

Nadine Horn & Torq Mayer



VEGAN STREET FOOD

ÜBER 50 REZEPTE





VEGAN

STREET
FOOD

ÜBER 50 REZEPTE

Nadine Horn & Jörg Mayer


Edition
Fackelträger



Leckere Sandwiches

VEGANER DÖNER

DER STREET-FOOD-KLASSIKER

FÜR DEN SEITAN

- 600 g Seitan (siehe Seite 135)
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Salz
- ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DEN MINZJOGHURT

- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige frische Minze
- 200 g Sojajoghurt „Natur“
- 1 EL Zitronensaft
- ¾ TL Meersalz

AUSSERDEM

- 2 Zwiebeln
- 2 Tomaten
- ½ Salatgurke
- ¼ Eisbergsalat
- 4 Pitabrote (siehe Seite 129)
- 4 TL Pul Biber (siehe Zutatenglossar)

Zu Döner muss man nicht mehr viel sagen, oder? Köstliches, frisches Fladenbrot mit würzigem Seitan und frischem Minzjoghurt – yummy!

1. Seitan in mundgerechte Stücke reißen oder schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und den Seitan darin 4 Minuten unter Rühren scharf anbraten.
2. Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, Oregano, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer unterrühren und mit 1 EL Wasser ablöschen. 2 Minuten schmoren lassen.
3. Für den Minzjoghurt Knoblauchzehe fein hacken oder pressen. Minzblätter von den Zweigen zupfen, fein hacken und mit den restlichen Zutaten vermengen.
4. Zwiebel in Ringe, Tomaten und Salatgurke in Scheiben schneiden. Salat in feine Streifen schneiden.
5. Pitabrote aufschneiden und großzügig mit Seitan, Zwiebeln, Tomaten- und Gurkenscheiben, Salat sowie Minzjoghurt befüllen. Zum Schluss mit je 1 TL Pul Biber bestreuen.

TIPP

Anstelle von Seitan kannst du auch Tofu scharf anbraten und in das Pitabrot füllen. Besonders lecker ist der vegane Döner auch mit Räuchertofu.



Wraps, Tacos & mehr

CALIFORNIA BURRITO

~ MIT SONNIGEM FAJITA - GEMÜSE ~

FÜR DEN LIMETTEN-REIS

50 g Basmati-Reis
1 EL gehackter Koriander
Saft von ½ Limette
¼ TL Salz

FÜR DIE SCHWARZEN BOHNEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ EL Olivenöl
80 g gekochte schwarze Bohnen
150 ml Tomatenpassata
1 TL Oregano
1 TL gemahlener Kumin
½ TL Salz
1 EL gehackter Koriander
Saft von 1 Limette

FÜR DAS FAJITA-GEMÜSE

2 Paprika
1 Zwiebel
½ EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
¼ TL gemahlener Kumin
¼ TL Salz

FÜR DIE GUACAMOLE

2 Tomaten
2 Avocados
Saft von ½ Limette
¼ TL Salz

AUSSERDEM

4 Dinkel-Tortillas (siehe Seite 133)

1. Basmati-Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Für die schwarzen Bohnen Zwiebel fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Gekochte schwarze Bohnen, Knoblauch, Tomatenpassata, Oregano, gemahlene Kumin und Salz hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Koriander unterheben.
4. Für das Fajita-Gemüse Paprika in schmale Streifen, Zwiebel in Ringe schneiden.
5. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Paprikastreifen und Zwiebelringe 3 Minuten scharf anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und Gewürze hinzufügen. Weitere 7 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist.
6. Den gekochten Reis mit Koriander, Limettensaft und Salz abschmecken.
7. Für die Guacamole Tomaten vierteln, Kerne entfernen und in feine Würfel schneiden. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fleisch mit einem Esslöffel aus der Schale kratzen. Avocados mit Limettensaft und Salz im Mixer pürieren oder mit der Gabel zerdrücken. Tomatenwürfel unterrühren.
8. Tortillas in einer heißen Pfanne ohne Öl ½ Minute pro Seite aufwärmen. Mit etwas Guacamole bestreichen, darauf Limetten-Reis, Bohnen und Fajita-Gemüse geben und alles zu einem festen Wrap wickeln.



It's Burger Time

SAN DIEGO BURGER

~ MIT PFIRSICH - SALSA ~

FÜR DIE PATTIES

125 g Seitan Fix
1 EL Speisestärke
2 EL Hefeflocken
½ TL Salz
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
50 g gekochte Kichererbsen
2 EL weißer Essig
2 EL Olivenöl

FÜR DIE SALSA

4 reife Pfirsiche
1 TL Olivenöl
1 Tomate
½ rote Zwiebel
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 EL gehackter Koriander
½ TL Salz

AUSSERDEM

2 EL Olivenöl
4 Burger Buns (siehe Seite 127)
4 EL BBQ-Mayonnaise (siehe Seite 119)
4 Salatblätter (zum Beispiel Romanasalat)

1. Seitan Fix, Speisestärke, Hefeflocken, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Kichererbsen zusammen mit 150 ml Wasser, dem Essig und Olivenöl pürieren. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
2. Vier Patties formen und in einem Topf mit Dämpfeinsatz 45 Minuten dämpfen.
3. Für die Salsa Pfirsiche halbieren, mit Olivenöl einreiben und mit der Schnittseite nach unten in eine Grillpfanne oder auf den Grill geben. Bei mittlerer Hitze 8 Minuten grillen.
4. Tomate vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Zwiebel ebenfalls fein würfeln. Chili und Knoblauch fein hacken.
5. Gegrillte Pfirsiche grob hacken und mit Tomaten, Zwiebeln, Chili und Knoblauch vermischen. Koriander unterheben und mit Salz abschmecken.
6. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Patties 4 Minuten pro Seite goldbraun braten.
7. Burger Buns aufschneiden, mit den Schnittseiten nach unten in einer Pfanne oder auf dem Toaster 1 Minute aufwärmen. Die unteren Brötchenhälften mit Mayo bestreichen und mit je einem Salatblatt, einem Patty und Pfirsich-Salsa belegen. Mit den oberen Brötchenhälften abschließen.

TIPP

Ist gerade keine Pfirsich-Saison, kannst du die Salsa auch mit reifer Mango zubereiten. Dazu passt am besten eine Jalapeño.



CAULI FRIED RICE

~ G E S U N D E S T A K E - A W A Y ~

FÜR DEN FRIED RICE

700 g Blumenkohl
2 Karotten
1 Zwiebel
2 ½ EL Öl
200 g Tofu
2 EL Maisstärke
100 g Erbsen (frisch oder TK)
1 cm Ingwer
2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
100 g Sojasprossen
1 Frühlingszwiebel

FÜR DIE SAUCE

2 EL Sojasauce
¼ TL Salz
½ TL Pfeffer
1 ½ TL Currypulver
½ EL Sesamöl
½ EL Agavendicksaft
1 EL Wasser

Den Klassiker „Gebratener Reis mit Gemüse“ kennt jeder. Wir tauschen den Reis einfach gegen Blumenkohl. Du benötigst also keinen Reis vom Vortag und das Ganze avanciert quasi sogar zum Superfood Take-away.

1. Blumenkohl in Röschen teilen und in der Küchenmaschine fein hacken.
2. Den Blumenkohlreis in einer heißen Pfanne ohne Öl 7 Minuten unter häufigem Rühren rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. Karotten und Zwiebel fein würfeln. 1 EL Öl in die noch heiße Pfanne geben, Zwiebel- und Karottenwürfel bei hoher Hitze 3 Minuten scharf anbraten. Häufig umrühren.
4. Das Gemüse mit 2 EL Wasser ablöschen, die Erbsen unterrühren und 3 Minuten garen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
5. Tofu in 2 cm große Würfel schneiden und in der Maisstärke wenden. Das restliche Öl in die noch heiße Pfanne geben und Tofu in 6 Minuten goldbraun braten. Ingwer, Knoblauch und Chili fein hacken und zum Tofu geben.
6. Blumenkohlreis, Gemüse und Sojasprossen hinzufügen und weitere 3 Minuten braten. Währenddessen sämtliche Zutaten für die Sauce vermengen.
7. Sauce mit in die Pfanne geben und 2 Minuten unter Rühren fertig braten. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und Fried Rice damit garnieren.



MOJITOFU-TACOS

~ MIT EINEM SCHUSS RUM ~

FÜR DIE MOJITOFU-FÜLLUNG

400 g Tofu
4 EL Maisstärke
2 TL Salz
1 TL Chilipulver
3 EL Olivenöl
1 rote Paprika
½ Zwiebel
1 Jalapeño
2 Knoblauchzehen
80 ml weißer Rum
Saft von 1 Limette
1 TL Limettenzesten

FÜR DIE GUACAMOLE

2 Avocados
Saft von ½ Limette
1 TL Salz

AUSSERDEM

100 g Rotkohl
½ Bund Minze
1 Karotte
12 Soft Tacos (siehe Seite 133)

Fun Fact: Der Mojito, also der Namensgeber unserer Mojitofu-Tacos, wird häufig als typisch kubanisch angesehen. Tatsächlich hat jedoch Ernest Hemingway den Cocktail erfunden. Auf Kuba outet man sich mit der Bestellung eines Mojitos direkt als „Tourist“.

1. Tofu in 1,5 cm große Würfel schneiden. Maisstärke, Salz und Chilipulver in einer Schüssel oder in einem großen Teller vermischen, Tofuwürfel hineingeben und gut in der Mischung wenden.
2. 2 EL Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Tofu bei mittlerer Hitze in 10 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
3. Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel und Jalapeño in kleine Würfel schneiden, das restliche Olivenöl in die Pfanne geben, Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anschwitzen.
4. Knoblauch fein hacken oder pressen, zum Gemüse geben und bei geringer Hitze 1 weitere Minute unter ständigem Rühren braten.
5. Mit Rum und Limettensaft ablöschen, Limettenzesten unterrühren, Tofu mit zum Gemüse geben und bei geringer Hitze 3 Minuten simmern lassen.
6. Für die Guacamole Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauskratzen. In einer Schüssel mit dem Limettensaft und dem Salz zu einer geschmeidigen Guacamole verrühren.
7. Minze von den Stängeln zupfen und fein hacken. Rotkohl und Karotte in sehr feine Streifen schneiden. Tacos in einer Pfanne ohne Öl oder im Backofen ½ Minute pro Seite aufwärmen. Tacos mit dem Tofu, der Guacamole, Rotkohl- und Karottenstreifen belegen und mit Minze garnieren.



VEGAN STREET FOOD

Ein Jamaica Burger. Mit einem Patty aus schwarzen Bohnen. Dazu Mango-Slaw. Etwas Limette. Natürlich noch Chili. Und einen Klacks Ketchup. Oh! Mein! Gott! Haben wollen!

Aber dafür warten, bis der nächste Food Truck über Mittag wieder im benachbarten Bürokomplex steht? Und hoffen, dass er vielleicht diesmal auch einen veganen Burger dabei hat? Nicht nötig! Denn alles, was veganes Street Food heute zu bieten hat, könnt ihr dank Nadine & Jörg von eat this! jetzt selbst zu Hause zubereiten.

Genießt Burritos, Burger, Wraps und Sandwiches – denn in diesem Buch geht es ums Schlemmen, um Soul Food und um den Spaß am Essen. Mit Freunden, zu zweit oder natürlich alleine – da isst dir auch niemand etwas weg!



100% VEGAN

14/20/4644.00/FSM



001999

978-3-7716-4644-8

www.fackeltraeger-verlag.de



www.eat-this.org

