

Vegan Streetfood

Burrito | Tomaten-Frucht-Salat | Couscous

Thai Linsensuppe | marinierter Tofu mit Kokos-Chili Panade

Black Bean Burger – Sesam Bun | Majo | Ketchup | BBQ Sauce

Double Chocolate Pekannuss Muffin | Salted Peanutbutter Fudge Ice-Cream

Burritos

Zutaten für ca. 8 Stück

375 g Weizenmehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

60 ml Pflanzenöl

ca. 160-170 ml warmes Wasser

Mehl, Backpulver und Salz in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Öl und Wasser hinzufügen und z. B. mit einer Gabel verrühren, bis der Teig etwas klumpt. Nun den Teig auf eine Arbeitsfläche geben und ca. 2-3 Minuten durchkneten, bis er glatt und geschmeidig ist.

Den Teig zu einer Kugel formen, in Folie einwickeln und 15 Minuten ruhen lassen.

Um einfacher zu portionieren jetzt den Teig in 8 gleich große Stücke teilen.

Jedes Teigstück mit etwas Mehl bestäuben, plattdrücken und mit einem Nudelholz dünn ausrollen und mit einem Geschirr-Tuch abdecken, damit sie nicht austrocknen. Ungebackene Tortillas auf jeweils einem Stück Backpapier lagern, damit sie nicht zusammenkleben.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und etwas Öl hineingeben. Die Tortilla-Fladen ca. 30-45 Sekunden pro Seite braten oder solange, bis etwas Farbe auf den Fladen erscheint.

Sobald die Tortillas ausgebacken sind sofort in ein sauberes, feuchtes Tuch wickeln.

Füllung für den Burrito

- 4 Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 2 Zwiebel
- 2g gemahlener Kumin
- 1 Avocado
- 2 Limette
- ½ Stück grüne Chilischote
- 1 Romanasalatherz
- 75 g veganer Schmand
- 1 EL (Oliven-)Öl
- 1 Bund Koriander

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Strunk der Tomaten entfernen und Tomaten grob würfeln. Die Zwiebel- und Tomatenwürfel in einen kleinen Topf mit Öl*(wo ist die Erklärung zu dem Sternchen?) geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Limette halbieren. Limettensaft in die Schüssel zu den Tomaten- und Zwiebelwürfeln pressen. Olivenöl* dazu-geben und mit Salz* abschmecken. Koriander fein hacken und ½ des gehackten Korianders zur Salsa geben. Kidneybohnen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis es klar durchfließt. Grünen Chili halbieren, Kerne entfernen und Chilihälften fein würfeln. Chiliwürfel (Achtung: scharf!) in einer kleinen Pfanne mit Öl* bei mittlerer Hitze 1 Min. anbraten. Kidneybohnen zugeben und 2 – 3 Min. mit anbraten. Kumin zugeben und alles gut vermischen.

Salatherz halbieren, Strunk entfernen und Salathälften in Streifen schneiden. Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch herauslösen und in Würfel schneiden. Mit restlichem Limettensaft beträufeln.

Tomaten-Quinoa in den Burrito geben, Salatstreifen, Bohnen und Salsa dazugeben. Einen Klecks Schmand darauf verteilen, Avocado Würfel darauf anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen.

Couscous

250 ml Gemüsebrühe

1 EL Olivenöl

250 g Couscous

Den Couscous in die kochende Gemüsebrühe, Salz und Olivenöl in einen Topf und 5 Minuten zugedeckt quellen lassen. (Der Satz ist ziemlich unverständlich) Nach dem Kochen mit einer Gabel auflockern und nach Belieben mit etwas Öl beträufeln. Wer mag mit Kräutern abschmecken.

Den Couscous warm servieren oder für den Burrito etwas abkühlen lassen.

Thai Linsensuppe

250g Puylinsen
2 Schalotten, fein gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
3 EL Pflanzenöl
1 EL rote Currypaste
400ml Kokosmilch
350ml Gemüsebrühe
1 Limettenblatt
1 reife Mango
½ Bund Koriander
4 Frühlingszwiebeln

Die Linsen in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren. Abgießen und kalt abspülen. Öl in einen Topf geben, erhitzen und Knoblauch, Schalotten und die Currypaste kurz darin anschwitzen. Die Linsen dazugeben und mit Kokosmilch und Brühe angießen. Das Limettenblatt dazugeben und die Suppe kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Die geschälte Mango fein würfeln. Den Koriander waschen und grob hacken. Frühlingszwiebeln fein schneiden. Die Suppe mit Salz abschmecken und mit Mango, Frühlingszwiebeln und Koriander servieren.

Marinierter Tofu in Chili-Kokospanade

Zutaten für 4-5 Sticks:

400 g Tofu
100 ml Sojamilch
1 EL Sojasauce
Saft einer ½ Limette
3 EL Dinkel-Vollkornmehl
¼ TL Chiliflocken
75 g Kokosraspel
Öl zum Braten

Tofu mit Küchenpapier trockentupfen und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Für die Panade Sojamilch, Sojasauce und Limettensaft mit Mehl und Chiliflocken verrühren, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Kokosraspeln auf einen Teller geben.

Tofuscheiben erst mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann durch den Sojateig ziehen und von allen Seiten fest in die Kokosraspel drücken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofuscheiben bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten. Im Backofen warmhalten.

Black Bean Burger

Für 4 Burger – Buns

200g Mehl

1 Päckchen Trockenhefe (7 Gramm)

100 ml warmes Wasser

15g Zucker

1 TL Salz

15 ml Olivenöl

15 ml Mandelmilch

Mandelmilch und Sesam zum Bestreuen

Die Trockenhefe mit dem warmen Wasser, dem Zucker und dem Salz in einer großen Schüssel verrühren und 10 Minuten stehen lassen. Mehl, Olivenöl und die Mandelmilch dazu geben und ca. 10 Minuten mit durchkneten, bis ein glänzender glatter Teig entstanden ist.

Den Teig zu einer Kugel formen, mit Olivenöl einreiben und eine Stunde bei ca. 35 Grad gehen lassen. Den Teig in 4 Stücke portionieren, noch einmal kneten und kurz plattdrücken. Die Teiglinge nach innen falten, bis die Oberseite Spannung erhält.

Auf einem Backblech ca. 45 Minuten gehen lassen. Mit Mandelmilch bepinseln und mit Sesam bestreuen.

Im auf 190 Grad Umluft vorgeheizten Backofen eine ofenfeste Schüssel mit Wasser auf den Boden stellen und die Buns 15-20 Minuten goldbraun backen.

Für die Patties

400 g schwarze Bohnen aus der Konserve (Abtropfgewicht)
1 mittelgroße rote Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
2 TL Olivenöl
1 TL scharfes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
1 Lauchzwiebel
1 EL Tomatenmark
2 TL Salz
60 g Semmelbrösel
Öl zum Braten

Anrichten mit:

4 Scheiben veganer Käse
4 Blätter Kopfsalat
1 große Tomate
1 rote Zwiebel
2 Gewürzgurken
4 Burger-Buns

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln und die Paprika fein würfeln und zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben.

Das Olivenöl, das Paprikapulver und Knoblauchpulver dazu geben und alles gut miteinander vermengen. Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 15 Minuten im Ofen backen.

Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark und dem Salz in eine hohe Schüssel geben.

Drei Viertel der Bohnenmasse zufügen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Die übrige Masse sowie die Semmelbrösel dazugeben und miteinander vermengen. Aus der Masse vier Patties formen.

Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Patties von beiden Seiten 4-5 Minuten knusprig braten. Nach dem ersten Wenden auf jedes Patty 1 Scheibe veganen Käse legen und die Pfanne abdecken, damit der Käse schmilzt.

Die Tomate, die Zwiebel und die Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Zum Fertigstellen die Burger-Buns aufschneiden und ggf. im Ofen braun goldbraun grillen. Alle Buns mit veganer Mayonnaise bestreichen und jeden Burger der Reihe nach mit Salat, Tomate, Patty, Gewürzgurke und Zwiebel belegen.

BBQ Sauce

300g Gemüsezwiebeln, fein gewürfelt
100g brauner Zucker
50g Pflaumenmus
200ml Gemüsebrühe
30g getrocknete Tomaten, gewürfelt
3 Msp. geräucherter Paprika
3 St. Knoblauchzehe, fein gewürfelt
0,5 Liter stückige Tomaten oder 2kg Rispentomaten, geschält und entkernt
3 EL Tomatenmark
6 EL Olivenöl
1 St. rote Chilischote, fein geschnitten
50ml Weißweinessig
50ml Balsamessig, dunkel

Die Zwiebeln in Olivenöl goldbraun braten, dann die Knoblauchzehe und getrocknete Tomate dazu geben. Mit Paprika bestäuben, Tomatenmark dazugeben und kurz anrösten lassen. Anschließend den Zucker hinzugeben und kurz mit der Brühe aufkochen, mit Pflaumenmus und der Tomate auffüllen. Abschließend noch die Essige dazugeben und offen ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Mayonnaise

100 ml Sojamilch
1/2 TL Senf
1 EL Weißweinessig (alternativ Zitronen- oder Limettensaft)
150 ml Pflanzenöl

Sojamilch, Senf und Weißweinessig in ein hohes Rührgefäß geben. Mit dem Stabmixer auf höchster Stufe pürieren, dabei den Mixer langsam auf und ab bewegen. Öl dabei langsam hinzugießen, bis die gewünschte Festigkeit erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ketchup

1 kg Tomaten
3 Zwiebeln
60 ml Apfelessig
2 EL Zucker
1 TL Senf
1/4 TL Salz
Pfeffer

Alle Zutaten in einen Topf geben. Aufkochen lassen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten weichkochen lassen.

Mit dem Stabmixer pürieren. Weiter köcheln, bis der Ketchup die gewünschte Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Salted Peanutbutter Fudge Ice-Cream

600 ml Mandelmilch
300 g Medjool Datteln
400 g Erdnussbutter
100 ml Ahornsirup
1 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Salz

Für den Dattelkaramell-Swirl

200 g Datteln
70 ml Wasser
60 ml Agavendicksaft
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
1 Teelöffel Salz
Deko: Erdnüsse, Salz

Zutaten für die Eismasse im Mixer cremig pürieren. Die Masse in die Eismaschine füllen und gefrieren lassen.

Die Swirl Datteln in einer Schüssel mit heißem Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Wasser abseihen und Datteln zusammen mit den anderen Zutaten in den Hochleistungsmixer geben und fein pürieren.

Gefrorene Masse in einen Aufbewahrungsbehälter geben und Dattelkaramell darüber verteilen. Mit einem Holzstäbchen Muster durch das Eis ziehen und nochmals einfrieren. Mit gehackten Erdnüssen und Salz bestreuen.

Double Chocolate Pecannuss Muffin

50 g vegane Zartbitterschokolade
160 ml Mandelmilch
40 g Kakao
100 g Apfelmus
100 ml Öl
1 TL Apfelessig
140 g Mehl
60 g Speisestärke
1 TL Backpulver
1 TL Natron
1 Prise Salz
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker (ca. 8 Gramm)

Für die Glasur:

50 g vegane helle Schokolade
0.25 TL Kokosöl
Pekannusskerne

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech mit Papierförmchen auskleiden.

Für den Teig Schokolade grob hacken und über einem heißen Wasserbad schmelzen, auskühlen lassen. Mandelmilch mit Kakao und Schokolade verrühren. Apfelmus, Öl und Apfelessig dazugeben und unterrühren.

Die trockenen Zutaten mischen. Schokoladen-Apfelmus-Mischung unterrühren. Den Teig auf die Förmchen verteilen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen und 10 Minuten in der Form abkühlen lassen. Anschließend Muffins auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Für die Glasur Schokolade hacken und mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen. Schokolade auf den Muffins verteilen, Pekannusskerne auf den Muffins dekorieren.