



Zwei unfassbar LEICHTE FESTMENÜS & Kater-Pizza

- gratis eBook -

erstellt, verfasst und
geschenkt von Anna Selma
Illuster bebildert von Martin Weinknecht

www.DerZweiteBlick.at

Inhaltsangabe - Rezeptübersicht

VORWORT	3
Zu den Rezept Angaben	4
FESTMENÜ 1	
Misosuppe mit Sprossen	5
Beilagen vorbereiten	5
Tofu-Strudel	6
Schnittlauch-Dip	7
Birnen Crumble	7
FESTMENÜ 2	
Tofu-Mousse Canapés	8
Rotkraut Flammkuchen	9
Walnuß-Kipferl	9
NEUJAHR'S KATER?	
Kater-Pizza Paprika	10
Kater-Pizza Artischocke	10
Porridge	11



Kichererbsen...

Leichte Festtagsmenüs auf den Zweiten Blick

Kochbücher schreiben ist für mich ein absolut unvorhergesehenes Abenteuer. Denn Kochen war nie meine Passion. Ich bin der Typ, der gern völlig fasziniert vom Leben rumläuft und von den gerade aktuell anstehenden Knobelaufgaben so derart absorbiert ist, daß er aufs Essen schlichtweg vergißt. Vom Einkaufen reden wir erst gar nicht...

Seit ich 16 bin, lebe ich in meinem eigenen Haushalt und seit dieser Zeit ist ein Kühlschrank, der so leer ist, daß man die blanke Rückwand sieht, keine Seltenheit. Als ich im Schülerheim gewohnt habe, hab ich damit begonnen, mich auf die Lebensmittel zu kaprizieren, die nicht nur günstig zu kaufen, sondern auch noch schön haltbar sind. Und ich habe aus der Not eine Tugend gemacht und mir schmackhafte und flotte Rezeptperle dazu ausgecheckt, um der üblichen gesundheitsfernen Jugend-Kost zu entkommen.

Meine sorgfältige Bevorratung brachte mir eine regelmäßige Plünderung meines Vorratsfachs durch diverse WG- und Mit-Heimbewohner. Sprich, sonntagabends stellte ich fest, daß für mein schön geplantes Abendessen auf einmal die Zutaten fehlten und daß mir sogar - of all things - die steinzeitliche, bittere Sojamilch aus dem Schrank geklaut wurde.

Kannst Du Dir das vorstellen, ich benütze Pflanzenmilch schon länger als es Hafermilch im Laden zu kaufen gibt!? Meine vegetarisch lebenden Eltern und eine Milch-Unverträglichkeit, die mein Gesicht in einen Streuselkuchen verwandelt, haben mich früh zur Pflanzenkost gebracht. Zu Eiern hatte ich eine On-Off Beziehung, manchmal mochte ich sie, phasenweise nicht. Das machte mich zu einer hauptsächlich vegan lebenden Person, bevor die Menschheit ganz allgemein wußte, was dieses Wort überhaupt bedeutet. - Oder so! 😊

Als ich mit 19 Jahren meinen Mann kennen lernte, der aus einem Allesgenießer-Haushalt stammte und an Fleisch gewöhnt war, war ich enorm stark motiviert, ihn auch in Sachen Kulinarik zu überzeugen, daß ich in Wahrheit <the real deal> bin. Das gab meiner Kochei nochmal einen Schub, um extragut auszuchecken, was schmeckt und beeindruckt. - Selbst wenns ganz rasch zamgeschustert, kostengünstig und obendrein rein pflanzlich ist.

Ein Sprung nach vorne auf der Zeitlinie: Bei einem Seminar vor einigen Jahren kam mir die Idee, als liebevolle Aufmerksamkeit unseren Leuten ein Kochbuch als Bonusgeschenk mit auf den Weg zu geben. Die Rückmeldungen waren so herzlich und begeistert, daß es mich förmlich umgehauen hat.

Zwei weitere Kochbücher brachten das selbe Feedback und so stellte ich eines Tages verwundert fest, daß ich wohl als eine Art "Firlefanzbefreiter Kochpionier" in Sachen Pflanzenkost wahrgenommen werde (was mich selbst am allermeisten zum Schmunzeln bringt). Oder wie mir eine Kundin schrieb, als Vermittlerin unfassbar LEICHTEN Kochens. Diese Formulierung fand ich so berührend, daß ich sie gleich übernommen habe.

Hier nun ein gratis eBook mit 2 <unfassbar LEICHTEN> Festmenüs für Weihnachten oder wann immer Du Gäste hast und lieber den Kopf freihaben möchtest, als gestreßt in der Küche zu stehen! Und etwas für den Notfall, falls Du (so wie ich...) mal nix eingekauft hast, aber vielleicht der Kopf noch vom Ribiselwein von der Party gestern brummt...

Gruß von Herzen,
alles Liebe,
Anna Selma

www.DerZweiteBlick.at

Zu den REZEPT-ANGABEN:

● Maßangaben:

Man braucht im Zweite-Blick-Universum nur eine normale Kaffeetasse (250 ml) zum Messen 🤖
Hurrah, einfacher gehts nicht!!

1 T = eine Tasse
1/2 T = eine halbe Tasse usw.

Weiter nutzen wir Kürzel für:

1 P = ein Packerl
1 D = eine Dose
1 Pr = eine Prise
1 TL = 1 Teelöffel
1 EL = 1 Eßlöffel, ich verwende immer stark gehäufte TL und EL.

Das Schöne ist, unsere Rezepte sind unverwüstlich und lassen Dir so viel Spielraum, Deinen ganz eigenen Stil einzubringen. Zudem sind sie so einfach, daß Du auch mit Deinen Kindern zusammen tätig ans Werk gehen kannst.

Wieviel genau "eine Tasse" bedeutet, das ist nicht fixiert. Ich mach die Tassen nicht super ganz randvoll, möglich ist das aber! Somit nutzen zwei Leute dasselbe Rezept, bei jedem hat es aber eine eigene kreative und spezielle Note. Ich finde das famos!



Festmenü 1

Das Ding ist immer, daß es am Schluß knapp wird, egal wie früh man anfängt. Es ist dann erst nie alles fertig. Entweder fehlt noch die Frisur, oder die Nachspeise, oder der Tisch ist nur halb aufgedeckt. Vor allem, wenn Kinder im Haus rumwuseln und einem - so lieb sie sind! - den Zeitplan zerzausen.

Nun, erst mal ausatmen. Deswegen sind wir ja hier! Hier in diesem eBook. Um den Druck rauszunehmen und um mit einem kleinem feinen Trick, eine Zeitfalte zu kreieren. Genau darum gehts jetzt. Entspann Dich, schnapp Dir ein Glas Orangensaft (oder was Härteres, je nachdem wie Dein Tag bisher gelaufen ist...) leg die Füße hoch und keep reading...

Vorbereitung, Vorbereitung und Vorbereitung. Das ist unser Geheimnis hier.

In **Festmenü 1** gibts:

- eine **Miso-Suppe**, die blitzschnell angerührt ist,
- einen **Tofu-Strudel**, den Du schon am Vormittag vorbereiten kannst und
- einen super simplen **Birnen Crumble**, der nur 15 Min. fertig bäckt, während die Gäste auf ihren Espresso zum Verdauen warten. Let's go!

x **Miso-Suppe mit Sprossen**

Superlecker und in 3 Min. fertig!

- 1 1/2 L Wasser im Wasserkocher abmessen und kochen, dann mit
- 1 TL Salz
- 4 EL Sojasauce und
- 4 EL helles Miso (= Shiro-Miso aus Reis) und
- 1 Glas Mungbohnen Sprossen aus dem Glas (abgegossen) in einen Topf geben.

- 1 Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und
- 2 Nori-Blätter mit der Schere klein schnippeln, dekorativ auf den Tisch stellen.

Suppe servieren, jeder gießt in seinem Tellerl auf, alle sind glücklich.

Vorspeise geschafft, bravo!

x **Beilage vorbereiten**

Beilage. Wir brauchen eine Beilage! Die einfachste ist

- **Salat**. Den gibts schon fertig gewaschen und geschnitten zu kaufen, nur mehr flugs mit Balsamico und Olivenöl marinieren. **ODER**
- **Gemüse, das man kaum schneiden muß**.

Bewährt haben sich hierfür in meinem Haushalt: Kohl (grüner Kohl oder Chinakohl), Mangold, Pak Choi, Brokkoli oder Karfiol. Diese Dinger machen kaum Arbeit.

Waschen, schneiden, in eine Pfanne mit etwas Öl, salzen, 3-5- Min andünsten, fertig.

x Tofu-Strudel

Dieses Gericht macht immer was her, dabei ist es so einfach, daß Deine 10-jährige Tochter diese Köstlichkeit in 5 Minuten ohne Aufsicht hinkriegt. Okay, das Strudelrollen könnte schief laufen, aber Du stehst ja eh daneben!?
Bei Bedarf die Menge verdoppeln.

- 1 P veganen Blätterteig am Backblech ausrollen, einmal vorsichtig zur Gänze vom Papier abheben und wieder drauflegen, damit der Teig beim Rollen dann nicht festpickt.
- 3 Zwiebeln in feine Ringe schneiden oder hacheln,
- 1/2 Bund frischen Schnittlauch in Röllchen schneiden und
- 1 P Räuchertofu (ich mag am liebsten stark geräucherten vom Billa) fein würfeln.
- 2 P veganen festen Rahm (je 150 gr) vermischen mit
- 1 EL Hefeflocken
- 1 TL Rauchsalflocken (Marke Maldon find ich unschlagbar!)

Die würzige Creme auf den Blätterteig streichen, den Rand aussparen, dann darauf den Schnittlauch, die Zwiebeln und die Tofuwürfel verteilen. Ränder an der Schmalseite nach innen einschlagen. Anschließend von der Längsseite her möglichst eng aufrollen, die Naht sollte am Ende unten liegen. Mit Öl bestreichen.

Das Ganze kannst Du jetzt gemütlich in den Kühlschrank stellen. Wenn die Gäste kommen, ab ins vorgeheizte Rohr und los gehts.
Im Backrohr bei 220° C ca. 15 Min backen. Köstlich sag ich Dir!



-> Keine Lust, Gemüse oder Salat als Beilage zu machen?

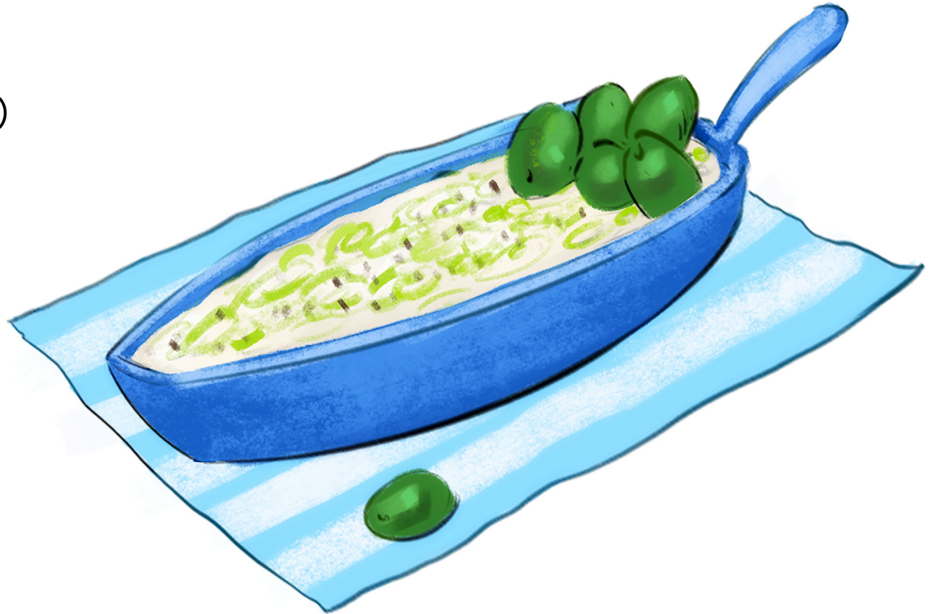
Ok, ok, ich verstehe! Keine Panik!

Dann machen wirs anders. Wie wärs mit einem gschmackigen Dip? Der geht wirklich NOCH schneller als marinieren und Gemüserl dämpfen...

Schnittlauch Dip

Ist in einer Minute fertig:

- 1 P veganer Rahm (150 gr)
 - 1/2 P veganer Obers
 - 1/2 Bund Schnittlauch
 - 1 TL Rauchsatz
 - 1 TL Senf, fesch
- zusammenrühren, fertig.
Na siehst Du, geht doch!



Jetzt noch die Nachspeise.

Auch hier wirst Du Deine Gäste nicht enttäuschen.

Kann man wunderbar vorbereiten und dann frisch im Backrohr zubereiten.

x Killerguter Crumble

Zuerst wird der Teig zubereitet. Man braucht dafür nicht einmal einen Mixer. Eine Schüssel und die Kraft Deiner Knehtand allein vollbringen das Teigwunder!

- 1 T Mehl
 - 3/4 T Haferflocken
 - 1/3 T brauner Zucker
 - 1 Pr Salz (ich nehm 2!) mit dem Löffel vermengen, dann
 - 1/2 P Margarine hineinkneten, sodaß ein schöner Krümelteig entsteht.
-
- 2 Birnen oder 2 Äpfel ODER
 - 1 T Heidelbeeren oder Ribisel mit
 - 1 TL Rum
 - 1 P Vanillezucker
 - 1/2 TL Zimt mischen.

Teig und Obstmischung vorbereiten und bei Bedarf erst mal im Kühlschrank parken, bis die Gäste bei der Hauptspeise sind. Dann:

1/3 des Teigs in die gefettete Form drücken, Obstmix drauf, ganz oben den Crumble Teig. Bei 180° C 15 Min. backen, mit Staubzucker warm oder kalt anrichten.

Festmenü 2

Festmenü 2 ist genauso unfassbar leicht - und trotzdem wunderbar beeindruckend! - die Nachspeise sollte allerdings schon im Vorfeld fertiggestellt werden. Die herrlichen Walnußkipferl kannst Du schon Tage im Voraus machen und dann in einer luftdichten Dose oben im Schrank bunkern, wo sie die stets kekshungrigen Mäuse nicht finden.

In **Festmenü 2** gibts:

- feine **Tofu-Mousse Canapés**,
- urigen **Rotkraut-Flammkuchen** und
- den Abschluß bilden köstliche **Walnußkipferl**.

x **Tofu-Mousse Canapés**

- Tramezzini-Brot in Kreiserl, Dreieckerl oder Viereckerl schneiden, beiseite legen.
- 1/2 P veganen Obers aufschlagen (mach ich mit dem Schneebesenaufsatz meines Pürierstabs - sehr praktisch!) und beiseitestellen.
- 1 P Räuchertofu grob zerpfeifen, mit
- 1 P veganem festem Rahm (150 gr),
- 2 TL Rauchsatzflocken und
- 2 TL Kapern-Lake pürieren. Dann
- 1 EL getrockneten Dill und den veganen Schlagobers unterheben, kühlstellen.

Bevor die Gäste eintrudeln die Tramezzini mit dem Mousse bestreichen, ganz toll ist es, dazu so ein Sprizteil zu benutzen. Meines ist aus Silikon und nennt sich "Teigportionierer".



x Rotkraut-Flammkuchen

Turboschnell und wirklich gut! Mit frischen und gut würzigen Zutaten, ein ultragutes Geschmackserlebnis. Auch dieses Ding kannst Du wunderbar vorbereiten.

- 1 Zwiebel in feine Ringerl schneiden, zusammen mit
- 1/2 Kopf Rotkraut entstrunkt, in ganz feine Streiferl gehobelt (oder geschnitten),
- 1 Zitrone (Saft) und
- 1 TL Salz in eine Schüssel geben, etwas ziehen lassen, ggf. in den Kühlschrank stellen bis die Gäste kommen. Wenn alles soweit ist
- 1 veganen Flammkuchenteig XXL aus dem Kühlregal am Backblech mit Papier ausrollen.
- 1 P veganen festen Rahm (150 gr) mit
- 1 EL Hefeflocken und
- 1/2 TL Salz anrühren, Teig damit bestreichen, dann mit
- 1 D Mais belegen, anschließend Rotkraut & Zwiebel ausdrücken und drauflegen.

Mit 2 EL Pinienkerne garnieren (optional). Bei 240° C ca. 15 Min backen.

x Walnußkipferl

Siehe Titelbild. Machen mächtig Eindruck, sind aber super simpel und gelingsicher! Ich bekam schon die Rückmeldung, das seien "überirdisch gute Nußkipferl". Was will man mehr?? Backrohr auf 180° C vorheizen.

- 1 T gemahlene Walnüsse
- 1/3 T Zucker (oder weniger!)
- 1 TL Zimt in einer flachen Schüssel mit einem Löffel vermengen und bereitstellen.

In der Rührschüssel

- 1/2 P Margarine
- 2/3 P veganen Frischkäse, also 100 gr (ich verwende die Marke Simply)
- 1 Pr Salz
- 1 1/4 T Mehl
- 3 EL der Zucker-Nuß Mischung mit Knethaken vermischen, anschließend mit den Händen kurz kneten. Teig in 2 gleiche Teile teilen.

Die Hälfte der verbliebenen Zucker-Nuß Mischung auf die Arbeitsfläche geben, auf ihr wird der eine Teig mit dem Nudelwalker ausgerollt, quasi "paniert".
Teig beim Auswalken mehrmals wenden und auf einen Durchmesser von 25 cm bringen.

Den Teig mit dem Messer in 12 oder 16 gleiche Teile teilen (wie bei einer Torte). Diese von außen einrollen, also vom dicken zum spitzen Ende. So entsteht die hübsche, typische Kipferlform. 12 Stück gehen schneller, 16 schauen aber noch lieber aus.

Auf mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit der zweiten Teighälfte gleich vorgehen.

Bei 180° C im Backrohr 15-18 Min. backen.
Ergibt 24 oder 32 Kipferl (1-2 Bleche).

Neujahrs-Kater?

Nix zHaus, aber Rätetää-Schädelweeeh? Ich hab Abhilfe! 🙄

x Kater-Pizza Paprika (rot-weiß)

Pizza ist mein Lieblingsessen. Hab ich schon gesagt, oder? Backrohr auf 240° C vorheizen.

- 1/2 T Cashew-Bruch mit kochendem Wasser aufgießen und zugedeckt weichen lassen.
- 1 P Pizzateig aus dem Kühlregal am Blech mitsamt Papier ausrollen.

- 1 Glas geröstete Paprika (160 gr) abgießen
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL grüne Oliven ohne Kern
- 1 EL Kapern-Lake
- 1 TL Rauchsatzflocken und
- 1 TL Basilikum stückig pürieren und auf den Pizzateig streichen.
- 1 Zwiebel in ganz feine Ringe schneiden, auf der Pizza verteilen.

Cashew-Bruch abgießen, pürieren mit

- 1/4 T Pflanzenmilch
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Salz. Cashew-"Käse" auf die Pizza tropfen. Bei 240° C 10 Min. backen.

x Kater-Pizza Artischocke (weiß-rot)

Es geht auch umgekehrt!? War klar... Ja das muß sein, da muß Du jetzt durch...

Backrohr auf 240° C vorheizen.

- 1 P Pizzateig aus dem Kühlregal am Blech mitsamt Papier ausrollen.
- 1 P veganen festen Rahm (150 gr) mit
- 2 EL veganem Parmesan und
- 1/2 TL Salz vermischen, auf den Pizzateig streichen.
- 1 Zwiebel in ganz feine Ringe schneiden, auf der Pizza verteilen.

- 1 Glas Artischocken (170 gr) abtropfen
- 1/2 Glas getrocknete Tomaten abtropfen
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1/2 TL Grillgewürzsalz oder geräuchertes Paprikapulver und
- 1 TL Rauchsatzflocken stückig pürieren.

Rote Artischocken Creme auf die weiße Pizza tropfen (wie genial!). Wenn Du die roten Bolla jetzt noch bissl flachdrückst, siehts beinah aus wie Salami. 😊 Bei 240° C 10 Min. backen. Fertige Pizza mit frischem Basilikum vom Fensterbankerl garnieren (optional).

-> Selbst zum Pizzateig Ausrollen zu groggy?

Z-z-z... aber ich will mal nicht so sein...

Nun, Strafe muß schon auch bissl sein, daher gibts einen kleinen historischen Abriß, daß Du Dir merkst, das nächste Mal nicht wieder so viel Ribiselwein zu gustieren!

x Porridge

Die Geschichte des Porridge ist jahrtausendealt, die Wissenschaft - so entnimmt man Google - geht davon aus, daß man schon vor 12.000 Jahren Porridge aus irgendwelchen abgerupften Grashalmen gebastelt hat (und wahrscheinlich genauso lang hat man seinen Ribiselwein-Kater bekämpft). Seit 5.000 Jahren kochen Chinesen bewiesenermaßen Porridge aus Reis und seit 3.000 Jahren die Azteken aus Kino-A (Quinoa). Aber keine Sorge, wir machen jetzt weder Milchreis noch hippestes Neuökologen-Food, wir bleiben beim klassischen british Haferkoch. Wasser zu Hafer 3:1 plus bissl Salz. Easy on you, darling!

In Schottland findet übrigens auch die jährliche "World-Porridge-Making-Championship" statt, zu der Du, nach Absolvierung unten stehenden Rezeptes qualifiziert und - sofern Du mit der rechten Hand und stets im Uhrzeigersinn gerührt hast! - auch herzlich eingeladen bist. Zu gewinnen gibts den lockenden güldenen Spatel, "The Golden Spurtle", den Du anschließend zu Haus an die Wand pinnen und stolz Deiner Oma oder Deinen Kumpels vom Kegelveerein zeigen kannst.

Etymologisch betrachtet geht das Wort Porridge allem Anschein nach auf den Ausdruck "pottage" zurück, das dem französischen pot, also dem Topf entspringt. Porridge, weiß die Wissenschaft, bedeutet wohl wortwörtlich sowas Exotisches wie Topfgericht (wer hätte das gedacht, der Wissenschaft sei Dank!).

Jetzt hab ich Dich lang genug gequält. Ich hoff, der Kopf ist schon besser!!!

Hier das Rezept (end-lich!):

- 3 T Wasser kochen. Faktisch nehm ich etwas weniger Wasser, da meine Family auf die Variante Haferstein steht.
- 1 TL Salz dazugeben, dann
- 1 T Hafer mit dem guten alten Holzlöffel einrühren.

Kochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dabei öfter umrühren - ja, im Uhrzeigersinn!? Je kleiner das Blatt der Flocken, desto schneller ist der Haferkoch fertig. Nach Belieben mit Obst, Kakao, Zimt oder noch mehr Salz (in meinem Fall!) verfeinern.

Lust auf noch mehr SUPERLEICHTE Rezepte - die günstig & pflanzlich sind?

Unser umfassendes Kochbuch "Unfassbar LEICHT kochen"
für wirklich alle Lebenslagen findest Du auf
www.DerZweiteBlick.at 