

Rezepte und Fotos:
Marketa Schellenberg

Mandel-Amaranth-Auflauf mit Apfel

50 g Marzipan
50 ml Sojadrink
70 g Margarine
200 g Sojaquark (oder Joghurt
über Nacht in einem Tuch
aufgehängt und abgetropft)
50 g gemahlene Mandeln
70 g Rohrohrzucker
30 g Maismehl
10 g Backpulver
2 TL Zitronenschalenabrieb
Saft von einer Zitrone
¼ TL Vanille
1 TL Salz
100 g Äpfel, grob gerieben
100 g Amaranth, gepoppt
und ungesüßt
300 g Apfelmus oder Kompott aus
Trockenfrüchten
80 g Zimtucker

Kleine Auflaufförmchen oder Weckgläser mit Margarine
ausstreichen.

Restliche weiche Margarine mit Marzipan, Mandeln,
Sojadrink und Zucker schaumig rühren, Sojaquark
untermischen. Mit Vanille und Zitronenschalenabrieb
abschmecken. Äpfel waschen, entkernen und grob reiben,
die geriebenen Äpfel unter die Mandelmasse rühren.

Amaranthpopcorn, Backpulver und Maismehl vermischen
und unter die Mandelmasse heben. Backofen auf 160°C
vorheizen. Einen Bräter 2 cm hoch mit heißem Wasser
füllen, die gefüllten Förmchen hineinsetzen und bei
160°C ca. 25 Min. backen.

Auflauf in Förmchen geben, mit etwas Zimtucker
bestreuen und mit Apfelmus oder Kompott servieren.

Für 6-8 Portionen





Gefüllte Kartoffeln mit Apfel-Gurkenstipp

4 große Kartoffeln
Salz

Für den Stipp

60 g Kichererbsen, gegart
40 g Cashewnüsse
30 g Estragonsenf
30 ml Sojadrink
30 ml Rapsöl
50 ml Gurkenwasser
10 g Algengewürz
(z.B. von Maris Algen)
Salz, Pfeffer, Apfelessig, Zucker
40 g Lauchzwiebeln
200 g Aubergine
120 g Äpfel
150 g Gurken, eingelegt

Für die Garnitur

40 ml Leinöl
Sprossen oder
frische Kresse als Topping

Cashewnüsse mind. 2 Stunden
einweichen.

Backofen auf 170°C vorheizen.
Kartoffeln gründlich waschen und
abbürsten. In einen Bräter eine Lage
Salz (gerne grobkörnig) geben, die
Kartoffel auf die Salzschrift setzen
und so lange garen, bis die Einstich-
probe mit einer Gabel auf keine harte
Stelle in der Kartoffel mehr stößt.

Kichererbsen mit Senf, Sojadrink,
Rapsöl, Gurkenwasser und den
Gewürzen in einen Mixbecher geben.
Cashewnüsse abgießen und zu den
anderen Zutaten in den Mixbecher
geben. Masse so fein wie möglich
mischen.

Aubergine schälen und in 1 x 1 cm
große Würfel schneiden. Auberginen-
würfel in eine beschichtete Pfanne
geben, mit etwas Wasser übergießen
und auf der höchsten Heizstufe ohne
Fett braten, bis die ganze Flüssigkeit
verdampft ist und die Auberginen
trocken und gar sind. Auberginen
salzen und pfeffern, erkalten lassen.

Lauchzwiebeln putzen und schräg in
Ringe schneiden. Gurken in Würfel
schneiden. Äpfel waschen und entkernen
und ebenso in Würfel schneiden. Auber-
ginenwürfel zu dem geschnittenen
Gemüse geben und alles gründlich mit
der gemixten Sauce vermengen. Die
Konsistenz ggf. mit etwas Gurkenwas-
ser korrigieren, den fertigen Stipp mit
Salz, Zucker und Essig gut abschmecken.

Die gebackenen Kartoffeln aufschneiden
und mit dem Stipp anrichten. Fertige
Kartoffeln mit etwas Leinöl beträufeln.
Als Beilage passen Gemüsesalate oder
Blattsalate, als Topping eignen sich
frische Kresse und Sprossen am besten.

Für 4 Portionen

Gefüllte Zwiebeln mit Stampfkartoffeln, gebratenen Apfelspalten und Pflaumensauce

Für die Stampfkartoffeln

200 g Grünkernschrot
800 ml Rote Bete Saft
100 g Margarine
200 g Zwiebel, geputzt
200 g Räuchertofu
10 g Knoblauch
20 g Salz
5 g Pfeffer
1 g Kümmel
1 g Majoran, getrocknet
1 g Paprikapulver, geräuchert
10 große oder 30 kleine Zwiebeln
1,5 kg Kartoffeln, geschält
Salz
1 kg Äpfel
50 g Margarine
30 ml Agavendicksaft
10 ml Apfelessig
Salz, Pfeffer

Für die Pflaumensauce

80 ml Bratöl
400 g Zwiebeln
100 g Pflaumenmus
400 ml Sojasauce, hell
800 ml Gemüsebrühe (gern mit Pilzpulver aromatisieren)
2 g Fünf-Gewürze Mischung (Gewürzmischung)
15 g Maisstärke zum Binden
20 g Zucker
20 g Balsamessig

Zwiebeln pellen, von jeder Zwiebel das obere Drittel abschneiden und als Deckel beiseitelegen. Die Zwiebeln (am besten mit einem Kugelausstecher) aushöhlen, das Innere weiter für die Füllung nutzen. Grünkernschrot in einem Topf ohne Fett rösten, bis es anfängt zu duften.

Danach mit Rote Bete Saft aufgießen, den Topf mit Deckel verschließen und bei niedriger Temperatur ca. 30 Min. weich dünsten. Erkalten und ausquellen lassen. Zwiebeln pellen und in feine Würfel schneiden. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

Margarine in einer Pfanne erhitzen, Räuchertofu und die

Zwiebelwürfel anrösten. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und nur kurz mitrösten.

Die aufgequollene Grünkernmasse in einen Mixer geben und zusammen mit den gerösteten Zwiebeln mixen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Kümmel, geräucherter Paprika und etwas Majoran pikant abschmecken. Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln füllen, mit den Deckeln verschließen. Gefüllte Zwiebeln in einen geölten Bräter setzen, mit etwas Gemüsebrühe übergießen und bei 170°C ca. 15-20 Min. backen.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen und in ge-

salzenem Wasser weichkochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen.

Die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und die Apfelhälften in Spalten schneiden. In einer Pfanne die Margarine aufschäumen, Apfelspalten darin kurz anbraten. Die Apfelspalten salzen, pfeffern und mit etwas Agavendicksaft und Apfelessig würzen. Apfelspalten kurz in der Pfanne schwenken bis sie glänzen, aber noch ausreichend Biss haben.

Für die Pflaumensoße die Zwiebeln schälen. Öl erhitzen, Zwiebeln dazugeben, solange rösten, bis sie eine kräftige Farbe angenommen haben.

Pflaumenmus zugeben, mitrösten und mit Sojasauce ablöschen. Die Temperatur etwas reduzieren.

Gewürze zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 15 Min. langsam kochen lassen. Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden.

Sauce durch einen Sieb drücken, mit Zucker und Balsamessig abschmecken.

Für 10 Portionen

