

VLEISCHES



LUST

Florian Gössele
Kurkuma Hamburg

Hähnchen mit BBQ-Honig-Marinade

für das Hähnchen:

250 g Glutenpulver

200 ml Wasser

10 ml neutrales Öl

4 EL Sonnenblumenkerne

1 ½ EL Stärke

1 EL Hefeflocken

½ TL Salz

zum Frittieren:

150 g Mehl

1 EL Salz

1 EL Pfeffer

150 ml Öl

für die Marinade:

200 ml BBQ-Sauce

1 EL dunkler Ahornsirup

2 EL Agavendicksaft

Die Zutaten für das Hähnchen alle bis auf das Glutenpulver in einen Standmixer geben und kräftig mixen. Dann die so entstandene Flüssigkeit zum Glutenpulver geben und den Mixer-Behälter mit etwa 30 ml Wasser ausspülen - auch diese zum Pulver geben.

Pulver und Flüssigkeit erst ein wenig mit einem Löffel vermengen, danach mit der Hand kneten, bis sich beide vollständig verbunden haben. Einen Kloß formen und diesen 10 Minuten ruhen lassen.

Den Kloß auf ein Schneidbrett geben und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese einzeln erst in Streifen und schließlich in Würfel mit einer Kantenlänge von 1 cm schneiden. Die Würfel auf ein Brett legen - nicht zu eng aneinander, sie kleben sonst zusammen!

Den Seitan in einen großen Topf siedendes Wasser (mit ½ EL Salz) geben und ganz kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur herunter stellen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Durch ein Sieb abgießen, ausdrücken und kurz antrocknen lassen. Mehl mit Salz und Pfeffer vermischen und die Seitan-Stücke von allen Seiten damit bedecken. In reichlich Öl frittieren und anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen.

Die Zutaten für die Marinade in einer Pfanne erhitzen, den Seitan dazu geben und durchschwenken. Einige Minuten schmoren lassen und aus der Pfanne nehmen.

Tipp: BBQ-Sauce lässt sich auch einfach selbst herstellen. Dazu 2 Zwiebeln, 3 Zehen Knoblauch, 250 ml Cola, 2 EL Ahornsirup, 1 TL Liquid Smoke, 100 ml Orangensaft, 800 ml passierte Tomaten, 2 EL Essig, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und nach belieben etwas Chili im Mixer pürieren und bis zur gewünschten Dicke einkochen lassen. Hält sich in sterilisierten Gläsern mehrere Wochen - je schärfer, desto länger!

Stifado

für das Fleisch:

- 270 g Glutenpulver
- 15 ml neutrales Öl
- 80 ml Wasser
- 70 ml Sojasauce (Shoyu)
- 100 ml trockener Rotwein
- 50 g Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ¼ TL Zimt
- 1 Shiitake-Pilz

für die Sauce:

- 10 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 große Tomate
- 300 ml Rotwein, trocken
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Stange Zimt
- 2 Nelken
- 2 Wacholderbeeren
- 3 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- etwas Agavendicksaft
- etwas Rauchsatz
- etwas Stärke

Die Zutaten für das Fleisch im Mixer pürieren und zum Glutenpulver geben. Pulver und Flüssigkeit erst ein wenig mit einem Löffel vermengen, danach mit der Hand kneten, bis sich beide vollständig verbunden haben. Einen Kloß formen und diesen 10 Minuten ruhen lassen.

Den Kloß auf ein Schneidbrett geben und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese einzeln erst in Streifen und schließlich in Würfel mit einer Kantenlänge von 1 cm schneiden. Die Würfel auf ein Brett legen - nicht zu eng aneinander, sie kleben sonst zusammen!

Den Seitan in einen großen Topf siedendes Wasser (mit ½ EL Salz) geben und ganz kurz aufkochen lassen. Dann die Temperatur herunter stellen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Währenddessen die Schalotten schälen und halbieren, die Tomate in Würfel schneiden. Den Seitan scharf anbraten, die Schalotten hinzugeben und mit anbraten, anschließend die geworfelte Tomate mit in die Pfanne geben.

Mit ein wenig Rotwein ablöschen, schwenken und verdampfen lassen. Diesen Vorgang mit insgesamt 200 ml Rotwein wiederholen. Anschließend die ganzen Gewürze und die Gemüsebrühe hinzugeben und mindestens 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die restlichen 100 ml Rotwein hinzugeben. Mit Salz, Agavendicksaft und Rauchsatz abschmecken und nach belieben mit etwas Stärke andicken.

Dazu passt Reis oder Fladenbrot.

Steaks in rauchiger Basilikum-Marinade

für die Steaks:

- 250 g Glutenpulver
- 150 ml Wasser
- 15 ml neutrales Öl
- 30 ml Sojasauce (Shoyu)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 ½ TL Tomatenmark
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch

für die Marinade:

- 80 ml Sojasauce
- 120 ml Olivenöl
- 80 ml Limettensaft
- 60 ml vegane Worcestersauce
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Basilikum
- 1 TL Pfeffer
- etwas Chilipulver

Die Zutaten für die Steaks alle bis auf das Glutenpulver in einen Standmixer geben und kräftig mixen. Dann die so entstandene Flüssigkeit zum Glutenpulver geben und den Mixer-Behälter mit etwa 30 ml Wasser ausspülen - auch diese zum Pulver geben.

Pulver und Flüssigkeit erst ein wenig mit einem Löffel vermengen, danach mit der Hand kneten, bis sich beide vollständig verbunden haben. Einen Kloß formen und diesen 10 Minuten ruhen lassen.

In einer Großen oder mehreren kleinen Pfannen reichlich Öl erhitzen und die Scheiben darin höchstens 30 Sekunden anbraten - Achtung, sie verbrennen wirklich sehr schnell! Dann wenden und noch einmal kurz anbraten. Anschließend mit Wasser ablöschen, sodass sie gerade bedeckt sind.

In der Pfanne etwa 25 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder etwas Wasser nachfüllen, damit sie ständig bedeckt sind.

Anschließend aus der Pfanne nehmen, ausdrücken und etwas antrocknen lassen.

Für die Marinade, Basilikum und Knoblauch fein hacken und mit den anderen Zutaten vermengen. Die Steaks 24 Stunden darin ziehen lassen.

Gebratene Chorizo mit Kartoffeln und Mojo

3 geradwandige
Einmachgläser (je etwa
200 ml)

für die Chorizo:

200 g Glutenpulver
3 EL Paniermehl
150 ml Wasser
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Kümmel
½ TL Majoran
3 TL Paprikapulver
1 TL Chilipulver
½ TL Grillgewürz
1 Zwiebel
1 große Zehe Knoblauch
1 EL Tomatenmark
1 TL Kräuterflüssigwürze (z.B.
von Erntesege)
2 EL Sojasauce
1 EL Liquid Smoke
1 TL Senf
4 EL Rapsöl

für die Kartoffeln:

500 g kleine Kartoffeln

für die Mojo:

2 Zehen Knoblauch
2 Bund Koriander
1 Bund Petersilie
150 ml Olivenöl
2 EL Weißweinessig
½ TL Kreuzkümmel gemahlen
etwas Salz & Pfeffer

Alle Zutaten für die Chorizo, bis auf das Glutenpulver und Paniermehl, im Standixer schön sämig mixen.

Glutenpulver und Paniermehl vermischen und die Flüssigkeit dazugeben. Mit einem Löffel grob verrühren und dann mit der Hand kneten.

Die Masse in die Einmachgläser pressen. Gut eignen sich dazu die Gläser der Aufstriche von Zwergenwiese. Unter dem Rand des Glases etwa ½ cm Luft lassen, sonst kann der Deckel kaputt gehen. Darauf achten, dass möglichst keine Lufteinschlüsse vorhanden sind.

Deckel drauf schrauben und die Gläser vollständig bedeckt in siedendes Wasser stellen. 60 Minuten kochen - bei größeren Gläsern entsprechend länger. Anschließend abgießen.

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Für die Mojo die Zutaten im Mixer pürieren.

Die Chorizo aus dem Glas nehmen, in Würfel schneiden und mit wenig Öl scharf anbraten. Alles in kleine Schälchen füllen und servieren.

Tipp: Die Chorizo schmeckt auch wunderbar als Brotbelag und ist ungeöffnet mehrere Monate haltbar.

Grüne Bohnen im Speckmantel

für den weißen Teil des Bacons:

- 60 g Glutenpulver
- 2 EL Sojamehl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Salz
- 100 ml Wasser
- 3 EL Öl

für den roten Teil des Bacons :

- 120 g Glutenpulver
- 30 g Sojamehl
- 2 EL Hefeflocken
- 4 TL Paprikapulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Pfeffer
- 150 ml Wasser
- 3 EL Sojasauce (Shoyu)
- 3 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Liquid Smoke

für die Bohnen:

- 500 g grüne Bohnen
- 1 Bund Bohnenkraut
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Salz
- 2 EL Margarine

Die Zutaten für den weißen Teig vermischen und zur entsprechenden Menge Glutenpulver geben. Gut durchkneten und 10 Minuten ruhen lassen.

Mit dem roten Teig genauso verfahren.

Den weißen Teig auf etwa 2 cm Dicke, den roten auf etwa 4 cm ausrollen. Die beiden Teige sollten danach etwa die gleiche Fläche haben. Übereinanderlegen, möglichst ohne Lufteinschlüsse und andrücken. Um die Masse erst Backpapier, dann Alufolie wickeln. Wenn das Rezept doppelt gemacht wird, kann man den in Backpapier und Alufolie eingewickelten Teig auch in eine Rührkuchenform geben.

Im Backofen bei 200° C im Ofen etwa 1 ½ Stunden backen.

Währenddessen die Enden der Bohnen abschneiden (bei TK-Bohnen entfällt dieser Schritt) und Wasser aufsetzen. Wasser aufkochen und Salz, Pfeffer, Knoblauch und Bohnenkraut hinzugeben. Alternativ kann auch getrocknetes Bohnenkraut verwendet werden. Die Bohnen bissfest garen und abgießen.

Den Bacon nach der Backzeit aus dem Ofen holen und abkühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden, mithilfe eines Pinsels mit Margarine bestreichen und mit je einer Scheibe 3-4 Bohnen einrollen. Die Pakete im Backofen etwa 10 Minuten knusprig werden lassen.

Seitanbraten mit Champignon-Rahm-Sauce

für den Braten:

- 360 g Glutenpulver
- 60 g Sojamehl
- 60 g Hefeflocken
- 2 TL Paprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Muskat
- 1 TL 5-Gewürze-Pulver
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Currypulver
- 250 ml Malzbier
- 250 ml Wasser
- 7 EL Sojasauce
- 5 EL Tomatenmark
- 1 EL Süßer Senf
- 1 EL Balsamico dunkel

für den Fond:

- 60 ml Rotwein
- 80 ml Malzbier
- 1 EL Balsamico
- ½ EL Süßer Senf
- ½ TL Salz
- etwas Pfeffer & Muskat
- ½ Apfel
- 4 Schalotten
- 4 Salbeiblätter
- 5 Trockenpflaumen

für die Rahmsauce:

- 800 g Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 500 ml Sojasahne
- 150 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie

Alle Zutaten für den Braten, bis auf Glutenpulver, Sojamehl und Hefeflocken, im Standmixer schön sämig mixen. Wer kein 5-Gewürze-Pulver hat, kann auch mehr Pfeffer und etwas Zimt nehmen.

Die trockenen Zutaten vermischen und die Flüssigkeit dazugeben. Mit einem Löffel grob verrühren und dann von Hand kneten.

Die Zutaten für den Fond vorbereiten: Apfel, Schalotten und Pflaumen in grobe Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen.

Den Braten in einen Bratschlauch stecken, den Fond dazugeben und an beiden Seiten schließen. Bei 200° C im Ofen etwa 1 ¼ Stunden backen.

Für die Sauce, die Champignons in Scheiben schneiden, die Zwiebeln grob und den Knoblauch fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Champignons anbraten, bis sie viel Wasser verlotet haben, dann die Zwiebeln und zuletzt den Knoblauch hinzugeben und kurz mitbraten.

Den Weißwein nach und nach in die Pfanne geben und kurz aufkochen lassen. Die Petersilie und die Brühe hinzugeben und kurz köcheln lassen. Anschließend mit Sojasahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas Stärke andicken.

Dazu schmecken Thüringer Klöße und Rotkohl.

Tipp: Wenn euch der Braten zu „kompakt“ ist und ihr ihn ein bisschen zarter bevorzugt, dann hilft es, etwas Backpulver in den Teig zu geben.