



Veganes 3-Gang-Menu

Folge 3

Rezept für 4 Personen

1. Salat mit veganem Dressing (Zubereitungszeit ca. 20Min)

Zutaten Dressing:

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
120 ml Gemüsebrühe
60 ml Sojamilch
30g Cashewnüsse
60g Aceto Balsamico
30 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl
3g Ingwer
1 EL Senf
1 TL Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zutaten in den Standmixer geben und fein pürieren.

Zutaten Salat:

1 Kopf Blattsalat
Nüsse & Kerne
Gekochte Randen

Zubereitung:

Randen in Würfel schneiden, Blattsalat waschen und zupfen, Sauce darüber giessen und mit den Nüssen anrichten.

2. Spaghetti Carbonara (Zubereitungszeit ca. 30Min)

Zutaten:

250 g Spaghetti
150 g Cashewkerne (eingeweicht für mind. 2 Std.)
1 EL helle Misopaste
100 ml Wasser
2 EL Hefeflocken
10 getrocknete Tomaten in Öl
1 TL Sojasauce
0.5 TL Liquid smoke
50g Pilze (anstelle von Speck)
Salz & Pfeffer
veganer Parmesan zum Servieren

Zubereitung:

Die eingeweichten Cashewkerne mit heller Misopaste und Hefeflocken in einen Standmixer geben oder mit dem Pürierstab gut mixen. So viel Wasser dazugeben wie nötig, bis eine cremige, glatte Mischung entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Getrocknete Tomaten und Pilze klein schneiden und zusammen mit den Pilzen in einer großen Pfanne ca. 5 Minuten anbraten. Nach Bedarf mehr Öl dazugeben. Sojasauce und Liquid smoke dazugeben und die Tomaten noch ca. 1-2 Minuten weiter anbraten. Danach vom Herd nehmen.

Spaghetti in gesalzenem Wasser al dente kochen, anschliessend abgiessen, aber dabei einen Teil des Kochwassers auffangen.

Spaghetti und die Cashew-Mischung gut vermengen. Dabei soviel Kochwasser der Nudeln dazugeben, bis die Sauce schön sämig wird. Die getrockneten Tomaten kurz untermengen und mit veganem Parmesan servieren.

Zutaten Veganer Parmesan:

100 g Cashewkerne
50 g gehackte Mandeln
3 EL Hefeflocken
1 TL Salz
0.5 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

Für den veganen Parmesan alle Zutaten in einen Standmixer geben und für 1min mixen.

3. Schokoladenmousse (Zubereitungszeit ca. 15Min)

Zutaten:

220g Aquafaba (Abtropf-Wasser von Kichererbsen aus der Dose)

1-2 EL Zucker

125g dunkle vegane Schokolade 70% Kakao

½ TL Vanilleextrakt

Olivenöl und Salz zum Anrichten

Zubereitung:

Aquafaba in der Küchenmaschine mit dem Zucker aufschlagen.

Schokolade im Wasserbad schmelzen und zu dem aufgeschlagenen Aquafaba geben. In ein Gefäß geben, abkühlen lassen und mit Olivenöl und Salz anrichten.