

Surdham Göb Vegan Daily

Leseprobe

[Vegan Daily](#)

von [Surdham Göb](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17521>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>





Für 4 Personen,
ergibt 20 Rollen

Glücksrollen:

200 g Glasnudeln
(aus Mungbohnen, Asialaden)
2 Bund frischer Koriander
1 Bund frische Minze
2 Karotten
2 Selleriestangen
6 braune Champignons
Meersalz
20 runde Blätter Reispapier

Sweet & Sour Sauce:

4 rote Chilischoten
40 g Ingwer
30 g frische Kurkuma
2 Tomaten
1 Orange
Saft von 1 Zitrone
4 EL Agavendicksaft
Meersalz
4 EL geröstetes Sesamöl

GLÜCKSROLLEN

MIT SWEET & SOUR SAUCE

Ein genialer **Sommer-Quickie** - jeder, der mal in Laos, Vietnam oder in dieser Gegend unterwegs war, weiß um ihre köstlich kühlende Wirkung. Ich habe mich in Laos praktisch von diesen Röllchen ernährt. Für mich ist die laotische die beste der asiatischen Küchen. Französische Einflüsse und Esskultur haben hier etwas ganz Besonderes hervorgebracht.

Glücksrollen Die Glasnudeln in lauwarmem Wasser 10 Minuten einweichen, bis sie weich sind. Die Kräuterblättchen von den Stängeln abzupfen. Die Karotten schälen und in feine Stifte schneiden. Die Selleriestangen putzen und schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Champignons putzen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Das Gemüse und die Pilze vermengen und mit Salz würzen. Die Glasnudeln gut abtropfen lassen. Mit einer Schere grob kreuz und quer klein schneiden, damit sie leichter zu handhaben sind. Jeweils ein Blatt Reispapier (nicht alle auf einmal) in einer Schüssel mit Wasser nur gerade 30 Sekunden einweichen, bis es etwas nachgibt. Herausnehmen, gut trocken schütteln und mittig länglich einige Glasnudeln darauflegen. Koriander, Minze und Gemüsesalat genauso längs darauflegen, dann das Reispapier seitlich einklappen und einrollen. Mit der Nahtseite nach unten auf Backpapier legen und die restlichen Rollen genauso herstellen.

Sweet & Sour Sauce Die Chilis grob hacken. Ingwer und Kurkuma mit einem kleinen Löffelchen abschaben und grob hacken. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob schneiden. Die Schale der Orange mit dem Messer bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden, halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Zitronensaft, Agavendicksaft, Salz und Öl mischen und mit einem Pürierstab grob durchmischen.



Leseprobe von S. Göb, „Vegan Daily“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Für 4 Personen

MIT RÄUCHERTOFU UND VINSCHGAUER

Vinschgauer:

- 1/4 Beutel Roggensauerteig
(oder 25 g Roggensauerteig
nach Rezept Seite 104)
- 5 g frische Hefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 150 g Roggenmehl
- 100 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Kümmel
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1/2 TL Bockshornklee
- Meersalz

Gerstengraupensuppe:

- 100 g Perlgraupen
- 1 Karotte
- 1/4 Sellerieknolle
- 2 EL pflanzliche Margarine (Alsan)
- 1 1/2 l Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- Meersalz
- 2 mehlig kochende Kartoffeln
- 100 g Räuchertofu
- 1 Bund glatte Petersilie

GERSTENGRAUPENSUPPE

Die Kindheit prägt einen, und das Essen, das man als Kind liebte, liebt man auch für den Rest des Lebens. Eine Gerstensuppe im Winter ist göttlich. Regionaler und saisonaler geht es in den Wintermonaten wohl kaum. Sie wärmt, stärkt und macht satt. Dies ist eines meiner Lieblingsessen aus der Heimat, und über anständige Vinschgauer aus Sauerteig geht einfach gar nichts. Oft werden sie aus Hefeteig gemacht, die sind aber für meinen Geschmack einfach zu fluffig.

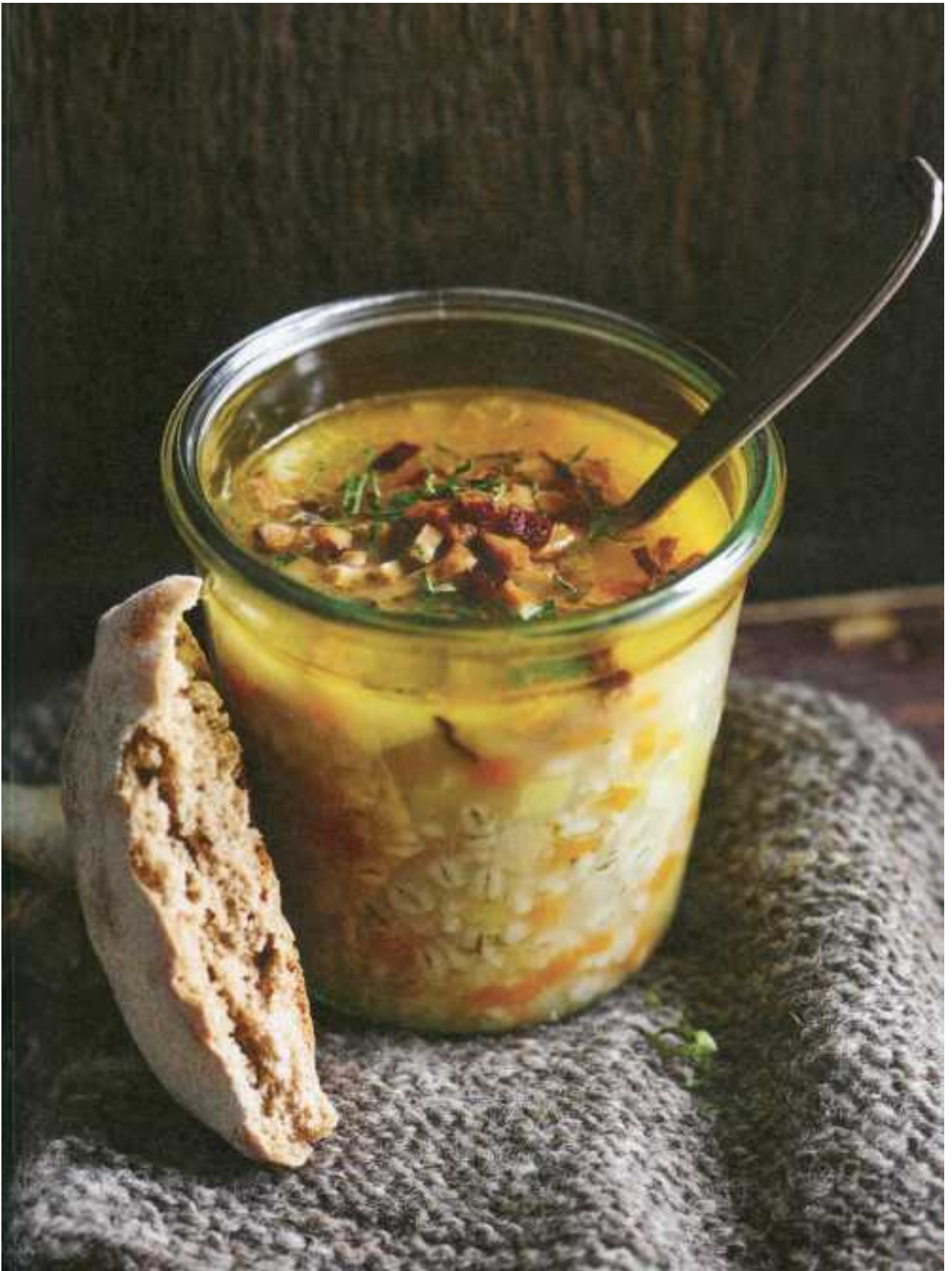
Vinschgauer Den Sauerteigmix oder den hausgemachten Sauerteigansatz in einer Schüssel mit Hefe und Wasser mischen. Roggenmehl, Dinkelmehl und Gewürze in den Teig einarbeiten und gut verkneten. Den Teig in einer fest verschließbaren Schüssel 1 Stunde ruhen lassen.

Dann Salz zugeben und ein weiteres Mal durchkneten. Den Teig in 8 gleich große Stücke teilen, zu Kugeln formen und in Roggenmehl wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und auf 2 cm Dicke vorsichtig flach drücken. Das Blech in eine Plastiktüte stecken und 30 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das Blech in den Ofen schieben, eine Tasse Wasser auf den Boden des Ofens gießen und die Tür sofort schließen. 20-25 Minuten backen. Die Vinschgauer auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Gerstengraupensuppe Die Perlgraupen über Nacht in Wasser einweichen. Am folgenden Tag waschen und abtropfen lassen. Karotte und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden und in 1 EL Margarine anschwitzen. Die Graupen dazugeben und mit dem Wasser ablöschen. Etwa 1 Stunde köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und bereithalten. Die Suppe salzen, die Kartoffeln zugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne in der restlichen Margarine dunkel anbraten. Die Petersilienblättchen in feine Streifen schneiden. Den Räuchertofu für 2 Minuten in die Suppe rühren und mit Petersilie bestreut servieren.



Leseprobe von S. Göb, „Vegan Daily“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Surdham Göb

[Vegan Daily](#)

Vegane Küche für jeden Tag

216 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de