Zum Überbacken: Wilmersburger Pizzaschmelz mit Sahne ...

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Frikadelle trifft Rohkostbandnudeln

- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Wiener Schnitzel

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

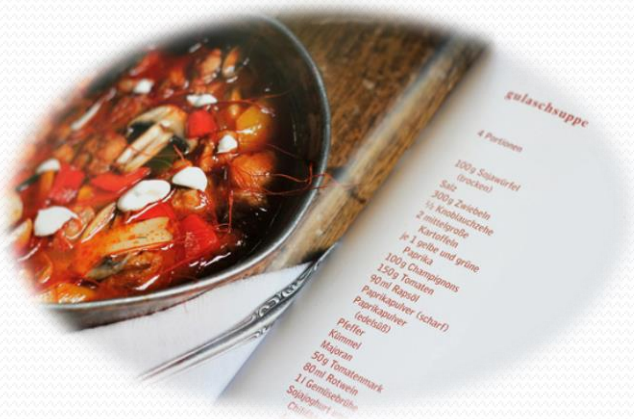
Wiener Schnitzel

Basis: Big Soja-Steaks in Salzwasser kochen (1/2 Stunde), ausdrücken, würzen, panieren, braten, fertig ... ;-))

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst - Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de - 06806-800466

Schwenkbraten darf nicht fehlen ;-))

Gulaschsuppe



Zutaten:

- 100g trockene Sojawürfel
- 300g Zwiebeln
- eine halbe Knoblauchzehe
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- eine grüne und eine gelbe Paprika
- 100g frische Champignons
- 150g Tomaten
- Paprikapulver scharf
- Paprikapulver edelsüß
- Pfeffer
- Salz
- Majoran
- Kümmel
- 50g Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 80 ml Rotwein
- Öl zum Braten

Quelle: Vegan kochen für alle von Björn Moschinski

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Die Sojawürfel in Salzwasser einweichen und ziehen lassen.
Die verschiedenen Gemüsesorten vorbereiten: Zwiebeln und Kartoffeln würfeln. Knoblauch klein hacken. Paprika in Streifen schneiden. Tomaten einritzen und mit heißem Wasser übergießen, um sie anschließend zu häuten & zu würfeln. Champignongs putzen und in Scheiben schneiden.
Sojawürfel auspressen und in einer Pfanne anbraten bis sie eine goldbraune Farbe annehmen, dann mit beiden Sorten Paprikapulver und Pfeffer würzen. Zwiebeln hinzufügen und weiter braten bis alles schön braun ist.
Dann in einem größeren Topf die Champignons anbraten, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen und sobald auch sie eine goldbraune Farbe angenommen haben, die Sojawürfel und Zwiebeln hinzufügen. Die Kartoffeln und den Knoblauch hinzufügen. Dann das ganze mit 80ml Rotwein ablöschen und auf dem Herd belassen, bis der Wein eingekocht ist. 1 Liter Gemüsebrühe dazugießen und das ganze dann 40 Minuten lang kochen lassen. Dann Tomatenwürfel und Paprika hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen.

Gulasch

Zutaten:
125g Soja Würfel (trocken) | UNSER TIPP:**200g Zwiebeln**
50g Karotten
1 Knoblauch (Zehe)
50ml Rapsöl
10g braunes Soßenpulver
30g Tomatenmark
75ml Sojasahne
1/2l Gemüsebrühe
5g Stärke
7g Gulaschgewürz
1/4l Orangensaft
5g Salz
1g Pfeffer

Anleitung
1. Die Soja Würfel 5 - 10 Minuten in heisser Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken und mit Salz & Pfeffer würzen.

2. Die Karotten in feine Würfel und die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Sojawürfel mit den Karottenwürfeln und Zwiebelwürfeln für ca. 10min scharf anbraten. Danach mit Gulaschgewürz würzen und das Soßenpulver darüber streuen.

3. Alles für weitere 15min auf mittlerer Flamme braun schmoren und anschließend das Tomatenmark und die Knoblauchwürfel in die Pfanne kurz mit anbraten.

4. Nun mit der Gemüsebrühe und dem Orangensaft ablöschen und anschließend für ca. 1h köcheln lassen. Eventuell mit etwas Stärke abbinden. Vor dem servieren abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

Übrigens: Dieses Gulasch unterscheidet sich so gering von seinem tierischen „Vorbild“, dass in einem Experiment der Uni-Mensa Bochum 264 von 300 Studenten das ihnen vorgesetzte "Fake-Rindergulasch Gericht" von VEGAN HEAD CHEF Björn Moschinski nicht als solches identifiziert werden konnte.

Ein Rezept von VEGAN HEAD CHEF Björn Moschinski: www.veganheadchef.com

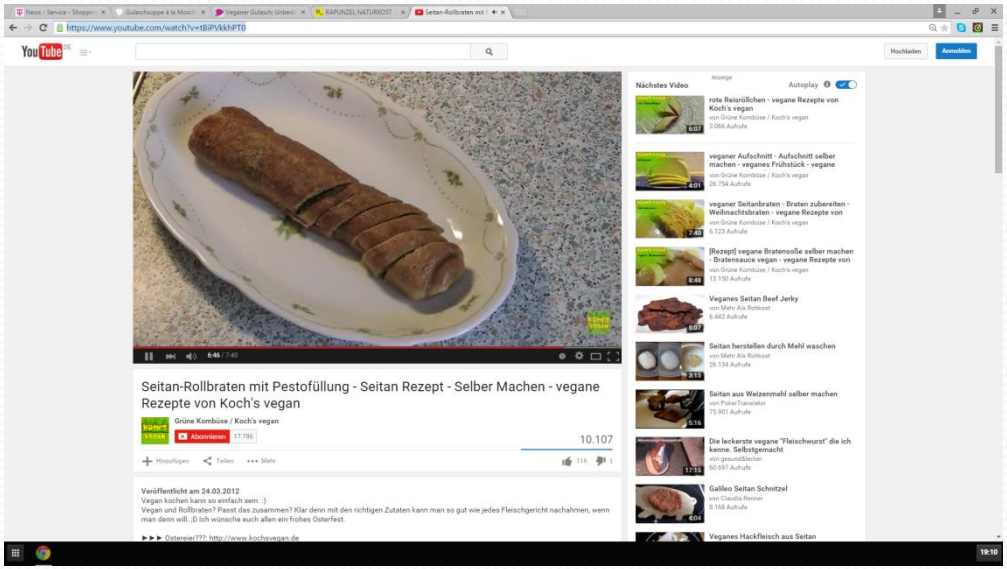
Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466

Zwiebelrostbraten

Grundlage: Seitan
Seitan ist inzwischen im Biomarkt als SeitanFix zum anrühren erhältlich.
Nach Anleitung zubereiten, den „SeitanTeig ausrollen, nach Belieben füllen, anbraten, in kräftiger Gemüsebrühe kochen

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466



https://www.youtube.com/watch?v=iiikJhOjm4A

So bereiten Sie eine leckere Bratensauce zu: 1 bis 2 Bund Suppengemüse mit einer Zwiebel scharf anbraten, Tomatenmark und etwas Zucker hinzu, ablöschen mit Gemüsebrühe, wieder einkochen lassen und nochmals auffüllen, würzen und „binden“.

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst
- Irmgard Bronder - www.die-gedankenenergie.de
- 06806-800466