

FRÜHLINGSROLLEN MIT CRUNCH-GEMÜSE UND SWEET-CHILI-SAUCE



ZUTATEN für 2 Personen (7 Rollen)

Für Gemüse und Teig

- 200 g Rotkohl (brutto)
- 2 Möhren (brutto ca. 150 g)
- 1 rote Paprikaschote (brutto ca. 200 g)
- 2 Frühlingszwiebeln (brutto ca. 60 g)
- 14 Reisteigplatten (160 g; Asialaden)
- 250 ml Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Sweet-Chili-Sauce

- 1 rote Paprikaschote (brutto ca. 250 g)
- 1 ½ rote Chilischoten
(je nach Geschmack)
- 1–2 Knoblauchzehen
- 50 ml Weißweinessig
- 90 g Apfelsüße
(alternativ Agavendicksaft)
- abgeriebene Schale von ½ Biozitron
- Saft von ½ Orange
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Speisestärke (5 g)
- 1 TL Meersalz

AH! Das Reispapier weichst du nur kurz in kaltem Wasser ein und rollst die Füllung danach vorsichtig ein. Das Öl darf nicht zu heiß werden. Die Frühlingsrollen kannst du in großen Mengen vorkochen und dann im Tiefkühler aufbewahren. Wenn dich der Frühlingsrollen-Hunger packt, einfach in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmen. Die Sweet-Chili-Sauce hält sich einige Tage im Kühlschrank.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Für die Sauce **Paprika** und **Chilis** waschen, entkernen und fein hacken. Die **Knoblauchzehen** schälen und fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Paprika, Chili, Knoblauch, 150 ml Wasser, **Essig**, **Apfelsüße**, **Zitronenschale**, **Orangensaft** und **Sojasauce** in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen.

Die **Speisestärke** mit 30 ml kaltem Wasser anrühren und in den Topf geben. Mit **Salz** abschmecken. Unter Rühren 3 Minuten kochen lassen. Abkühlen lassen und anschließend im Kühlschrank (30 Minuten) oder im Tiefkühler (15 Minuten) kühl stellen.

Den **Rotkohl** waschen und in feine Streifen schneiden. Die **Möhren** schälen und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** waschen und entkernen. Die **Frühlingszwiebeln** waschen. Paprika und Frühlingszwiebeln ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Die **Reisteigplatten** kurz in kaltem Wasser einweichen und jeweils 2 Platten übereinander auf die Arbeitsfläche legen. Etwas Gemüse in die Mitte legen, vorn mit dem Einrollen beginnen, an den Seiten einschlagen und weiter einrollen.

Das **Pflanzenöl** in einem kleinen Topf auf mittlere Temperatur erhitzen und die Frühlingsrollen darin jeweils 5 Minuten frittieren. Nach der Hälfte der Zeit mit einer Gabel einmal wenden. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Sweet-Chili-Sauce zu den Frühlingsrollen servieren.

QUESADILLAS

ZUTATEN für 2 Personen

1 rote Paprikaschote
 1 Zucchini (brutto ca. 160 g)
 1 rote Zwiebel
 80 g Mais (Abtropfgewicht; Glas oder Dose)
 30 g schwarze Oliven in Öl (ohne Stein)
 1 EL Biomargarine
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 140 g veganer Käse
 2 Tortillas (Grundrezept siehe Seite 159 oder fertig gekauft)
 1 Handvoll frische Korianderblättchen (alternativ Petersilie, wer keinen Koriander mag)

Für die Sauce
 50 g Tomatenmark
 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 ½ TL gemahlener Koriander
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 1 EL Olivenöl
 Meersalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Für die Sauce **Tomatenmark** mit **Kreuzkümmel, Koriander, Paprika**, 20 ml Wasser und dem **Öl** vermengen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.
 Die **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Zucchini** waschen und in kleine Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Den **Mais** in ein Sieb geben, kurz waschen und abtropfen lassen. Die **Oliven** in Ringe schneiden.
 Die **Margarine** in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Paprika und Zucchini darin bei starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten, dann auf mittlere Hitze reduzieren, Mais und Oliven dazugeben und weitere 2 Minuten braten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Den veganen **Käse** reiben, dazugeben, vom Herd nehmen und unter Rühren schmelzen lassen.
 Eine **Tortilla** mit der Tomatensauce einstreichen (gekaufte Tortillas vorher kurz im Ofen kross backen). Den Pfanneninhalt darauf verteilen. Die **Korianderblättchen** waschen, trocken tupfen und auf dem Gemüse verteilen. Mit der zweiten Tortilla abschließen und das Ganze in 6 Stücke schneiden.

AH! Super als To-go-Snack, denn du kannst die Quesadillas wunderbar kalt essen. Fertige Tortillas findest du im Supermarkt und eventuell auch bei einigen Biodealern.



WRAPS „MEXICO CITY“

ZUTATEN für 4 Wraps

Für den Teig (4 Tortillas)

215 g Weizenmehl plus etwas zum Bestäuben (Type 550)
30 ml Olivenöl
½ TL Meersalz

Für die Bohnen

1 Zwiebel
240 g Kidneybohnen
(Glas oder Dose; Abtropfgewicht)
1 EL Biomargarine
½ TL gemahlener Koriander
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Agavendicksaft
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für die übrige Füllung

80 g Vollkornreis (ergibt
160 g gekochten Reis)
Meersalz
1 Romana-Salatherz
120 g Salatgurke
1 rote Paprikaschote
40 g Tortillachips
160 g Guacamole

ZUBEREITUNG ca. 50 Minuten

Den **Reis** in leicht **gesalzenem** Wasser 35–40 Minuten kochen, anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Währenddessen für den Teig **Mehl** mit **Öl**, 100 ml Wasser und **Salz** in einer großen Schüssel vermengen und mit dem Knet-
haken des Rührgeräts oder mit den Händen gut durchkneten. Die Arbeitsfläche mit etwas **Mehl** bestäuben, den Teig vierteln und die Viertel zu Kugeln formen. Mit etwas **Mehl** bestäuben und mit einem Nudelholz kreisrund ausrollen.

Eine Pfanne auf mittlere bis starke Hitze erwärmen und die Tortillas darin ohne Fett auf jeder Seite ca. 1 Minute backen. Dann zwischen leicht angefeuchtete Küchenhandtücher legen, damit die Fladen bis zur Verwendung weich bleiben.

Für die Bohnen die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Kidneybohnen** in einem Sieb kurz waschen und abtropfen lassen. Die **Margarine** in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. **Koriander**, **Kreuzkümmel** und **Agavendicksaft** dazugeben, etwas **salzen** und nochmals 1 Minute braten. Die Bohnen dazugeben und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Salat waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern. Die **Gurke** waschen und in kleine Würfel schneiden. Die **Paprika** waschen, halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Tortillachips** mit den Händen in eine Schüssel zerkrümeln. Tortillas mit **Guacamole** bestreichen, Salat, Gurke, Paprika, Bohnen, Tortillachips und Reis daraufgeben und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Anschließend die Wraps einrollen und den unteren Teil in Butterbrotpapier oder Alufolie wickeln.

AH! Wenn du Zeit hast, mach die Tortillas selbst, es lohnt sich. Hast du sie nicht, kaufst du eben fertige. Du kannst die Wraps für unterwegs bis auf die Guacamole füllen. Die nimm lieber separat mit und beträufele sie mit etwas Zitronensaft oder lege ein paar Zitronenscheiben darauf.





SCHOKOTORTE „DIMI DE LUXE“

ZUTATEN für 1 Springform (ø 23 cm)

Für den Teig

300 g Rohrzucker
250 g Biomargarine
(Zimmertemperatur)
300 g Dinkelmehl (Type 630)
40 g Sojamehl
300 ml ungesüßte Sojamilch
1 TL gemahlene Vanille
1 Päckchen Backpulver (17 g)
1 Prise Meersalz
60 g schwach entöltes Kakaopulver

Für die Schokocreme

750 ml schlagfähige Sojasahne
(gekühlt)
450 g Zartbitterschokolade
(50 % Kakaogehalt)
1 TL gemahlene Vanille
80 g Rohrzucker

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten plus ca. 45 Minuten Backzeit und ca. 2 Stunden 30 Minuten Kühlzeit

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Den **Zucker** mit der **Margarine** schaumig schlagen. **Mehl, Sojamehl, Sojamilch, Vanille, Backpulver, Salz** und **Kakaopulver** dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und glatt streichen. Etwa 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen, anschließend 1 Stunde abkühlen lassen.

Die **Sojasahne** aufschlagen. 400 g **Schokolade** im Wasserbad schmelzen. 250 ml der geschlagenen Sojasahne, **Vanille** und **Zucker** unterheben und cremig rühren. Diese Mischung zur restlichen geschlagenen Sojasahne geben und alles mit einem Schneebesen vermengen. 30 Minuten im Tiefkühler kühlen.

Den abgekühlten Boden längs mit einem großen, scharfen Messer in 3 Teile schneiden (es gehen auch nur 2). Einen Teil der Schokocreme auf dem unteren Boden verteilen, den nächsten Teigboden darauflegen und erneut Creme darauf verstreichen, den dritten Boden darauflegen und den Rest der Creme darauf verstreichen. Mit einem Sparschäler Schokoladensplitter von der restlichen **Schokolade** abhobeln und die Torte damit garnieren. Nun die Torte für 1 Stunde kühl stellen.

AH! Diese Schokotorte ist der Knaller im Büro, auf Geburtstagen und Partys. Sie ist schnell gemacht, cremig-lecker und supersaftig. Nimm unbedingt gekühlte vegane Sahne und probiere vorher ein paar Sorten. Backe den Boden am Vorabend, bereite die Schokocreme vor und stelle sie kühl. Dadurch hatte der Teig genug Zeit zum Abkühlen und die Creme ist fester. Und du kannst am nächsten Morgen einfach beide Komponenten zusammenfügen.