

Jetzt wird's
bunt!

Kreative Gerichte in
Gelb und Orange und
süße Versuchungen in
Pink mit Rhabarber.

So schmeckt
Mexiko!

Die mexikanische
Küche liegt heuer im
Trend. Wir haben
köstliche Klassiker.

Richtig gut
snacken!

Probieren Sie vegane
Snacks. Und würzige
Aufstriche aus dem
Mixer.



€ 1,-

Mai
2014

frisch gekocht

53 geniale Rezepte im Mai

www.frischgekocht.at

**Vorteils-
BILLA
Club**

Gratis für
Mitglieder



Super, Spargel!

Tischen Sie jetzt grünen und weißen Spargel auf! Wir haben
Rezepte für jeden Geschmack.

GANZ EINFACH

vegan!

Ob Sie schon längst am liebsten vegan aufkochen oder es mal ausprobieren wollen: Unsere Rezepte sind „ganz ohne“ und haben superviel Geschmack!

Fotos Monika Schürle
Rezepte & Foodstyling Susanne Walter
Styling Katrin Heintz

SERIE

DIESMAL:
KÖSTLICHE
Snacks!



Für Trendsetter!

Gemüse-Burger MIT SELBSTGEMACHTEM KETCHUP

Zutaten für 4 Personen

Ketchup (für ca. 700 ml):

2 kg Tomaten
500 g rote Zwiebeln
2 cm Ingwer
1 rote Chili ★
2 EL Olivenöl
120 g Rohrohrzucker
250 ml Apfelessig
1 Prise Zimt
Salz, Pfeffer a. d. Mühle

Burger:

90 g braune Linsen
40 g Quinoa
1 rote Zwiebel
1–2 rote Paprika
50 ml Gemüsesuppe
50 g Mehl, universal
30 g Polenta
2 Prisen Cayennepfeffer
2 Prisen Currypulver
1 EL Zitronensaft
4 Scheiben frische Ananas
(je ca. 1½ cm dick)
3 EL Sonnenblumenöl
4 Burgerbrötchen mit Sesam
4 Salatblätter
8 EL Ketchup
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 70 Minuten



mittel

Zubereitung

1. Tomaten vierteln. Zwiebeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili in feine Ringe schneiden (nach Belieben die Kerne entfernen).
2. Öl in einem Topf erwärmen und Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin farblos anschwitzen. Ingwer und Zucker zugeben und unter Rühren erhitzen, bis er hellbraun wird. Mit Essig ablöschen und die Tomaten zugeben.
3. Zimt und eine Prise Salz zugeben. Zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren leise köcheln, bis die Sauce auf ca. 750 ml eingekocht ist.
4. Ketchup durch ein feines Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. (Um das Ketchup haltbar zu machen, das heiße Ketchup in mit heißem Wasser ausgespülte und getrocknete Glasflaschen oder Weckgläser füllen und sofort verschließen. So kann man es im Kühlschrank mehrere Monate aufbewahren.)
5. Für die Laibchen einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Linsen 15 bis 25 Minuten darin weich kochen.
6. Währenddessen die Quinoa nach Packungsanleitung weich kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Paprika halbieren, putzen und das Fruchtfleisch in 1 bis 2 cm breite Streifen schneiden.
7. Die weichen Linsen in einem Sieb kalt abspülen und mit der Suppe pürieren. Linsenspüree mit Quinoa, Mehl, 15 g Polenta, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry und Zitronensaft mischen und abschmecken. Mit leicht angefeuchteten Händen vier gleichmäßige, flache Laibchen formen und in der restlichen Polenta (15 g) wenden.
8. Ananasscheiben mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Grillpfanne auf beiden Seiten je 1 Minute grillen und dann warm halten. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Laibchen auf jeder Seite knusprig braten. Das restliche Öl (1 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen, Paprikastreifen unter Wenden braten und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Die Brötchen halbieren, mit den Schnittflächen in die noch heiße Grillpfanne legen und ohne Fett braten, bis sie leicht geröstet sind.
10. Die unteren Burgerhälften mit jeweils einem Salatblatt, 1 EL Ketchup, einem Laibchen, einem weiteren EL Ketchup, einer Ananasscheibe und einigen Zwiebelringen belegen und die oberen Burgerhälften daraufsetzen.
11. Die Burger mit den Paprikastreifen anrichten und servieren.



Für Fans klassischer Küche!

Tofu-Gemüse-Spieße MIT WASABI-JOGHURT

Zutaten für 4 Personen

3 grüne Paprika
4 Schalotten
6 Jungzwiebeln
150 g Champignons
250 g Tofu, natur oder geräuchert
5 EL Sonnenblumenöl
100 ml Sojasauce
2 EL Honig
Saft von 1½ Limetten
½ rote Chili ★
400 ml Sojajoghurt
1–2 EL Wasabipaste ★
1 EL Kristallzucker
2 Handvoll Minzeblätter
Salz

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



leicht

Zubereitung

1. Paprika halbieren, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten schälen und der Länge nach vierteln. Jungzwiebeln putzen und in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Champignons putzen, große Pilze halbieren oder vierteln. Tofu würfeln.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Paprika bei kleiner Hitze ca. 2 Minuten anschwitzen, Champignons und Jungzwiebeln zugeben und alles weitere 2 Minuten anschwitzen. Das Gemüse mit dem Tofu in eine Schüssel geben.
3. Sojasauce, Honig und den Saft von 1 Limette verrühren. Chili längs halbieren, Kerne entfernen, Chili fein hacken und zufügen. Die Marinade über das Gemüse und den Tofu geben und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
4. Sojajoghurt mit Wasabi, Zucker und restlichem Limettensaft (von ½ Limette) verrühren und mit 1 Prise Salz abschmecken.
5. Abwechselnd das Gemüse und den Tofu auf 12 Holzspieße stecken. Das restliche Öl (3 EL) in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße rundum anbraten.
6. Spieße auf eine Platte oder einen Teller geben, mit Minze bestreuen und mit dem Wasabi-Joghurt servieren.

DIE KULT- Lunchbag



Die **handgefertigte** Marlowe Lunchbag ist Kult! Sie ist extrem strapazierfähig, aus gewachstem Canvas gefertigt und von klassischen braunen Handtaschen inspiriert. Es gibt sie auch in einer **veganen Variante** und in drei Farben. Einfach befüllen, einrollen, abwischen und immer wieder verwenden (in der Tasche befindet sich ein kleines Büchlein mit einer „Bedienungsanleitung“).

[etsy.com/de](https://www.etsy.com/de)
(Suche: „The Marlowe Lunchbag“)





Für Superhungrige!

Pizza

MIT ZUCCHINI UND ARTISCHOCKEN

Zutaten für 4 Personen

350 g glattes Mehl + Mehl zum Bestreuen

25 g frische Germ

5 EL Olivenöl

1 gestrichener TL Salz

1 Zucchini

280 g Artischocken (Glas, Abtropfgewicht)

1 Handvoll Walnuskerne

50 g Wilmersburger Scheibenkäse

100 ml passierte Tomaten

Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

1 Handvoll Basilikumblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

(exklusive 30 Minuten Geh- und 10 Minuten Backzeit)



leicht

Zubereitung

1. Mehl in eine Schüssel sieben, Salz zufügen. Germ im 200 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mit den Knethaken des Mixers auf mittlerer Stufe Mehl und Salz vermischen und langsam die aufgelöste Germ und 1 EL Öl einarbeiten. Den Teig ca. 3 Minuten kneten, die Schüssel mit einem Tuch abdecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
2. Zucchini putzen und mit einem Gemüsehobel in ca. 1 mm dünne Scheiben hobeln. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und in ca. 5 mm dünne Spalten schneiden. Walnüsse hacken. Käse in Streifen schneiden.
3. Pizzateig mit den Händen gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche in vier gleich große Portionen teilen, zu Kugeln formen und mit dem Nudelwalker zu vier dünnen runden Fladen (ca. 25 cm ø) auswalken.
4. Backrohr auf 230°C (Ober-/Unterhitze, 210°C Umluft) vorheizen. Je zwei Fladen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit passierten Tomaten bestreichen. Zucchini und Artischocken darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und je 1 EL Öl darüberträufeln. Auf der untersten und mittleren Schiene ca. 20 Minuten goldgelb und knusprig backen. Nach 10 Minuten Backzeit die beiden Bleche tauschen und Käse und Walnüsse über die Pizzen streuen.
5. Die Pizzen aus dem Rohr nehmen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Save the Date!

VEGANMANIA – DAS VEGANE Sommerfest!



Auch heuer wird wieder die **vegane Lebensweise in Österreichs Hauptstädten** zelebriert. Und zwar mit vielen Info- und Verkaufsständen und spannenden Showacts.

Termine:

17. Mai	Linz
6. Juni	Wien
5.+6. Juli	Graz
2. August	Innsbruck
8. August	Klagenfurt
30. August	Bregenz
6. September	St. Pölten

Infos: veganmania.at



Für Praktische!

Gemüse-Nuggets MIT PFEFFERONISAUCE

Zutaten für 4 Personen

Sauce:

70 g rote Pfefferoni (Glas)
150 g Kristallzucker
150 ml Zitronensaft
1 EL Speisestärke

Salat:

2 Karotten
1 kleiner Kohlrabi
3 Jungzwiebeln
2 Handvoll Korianderstängel
3 EL Sesam
Saft einer Limette
1–2 EL Ahornsirup
4 EL Sojasauce

Nuggets:

200 g Speisestärke
6 g Backpulver
1 Brokkoli
1 Karfiol
750 ml Sonnenblumenöl
50 g glattes Mehl
Salz

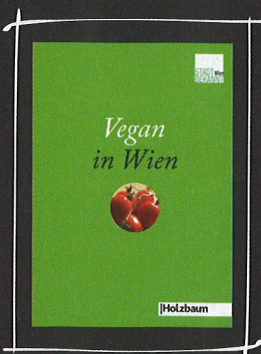
Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten



Zubereitung

1. Für die Sauce die Pfefferoni abtropfen lassen, in Ringe schneiden und mit Zucker, Zitronensaft und 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit einem Pürierstab mixen und erneut aufkochen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter Rühren zur Sauce geben und weitere 2 Minuten köcheln. In eine Schale füllen und beiseitestellen (oder in einem Schraubverschlussglas aufbewahren).
2. Für den Salat Karotten und Kohlrabi schälen, mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben hobeln und die Scheiben in sehr feine, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Jungzwiebeln putzen, in 5 cm lange Stücke und dann in sehr feine Streifen schneiden. Koriander grob zupfen. Das Gemüse mit dem Koriander in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und 10 Minuten ziehen lassen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, in eine Schale geben und auskühlen lassen. Limettensaft mit Ahornsirup und Sojasauce verrühren.
3. Für den Teig 200 ml Wasser ca. 10 Minuten in die Tiefkühltruhe geben. Stärke und Backpulver in eine Schüssel geben und das eiskalte Wasser mit einem Schneebesen unterrühren, bis der Teig homogen und glatt ist.
4. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Backrohr auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Brokkoli und Karfiol in Röschen teilen und ca. 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, bis das Gemüse vollständig erkaltet ist, und abtropfen lassen.
5. Öl in einem Topf erhitzen (Füllhöhe maximal bis zur Hälfte). Den Teig mit dem Schneebesen durchrühren. Das Gemüse portionsweise in Mehl wenden, durch den Teig ziehen und im heißen Fett ca. 3 Minuten goldbraun und knusprig backen. Sobald der Teig knusprig ist, das Gemüse mit einem Siebschöpfer herausheben, auf Küchenpapier legen und im Rohr warm halten.
6. Die Salatzutaten abseihen, mit dem Limettendressing vermischen und mit Sesam bestreuen.
7. Die Nuggets nach Belieben salzen und mit der Pfefferonisaucе und dem Salat servieren.

Vegan in Wien GUIDE



Wien ist inzwischen zu einer **Vegan-Metropole** geworden. Jede Menge **veganer Anlaufpunkte** – ob Restaurants, Boutiquen oder Lebensmitteläden – gibt es bereits. Wo man das Beste, Günstigste oder Passendste findet, steht im neuen **übersichtlichen Wegweiser** „Vegan in Wien“, herausgegeben von den Machern der Website stadtbekannt.at

amazon.de



aufkochen
vegane gerichte



Für Salattiger!



Salat-Wraps MIT SPROSSEN

Zutaten für 4 Wraps

12 große Blätter Kopfsalat

1 roter Paprika

1 Avocado

Saft einer Limette

265 g weiße Bohnen (Dose, Abtropfgewicht)

3 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

50 ml Gemüsesuppe oder Wasser

200 g Sprossen (z. B. Mungobohnensprossen ★,

Bio-Blaukraut-Sprossen ★, Bio-Radieschen-Sprossen

★ oder Bio-Brokkoli-Sprossen ★)

Salz, schwarzer Pfeffer a.d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten



leicht

Zubereitung

1. Salat putzen (die Blätter sollen nicht gedrückt werden und keine Risse bekommen). Die feste Salatrippe im unteren Viertel des Blattes ausschneiden.
2. Paprika putzen, halbieren und in ca. 3 mm breite Streifen schneiden.
3. Avocados halbieren, den Stein mit einem Messer herausdrehen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausschaben. In dünne Scheiben schneiden und sofort mit der Hälfte des Limettensafts beträufeln.
4. Bohnen auf einem Sieb kalt abspülen. Öl und Currypulver in einem kleinen Topf nicht zu stark erhitzen, damit das Currypulver sein Aroma entfaltet (nicht zu heiß werden lassen, sonst wird es dunkel und bitter). Bohnen, Curry-Öl, restlichen Limettensaft, Salz und Pfeffer mit der Suppe pürieren und nach Belieben abschmecken.
5. Je drei Salatblätter überlappend nebeneinanderlegen und 2 EL Bohnenpüree in die Mitte geben. Paprika- und Avocadostreifen darauflegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Sprossen darauf verteilen und die Salatblätter an den Enden über der Füllung einschlagen. Salatblätter aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden.
6. Die Salat-Wraps kurz vor dem Servieren nach Belieben in der Mitte durchschneiden.

aufkochen
vegane gerichte



Tür Aroma-Fans!

Melanzani

MIT KICHERERBSEN-PÜREE UND GEMÜSE

Zutaten für 4 Personen

2 große Melanzani
2 Zitronen
7 EL Olivenöl
265 g Kichererbsen (Dose, Abtropfgewicht)
100 ml Gemüsesuppe
1–2 Prisen Cayennepfeffer
½ Salatgurke
3 Tomaten
1 Handvoll Petersilienblätter
1 rote Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten



leicht

Zubereitung

1. Backrohr auf 200°C (Ober-/Unterhitze, 180°C Umluft) vorheizen. Melanzani längs halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und die Schnittflächen mit einem kleinen Messer leicht einschneiden. Saft von 1 ½ Zitronen auspressen, davon zwei Drittel mit 2 EL Öl vermischen und über die Hälften träufeln. Salzen und pfeffern und auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen.
2. Währenddessen die Kichererbsen in einem Sieb abspülen, gut abtropfen lassen und mit der Suppe, dem restlichen Zitronensaft, 3 EL Öl, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pürieren. Nach 15 Minuten Backzeit das Kichererbsenpüree auf den Melanzani verteilen, die Temperatur auf 220°C erhöhen und weitere 20 Minuten backen.
3. Währenddessen die Gurke schälen. Gurke und Tomaten fein würfeln, Petersilie hacken. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem restlichen Öl (2 EL) mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Zitronenhälfte in Spalten schneiden.
4. Melanzani aus dem Rohr nehmen, das Gemüse darauf verteilen und mit den Zitronenspalten servieren.

NICHT VERPASSEN:

In der nächsten Ausgabe gibt's

Rohkost-Gerichte!

Für Asia-Fans!



Frühlingsrollen MIT MANGO-CURRY-DIP

Zutaten für 4 Personen
(20 Rollen)

Dip:

- 2 reife Mangos
- Saft einer Orange
- Saft einer Limette
- 3 EL Ahornsirup
- 1 TL Currypulver
- 1 Prise Salz
- 1 rote Chili ★

Frühlingsrollen:

- 70 g Glasnudeln
- 100 g Mungobohnensprossen ★
- 1 Karotte
- ½ Lauchstange
- 3 Handvoll Korianderstängel
- 10 Blätter Strudelteig (z. B. von Tante Fanny)
- 750 ml Pflanzenöl zum Frittieren + 1 EL zum Einstreichen
- Salz

Zubereitungszeit: ca. 55 Minuten



leicht



Zubereitung

1. Für den Dip die Mangos schälen, das Fleisch vom Stein schneiden und grob würfeln. Mit Orangen- und Limettensaft, Ahornsirup, Currypulver und Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln, bis die Mango weich ist. Vom Herd nehmen, pürieren und nach Belieben mit Ahornsirup und Limettensaft abschmecken. Chili in feine Ringe schneiden (nach Belieben die Kerne entfernen) und zur Sauce geben.
2. Für die Füllung die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie weich sind. Sprossen kalt abspülen, abtropfen lassen und zwischen Küchenpapier trocken tupfen. Karotte schälen, Lauch putzen und beides in sehr feine, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Einige Korianderstängel für die Garnitur beiseitelegen, den restlichen Koriander in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Das Gemüse in einer Schüssel mit den abgetropften Glasnudeln vermischen und nach Belieben etwas salzen.
3. Teigblätter direkt vor dem Belegen aus der Packung nehmen (sie trocknen sonst aus und brechen). Ausrollen, übereinanderlegen und in der Mitte halbieren (so entstehen 2 Stapel mit je 10 Teigblättern). Die Ränder der oben liegenden beiden Hälften leicht mit Öl bepinseln. Ca. 1 ½ bis 2 EL Gemüsefüllung auf das untere Drittel geben, dabei links und rechts jeweils 3 cm Rand frei lassen. Die Teigblätter über der Füllung zusammenklappen, aufrollen und beiseitelegen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren und 18 weitere Frühlingsrollen formen.
4. Backrohr auf 120 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Öl in einem großen Topf erhitzen (Füllhöhe maximal bis zur Hälfte) und die Rollen darin portionsweise ca. 3 Minuten goldgelb backen. Mit einem Sieb- schöpfer herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Rohr warm halten, bis alle Frühlingsrollen frittiert sind.
5. Frühlingsrollen mit Koriander garnieren und mit dem Dip servieren.