

Kartoffel-Gulasch, Pfannkuchen, Krautsalat

Für 4 Personen

Für das Kartoffelgulasch:

3 EL Sonnenblumenöl	2-3 Zwiebeln	4 Knoblauchzehen
1 EL (gestrichen) Zucker	1 Lorbeerblatt	1 Scheibe Ingwer
3 Kartoffeln	4 Karotten	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	Peperoncini	1 EL Tomatenmark
6 Marzano-Tomaten	300ml pass. Tomaten	$\frac{1}{2}$ l Brühe
Paprika edelsüß	Kümmel (gemahlen)	Salz

Für die Brühe:

1 große Zwiebel

Gemüse-Abschnitte:

Möhren-Schalen	Paprika Abschnitte	Kohlrabi Abschnitte
1-2 Scheiben Ingwer	Tomaten-Schalen	

Für den Pfannkuchen:

250 g Mehl	100 g Sojamehl	Prise Kurkuma
Prise Salz	ca. $\frac{1}{2}$ l Hafermilch	

Für die Pfannkuchenfüllung:

300 g Sojaschnetzel	50 g vegane Butter	1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauch	1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer
Cashew-Nüsse	Soja-Schnetzel	Sojasoße
1 kl. Kelle Brühe	Koriandergrün (Stengel)	Agavendicksaft

Für die Teriaky-Soße:

3 EL Sojasoße	1 EL Agavendicksaft	Merinwein (Reiswein)
$\frac{1}{2}$ Peperoncini	Koriander	1 Frühlingzwiebel

Für den Krautsalat:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	Handvoll Bohnen	1 Kaki
$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	Nori-Algen	1 Stange Zitronengras
Saft einer Limette	Merinwein (Reiswein)	Pflanzenöl, Salz

Für das Blumenkohlpüree:

1 Blumenkohl	Salz	$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
Prise Salz		

Sonnenblumenöl erhitzen, die Zwiebeln darin anschwitzen, Knoblauchzehen dazugeben, ein gestrichenen EL Zucker darüber geben und karamellisieren lassen. Das Lorbeerblatt, Ingwer, Kartoffeln und die Karotten ebenfalls dazugeben. Die beiden Paprika in gleich große Stücke schneiden und auch in den Topf geben.

Peperoncini in dünne Scheiben schneiden und mit dem Tomatenmark in den Topf geben. Die Marzano Tomaten schälen (15-20 sec. in heißes Wasser geben, danach in (eis-)kaltem Wasser abschrecken), klein schneiden und zum Gemüse in den Topf geben. Dazu wiederum die passierten Tomaten und einen halben Liter Brühe. 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Paprika edelsüß, einer Prise gemahlenem Kümmel und Salz abschmecken.

Für die Brühe:

Einen großen Topf mit Wasser aufstellen. Abschnitte vom Gemüse (Möhrenschalen, Blumenkohlgrün, Paprika- und Kohlrabi-Stücke) waschen und mit Zwiebel in den Topf mit Wasser geben. 1-2 Scheiben Ingwer und Schalen der Tomaten (vom Kartoffelgulasch) ebenfalls dazugeben, salzen und mit Lorbeerblatt eine $\frac{1}{2}$ Stunde in heißem Wasser ziehen lassen; danach das Gemüse

entfernen.

Für die vegan gefüllten Pfannkuchen:

Mehl, Sojamehl, Kurkuma, Salz und Hafermilch zu einem glatten sämigen Teig verrühren. Den Teig in einer gefetteten Pfanne zu sehr dünnen Pfannkuchen ausbacken.

Soja-Schnetzel in Gemüsebrühe einweichen, Butter in einen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten, Zitronengras und Ingwer reinreiben. Cashewnüsse grob hacken und auch dazu geben. Soja-Schnetzel ausdrücken und in den Topf geben. Dann mit Sojasoße ablöschen. Eine kleine Kelle Brühe dazugeben. Koriandergrün kleinschneiden und dazugeben. Mit Agavendicksaft abschmecken.

Füllung auf die Pfannkuchen geben, die Seiten der Pfannkuchen einklappen und ihn dann einrollen.

Für die Teriaky-Soße:

Sojasoße, Agavendicksaft und Reiswein in der Pfanne erhitzen. Die gerollten Pfannkuchen mit der Soße bestreichen. Peperoncini, Koriander und Frühlingszwiebel klein hacken, vermengen und zur Dekoration auf die Pfannkuchen geben.

Für den Krautsalat:

Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden. Bohnen waschen und auch ganz fein schneiden. Kaki und Kohlrabi schälen und Nori Algen in den dünnen Scheiben schneiden.

Alles miteinander vermengen. Mit dem Saft einer Limette.

Schuss Merin-Wein (Reiswein), Pflanzenöl (Sonnenblumenöl) und Salz marinieren.

Wer mag mit ein paar dünnen Scheiben Peperoncini dekorieren.

Für das Blumenkohlpüree:

Blumenkohl in wenig Salz-Wasser weichkochen. Wenn der Blumenkohl weich ist, Brühe wegschütten.

Kokosmilch und Salz dazu geben und pürieren.

Ali Güngörmüs am 04. Dezember 2021