VILLA VEGANA

Inhaltsverzeichnis

026

COCA DE VERDURAS
Spanischer Paprikakuchen vom Blech

028

OLIVADA
Oliven-Creme mit Knoblauch-Crostini

029

DATILES AL “BACON”
Gefüllte Datteln im Auberginenmantel

030

SEITAN BOURGUIGNON
Schmorseitan mit Rotwein-Gemüse

032

SOUPE À L'OIGNON
Überbackene Zwiebelsuppe

033

MINI “CAMEMBERT”
mit Nusskruste und Birnenchutney

034

GIGANTES PLAKI
Bohnenauflauf mit Kräuterveta

036

CASHEW NUGGETS
mit Basilikum-Joghurt-Dip

037

MELANZANE AL FORNO
Ofen-Aubergine mit Tomaten-Vinaigrette

038

GREEK NACHOS
Griechischer Teller

040

SOBRASADA
Tomaten-Paprika-Aufstrich

041

PANZANELLA
Toskanischer Brotsalat

042

SELLERIESCHNITZEL
mit Blitva (Kartoffel-Mangoldpüree)

044

CARCIOFI IN UMIDO
Geschmorte Artischocken

045

KOLOKITHOKEFTEDES
Zucchini-Kräuter Bällchen mit Tzatziki

047

LAHMACUN & TZATZIKI
Türkische Pizza mit Knoblauchsauce

RAJMA MASALA
Kidneybohnen-Curry mit Ingwer-Tadka

BENGALI MATAR KACHORI
Teigtaschen mit Erbsenfüllung

PACHADI
Kichererbsen-Ananas-Salat mit Kokos

MULLYGATAWNY
Linsensuppe mit mariniertem Tofu-Spieß

ALOO TIKKI
Kartoffelküchlein mit Sriracha-Ketchup

PATTA GOBI
Würziger Kohleintopf mit Erbsen

NAAN & PALAK PANEER
Fladen mit Spinat & "Frischkäse"

PARUPPU VADAI
Linsenbällchen mit Kokos-Chutney

EGG-BHURJI
Rührtofu indische Art

VEGGIE MANCHURIAN
Gemüsebällchen in würziger Pilz-Sauce

BAINGAN BHARTA
Rauchauberginen-Curry

MALAI KOFTA
Kartoffelbällchen in Tomatensauce

SAMOSAS
mit Kartoffel-Erbsen-Füllung

CHANA MASALA
Kichererbsen-Curry

METHI MATAR MALAI
Erbsencurry mit Bockshornklee

GOBI MUSALLAM
Gebackener Blumenkohl mit Tomatensauce

DAOUD BASHA
Köfte mit Safran-Tomatensauce

FUHL TAHINI
Lauwarmer Bohnensalat mit Tahini

HUMMUS
Orientalischer Kichererbsen-Dip

GEMÜSESUPPE ORIENT
mit Kichererbsen & Couscous

ROTE BETE-SUPPE
nach orientalischer Art

KÜRBISSPALTEN
mit Sesam-Zironen-Dip

SHURIT ADS
Linsensuppe mit karamellisierten Zwiebeln

ZAALOUK
Rauchauberginen-Dip

AL-RAHEB
Salat mit geräucherten Auberginen

MOUSSAKA
mit Kichererbsen und "Käsebechamel"

MUHAMARRA
Levantischer Paprika-Walnuss-Dip

BABA GANOUSH
Dip aus geräucherten Auberginen

LINSEN-BOBOTI
Fruchtig-scharfer Gemüseauflauf

RIZ DJEBIEN
Spinat-Reispfanne mit Kichererbsen

CHAKALAKA
Gemüsesalat mit Ingwer-Chili-Sauce

HARIRA
Linseneintopf mit Nudeln & Gemüse

QUINOA-TARTE
mit Wasabi-Mayonnaise

AJAAD
Gurkensalat mit Chili & Erdnüssen

WAN-TAN SUPPE
Gemüsebrühe mit Teigtaschen

MEE REBUS
Süßkartoffel-Suppe mit Nudeln & Tofu

THAI-SOBANUDELN
mit frischer Ingwer-Chili-Sauce

TOM KHA HAD
Ingwer-Kokossuppe mit Pilzen

KARAAGE
Knusprig glacierte Zitronen-Nuggets

OKONOMIYAKI
Gemüse-Pfannkuchen

LAAB SEITAN
Lauwarmer Salat aus gehacktem Seitan

PHO-BO
Gemüsesuppe mit Reisnudeln

ROSENKOHL SUPPE
mit Kokos & Süßkartoffeln

HOKKAIDO SUPPE
mit Birnen & Ingwer

BBQ-QUESADILLAS
mit Cashewkäse

KUNG PAO
Kichererbsen-Pfanne mit Erdnüssen

SEITAN SÜSS-SAUER
mit Gemüse

URAP SAYUR
Gemüsesalat mit Kokos-Sambal

CHILI NON CARNE
Kidneybohnen-Eintopf

CHORREADAS
Knusprige Maispfannkuchen

TIMBUSHKA
Kohlsuppe mit Pellkartoffeln & Seitan

FEIJOADA
Schwarzer Bohneneintopf mit Gemüse

LOCRO DE PAPA
Kartoffelsuppe mit Spinat & Safran

EMPANADAS
Teigtaschen mit Spinatfüllung

TEX-MEX BURGER
auf Pfeffer-Polenta

BURRITO HAWAI
Tortillas mit fruchtiger Füllung

GALLO PINTO
Bunter Reis in der Tortillaschale

CAUSA PERUANA
Kartoffel-Schichtsalat mit Guacamole

QUESADILLAS
mit Guacamole & Nacho-Creme

CEVICHE
Avocado-Tomatensalat mit Palmherzen

PFEFFERPFANNE
Seitanpfanne mit Paprika

PAPADZULES
Gefüllte Tortillas mit Kürbissauce

PANUCHOS
Frittierte Maisfladen mit Salat

PAPA A LA HUNCAÍNA
Kartoffelsalat mit Paprikasauce

166

BORSCHTSCH
Rote Bete-Eintopf mit Süßkartoffeln

168

RUSSISCHER SALAT
mit Kartoffeln, Erbsen & Karotten

169

ZUPA OGORKOWA
Saure-Gurken-Suppe mit Gemüse

170

CEVAPCICI & DJUVEC
Gemüse-Röllchen mit rotem Würzreis

172

BIGOS
Deftiger Sauerkraut-Kohleintopf

173

LECSÓ (LETSCHO)
Tomaten-Paprika-Schmorpfanne

174

BARSZCZ Z USZKAMI
Rote Bete-Suppe mit Pilz-Ravioli

176

RÁNTOTT SAJT
Back-Cashewkäse mit Tataren-Sauce

177

PKHALI
Spinat-Wallnussbällchen

178

SOLIANKA
Sauerkraut-Gemüse-Eintopf

180

KOTELETY
Buchweizen-Bratlinge mit Pilzfüllung

181

ZUREK W CHLEBIE
Cremige Kartoffelsuppe im Brot

182

SATARASH
Hirtengulasch mit Semmelknödeln

184

BLÄTTERTEIG-PIROGGEN
mit Sauerkrautfüllung

185

SEITAN STROGANOFF
Geschnetzeltes mit Gurken & Pilzen

186

TÖLTÖTT KÁPOSZTA
Krautwickel in Sauerkraut-Sauce

194

DÄNISCHER “MATJES”
Marinierte Auberginen in Dill-Sahnesauce

196

STUVAD VITKÅL
Krauteintopf in Béchamelsauce

197

ROLLMOPS
Gefüllte Auberginen-Röllchen

198

KÖTTBULLAR
Soja-Hack-Bällchen mit Dill-Sauce

200

SENU ZUPA
Pilzrahmsuppe mit Birnen

201

JANSSONS FRESTELSE
Kartoffelauflauf mit Pilz-Anchovis

202

SKLANDU RAUŠI
Karottentörtchen mit Cashew-Sour Cream

204

KESÄKEITTO
Finnische Sommersuppe

205

FISKEKAKER
Frikadellen mit Apfel-Meerrettich-Dip

206

KALOPS
Rote Bete-Gulasch mit Seitan

208

PYTT I PANNA
Bauernpfanne mit Kräutern

209

LABSKAUS
Kartoffelbrei mit Rote Bete-Hack

210

PASTASALAD
Nudelsalat mit Gurken & Meerrettich

212

KNEKKEBRØD
Norwegisches Knusperbrot

213

HASSELBACK POTATIS
Fächerkartoffeln mit Kräuterquark

214

SALAT ROSSOL
Rote Bete-Salat mit Räuchertofu

222
COCONUT-CAKE-POPS
Kokos-Küchlein am Stil

224
CHOKLADBOLLAR
Ummantelte Schokobällchen

225
MOUSSE AU CHOCOLAT
mit Himbeersauce

226
SAFRAN SHRIKHAND
Quarkspeise mit Mangosauce & Pistazien

228
ORANGENKUCHEN
aus Nüssen und ganzen Orangen

229
BAKLAVA
mit kandierten Orangen

230
LADDOO
Kichererbsenkonfekt mit Nüssen & Kokos

232
ZITRONENKUCHEN
mit Knusperkruste

233
INDISCHER NOUGAT
aus Haselnüssen & Mandeln

234
KOKOS-KÜCHLEIN
mit Sahnecreme-Füllung

236
BAJADERA
Nuss-Nougatschnitten

237
ROTWEIN-TRÜFFEL
im Kakaomantel

238
GRIESS-HALVA
mit Feigen & karamellisierten Walnüssen

240
SOPAPILLAS
Mexikanische Mini-Krapfen

241
ORANGEN-MUFFINS
mit Schokolade

242
RUSSISCHER ZUPFKUCHEN
mit Schattenmorellen

244
KOKOS-PANNACOTTA
mit Maracuja-Passionfruit-Sauce

246
PFEFFER-BROWNIE
mit Safran-Äpfeln

247
TRÜFFEL-PRALINEN
mit cremiger Kokos-Schokofüllung

248
MALVA POEDING
Puddingkuchen mit Orangensauce

250
PISANG RAI
Bananen im Matcha-Kokosmantel

251
MA'AMOUL
Orient-Plätzchen mit Dattelfüllung

252
BANANEN AM STIEL
mit Erdnussbutter-Schoko-Mantel

254
CARROT CAKE
mit Buttercreme & kandierten Walnüssen

255
GATÓ DE ALMENDRA
Mallorquinischer Mandelkuchen

256
TRILLIONAIRE BROWNIES
Schoko-Karamell-Erdnusssschnitten

258
KNUSPERQUARK
mit Schokocreme & Haselnüssen

259
HAFER-COOKIES
mit Schoko-Chips

260
MATCHA-CHEESECAKE
mit Biskuitboden & Himbeergelee

262
HODDEOK
Gefüllte Pfannkuchen

263
BALOUZA
Orangenpudding mit Gewürz-schaum

264
PAVLOVA
Baiser-Törtchen mit Sahne & Beeren

MEDITERRAN

>>> Eine kulinarische Reise von Spanien und Italien über Kroatien bis Griechenland

KRÄUTER & GEWÜRZE

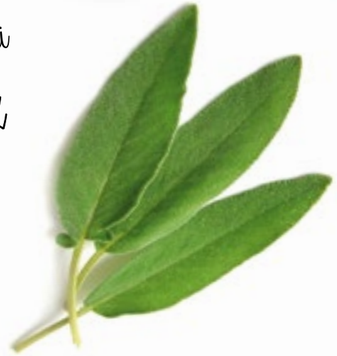
DIE WICHTIGSTEN BASICS

Oregano

Pinienkerne

Knoblauch

Salbei



Rosmarin

getrocknete Tomaten

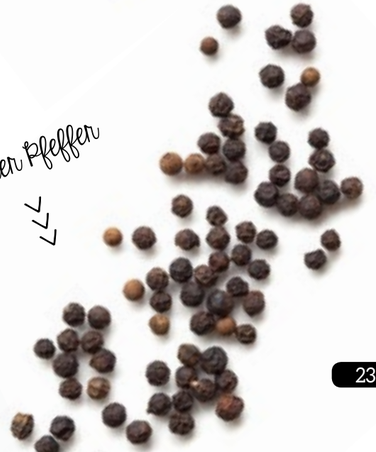
natives Olivenöl

Thymian

Meersalz

Basilikum

frischer Pfeffer



>>> *Unser Tipp: Der Belag kann selbstverständlich variiert werden! In Mallorca isst man Coca auch gerne mit gedünstetem Mangold und Zwiebeln.

COCA DE VERDURAS

SPANISCHER PAPRIKAKUCHEN VOM BLECH

1 **Teig:** Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Das Mehl in eine große Schüssel geben. 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben. Das Olivenöl mit dem Bier mischen und ebenfalls zugeben. Das Ganze gut vermengen, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht. Diesen kurz ruhen lassen.

2 **Belag:** Währenddessen die Paprikaschoten würfeln, die Zwiebel in Halbringe schneiden und die Cherrytomaten halbieren. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebel glasig dünsten, dann die Paprika und die Cherrytomaten zugeben und für 3–4 Min. weiterdünsten. Das Gemüse nun mit dem Paprikapulver würzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

3 Den Teig auf einem mit Olivenöl bepinselten Backblech dünn ausrollen und anschließend das gedünstete Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Für ca. 15–20 Min. in den vorgeheizten Backofen geben. Den Blechkuchen danach mit einem Pizzaschneider in gleichmäßige Quadrate schneiden und warm oder kalt servieren.

Vorbereitung: 10 Min. **Kochzeit: 10 Min.** **Backzeit: 20 Min.** **Ergibt 1 Blech**

ZUTATEN

Teig

300 g	Dinkelmehl
125 ml	Olivenöl
80 ml	Bier

Belag*

3	Paprikaschoten, rot
2	Paprikaschoten, gelb
1	Paprikaschote, grün
1	Zwiebel
100 g	Cherrytomaten
2 EL	Olivenöl
2 TL	Paprikapulver, scharf
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
	Salz & frischer Pfeffer

ZUTATEN

Crostini

1	Baguettestange
etwas	Olivenöl
3	Knoblauchzehen

Olivada

250 g	grüne Oliven, entsteint*
½	Zitrone, Saft
2 EL	Petersilie
1 EL	Basilikum
1	Knoblauchzehe
40 g	Mandeln oder Pinienkerne
1–2 EL	Olivenöl
1–2 EL	Kapern
	Salz & frischer Pfeffer

*Unser Tipp: Schmeckt auch mit schwarzen Oliven sehr fein!

OLIVADA

OLIVEN-CREME MIT KNOBLAUCH-CROSTINI

1 **Olivada:** Petersilienblätter, Basilikumblätter, Mandeln (bzw. Pinienkerne), Oliven und Knoblauch grob zerkleinern. Danach alles zusammen mit den Kapern in einen Mixer geben und mit Zitronensaft und Olivenöl pürieren, bis eine grobe Paste entsteht. Mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.

2 **Crostini:** Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne von beiden Seiten goldgelb rösten. Aus der Pfanne nehmen, die Knoblauchzehen halbieren und mit der Schnittfläche nach unten sofort auf die Baguettescheiben reiben. Crostini mit der Olivada servieren.

Vorbereitung: 10 Min. Kochzeit: 10 Min. Portionen: 4–6

DATILES AL "BACON"

GEFÜLLTE DATTELN IM AUBERGINENMANTEL

1 Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen. Aubergine schälen und der Länge nach mit einem Schäler 18 feine Streifen abziehen. Diese auf Küchenpapier legen, salzen und 10 Min. warten.

2 Während der Wartezeit die Datteln mit je einer Mandel füllen. Nach der Wartezeit die Auberginenstreifen mit Rauchpaprika besprenkeln und mit Öl bepinseln, dann je einen Streifen um eine Dattel wickeln und mit einem Stäbchen feststecken.

3 Auf Backpapier legen und für ca. 10 Min. auf mittlerer Schiene backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.

Vorbereitung: 15 Min. Backzeit: 10 Min. Ergibt 18 Stück

ZUTATEN

1	Aubergine
18	Datteln, entkernt
18	Mandeln, geschält
	Meersalz
	Pimentón de la vera*
	Olivenöl
18	kleine Holzstäbchen (oder Zahnstocher)

*Pimentón de la vera ist ein spanisches Gewürzpulver aus geräucherten Paprikaschoten, das jedem Essen eine besondere Rauchnote gibt.