

Fleischlos glücklich: Geht's richtig gut und lecker?

Rezepte von Björn Freitag, Anja Tanas und Rosa Rodrigo

Selleriebraten mit Tofu-Crumble und karamellisierten Walnüssen 2
Wirsingrouladen 5
Björns vegetarische Bratensauce..... 7

Selleriebraten mit Tofu-Crumble und karamellisierten Walnüssen

Rezept von Anja Tanas

Der herz hafte Selleriebraten passt als Vorspeise oder in Kombination mit Kartoffeln, Bohnen und veganer Gemüsesoße als schmackhafter Hauptgang. Dabei lässt er sich prima mit zweierlei Toppings kombinieren.



Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Knollensellerie (ca. 250 g pro Knolle)
- 2 EL Thymian, frisch
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL flüssiger Honig
- Meersalz
- Pfeffer

Topping 1: Seidentofu-Crumble

- 400 g Seidentofu, natur
- 1 TL Ingwer
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2-3 EL Rapsöl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Reisessig
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 3-4 EL Stärke
- Pflanzenöl zum Anbraten

Topping 2:

- 2 EL braunen Zucker
- 1 EL Wasser
- 100 g Walnusskerne
- Salz
- Optional: 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

- Sellerie mit einem großen Messer schälen. Die Abschnitte nicht wegschmeißen, denn diese können für die vegetarische Bratensoße verwendet werden. Mehr dazu in den folgenden Rezepten.
- Sobald der Sellerie vollständig geschält ist, kann man ihn mit einer Fleischgabel mehrmals einstechen.
- Optional kann man den Sellerie auch in Scheiben schneiden und marinieren. So gart er schneller durch.
- Für die Marinade: Thymian und Petersilie fein hacken. Zitrone pressen. Zitronensaft, gehackte Kräuter, Rapsöl, Olivenöl,

Paprikapulver und Honig in einem Topf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Sellerie im Ganzen auf jeweils ein Backpapier legen und mit Marinade bestreichen. Anschließend das Backpapier um die Knollen schließen. Damit das Backpapier sich nicht wieder von alleine öffnet, kann man hier mit Küchengarn arbeiten.
- Die in Backpapier eingewickelten Knollen in eine Auflaufform legen und bei 180 °C Umluft für etwa eine Stunde in den Ofen geben. Nach einer Stunde das Backpapier öffnen und nochmal für eine halbe Stunde im Ofen lassen.
- Sellerieknollen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit den Toppings anrichten.

Topping 1: Seidentofu-Crumble

- Seidentofu mit einem Tuch auspressen und in Würfel schneiden
- Ingwer und Knoblauch schälen und reiben
- Für die Marinade Rapsöl, Sojasauce, Reißessig und Ahornsirup mit geschältem Ingwer und Knoblauch in einem Topf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Seidentofu in den Topf mit der Marinade geben, gut vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.
- Seidentofu in Stärke mehlieren und in einer Pfanne mit viel Öl goldbraun braten. Das dauert nur wenige Minuten.

Topping 2: karamellisierte Walnüsse

- Braunen Zucker und Wasser in Pfanne oder Topf erhitzen bis sich der Zucker auflöst. Das Verhältnis von Zucker zu Wasser sollte bei 2:1 liegen. Walnüsse dazugeben und bei niedrigerer Hitze weiter Umrühren bis eine sirupartige, karamellfarbige Flüssigkeit entstanden ist, die sich um die Walnüsse legt. Mit Salz abschmecken.
- Optional: Petersilie grob hacken und fertiges Gericht damit bestreuen.

Wirsingrouladen

Rezept von Rosa Rodrigo (Rosa kocht grün)

Wer weniger Fleisch essen möchte, muss nicht gleich auf herzhaftes Essen verzichten. Rosa zeigt mit ihren Wirsingrouladen, wie das geht.



Zutaten:

- 1 Wirsing
- 1 Packung Champignons
- 1 Räuchertofu
- 2 alte Brötchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Majoran
- Salz
- 500 g braune Linsen mit Suppengrün (aus der Dose vorgekocht)

- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce, dunkel
- 1 EL Paprikapulver, geräuchert
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Senf
- Pfeffer

Zubereitung:

- Wirsingblätter vom Strunk lösen und kurz blanchieren.
- Champignons klein hacken. Tofu mit der Hand klein bröseln. Alte Brötchen würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Frische Petersilie und Majoran hacken.
- Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit etwas Öl glasig braten. Pilze und Tofu dazugeben, mit Salz abschmecken und kurz scharf anbraten.
- Brot, und die restlichen Zutaten hinzufügen. Alles gut miteinander vermengen und anschließend mit einem Mixer grob pürieren. Zuletzt gehackte Petersilie und Majoran dazugeben.
- Die Masse in einem Wirsingblatt einrollen. Ein zweites Wirsingblatt drum herum wickeln. Die eingewickelte Roulade in ein Küchentuch einschlagen und feste ausdrücken, bis die Blätter Flüssigkeit verlieren. So bleibt die Roulade fest, auch ohne Garn oder Spieße.
- Die fertigen Rouladen kurz scharf in einer Pfanne anbraten und anschließend in eine Auflaufform legen. Bei 180 °C Umluft für ca. 40 Minuten in den Ofen geben. Tipp: Damit die Wirsingblätter nicht zu sehr austrocknen, etwas Flüssigkeit angießen und eine Auflaufform mit Deckel benutzen.

Björns vegetarische Bratensauce

Rezept von Björn Freitag

Diese Bratensauce rundet vegetarische oder vegane Hausmannskost saftig ab und gibt allem eine herzhafte Umami-Note.



Zutaten:

- 400 ml Gemüsebrühe
- 20 g getrocknete Shiitakepilze
- 20 g getrocknete Morcheln
- 20 g getrocknete Steinpilze
- 2 Möhren
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2-3 Schalotten
- ½ Lauch
- 2 Champignons
- 1 Zweig Petersilie

- 1 Bio-Zitrone
- Rapsöl zum Anbraten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- Pfeffer
- 1 TL getrocknete Wacholderbeeren
- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 0,33 l dunkles Bier
- 3 EL Sojasoße
- 1 -2 EL Balsamico

Optional: Chilischote

Optional: 2 EL Stärke

Zubereitung:

- Gemüsebrühe in einem Topf leicht erwärmen. Getrocknete Pilze in der Gemüsebrühe etwa 30 Minuten einweichen.
- Möhren waschen. Knoblauch, Zwiebel und Schalotten schälen. Möhren, Knoblauch, Zwiebel Schalotten und Lauch in grobe Stücke schneiden. Champignons und Petersilie klein hacken. Zitrone schälen und Saft ausdrücken.
- Gemüse in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Tomatenmark mit anrösten. Zucker, Pfeffer, Zitronenschalen, Petersilie, angedrückten Wacholder, Senfkörner und Lorbeerblätter dazugeben.
- Mit Zitronensaft und dunklem Bier ablöschen.
- Wer die Bratensauce zum Selleriebraten machen möchte, hat jetzt Sellerieabschnitte übrig und kann diese für die Bratensauce verwenden. Dafür die Abschnitte in einer Auflaufform bei 180 °C Umluft für 10-15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend mit in die Bratensauce geben.

- Aufgeweichte Pilze aus dem Sud sieben und diesen mit zur Bratensauce geben. Die Pilze können anschließend noch für andere Gerichte verwendet werden, zum Beispiel eine leckere Pilzpfanne oder ein Gemüse Eintopf.
- Sojasauce und Balsamico hinzufügen. Falls gewünscht, sorgt eine Chilischote für die nötige Schärfe.
- 10 Minuten ziehen lassen und anschließend die Bratensauce sieben.
- Mit Pfeffer abschmecken.
- Optional: Wenn die Sauce zu dünn ist, kann diese mit Stärke angedickt werden.
- Tipp: Abschnitte vom Wirsing aus dem Veggie-Rouladen-Rezept dürfen ebenfalls mit in die Bratensauce.