

Vegane Jause

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Für das Brot

250 g Bitburger Premium Kellerbier

21 g frische Hefe

500 g Mehl

15 g Backmalz, weiß

25 g Ahornsirup

50 g Malzsirup oder Melasse

15 g unraffiniertes Meersalz

grob gehackte Walnüsse

Zubereitung:

1. Am Vortag: Hefe in das Kellerbier bröseln und verrühren, bis sich die Hefe auflöst. Mehl und Backmalz mischen. Malzsirup und Ahornsirup zur Hefe-Mischung geben und nochmals rühren. Das Mehl und das Salz zugeben und mit dem Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.
2. Den Brotteig nach dem Gehen noch einmal durchkneten, die grob gehackten Walnüsse einarbeiten und auf der bemehlten Arbeitsplatte zu einer Kugel formen. Mit einer Schüssel abgedeckt noch einmal ca. 20 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen. Nach dem Gehen nochmals zur Kugel formen, einschneiden und bei 240° C Heißluft backen. Dabei eine halbe Tasse Wasser in den Ofen geben, um für einen Dampfeffekt zu sorgen. Nach 15 bis 20 Minuten die Hitze auf 180° C reduzieren und das Brot mit Salzwasser einpinseln. Das Brot ca. 60 bis 75 Minuten zu Ende backen und zwischendurch immer mal wieder mit Salzwasser bestreichen.

Zutaten:Für den Cashew-Käse:

250 g Cashewnüsse, am Vortag in Wasser eingeweicht

ein Schuss Sojasahne

1 – 1,5 EL Hefeflocken

Trockenobst, gewürfelt (Apfel, Aprikose, Pflaume)

Kala Namak (Schwefelsalz)

Rauchliquid

Passiertuch

Tofupresse

nach Belieben: gemahlene Pistazien

Zubereitung:

1. Die eingeweichten Cashewnüsse abschütten und gemeinsam mit der Sojasahne, dem Kala Namak, ein wenig Rauchliquid und den Hefeflocken mixen, bis eine cremige, gebundene Konsistenz entsteht. Das gewürfelte Trockenobst zugeben und verrühren.
2. Ein feuchtes Passiertuch in die Tofupresse einlegen, den Boden nach Belieben mit Pistazien bestreuen, die Masse einfüllen, glattstreichen und wiederum mit gemahlener Pistazien bestreuen. Das Tuch einschlagen, den Deckel einsetzen und ein bis zwei Stunden oder länger pressen.
3. Cashew-Käse aus der Tofupresse stürzen und servieren.

Zutaten:

Für die vegane Leberwurst:

2 Dosen Kidneybohnen (ca. 500 g)
1 Handvoll Röstzwiebeln
ca. 150 g Sonnenblumenkernöl
Kala Namak
Thymian
2 – 3 Knoblauchzehen
Majoran, getrocknet
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. In einem kleinen Topf etwas Sonnenblumenkernöl erhitzen, die Knoblauchzehen andrücken, gemeinsam mit den Thymianzweigen ins heiße Öl geben und anfrittieren. Mit dem restlichen kalten Öl auffüllen und vom Herd nehmen.
2. Die Kidneybohnen mit den Röstzwiebeln, dem Kala Namak, dem getrockneten Majoran, und dem Pfeffer würzen. Den Thymian und den Knoblauch aus dem Öl nehmen und dieses langsam zur Kidneybohnen-Masse geben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Abschmecken und servieren.

Zutaten:

Für das vegane Mett:

100 g Reiswaffeln
1 – 2 EL Tomatenmark
2 – 3 Zwiebeln, fein gewürfelt
2 EL Zwiebelpulver
1 TL Knoblauchpulver
1 Prise Kümmel, gemahlen
1 EL Paprikapulver
250 ml lauwarmes Wasser, ggf. etwas mehr
unraffiniertes Meersalz
Radieschen zur Garnitur
Zwiebel zur Garnitur

Zubereitung:

1. Das Zwiebelpulver, das Knoblauchpulver, das Paprikapulver, die Zwiebelwürfel, das Meersalz, Tomatenmark und den Kümmel in lauwarmes Wasser geben und verrühren.
2. Die Reiswaffeln in einer Schüssel grob zerbröseln. Die Flüssigkeit zugeben und vermengen. Durchziehen lassen und ggf. etwas Wasser zugeben, um eine gebundene Masse zu erhalten.
3. Das Mett als Igel anrichten. Dazu Zwiebeln für die Stacheln und Radieschen für die Augen verwenden.

Zutaten:

Für die Kräutermargarine:

250 g weiche vegane Margarine

Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon, Liebstöckel, Oregano und Basilikum)

1 kl. Schuss Pastis

1 – 2 Knoblauchzehen

Abrieb von 1,5 Bio-Zitronen

unraffiniertes Meersalz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Koriandersaat, gemahlen

Rapskernöl mit Buttergeschmack

Zubereitung:

1. Die Margarine mit dem Pastis, dem Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, Koriandersaat, dem geriebenen Knoblauch und dem Rapskernöl schaumig schlagen.
2. Die Kräuter fein schneiden und zugeben.