

Kochen 1. Teil

Laddu (Indisches Konfekt)

- 75 g Kokosöl
- 50 g Kokosblütenzucker
- 100 g Kichererbsenmehl
- Walnussbruch angeröstet und gehackt
- Kardamom
 - Kichererbsenmehl in Kokosöl anrösten (leicht) den Zucker untermischen und den zerstoßenen Kardamom und die gehackten Walnüsse dazugeben;
 - leicht auskühlen lassen und (mit feuchten Händen) zu Kugeln abdrehen
 - In gerösteten Kokosflocken wenden und kalt stellen

Veggie Gulasch mit Polentaschnitte und Yofuklecks

- Wurzeljus
 - Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, mit Tomatenmark, Rotwein und Paprikapulver einen braunen Stand ziehen, pürieren
 - Wurzelgemüse anrösten, mit Wein ablöschen, Stand hinzufügen, mit getrocknetem Paprika, Lorbeer die Wurzeljus abschmecken und mit Stärke abziehen
- Sojafleisch hinzufügen – ziehen lassen
- Polenta je nach Gusto zubereiten, auf Blech verteilen und vor dem Anrichten abbräunen
 - Bulgur aus gekeimten Buchweizen als Alternative

Bunte Blattsalate mit Tempeh (gebraten in rotem Palmöl, mit Teriyaki abgelöscht)

- Tempeh in beliebige Form schneiden und vor dem Anrichten anbraten; ablöschen mit verschiedenen Produkten (Teriyaki, Sojasauce, dunklem Balsamico)
- Dressing herstellen (kein Honig, es soll ja vegan sein!)

Kochen 2. Teil

Schwarzer Milchreis an kandierter Mango und Kokosschaum

- Schwarzer Reis mit etwas Salz in Kokosmilch garen und durchziehen lassen
- Mango kandieren
- Kokosmilch mit Johannisbrotkernmehl und Genmai Su vor dem Anrichten zum Schaum ziehen
- Beim Anrichten mit Kokosblütenzucker garnieren

Gebratener Tofu mit Sesamkruste an kräftigen Wokgemüse und Mie Noodles

- Woksauce aus Currypaste und Kokosmilch herstellen
- Wokgemüse und Mie Noodles Mise en place
- Tofu in beliebige Schnittform schneiden, mehlieren, in Sojasauce wenden, in geröstetem Sesam wenden und vor dem Anrichten anbraten und mit Sesamöl nappieren