

No-Chicken-Tacos



NO-GUILTY PLEASURES | TACO-BAR

No chicken but veggies

Um Fleisch zu ersetzen eignen sich Pilze besonders gut. Oft geht es bei der Chicken-Alternative nicht zwangsläufig darum, einen echten Fleischgeschmack zu erhalten, sondern um die Umami-Würze, die richtige Konsistenz, Knusprigkeit und Saftigkeit. Mit Gemüse funktioniert das oft besser als mit industriellen Soja-Alternativen.

INSPIRATION

NO HÄHNCHEN BUT AUSTERNPILZE

Auseinandergezogene Austernpilze in einer Hühnchen-Gewürz-Marinade im Ofen gegart

NO CHICKENWINGS BUT PILZE

Austernpilze oder andere Pilze in der selben Marinade paniert und frittiert wie der Crispy Blumenkohl

NO HÜHNCHENSALAT BUT KICHERERBSEN

Mit einer Gabel zusammengematschte Kichererbsen mit veganer Mayonnaise, Zwiebel, Senf, Dill und Essig

NO CHICKEN-TERIYAKI BUT KRÄUTERSEITLING

Vorgekochte und aufgeschnittene Stiele vom Kräuterseitling eingelegt in Teriyaki-Marinade. Yuba (Tofu-skin) kann zudem eine Hühchen-Haut imitieren

NO CHICKEN BUT CRISPY BLUMENKOHL

FÜR 4 PERSONEN

CRISPY BLUMENKOHL BLUMENKOHL

1	<i>Blumenkohl</i>
90 g	<i>Mehl</i>
1,5 TL	<i>Salz</i>
1 TL	<i>smoked Paprika</i>
180 ml	<i>Sojamilch</i>
120 g	<i>Pankomehl</i>

Heize den Ofen auf 220°C vor. Zerlege den Blumenkohl in kleine Röschen. In einer Schüssel mische Mehl, Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver und die Sojamilch mit einem Schneebesen zusammen. Den Blumenkohl reingeben und jedes Stück mit der Panade bedecken.

Das Panko auf einem flachen Teller geben und den Blumenkohl darin wälzen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 20 Minuten backen.

CHILI-SAUCE

1	<i>ganzer Knoblauch</i>
180 G	<i>Kirschtomaten</i>
4	<i>rote Chilischoten</i>
1 EL	<i>Ahornsirup</i>
2 TL	<i>Worcestersauce</i>
1/2 TL	<i>Chiliflocken</i>
60 g	<i>Mayonnaise</i>
	<i>Limettensaft</i>

Danach den Blumenkohl in sehr heißem Fett in einer Pfanne ausbacken und den Crispy Blumenkohl auf Küchenpapier abtropfen lassen.

SAUCE

Backofen vorheizen auf 230 °C. Die Knoblauchknolle mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fest in Alufolie einwickeln. Mit der Kirschtomate und den Chilis auf ein Backblech geben und im Ofen 30 Minuten rösten. Herausnehmen und, sobald der Knoblauch etwas abgekühlt ist, die Zehen aus der Schalen in den Mixer drücken. Die Chilis und Tomaten, Ahornsirup, Worcestersauce, Chiliflocken zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Mayonnaise mischen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

COLESLAW

FÜR 4 PERSONEN

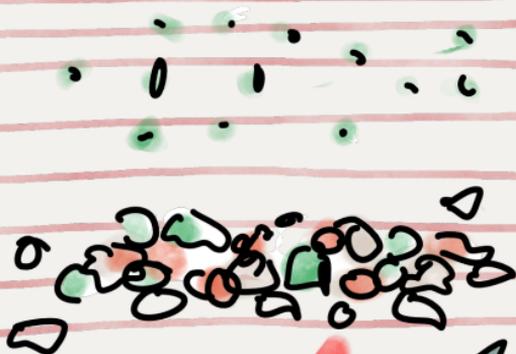
ZUTATEN

1/2	Weißkohl
1/4	Rotkohl
3	Karotten
1 EL	Senf
2 EL	Apfelessig
2 EL	Agave
1 EL	Sesamöl
4 EL	Sonnenblumenöl
	Sesam
	Salz & Pfeffer

Den Weißkohl, Rotkohl und die Karotten reiben. Den Apfel-
essig, Senf, Agave, Öl, Sesam, Salz und Pfeffer mischen.

Das Dressing über das Gemüse geben und mischen. Ab-
schmecken und 30 Minuten einwirken lassen.

No-Fish-Tacos



NO-GUILTY PLEASURES | TACO-BAR

No fish but veggies

Um Fisch zu ersetzen benötigt es nicht nur die richtige Konsistenz, sondern auch den fischigen Geschmack. Am besten funktioniert das mit Hilfe von Algen. Zusätzlich kann liquid Smoke eine Räuchernote geben.

INSPIRATION

NO RÄUCHERLACHS BUT KAROTTE

Vorgegarte über Nacht eingelegte Karottenstreifen mit liquid Smoke, Flocken aus Noriblättern, Öl, Reisessig, Sojasauce

NO JAKOBSMUSCHELN BUT KRÄUTERSEITLING

In Scheiben geschnittene und geölte Stiele des Kräuterseitlings scharf angebraten mit Knoblauch

NO THUNFISCH BUT WASSERMELONE

Im Ofen weich vorgegarte Wassermelone in Sojasauce, Reisessig, Ingwer, Knoblauch, Noriflocken, und Sesamöl über Nacht eingelegt

NO DOSEN-THUNFISCH BUT KICHERERBSEN

Mit einer Gabel zusammengematschte Kichererbsen mit veganer Mayonnaise, Flocken aus Noriblättern, Zwiebel, Senf und Essig

NO FISH BUT KNOLLESELLERIE

FÜR 4 PERSONEN

KNOLLESELLERIE

1	<i>Knollensellerie</i>
2-3	<i>Noriblätter</i>
2 TL	<i>Salz</i>
80 g	<i>Reismehl</i>
100 g	<i>Mehl</i>
1,5 TL	<i>Backpulver</i>
3 EL	<i>Noriblätter zerkleinert</i>
300 ml	<i>Bier</i>
	<i>Öl</i>

„FISH“-FILETS

Den Knollensellerie schälen, halbieren und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Ausreichend Wasser zum kochen bringen, einen TL Salz hinzufügen und die Knollenselleriestücke darin für 10 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie zart ist.

Den Knollensellerie etwas abkühlen lassen und wenn sie noch warm sind die Noriblätter zuschneiden und eine Seite der Scheiben mit einem Noriblatt bedecken (ggf. noch mal zuschneiden sobald das Blatt am Sellerie haftet).

40 g Reismehl auf einem flachen Teller verteilen und die Filets darin wenden.

BIERTEIG

Das Mehl mit dem restlichen Reismehl, Salz, Backpulver und gehackten Noriblättern vermischen und das Bier nach und nach hinzugeben und verrühren bis ein dünner Teig entsteht.

In einer Pfanne den Boden mit ausreichend Öl bedecken und heiß werden lassen. Die Selleriescheiben in den Bier Teig tauchen, in die Pfanne geben und 2-3 Minuten auf jeder Seite goldbraun anbraten.

Auf Papiertüchern überschüssiges Öl abtropfen lassen.

VEGANE AIOLI

FÜR 4 PERSONEN

AIOLI

1	Knoblauchzehen
50 ml	Sojamilch
100 ml	Sonnenblumenöl
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Senf
	Salz
	Pfeffer

AIOLI

Gehackten Knoblauch, Sojamilch und den Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Öl in einem dünnen Strahl langsam hinzufügen, dabei mit dem Pürierstab auf leichter Stufeiterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Aioli mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

VEGANE CEVICHE

FÜR 4 PERSONEN

LECHE DE TIGRE

20 g	Koriander
45 g	Stangensellerie
1	Knoblauchzehe
1/2	Chili
20 g	Zwiebeln
1 1/2	Limetten (Saft)
30 ml	Hafermilch
1 TL	Salz

LECHE DE TIGRE

Korianderblätter von Stielen zupfen. 1/3 der Blätter und die Stiele, Sellerie, Knoblauch, Chili und gehackten Zwiebeln mit dem Limettensaft und der Hafermilch verrühren und fein pürieren. Mit Salz abschmecken

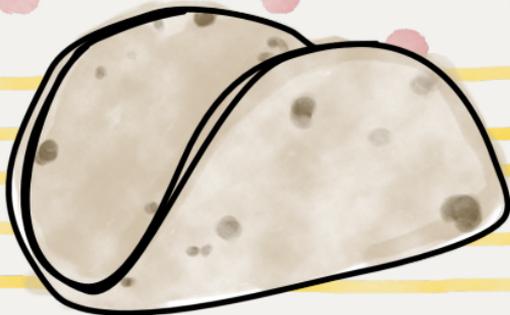
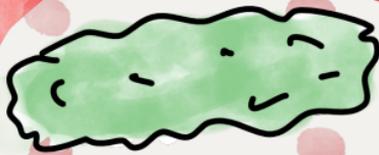
CEVICHE

200 g	Austernpilze (oder Buchenpilze)
1	grüner Apfel
2	Stangen Sellerie
2	Frühlingszwiebeln
1	Fenchelknolle
2 EL	Minze, fein
	Öl, Salz, Pfeffer

CEVICHE

Die Pilze in einer heißen Pfanne mit Öl circa 5 Minuten andünsten und auskühlen lassen. Gemüse für die Ceviche fein schneiden und mit den Pilzen und der Leche de Tigre vermengen.

No-Pork-Tacos



NO-GUILTY PLEASURES | TACO-BAR

No pork but veggies

Um Fleisch zu ersetzen eignen sich Pilze besonders gut. Oft geht es bei den Alternative nicht zwangsläufig darum, einen echten Fleisch-Geschmack zu erhalten, sondern um die Umami-Würze, die richtige Konsistenz, Knusprigkeit und Saftigkeit. Mit Gemüse funktioniert das oft besser als mit industriellen Soja-Alternativen.

INSPIRATION

NO BOLOGNESE BUT PILZE

Fein gehackte Champignons und Austernpilze im Ofen vorgegart und dann mit Zwiebeln, Knoblauch, geriebenen Karotten und Tomate zu einer würzigen Bolognesesoße eingekocht

NO SCHNITZEL BUT KNOLLESELLERIE

Vorgegarter Knollensellerie in einer knusprigen Panko-Panade frittiert (wie beim Crispy Blumenkohl).

NO RINDFLEISCH-PATTY BUT GEMÜSE-PATTY

Saftiges Gemüsepatty aus fein gehackten und vorgegarten Brokoli, Portabello/Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, schwarzen Bohnen, Panko und gewürzt mit Worcestershire oder Sojasauce

NO STEAK BUT PORTABELLO

Mit Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, Chili und Koriander flach gedrückt Köpfe der Portabello-Pilze im Ofen gegart und scharf angebraten

NO PULLED-PORK BUT AUSTERNPILZE

FÜR 4 PERSONEN

AUSTERNPILZE

700 g	<i>Austernpilze</i>
2	<i>Knoblauchzehen</i>
3 EL	<i>Sojasauce</i>
1,5 EL	<i>Ahornsirup</i>
105 ml	<i>Olivenöl</i>
1 TL	<i>Kreuzkümmel</i>
1-2	<i>Chilis</i>
0,5 TL	<i>Piment</i>

ZWIEBELN

1	<i>rote Zwiebel</i>
10	<i>Pimentkörner</i>
60 ml	<i>Weißweinessig</i>
1 TL	<i>Zucker</i>
1/2 TL	<i>Salz</i>

PULLED AUSTERNPILZE

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pilze in einer großen Schüssel mit Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, 75 ml Öl und 0,5 TL Salz mischen. Kreuzkümmel und Piment in einem Mörser zu Pulver verarbeiten und zu den Pilzen geben.

Die Pilze auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech (oder 2 - sie sollten großzügig verteilt sein) und 20 Minuten rösten, dann durchrühren und weitere 8 Minuten lang rösten, bis sie knusprig gebräunt sind.

EINGELEGTE ZWIEBELN

Weißweinessig mit Zucker, Pimentkörner und Salz kurz einkochen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Sud in einer Schüssel vermengen. Für 20-30 Minuten ziehen lassen.

ERBSEN-GUACAMOLE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

400g	<i>grüne Erbsen</i>
1	<i>Zwiebel</i>
1	<i>kl. Chilischote</i>
2	<i>Tomaten</i>
3 EL	<i>Pflanzenöl</i>
1-2	<i>Limetten</i>
1-2	<i>Knoblauchzehen</i>
1 TL	<i>Kreuzkümmel</i>
1 Bund	<i>Koriander</i>
	<i>Salz & Pfeffer</i>

Erbsen in einen Topf geben und so viel Wasser dazugießen, dass sie gerade so bedeckt sind. Für ein aromatisches Kochwasser Knoblauch und Öl ebenfalls in den Topf geben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten schonend weich garen.

Das Kochwasser abgießen und auffangen. Die Erbsen und den Knoblauch etwas abkühlen lassen. Mit einem Pürierstab das gekochte Gemüse zu einer Creme pürieren. Dabei schlückchenweise Kochwasser dazugeben, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Für eine kräftige Knoblauchnote kann zusätzlich frischer Knoblauch nach Geschmack mitpüriert werden.

Die Erbsencreme mit Gewürzen und Limettensaft sowie -abrieb abschmecken. Frisch gehacktes Koriandergrün, Tomaten, Chili und fein gehackte Zwiebel einrühren.