senf bestrichenen Brotscheiben verteilen, das Avocadofruchtfleisch daraufgeben und die Sandwiches mit den übrigen Brotscheiben abdecken.

Tipp: Veganen Brotaufstrich gibt es in vielen Varianten im Bioladen. Oder Sie machen ihn selbst: 40 g Sojawürfel, 1 kleine Zwiebel, 1 rote Paprikaschote, je ½ TL getrockneter Majoran, Thymian und Rosmarin, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken (erhältlich im Bioladen, schmeckt etwas nach Käse), 1 gestrichener TL Salz, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL Senf, 1 TL Ketchup, ½ TL Grill-Gewürzmischung (s. Tipp „Gyros“-Wrap), 1 EL Olivenöl, 1 TL Sojasauce, 1 Spritzer Agavendicksaft, 90 g Glutenpulver (Bindemittel, erhältlich im Bioladen) vermischen.

Die Sojawürfel ca. 5 Minuten in reichlich Wasser kochen, abgießen und abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Sojawürfel, Zwiebel- und Paprikawürfel und alle weiteren Zutaten bis auf das Glutenpulver zusammen mit 50 ml Wasser in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und glatt pürieren.

Das Glutenpulver zugeben, alles zu einem knetbaren Teig verarbeiten und bei Bedarf nachsalzen. Sollte die Masse nicht fest genug sein, weiteres Glutenpulver einarbeiten, bis sich der Teig feucht und leicht porös anfühlt und zusammenhält.

Den Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C ohne Vorheizen).
Die Masse zu drei Rollen von ca. 5 cm Durchmesser formen. Dann nicht zu fest in die leicht geölte Alufolie einrollen. Die Enden verzwirbeln. Auf dem Rost im Backofen 35 Minuten garen. Über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Rezepte aus: Nicole Just: „La Veganista“ / Gräfe und Unzer

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit!