

Eine kulinarische Reise um die Welt



Eine Rezeptsammlung von Susanne Schnyder

Vorwort

Eine Reise nach Barcelona mit meinen beiden Kindern hat mich zu dieser Rezeptsammlung inspiriert: Wir haben dort neue Leckereien aus aller Welt entdeckt, die uns begeistert haben. Mein älterer Sohn liebt Essen in allen Variationen – er ist offen dafür, neues auszuprobieren und mag so ziemlich alles, was man ihm vorsetzt. Beim Essen fangen seine Augen an zu Leuchten. Mein jüngerer Sohn ist das pure Gegenteil: Die wenigen Gerichte, die er mag, kann man an einer Hand abzählen. Auf der kurzen Liste stehen dafür Dinge wie Muscheln, Sushi und Eggs Benedict. Ich selbst bevorzuge frisches, vorwiegend veganes Essen mit viel Gemüse und Obst. Diese unterschiedlichen Vorlieben unter einen Hut zu bringen ist eine ziemliche Herausforderung, die mich dazu bewogen dazu gezwungen hat, neue Gerichte, Küchen und Zutaten auszuprobieren. Schon früher war ich fasziniert von den vielen Leckereien, die ich auf meinen Reisen durch Asien, Europa oder Südamerika entdeckte.

Die Rezepte in dieser Sammlung sind deshalb nicht nur gesund, sondern schmecken auch fantastisch. Ich lade euch ein auf eine kulinarische Entdeckungsreise um die Welt. Alle Rezepte beinhalten einen grossen Anteil an Früchten und Gemüsen und können mit oder ohne Fleisch oder sogar vegan zubereitet werden – je nach Vorliebe. ***Gesundes Essen, das fantastisch schmeckt und mit Liebe zubereitet ist, nährt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele.***

Zugegeben, einige Rezepte sind nicht ganz einfach nachzumachen, da sie viele verschiedene Zutaten erfordern, vor allem viele Kräuter und Gewürze – diese sind es in der Regel, die für die intensiven Geschmackserlebnisse sorgen. Das Buch beinhaltet am Anfang deshalb Tipps für das Zusammenstellen eines Sortiments an Gewürzen und Pasten, die ihr für viele der Gerichte braucht. Die allermeisten Zutaten sind in der Migros oder anderen Detailhändlern erhältlich. Und wenn man als Familie zusammen kocht, kann man den Zeitaufwand reduzieren und hat auch mehr Spass. So oder so sind wir der Meinung, dass sich der Aufwand lohnt.

Und nun wünsche ich euch viele genussvolle Momente mit den Rezepten!

Namasté

Susanne Schnyder

Erläuterungen

Zutaten & Mengen

Die Zutatenmenge ist immer für vier Personen gerechnet und ist manchmal eine ungefähre Angabe, die ihr nach eurem Gutdünken anpassen könnt. Vertraut auf eure Erfahrung und euer Bauchgefühl! Ich habe die Rezepte zudem Club-Minu-tauglich gemacht, d.h. immer genügend Gemüse, Salat (oder Früchte) eingerechnet sowie rund einen viertel Eiweiss und einen viertel Kohlenhydrate.

Mit & ohne Fleisch

Die allermeisten Rezepte könnt ihr mit oder ohne Fleisch resp. Fleischersatzprodukte zubereiten, ganz nach eurem Geschmack.

Zeitangaben

Die Zeitangaben sind ungefähre Schätzungen; ich selber koche eher zügig.

Länder

Die Länder erscheinen in alphabetischer Reihenfolge.

Vorräte

Um sich einmal quer durch die kulinarische Reise kochen zu wollen, braucht ihr – nebst den üblichen Verdächtigen wie Salz und Pfeffer - folgende Zutaten vorrätig zu Hause:

Kräuter & Wurzeln

- Koriandergrün
- Ingwer

Gewürze

- Kardamon, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma
- Curry, Garam Masala, Sternanis (optional), Zimt

Pasten & Saucen

- Sesampaste (Tahini)
- Sojasauce
- Kokosmilch (optional)

Essig & Öle

- Sesamöl
- Kokosöl
- Reiswein
- Reissessig

AMERIKA

Burger mit Cole Slaw



Ohne diesen Fastfood-Klassiker geht es mit meinen Jungs beim besten Willen nicht. Da ich nicht möchte, dass sie dafür ständig in die Fastfood-Filialen pilgern, habe ich diese vegane Variante kreiert. Das Problem hat sich damit ein für alle Mal erledigt – wenn es meine veganen Burger gibt, essen sogar ihre Freunde gerne mit.

Zubereitungszeit: Rund 15-20 Minuten. Arbeitsteilung bringt hier keinen grossen Zeitgewinn, weil man einiges nacheinander in der Pfanne anbraten muss.

Vorbereiten

Burger

- 4 grosse oder mittlere Burger Buns
- 4 vegane Burger Patties, z.B. von V-Love oder Beyond Meat, oder solche aus Fleisch
- 1-2 Zwiebeln, je nach Grösse
- 1-2 Tomaten, je nach Grösse
- 2 Packungen Cole Slaw-Mischung (Migros). Oder rund 250 g Weisskabis und gleich viel Karotten
- Ketchup, BBQ und Burger-Sauce (o.ä. nach Geschmack)

- Salat, z.B. Kopfsalat oder Eisbergsalat
- Saure Gurken (optional)
- 4 Scheiben normaler oder veganer Käse (optional)
- Etwas Olivenöl

Sauce für Cole Slaw

- 1 EL (scharfer) Senf
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL (fettreduzierte und/oder vegane) Mayonnaise
- 150 g Natureyoghurt (light und/oder vegan)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- Evt. etwas Wasser, um Sauce leicht zu verdünnen
- Salz, Pfeffer

Zubereiten

Cole Slaw

1. Je nachdem – Karotten schälen und raffeln, Weisskabis in feine Streifen schneiden
2. Alle anderen Zutaten mischen, abschmecken und unter den Cole Slaw ziehen.

Burger

1. Zwiebeln in Ringe schneiden und in wenig Olivenöl anbraten
2. Burger Patties daneben rund 5 Min. mitbraten - vegane Patties sind rasch gar
3. Patties auf einen Teller legen, je eine Scheibe Käse darauflegen
4. Burger Buns in der Pfanne mit der Schnittfläche nach unten in der Pfanne kurz mitrösten – oder im Toaster
5. Vom Salat mehrere grössere Blätter beiseitelegen; Tomaten in Scheiben schneiden; saure Gurken nach Bedarf in dünne Scheiben schneiden
6. Jetzt geht's ans Schichten: Unterseite des Burger Buns mit Ketchup und/oder BBQ-Sauce bestreichen; dann 2 Salatblätter, etwas Cole Slaw, Burger Patty (mit oder ohne Käse), 1-2 Tomatenscheiben, evt. 1-2 Gurkenscheiben und gebratene Zwiebeln draufschichten, Oberseite des Burger Buns mit anderer oder gleicher Sauce bestreichen, mit Salatblättern belegen und am Schluss darauflegen.

Anrichten

Burger mit einem Spieß durchstechen, auf einem Teller anrichten mit einer gehörigen Portion Cole Slaw daneben servieren. Serviette nicht vergessen! Es gibt einen Burger pro Person – wem das nicht reicht, der isst sich am Cole Slaw satt. Tipp: Cole Slaw zuerst essen, dann den Burger – save the best for last!

CHINA

Dumplings Xiao Long Bao mit gequetschtem Gurkensalat



Diese kleinen Leckerbissen haben es in sich. Wir haben sie in Barcelona in einem kleinen, aber feinen China-Restaurant entdeckt. Mein jüngerer Sohn kannte die Dumplings von TikTok-Videos und hat uns deshalb schnurstracks ins Restaurant gelotst, wo wir die einzigen Gäste waren. Und wie sich dieser Abstecher gelohnt hat! Die Dumplings sind nicht schwierig nachzumachen, es braucht einfach etwas Zeit. Und der Gurkensalat ist die gesunde Beilage mit dem besonderen Kick.

Zubereitungszeit: rund 1 h – etwas weniger mit Unterstützung.

Vorbereiten

Füllung

- Rund 300 g Hackfleisch (Schwein) oder pflanzliches Hackfleisch, z.B. von V-Love (schmeckt fast identisch!)
- 2 TL Ingwer, geraffelt
- 1 Bundzwiebel mit dem Grün, fein geschnitten

- 1 Karotte, geraffelt
- Anderes Gemüse oder Pilze, z.B. Lauch, Zucchetti, Champignons, Shiitake o.ä.
- 1-2 Knoblauchzehen, gequetscht
- 1 EL Sherry (oder Reiswein)
- 1 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Zucker
- 1-2 TL 5 Spice (China-Gewürz)
- $\frac{3}{4}$ TL Salz

Teig

- 200 g Weissmehl
- 1 dl Wasser, warm
- $\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 2 TL Sonnenblumenöl

Gequetschter Gurkensalat

- 1-2 Gurken, je nach Grösse
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 2 EL Sesam
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer (optional)
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 2 TL koreanische Sesampaste (o.ä. – alternativ 2 TL Sesamöl und $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken)

Zubereiten

Dumplings

1. Hefe mit Wasser und Zucker mischen. Mehl dazu geben, sobald Hefe aufgelöst ist; gut kneten bis der Teig glatt ist, dann beiseitestellen
2. Alle Zutaten für die Füllung mischen, etwas kneten
3. Teig in rund 16-20 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 8-12 cm Ø auswallen, dabei in der Mitte den Teig etwas dicker lassen. Die Teigstücke immer gut zugedeckt halten, damit sie nicht austrocknen. Je 2-3 TL Füllung in die Mitte der Rondellen geben, immer leicht drehend den Teigrand regelmässig über die Füllung einfallen, die Öffnung soll am Ende geschlossen sein. Dumplings portionenweise in die vorbereiteten Bambuskörbchen resp. Dampfeinsatz geben.

4. Bambuskörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, aufkochen. Zweites Körbchen daraufstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. dämpfen. Position der Körbchen wechseln, ca. 4 Min. fertig dämpfen, restliche Dumplings gleich dämpfen.
5. Während die Dumplings dämpfen Gurke(n) auf ein Brett legen und mit einem grossen Messer oder einer Pfanne zerquetschen, bis sie der Länge nach aufbricht. Dann Gurke quer in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zucker bestreuen, mischen und beiseitestellen
6. Zutaten für die Sauce mischen, abschmecken. Dann unter die Gurken ziehen. Am Schluss Sesam darüberstreuen.

Anrichten

3-4 Dumplings pro Person und ein Schüsselchen voll Gurkensalat dazu reichen. Mehr Gurkensalat essen, wenn man nicht satt wird. Keine Dumplings vom Tischnachbarn klauen!

HAWAII

Poke mit Lachs und Sesamsauce



Dieser Import-Schlager aus Hawaii steckt voller Vitamine und ist an Frische und Geschmack kaum zu übertreffen. Entdeckt habe ich das Rezept in meinen Streifzügen durch vegane Kochbücher. In Hawaii war ich bisher leider noch nie; aber was noch nicht ist, wird definitiv irgendwann mal werden!

Zubereitungszeit: rund 35 Minuten alleine, halb so viel zu zweit oder zu dritt.

Vorbereiten

Reis und Gemüse

- Etwa 350 g Sushi-Reis
- 5 dl Wasser
- 3 EL Reisessig
- 1 EL Zucker, 1 TL Salz
- 1 mittelreife Mango
- ½ Gurke
- 1 Peperoni
- 1 Avocado
- 400 g Lachsrückenfilet, Pouletbrust oder geräucherter Tofu (alles optional)

- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Koriandergrün
- 125 g Wakame-Salat (Migros) oder Edamame
- Anderes Gemüse nach Wahl, z.B. Radieschen, Tomaten, Karotten, Süsskartoffeln, Brokkoli etc.
- Sesam (zur Deko)

Sauce*

- 6 EL Sesampaste (Tahini)
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Zitronensaft oder Reissessig
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL geriebener Ingwer (optional)
- Rund 15 EL Wasser
- 1 TL Knoblauch granuliert, oder frisch gepresster Knoblauch
- Salz zum Abschmecken

*Alternativ kann man solche Saucen auch kaufen, z.B. Poke Sauce von Kikkoman, oder Sesam Dressing von Yoshi's

Zubereiten

Reis und Gemüse

1. Lachs, Poulet oder Tofu in Stücke schneiden und mit einem Teil der Sauce marinieren
2. Reis mit der doppelten Menge Wasser, dem Reissessig, Salz und Zucker während etwa 10 Minuten kochen. Danach Herd abstellen und ziehen lassen, bis der Reis weichgekocht resp. das Wasser aufgebraucht ist
3. Gemüse und Mango schälen, entkernen und würfeln, Koriandergrün zerzupfen Alles in einzelne Schälchen füllen

Sauce

1. Alle Zutaten miteinander verrühren. Abschmecken.

Anrichten

1/4 Reis in eine Schüssel geben. 1/2 Gemüse und Mango darauflegen, alles nebeneinander oder durcheinander, nach Belieben. 1/4 Lachs oder Tofu dazu geben. Koriander und Sesam (nach Geschmack) darüber sprengeln und alles mit Sauce beträufeln. Und wenn aufgegessen alles nochmals von vorne – im gleichen Verhältnis, nicht schummeln!

INDIEN

Mildes Gemüse-Curry Jalfrezi, Dal und Reis



Indisches Essen habe ich auf einer Reise durch Indien vor zwanzig Jahren entdeckt – allerdings mochte ich es überhaupt nicht, weil es mir viel zu scharf war. Auf meiner Suche nach leckeren veganen Gerichten bin ich dann wieder auf die indische Küche gestossen. Und habe einfach mal den Chili weggelassen und festgestellt, welche geschmackliche Vielfalt vor allem die Curries bieten.

Zubereitungszeit: Rund 45 Minuten, rund 30 Minuten zu zweit oder zu dritt

Vorbereiten

Gemüsecurry

- 1 Karotte
- 2 Peperoni
- 150 g Blumenkohl (optional – kann weggelassen oder durch anderes Gemüse ersetzt werden)
- 100 g Erbsen
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1-2 TL geriebenen Ingwer
- 1 TL Kokosöl zum Anbraten

- 1 EL Zitronensaft
- 1 Glas pürierte Tomaten (rund 350 g)
- 100 g Kokosjoghurt oder normales Nature-Joghurt
- ½ Bund Koriander, feingehackt
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Wasser nach Bedarf

Jalfrezi-Gewürzmischung fürs Curry*

- 1 Sternanis
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Chiliflocken (optional)
- ½ TL Kardamon, gemahlen
- 1 TL Garam Masala
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Nelkenpulver
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1-2 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer (optional)

*Die Gewürzmischung kann man gut vorher zubereiten und in einem Glas aufbewahren.

Dal mit Linsen

- 360 g rote Linsen
- 1 Zwiebel, feingehackt
- 2-3 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Curry
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Dose Kokosmilch light (ungefähr 400 g)
- 1 L Wasser
- 1 TL Kokosöl
- 1 ½ TL Salz

Beilagen

- 250 g Basmatireis
- Wasser, Salz
- 2-4 Naan-Brot (Migros)

Zubereiten

Gemüse-Curry

1. Gemüse würfeln; gehackte Zwiebel in wenig Öl andünsten; geriebenen Ingwer, Knoblauch und sämtliche Gewürze beifügen, kurz andünsten
2. Wasser und Tomatenpüree hinzufügen; köcheln, bis Gemüse bissfest ist
3. Am Schluss mit Joghurt, Koriander, Salz und evt. mehr von den Gewürzen abschmecken (meistens mehr Salz, gemahlene Koriander und Garam Masala)

Dal mit Linsen

1. Zwiebel in wenig Öl andünsten; geriebenen Ingwer, Knoblauch und Gewürze beifügen, kurz andünsten.
2. Linsen, Kokosmilch und Teil des Wassers hinzufügen. Einkochen, bis Linsen weich sind. Immer wieder umrühren und Wasser hinzufügen. Abschmecken (evt. mehr Salz und Kreuzkümmel)

Beilagen

1. Reis in Sieb abspülen, bis das Wasser klar ist. Dann mit der doppelten Menge Wasser kochen, bis das Wasser verdampft und der Reis gar ist
2. Naan-Brot allenfalls im Ofen kurz aufbacken

Anrichten

¼ Reis (oder Naan-Brot), ½ Jalfrezi und ¼ Dal auf einen Teller schöpfen. Mit etwas Naan die Sauce auftunken. Blitzblank soll der Teller am Schluss sein!

IRAN

Byriani mit Gemüse und Raita



Dieses Gericht ist ein Reste-Essen mit dem gewissen Etwas. Ich war zwar noch nie im Iran, habe mir aber sagen lassen, dass die Menschen äusserst gastfreundlich seien.

Zubereitungszeit: Rund 25 Minuten

Vorbereiten

Byriani

- Basmati- oder Jasminreis vom Vortag. Wenn frisch gekocht, ungefähr 250 g
- 1-2 Karotten
- 2 Zwiebeln
- 1 Tasse Erbsen
- 1 Peperoni
- Evt. anderes Gemüse, z.B. Auberginen, Zucchini, Blumenkohl nach Geschmack
- ½ halbe Tasse Cranberries (oder Rosinen, Datteln, getrocknete Aprikosen o.ä.)
- 1/2 Tasse Cashews
- 1 Gurke
- 100-200 g Tofu, Pouletbrust oder ähnliches (optional – ist eigentlich nicht nötig)
- 2 cm frischer Ingwer, gerieben
- 2 TL Garam Masala

- 2 TL Koriander
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kardamon gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel (optional)
- 1 Sternanis (optional)
- 1 EL Kokosöl

Raita

- 2 kleine oder 1 grosser Becher Kokosjoghurt oder normales Nature-Yoghurt
- ½ - 1 TL Garam Masala
- Salz

Zubereiten

Byriani

1. Zwiebel in Ringe schneiden und langsam in etwas Öl anbraten
2. Gemüse in der Zeit in kleine Würfel schneiden
3. Ingwer und Gewürze dazugeben, kurz mitdünsten
4. Gemüse dazugeben, dünsten. Am Schluss Reis, Cashews und Cranberries dazugeben, alles vermischen, kurz anbraten und mit Salz abschmecken. Evt. mit anderen Gewürzen nachwürzen
5. Gurke schälen und in feine Streifen schneiden

Raita

1. Alle Zutaten vermengen, abschmecken

Anrichten

Eine Portion Byriani auf dem Teller anrichten; grosszügig Gurkenscheiben daneben legen sowie ein Schüsselchen mit Raita. Alles zusammen geniessen. Gurke weglassen gilt nicht! Wer Gurken nicht mag, kann sie durch ein anderes rohes Gemüse ersetzen. Das rohe Gemüse verleiht dem Gericht den nötigen Frische-Kick.

ISRAEL

Sabich mit Aubergine und Ei



Diese weniger bekannte Variante des türkischen Döners wird in Israel zum Frühstück gegessen – und ist ein absoluter Geheimtipp. Entdeckt habe ich diesen an der Langstrasse in Zürich beim Palästinensergrill.

Zubereitungszeit: rund 35 Minuten alleine, halb so viel zu zweit oder zu dritt.

Vorbereiten

Füllung

- 4-6 grosse oder 8-10 kleine Tortilla-Wraps (gibt es in der Migros auch glutenfrei) oder Pitabrote
- 2 Auberginen
- 2 Tomaten
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bund Koriander (oder Petersilie, nach Geschmack)
- 2-4 Eier (optional)
- 2 grosse rote Zwiebeln (optional)
- Olivenöl zum braten
- Salz

Saucen

Amba

- 1-2 Mango(s) (nicht zu weich)
- 1 Knoblauchzehe
- 3-4 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Bockshornkleesamen (optional)
- 1 TL Senfsamen
- 2 TL Kurkuma gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL Harissa (oder Chilipaste – beides optional)
- 2 EL Rot- oder Weissweinessig
- 1 Prise Salz

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (rund 400g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesampaste (Tahini)
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz

Zubereiten

Füllung

1. Aubergine in dünne Scheiben oder Streifen schneiden; entweder in der Pfanne mit etwas Olivenöl beidseitig anbraten, bis sie weich genug sind; oder beidseitig dünn mit Olivenöl bestreichen und im Ofen bei 180 - 200° backen
2. Tomate und Gurke (ohne Kerne) in Würfel schneiden. Koriander klein schneiden und die Hälfte dazu geben, alles mit Zitronensaft und etwas Salz vermischen.
3. Eier ca. 7 Minuten kochen, abschrecken und schälen. Der Länge nach halbieren. Am besten schmecken sie in diesem Gericht, wenn das Eigelb noch leicht flüssig ist.
4. Zwiebel in dünne Ringe schneiden, mit Apfelessig vermischen (optional)
5. Alle Füllungen in separaten Schüsselchen auf den Tisch stellen

Amba

1. Mango schälen und klein würfeln.
2. Bockshornklee- und Senfsamen kurz in der Pfanne ohne Öl anrösten
3. Knoblauch schälen

4. Alle Zutaten mit einem Mixer fein pürieren. In einem verschliessbaren Glas ist Amba rund 5 Tage im Kühlschrank haltbar.

Hummus

1. Grossteil des Kichererbsenwassers ableeren
2. Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren, bis die Masse eine feine Konsistenz hat. Abschmecken; je nach Bedarf mehr Zitronensaft, Salz etc. hinzufügen

Anrichten

Ein Fladenbrot nach Geschmack mit Hummus bestreichen; mit ½ Aubergine und Gemüse sowie zwei Eihälften (nach Geschmack) belegen. Grosszügig Amba darüber träufeln und extra Koriandergrün darüber sprenkeln. Entweder aufrollen und von Hand essen oder einfach einklappen und mit Messer und Gabel verzehren.

JAPAN

Yaki Soba



Dieses Rezept habe ich vor Jahren in Zürich im Lilys entdeckt; und dann in Barcelona wieder mit meinen Kindern. Inzwischen ist es Noels Lieblingsrezept. Das Geheimnis liegt in der superleckeren Sauce.

Zubereitungszeit: Rund 15 Minuten, mit oder ohne Hilfe

Vorbereiten

Nudeln & Gemüse

- 250 g Ramen- oder Sobanudeln
- 2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gepresst (optional)
- 1-2 Peperoni
- 1-2 Tomate(n)
- 1 Stange Lauch
- 1-2 Karotten
- 2 Bundzwiebeln
- 1 Pouletbrust, Tofu oder Fake Chicken (alles optional)

- 1 Ei (optional)
- 2 EL Sesam
- 1 EL Sesamöl
- Anderes Gemüse nach Wahl, z.B. Kohl, Zucchini, Auberginen etc.
- 1 Glas eingelegter Ingwer (optional)
- ½ Gurke

Sauce

- 1 ½ EL Worcestershire-Sauce (Achtung, nicht vegetarisch! Für vegetarische Variante einfach mehr Sojasauce verwenden)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sake (oder Reisessig)
- 1 EL Mirin
- 1-2 EL Austernsauce (auch nicht vegetarisch - durch Sesamöl ersetzen für die vegetarische Variante)
- 1 EL Ketchup (oder Tomatensauce)
- 1 TL Zucker
- ½ TL geriebener frischer Ingwer
- Etwas Salz und Pfeffer

Zubereiten

Nudeln & Gemüse

1. Zwiebeln in Ringe schneiden, in wenig Sesamöl andünsten. Währenddessen Gemüse sowie Fleisch oder Soja würfeln und ebenfalls anbraten; einen Teil des Gemüses zurückbehalten und roh dazu servieren.
2. Nudeln in Wasser mit etwas Salz weichkochen. Frühlingszwiebeln am Schluss hinzufügen
3. Nudeln unter Gemüse ziehen, mit Sauce vermischen
4. Nach Geschmack 1 verquirltes Ei darunterziehen und leicht stocken lassen
5. Gurke in Scheiben schneiden, bei Bedarf schälen, separat dazu reichen

Sauce

1. Ingwer reiben; alle Zutaten miteinander verführen

Anrichten

Eine ordentliche Portion Yakisoba mit viel Gemüse und Tofu/Fleisch in eine Schüssel geben (nicht nur Nudeln!!). Gurkenscheiben, rohes Gemüse und evt. eingelegter Ingwer dazu geben. Yummi!

SCHWEIZ

Kürbissuppe mit Süsskartoffeln und Karotten



Eine Eigenkreation und inzwischen die Lieblingssuppe meines jüngeren Sohnes an kalten Tagen. Es ist eine Variation der klassischen Kürbissuppe mit orientalischem Touch.

Zubereitungszeit: Rund 30 Minuten

Vorbereiten

- 200 g Kürbis, irgendeine Sorte
- 200 g Süsskartoffeln
- 200 g Karotten
- 1 grosse Zwiebel
- 1 grosses Stück Ingwer, gewürfelt
- 1 Dose/Packung Kokosmilch light, mind. 250 ml, oder Halbrahm
- 1-2 TL Koriander gemahlen
- 1-2 TL (mildes oder scharfes) Currypulver
- Rund ½ L Wasser
- Salz, Bouillon

- Kokosöl
- Evt. etwas Brot

Zubereiten

1. Zwiebel grob würfeln, in etwas Kokosöl andünsten
2. Ingwer und Gewürze hinzufügen, kurz mitdünsten
3. Gemüse schälen, grob würfeln und andünsten; dann Kokosmilch, Wasser und Bouillon hinzufügen; Gemüse weichkochen
4. Alles pürieren, dann mit Salz und den anderen Gewürzen abschmecken

Anrichten

In eine Suppenschale schöpfen, evt. ein Stück Brot dazu und einen Klecks Rahm o.ä. obendrauf. Passt hervorragend als Vorspeise zu Risotto, Ofengemüse etc.

SPANIEN

Gazpacho mit Tortilla



Im Sommer gibt es fast nichts frischeres als eine kalte Gazpacho. In Kombination mit Tortilla ergibt es eine nahrhafte und gesunde Mahlzeit – und ist auch eine tolle Ergänzung an warmen Sommerabenden zu Gemüse oder Fleisch vom Grill.

Zubereitungszeit: rund 50 Minuten. Rund 40 Minuten, wenn man sich die Arbeit aufteilt.

Vorbereiten

Gazpacho

- ½ Gurke
- 1 Peperoni
- 3-4 Tomaten
- 1 Stück (trockenen) Toast
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 EL Olivenöl
- 1.5 TL Salz
- Wenig Pfeffer

Tortilla

- Rund 600 g festkochende Kartoffeln
- 3 Zwiebeln, je nach Grösse
- 5-6 Eier (oder veganes Eiersatz-Produkt)
- 2 EL Olivenöl oder Butter zum anbraten
- 1-2 TL Salz
- Wenig Pfeffer

Zubereiten

Tortilla

1. Kartoffeln schälen und klein würfeln. Zwiebeln klein hacken
2. Zwiebeln leicht anbraten, dann Kartoffeln hinzugeben. Bei mittlerer Hitze langsam gar braten, bei Bedarf dazu etwas Wasser hinzugeben. Kartoffeln und Zwiebeln sollen leicht gebräunt sein, aber nicht verbrannt. Salz und Pfeffer hinzufügen.
3. Wenn die Kartoffeln gar sind, Verquirlte Eier darüber giessen, so dass alle Kartoffeln bedeckt sind. Auf mittlerer Hitze stocken lassen. Wenn fest genug ganze Tortilla wenden und auf der anderen Seite ebenfalls ein paar Minuten stocken lassen.

Gazpacho

1. Gurke schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Peperoni entkernen und in Stücke schneiden, Tomate und Zwiebel ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Toast zerzupfen
2. Alle Zutaten in einen grossen Behälter geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Probieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühlstellen bis zum Verzehr.

Anrichten

Tortilla in 4 oder 8 Stücke zerteilen und jedem 1-2 Stücke geben. Gazpacho in eine Schüssel oder Tasse geben und dazu reichen. Wem das nicht reicht: mehr Gazpacho schlürfen.

TÜRKEI

Home made Döner Kebab



Diese gesunde Variante des türkischen Klassikers ist ein toller Spass für Familien oder für Gäste – und ist erst noch einfach zuzubereiten. Das Rezept ist nach einem Einkaufstrip zur Migros entstanden, als ich ein neues Fleischersatz-Produkt entdeckte und nicht recht wusste, was ich kochen sollte. Das ist dann daraus entstanden.

Zubereitungszeit: rund 30 Minuten alleine, halb so viel zu zweit oder zu dritt. Dieses Rezept eignet sich hervorragend, um gemeinsam als Familie zuzubereiten. Have fun!

Vorbereiten

Füllung

- 4-6 grosse oder 8-10 kleine Tortilla-Wraps (in der Migros auch glutenfrei) oder andere Fladen- oder Pitabrote
- 2 grosse Tomaten
- 2 Peperoni
- 1/2 Salatgurke
- 1/2 Bund Koriandergrün
- 1/2 Eisbergsalat

- 2-3 Packungen veganer Kebab-Fleischersatz, z.B. Kebab original von planted (Migros), oder auch Poulet oder anderes mariniertes Kebab-Fleisch.

Saucen*

Guacamole

- 2 Avocados
- 1 EL Zitronensaft
- Paprika, Salz und Kreuzkümmel nach Geschmack

Hummus

- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 3 EL Sesampaste (Tahini)
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- Salz

Yoghurt-Sauce

- 150 fettarmer Yoghurt
- 3 EL fettarme Mayonnaise (vegan oder normal)
- 2 Knoblauchzehen
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 TL Dillspitzen, getrocknet
- 3 TL Petersilie (optional)
- Je 1 Prise Salz, Pfeffer, Zucke

*Alle Saucen gibt es auch fertig zu Kaufen – falls es mal noch schneller gehen soll

Zubereiten

Füllung

1. Gurken (ohne Schale und Kerne) und Tomaten klein würfeln. Koriandergrün hacken. Alles mit Salz und Zitronensaft vermischen
2. Eisbergsalat evt. waschen und in kleine Stücke schneiden
3. Peperoni entkernen, in kleine Stücke schneiden. Nach Geschmack roh dazu servieren, oder in wenig Olivenöl anbraten
4. Fleischersatz ein paar Minuten anbraten; evt. etwas Wasser hinzufügen, damit es nicht austrocknet
5. Alle Füllungen in separaten Schüsselchen auf den Tisch stellen

Saucen

Guacamole

1. Avocados in der Mitte halbieren, Stein entfernen; Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel fein zerdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln
2. Mit Salz, etwas Paprika und etwas Kreuzkümmel (optional) abschmecken

Hummus

1. Grossteil des Kichererbsenwassers ableeren
2. Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren, bis die Masse eine feine Konsistenz hat. Abschmecken; je nach Bedarf mehr Zitronensaft, Salz etc. hinzufügen

Yoghurt-Sauce

1. Alle Zutaten miteinander verführen

Anrichten

Ein Fladenbrot nach Geschmack mit Guacamole und/oder Hummus bestreichen; mit ½ Gemüse und Salat sowie ¼ Fleischersatz belegen. Yoghurt-Sauce darüber träufeln. Aufrollen, reinbeissen, geniessen!

UNGARN

Gefüllte Peperoni mit Reis und Salat



Dieser Klassiker ist immer eine leckere Option auch für Gäste. Man kann ihn vegetarisch oder mit Fleisch zubereiten.

Zubereitungszeit: Rund 50 Minuten, davon 20 im Ofen

Vorbereiten

- 6-8 Peperoni
- 250 g Hackfleisch oder vegane Alternative, z.B. von V-Love
- 1 Karotte (alternativ: Pastinake, Petersilienwurzel, Pfälzer Karotten o.ä.)
- 1-2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Pellati
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Handvoll Rosinen (optional)
- 200 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Appenzeller
- Bouillon, Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter

- Salz Pfeffer, Paprika
- 250 g Langkornreis
- Salat, z.B. Kopfsalat, oder fertige Salatmischung
- Salatsauce (selber machen: Olivenöl und Balsamico, Salz und Pfeffer)

Zubereiten

1. Peperoni entkernen – entweder von oben, oder halbieren und entkernen. ½ L Bouillon ansetzen, in ofenfeste Form geben. Peperoni leer reinschickten, mit Öffnung nach oben. 15 Minuten bei etwa 180 – 200 Grad vorgaren
2. Zwiebeln schälen und fein hacken; in wenig Olivenöl andünsten.
3. Gepressten Knoblauch und Hackfleisch dazugeben, anbraten
4. Pellati, Bouillon und Gewürze dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Gegen den Schluss Pinienkerne (und Rosinen) beifügen
5. Käse daruntermischen, abschmecken. Dann in die vorgegarten Peperoni füllen. Weitere 10-15 Minuten im Ofen backen, bis die Peperoni weich genug sind
6. Reis mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz garkochen

Anrichten

Eine Portion Reis mit 1 Peperoni oder 2 Peperoni-Hälften auf dem Teller anrichten. Salat separat dazu reichen.

VIETNAM

Sommerrollen mit leichter Erdnussauce



Dieses Gericht habe ich vor zwanzig Jahren auf einer Weltreise in Vietnam zum ersten Mal gegessen. Unser lokaler Führer hat uns zu einem Restaurant geführt, wo nur Einheimische essen; inzwischen gibt es sie in jedem vietnamesischen Restaurant. Im Sommer ist das mein absolutes Lieblingsgericht.

Zubereitungszeit: Rund 1 h, auch mit Unterstützung

Vorbereiten

Sommerrollen

2. 1 Packung grosses Reispapier
 - 100 g Glas- oder Reismudeln
 - 1 Avocado
 - 1 Peperoni
 - 1 Karotte
 - 1 Gurke

- 1 Tofu (rund 200 g), oder Pouletbrust o.ä. (beides optional)
- Salatblätter, z.B. Kopfsalat oder Eisberg
- 1 Bund Pfefferminze
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 EL Sesam oder Kokosöl

Erdnusssauce

- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Reissessig
- 1 EL Ahornsirup (o.ä.)
- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1-2 EL Erdnüsse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischen Ingwer
- 1 kleine Zwiebel
- Kokosmilch
- Salz, Wasser
- 1 EL Sesam- oder Kokosöl

Zubereiten

Sommerrollen

1. Reisnudeln 2 Min. kochen, mit einer Gabel auflockern und mit kaltem Wasser abschrecken
2. Gemüse bei Bedarf schälen und entkernen und dann in dünne Streifen schneiden. Salatblätter in Stücke zupfen
3. Kräuter grob hacken oder zerzupfen
4. Tofu oder Poulet in Stücke schneiden und in etwas Sesamöl anbraten
5. Reisblätter nach und nach in Wasser einweichen (z.B. in einem mit Wasser gefüllten Backblech)
6. Jedes Reisblatt mit allen Zutaten füllen und so satt als möglich einrollen; braucht am Anfang etwas Übung, da alles recht glitschig ist

Erdnusssauce

1. Zwiebel grob hacken und anbraten; Knoblauch und Ingwer dazugeben
2. Erdnüsse kurz mitdünsten
3. Alle übrigen Zutaten hinzufügen; Sauce pürieren. Eventuell Wasser hinzufügen, um die Sauce zu verdünnen; abschmecken

Anrichten

Je nach Grösse gibt es 2-4 Sommerrollen pro Person, dazu ein kleines Schälchen mit Sauce. Dann die Rollen in die Sauce tunken, oder mit einem kleinen Löffel die Sauce in die Rolle träufeln. Aber Achtung, sparsam mit der Sauce umgehen, mehr als 1 kleines Schälchen gibt es nicht!
