

Clémence Catz

Vegetarische Burger & Bällchen

Herzhafte und süße
Lieblingsrezepte

Aus dem Französischen von Jutta Schiborr

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt

Rezepte aus aller Welt 6

**Selbst gemachte vegetarische Burger, Bällchen,
Taler & Co. – Was Sie wissen müssen** 7

Burger, Bällchen, Taler & Co. aus Getreide

Essener Quinoa-Buchweizen-Taler 16

Klebreis-Algen-Bällchen mit Avocadofüllung 18

Polentataler mit Tomaten und Gorgonzola 20

Hirse-Burger mit Haselnüssen und Kurkuma 22

Dampfgegarnte Buchweizenbällchen 24

Knusprige Quinoa-Kastanien-Burger mit feiner Orangennote 26

Suppli (Reisbällchen mit Mozzarellafüllung) 28

Vegane Seitanbällchen 30

Burger, Bällchen, Taler & Co. aus Hülsenfrüchten

Mini-Adzukibohnen-Bällchen am Spieß mit milder Misonote 34

Frische Tofubällchen mit Edamame und Erbsen 36

Traditionelle Falafel 38

Kichererbsen-Ricotta-Taler 40

Panisses (Gebratene Kichererbsenschnitten) 42

Kürbis-Kastanien-Bällchen mit Käsefüllung 44

Herzhafte Linsen-Burger mit Räuchertofu 46

Tex-Mex-Burger mit roten Bohnen 48

Burger, Bällchen, Taler & Co. aus Gemüse

| | |
|------------------------------------------------|----|
| Gemüsetaler mit Radieschenblättern und Körnern | 52 |
| Spaghettikürbis-Burger mit Ziegenkäse | 54 |
| Orientalische Möhren-Kokos-Curry-Taler | 56 |
| Rohkostliche Nuss-Champignon-Bällchen | 58 |
| Süßkartoffelrösti mit Möhren und Mimolette | 60 |

Süße Bällchen und Taler

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| Haferflocken-Frühstückstaler | 64 |
| Tapiokabällchen mit Matcha | 66 |
| Müsli-Schoko-Taler mit Preiselbeeren und Cashewkernen | 68 |
| Energiebällchen | 70 |
| Zart schmelzende Haselnuss-Buchweizen-Bällchen | 72 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Register der Rezepte | 74 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|-----------|
| Bezugsquellen | 75 |
|----------------------|-----------|

| | |
|------------------------------|-----------|
| Literaturempfehlungen | 76 |
|------------------------------|-----------|

Rezepte aus aller Welt

Überall auf der Welt gibt es eine Vielzahl von traditionellen Rezepten für Burger, Taler und herzhaftes Bällchen – mit oder ohne Fleisch, roh oder gekocht, auf die Schnelle gezaubert oder eines echten Festtagsmenüs würdig. Bällchen eignen sich dank ihrer kompakten, runden Form für sämtliche Zubereitungsarten – von dampfgegart über geschmort und frittiert bis hin zu gebratenen Bällchen am Spieß. Deshalb kann nahezu jedes Land mit eigenen Rezepten für Bällchen aufwarten:

In **Japan** zum Beispiel kommt Reis in allen möglichen Formen daher. Es gibt dort unter anderem große Reisbällchen, die eher als Zwischenmahlzeit und weniger als Hauptgericht gegessen werden: *Onigiri* beispielsweise sind mit Algenblättern umhüllte und mit *Umeboshi* – extrem salzigen, getrockneten kleinen Aprikosen – gefüllte Reisbälle, während *Mochi*, japanische Reisküchlein, aus Klebreis bestehen und mit Zucker gesüßt oder mit Tee aromatisiert werden.

Die berühmten *Falafel* – kleine Bällchen oder Taler aus Bohnen und/oder Kichererbsen, zu denen eine Joghurtsauce gereicht wird – stammen ursprünglich aus **Ägypten**. Mittlerweile werden sie aber im gesamten **Nahen Osten** und auch bei uns als kleiner Imbiss angeboten oder im Fladenbrot serviert. Außerdem findet man dort zahlreiche *Köfte*-Rezepte – das sind kräftig gewürzte Hackfleischbällchen, von denen es aber auch diverse vegetarische Varianten gibt.

In **Italien** werden häufig Bällchen aus Risottoesten zubereitet: Die sogenannten *Suppli*, frittierte Reisbällchen, sind mit geschmolzenem Mozzarella und die *Arancini* genannten frittierten Reisbällchen mit Fleisch und Erbsen gefüllt. Bei den sizilianischen *Polpette* handelt es sich um in Tomatensauce geschmorte Fleischbällchen, zu denen in der Regel Nudeln gereicht werden.

Spanien ist das Reich der *Croquetas*. Diese allseits beliebten Tapas bestehen aus einer kalten, dicken Béchamelmasse, die unter anderem mit Käse vermischt und dann zu kleinen Krokettchen geformt wird, bevor man sie paniert und in Speiseöl frittiert.

Auch in **Frankreich** kommen verschiedene Bällchen-Varianten auf den Tisch: beispielsweise die *Pommes dauphines* (zu Deutsch „Kronprinzessin-Kartoffeln“) und die sogenannten *Gougères* (kleine herzhaftes Käse-Windbeutel, die zum Aperitif serviert werden).

Die **süßen Varianten** darf man ebenfalls nicht vergessen: Auch Trüffelpralinen und Kokosmakronen gehören zur großen Familie der Bällchen.

Weniger traditionsreiche Rezepte findet man bei vegetarischen Talern sowie Burgern bzw. Bratlingen. Veggie-Burger ähneln in der Form den bei uns heiß geliebten Frikadellen, werden jedoch anstatt mit Fleisch mit Gemüse, Getreide und/oder Hülsenfrüchten zubereitet. Bei uns ist der Grünkernbratling wohl der bekannteste seiner Art. In neuerer Zeit erfreuen sich aber auch Rezepte mit Tofu oder Seitan ständig wachsender Beliebtheit – vor allem, seit immer mehr Menschen nicht nur auf Fleisch, sondern ganz auf tierische Produkte verzichten möchten. Erwähnen sollte man hier auch die südfranzösischen *Panisses* aus Kichererbsenmehl und die aus geriebenen Kartoffeln bestehenden *Rösti* aus der Schweiz.

Eines ist allerdings allen Burgern und Talern gemeinsam: Sie sind bestens zum Improvisieren und zur Resteverwertung geeignet. Im Internet und in Food-Blogs findet man zahllose Rezepte zum Thema – eines kreativer als das andere. Und das hat seinen guten Grund: Übrig gebliebene Getreide-, Gemüse- oder Rohkostreste lassen sich im Handumdrehen zu leckeren Burgern oder Talern verarbeiten.

Selbst gemachte vegetarische Burger, Bällchen, Taler & Co. – Was Sie wissen müssen

Die Zutaten

Ganz egal, woher das Rezept auch stammt, vegetarische Burger, Bällchen, Taler & Co. bestehen aus den verschiedensten Zutaten – unter anderem aus **Getreide** und **Hülsenfrüchten**. Diese Kombination sorgt dafür, dass wir mit vollständigen Proteinen versorgt werden, die die sogenannten essenziellen Aminosäuren enthalten. Diese Aminosäuren kann der Körper nicht selbst aufbauen und muss sie daher über die Nahrung aufnehmen. Getreidekörner und Hülsenfrüchte lassen sich hier in verschiedener Form verwenden, was zu unterschiedlichen Resultaten führt.

Zum einen kann man problemlos **das ganze Korn bzw. die ganze Hülsenfrucht** nehmen. Sie müssen nur vorher gegart und, wenn es sich um große Samen (wie bei Kichererbsen oder Bohnen) handelt, anschließend zu einem mehr oder weniger glatten Püree verarbeitet werden. Das Endergebnis hängt von der jeweiligen Getreide- bzw. Hülsenfruchtart ab: Rundkorn- bzw. Risotto-Reis beispielsweise wird, genau wie Sushi-Reis, wegen seiner kompakten und leicht klebrigen Konsistenz für die Zubereitung von Reisbällchen verwendet. Polenta (Maisgrieß) wiederum eignet sich besonders gut für die Zubereitung von Talern. Nach dem Kochen streicht man den Grieß einfach glatt aus und lässt die Masse erkalten, damit sie fest wird. Danach muss man nur noch die gewünschten Polentataler ausstechen und im Backofen backen oder in der Pfanne braten.

Flocken (wie etwa von Hafer, Reis, Hirse, Quinoa, Kichererbsen oder Adzukibohnen) sind besonders für die schnelle Küche ideal: Je nach Sorte genügt es, sie 10 bis 30 Minuten einzuweichen oder kurz in etwas Wasser oder Milch zu garen und anschließend mit den übrigen Zutaten zu vermengen. Manche Flocken, wie beispielsweise die aus Buchweizen, bilden dann eine so klebrige Masse, dass Sie keine weiteren Bindemittel benötigen. Je nach Getreide bzw. Hülsenfrucht und Zubereitungsweise kann das Resultat am Ende ganz unterschiedlich ausfallen: Je gröber die Flocken sind (Hafer, Dinkel) und je trockener die Masse ist, desto knuspriger wird das Ergebnis – und umgekehrt.

Mehl passt – insbesondere mit Ei und Fett – sehr gut zu süßen Taler- und Bällchen-Rezepten. Da der Teig beim Backen nicht aufgehen muss, kommen hier alle Mehlsorten infrage – mit und ohne Gluten. Sie können aber auch Ihr eigenes Mehl herstellen: Dazu mahlen Sie einfach Getreidekörner oder Hülsenfrüchte Ihrer Wahl in einer kleinen elektrischen Kaffeemühle (die Ihnen auch dabei helfen kann, gemahlene Mandeln oder Ihr eigenes Gomasio [Sesamsalz] herzustellen). Auf diese Weise erhalten Sie ein frisches, sehr aromatisches und mineralstoffreiches Mehl. Außerdem können Sie so den Geschmack nach Herzenslust variieren: Mahlen Sie einfach alles zu Mehl, worauf Sie Appetit haben (Linsen, Buchweizen, Hirse ...). Auch **gepufftes Getreide** sorgt für Abwechslung in der Konsistenz. Aber *Achtung*: Die gepufften Getreidekörner aus dem Bioladen (Mais, Quinoa, Reis) sind nicht karamellisiert und deshalb eher weich als knusprig. Dennoch eignen sie sich bestens, um Ihren süßen und herzhaften Bällchen bzw. Bratlingen eine originelle, luftig-leichte Konsistenz zu verleihen.

Und last, but not least: **Sprossen** sind als Zutat unglaublich gesund, vorausgesetzt, Sie erhitzen sie nicht zu stark: Es dürfen maximal 42 °C sein, wenn sie ihre verdauungsfördernde Wirkung und ihren außergewöhnlich hohen Vitalstoffgehalt nicht verlieren sollen.

Gemüse schenkt Ihren Burgern, Bällchen und Talern Geschmack und Vitalstoffe pur. Gleichzeitig sorgt es für eine lockere Konsistenz und hat nur wenige Kalorien. Zögern Sie also nicht, reichlich davon zu verwenden. Sie können das Gemüse (Möhren, Sellerie, Kürbis, Rote Bete) auf einem Gemüsehobel reiben und dann roh oder gekocht mit den übrigen Zutaten vermengen. Aber Vorsicht bei stark wasserhaltigen Gemüsesorten, wie Tomaten, Zucchini und Champignons! Dünsten Sie es zuerst einige Minuten in der Pfanne, damit die Flüssigkeit verdampft. Im Gegensatz dazu braucht ein Püree aus festeren Gemüsesorten, wie einigen Kürbisarten, nur noch mit 1 bis 2 Esslöffeln Mehl vermengt zu werden. Anschließend lassen sich aus der Masse saftige Bällchen, Burger oder Taler formen. Und wer seinen Gemüsebällchen und -Burgern eine knackige Note geben möchte, fügt einfach ein paar klein gehackte Knoblauch- oder Zwiebelwürfel hinzu.

Süße Taler und Bällchen schmecken mit **frischen Früchten** wunderbar: als Kompott (Äpfel, Bananen, Aprikosen), roh, in Würfel geschnitten (rote Früchte, Birnen) oder fein auf einem Gemüsehobel gerieben (Äpfel). **Trockenfrüchte** (wie etwa Rosinen, Backpflaumen, Feigen oder Datteln) – klein gehackt oder im Mixer püriert – sind ebenfalls eine prima Alternative: Sie enthalten so viel Fruchtzucker, dass Ihre Süßspeisen ohne weitere Zuckerzugabe auskommen. In kleinen Mengen verleihen Früchte auch Ihren herzhaften Rezepten einen ganz besonderen Pep: Versuchen Sie es doch einmal mit einer Kombination von Birne und Butternut-Kürbis, Feige (frisch oder getrocknet) und Ziegenkäse, Zucchini und Zitrone oder Orange, Gewürzen und Hokkaidokürbis.

Aromatische Kräuter (frisch oder getrocknet), **verschiedene Gewürze** (ganze Samen oder in gemahlener Form), **kleine knusprige Kerne und Samen** (Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesamsamen und fein gehackte Nüsse) sowie **Hartkäse** (gehobelt oder gerieben), **Weichkäse** (in Stücke geschnitten oder mit den übrigen Zutaten im Mixer zerkleinert) und **Frischkäse** verfeinern Ihre Burger, Taler und Bällchen und schenken ihnen köstliche Aromen. Füllen Sie Ihre Bällchen doch einmal mit einem kleinen Käsewürfel, der beim Garen zerläuft. Oder verwenden Sie für Ihre süßen Bällchen als Füllung eine Haselnuss oder ein Stückchen Schokolade. Handelt es sich um ein Rohkost- bzw. Dörrrezept, bei dem die Speisen nicht über 42 °C erhitzt werden, dürfen Sie ruhig auch **Superfoods** wie Spirulina-Algen, Acerolakirschen, getrocknete Beeren, rohe Kakaobohnen (in Pulver-Form oder als Nibs) verwenden. Sie bekommen sie heute schon in vielen Naturkost- und Bioläden. Superfoods verleihen Ihren Speisen eine besondere Geschmacksnote und machen sie gleichzeitig zu wahren Energiebomben.

Und natürlich darf auch etwas **Fett** nicht fehlen, insbesondere, wenn in Ihrem Rezept keines für den Garvorgang (im Backofen, im Dampfgarer oder in Gemüsebrühe) benötigt wird: Hier meine ich pflanzliche Öle, die hohe Temperaturen vertragen (mein liebstes ist und bleibt Olivenöl), Nussmuse, die für einen herrlichen Geschmack und eine cremige Konsistenz sorgen, sowie Kokosöl oder Kakaobutter (nicht nur für Rohkostrezepte; beide Fettsorten haben den Vorteil, dass sie bei Zimmertemperatur fest bleiben).

Die Bindemittel

Haben Sie alle Zutaten beisammen, sollten sie auf jeden Fall gut miteinander vermischt werden, damit sie anschließend zu Burgern, Talern oder Bällchen geformt und gegart werden können. Das am häufigsten verwendete Bindemittel ist das Ei: Zusammen mit etwas Mehl oder Stärke sorgt es dafür, dass die Masse gut zusammenhält und nicht zu feucht ist. Falls Sie Eier von Ihrem Speiseplan gestrichen haben oder deren Konsum reduzieren möchten (weil Sie sich vegan ernähren, wegen einer Eiweißallergie oder zu hoher Cholesterinwerte), gibt es aber auch sehr gute Alternativen:

Fein gemahlene Leinsamen mögen vielleicht ein etwas ungewöhnliches Bindemittel sein, doch sie werden für vegane Speisen sehr häufig verwendet. Und tatsächlich setzen die gemahlene Samen einen Schleimstoff frei, der bei Keksen, Mürbe- und Crêpe-Teigen sowie anderem Gebäck Eier ersetzt. Rühren Sie als Ersatz für 1 Ei einfach 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen mit 3 Esslöffeln Wasser an. Wer mag, kann die Leinsamenmasse 10 Minuten ruhen lassen, damit sich möglichst viel Schleimstoff bildet – ein Zwischenschritt, der jedoch nicht zwingend notwendig ist. Alternativ können Sie die gemahlene Leinsamen unter die trockenen Zutaten mischen und das Wasser zu den flüssigen gießen, bevor Sie alles miteinander vermengen.

Die noch recht unbekannteren **Chiasamen** haben ähnliche Eigenschaften wie Leinsamen, sie müssen allerdings nicht gemahlen werden. Lassen Sie einfach 2 Teelöffel der winzigen Samen einige Minuten in 2 Esslöffeln Wasser aufquellen, bevor Sie diese Mischung unter die übrigen Zutaten rühren.

Mehl sorgt dafür, dass die Zutaten besser zusammenhaften und ihnen Feuchtigkeit entzogen wird. Allerdings führt das manchmal dazu, dass die Grundmasse zu

krümelig wird. Das können Sie verhindern, indem Sie Ihr Getreide einfach selbst zu Mehl vermahlen (frisch gemahlenes Korn verbindet sich nämlich viel besser mit feuchten Zutaten) oder ein Viertel der gewählten Mehlsorte durch Kichererbsen-, Lupinen- oder Sojamehl ersetzen. Letztere haben eine emulsionsfördernde und verdickende Wirkung.

Stärkemehl (Mais-, Kartoffel-, Pfeilwurzelstärke) braucht eine ausreichend feuchte Grundmasse, damit es perfekt als Gelier- und Bindemittel wirken kann. Es eignet sich besonders für Speisen, die aus Gemüse- oder Hülsenfruchtpüree bestehen.

Aus **Gemüsepürees** lassen sich hervorragend locker-leichte Fladen wie Blini oder herzhafte Pfannkuchen zaubern (bei süßen Rezepten stattdessen Obstkompott verwenden). Je nach Wassergehalt des Gemüses brauchen Sie mehr oder weniger Mehl bzw. Stärke für Ihre Püremasse, um die Feuchtigkeit zu binden: Hokkaidokürbis- und Süßkartoffelpüree beispielsweise sind nur geringfügig feucht und kommen fast ohne Mehl aus, im Gegensatz zu vielen Sommergemüsesorten wie Zucchini, Auberginen etc., die entsprechend mehr Bindemittel benötigen.

Seidentofu eignet sich zwar gut als Ei-Ersatz, da er sehr feucht ist, doch Sie müssen ihn unbedingt mit trockenen oder festen Zutaten (Mehl oder Stärke, Püree von bestimmten Gemüsesorten) mischen. Pürieren Sie ihn immer erst allein im Mixer, bevor Sie ihn mit den restlichen Zutaten vermengen.

Sind Ihre Zutaten erst einmal püriert oder gemahlen, vermischt und verrührt, bringen Sie Ihre Burger, Bällchen und Taler in die gewünschte Form: Dabei arbeiten Sie am besten immer mit angefeuchteten Händen, damit die Masse nicht an Ihren Fingern kleben bleibt. Einige Bällchen-Rezepte, insbesondere, wenn sie eine Füllung enthalten, erfordern etwas Geschick. Aber keine Sorge, das lernen Sie im Handumdrehen! Wichtig dabei ist vor allem, Ihre Bällchen hinterher wieder gut zu verschließen, damit die Füllung während des Garvorgangs nicht herausfließt. Die Rezepte mit Paniermehl (das Sie selbst herstellen können, indem Sie altes Brot im Mixer zerkleinern) lassen sich alternativ auch mit weißem beziehungsweise schwarzem Sesam oder anderen Ölsamen, im Mixer grob zerkleinerten Kürbis- und Sonnenblumenkernen sowie mit Hefeflocken zubereiten, die dem Ganzen eine leichte Käsenote verleihen. Aber Vorsicht: Kleine Samen und Kerne mögen nicht allzu gern zu hohe Temperaturen!

Die Garmethoden

Während Burger und Taler in der Regel im Backofen oder in der Pfanne gebraten oder gegrillt werden, lassen sich Bällchen auf vielfältigere Weise zubereiten. Deshalb sehen die in diesem Buch vorgestellten Bällchen auch so unterschiedlich aus.

In der Pfanne: Diese am häufigsten angewandte Garmethode ist obendrein auch die schnellste und verleiht Ihren Bällchen und Burgern eine herrliche Konsistenz. Außen werden sie schön knusprig, insbesondere, wenn man sie vorher paniert, innen hingegen bleiben sie wunderbar saftig. Je weicher die Grundmasse (zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Joghurt, Seidentofu oder Gemüsepüree) ist, desto länger und sanfter muss gebraten werden – und umgekehrt. Wählen Sie ein Speiseöl aus, das hoch erhitzt werden kann, und überschreiten Sie niemals den Rauchpunkt. Denn dabei werden giftige Substanzen freigesetzt. Beginnt Ihr Öl zu rauchen, schütten Sie es bitte weg. Falls Sie Ihre Bällchen und Burger auf diese Weise in der Pfanne braten, wenden Sie sie hin und wieder, damit sie gleichmäßig gar werden.

Im Backofen: Diese Zubereitungsart eignet sich besonders gut für Rezepte, die einheitlich und gut durchgaren müssen (wie beispielsweise die Bällchen mit Käsefüllung), sowie für sehr feuchte Grundmassen, die sich nur schwer in der Pfanne braten ließen. Für Rohkostrezepte kann der Backofen auch eine interessante Alternative zum Dörrautomaten sein, vorausgesetzt, die maximale Temperatur von 42 °C wird nicht überschritten. Wenn Sie das Abenteuer „Rohkostküche“ reizt, sollten Sie wissen, dass es im Handel verschiedenste Dörrautomaten zu interessanten Preisen gibt.

Im Wasserdampf: Diese Garmethode, mit der die Zutaten schonend zubereitet werden, ist speziell für kleinere Bällchen ideal und sorgt für eine butterweiche Konsistenz. Verwenden Sie für Rezepte auf Basis von frischem Obst und Gemüse doch einfach den Dampfgarer – auf diese Weise bleibt ein Maximum an Vitaminen erhalten. Und im Dampf gegarte Bällchen wärmen Sie am besten auch im Dampfgarer auf.

In Gemüsebrühe: Diese Methode empfiehlt sich, ähnlich wie das Dampfgaren, besonders für Bällchen – vor allem für solche, die aus selbst gemachtem Seitan oder Sojawürfeln hergestellt werden. Sie müssen erst in heißer Gemüsebrühe eingeweicht werden, bevor Sie sie nach Belieben in einer Sauce Ihrer Wahl köcheln lassen. Selbstverständlich können Sie die Gemüsebrühe selbst herstellen, aber

Sie bekommen auch sehr gute, rein pflanzliche Gemüsebrühen in Pulver- oder Würfelform im Handel.

Ohne Garvorgang: Manche Rezepte, im Wesentlichen Bällchen-Rezepte, kommen ganz ohne Garen aus, nachdem alle Zutaten miteinander vermischt wurden. Das ist beispielsweise bei Bällchen aus Klebreis der Fall (der natürlich zuvor gekocht wurde) sowie bei denen aus festem Tofu, der sich ganz leicht mit den Händen formen lässt, sobald er mit den übrigen Zutaten vermengt wurde. Manche Rohkostrezepte kommen auch ohne Dörren aus: Die aus Trockenobst und pürierten Nüssen bzw. Kernen bestehenden süßen Dessertbällchen halten sehr gut zusammen und schmecken roh ausgezeichnet. Außerdem bleibt auf diese Weise die ganze Fülle der Vitalstoffe erhalten.

Und nun ist es höchste Zeit zum Kosten!

Fleischlose Burger, Bällchen und Taler sind sehr vielseitige kleine Gerichte. Sie eignen sich für die unterschiedlichsten Anlässe mit verschiedensten Beilagen und lassen sich prima unterwegs als Snack verzehren. In der Mini-Version schmecken sie zum Aperitif oder beim Picknick im Grünen. Und auch in Ihre Lunchbox oder in die Pausendose Ihrer Kinder passen sie. Damit sie beim Transport nicht leiden, sollten Sie sie zuerst in Frischhaltefolie wickeln und erst dann in die Dose legen. Und denken Sie daran, dass Sie die Bällchen, Burger und Taler auf unterschiedlichste Art genießen können: Die Bällchen können Sie beispielsweise in Joghurtsauce, Nussmus oder andere Zutaten Ihrer Wahl (etwas Gewürze, aromatische Kräuter, Tamari oder Hefeflocken) dippen und mit Ihren Burgern lassen sich kleine Buns (Hamburgerbrötchen) belegen. Noch etwas pflanzlichen Aufstrich und etwas Rohkost oder Salat dazu – und fertig ist Ihr Veggie-Burger!

Klebreis-Algen-Bällchen mit Avocadofüllung

Diese herrlich leichten Bällchen erinnern ein wenig an Maki-Sushis und werden mit Stäbchen oder einfach mit den Fingern gegessen. Sie lassen sich mit allem füllen, worauf Sie Lust haben: mit Avocados, Tofu, Gurken ...

Für etwa 12 Bällchen • 200 g Sushi-Reis • 500 ml Wasser • 1 EL Meeresalgen-Flockenmischung • 1 gestrichener EL Reissessig • 1 gestrichener EL Mirin (süßer japanischer Reiswein) *oder* 1 TL Agavendicksaft • etwas feines Meersalz • 1 Avocado • 1–2 EL geröstete weiße Sesamsamen

Den Reis in einer großen Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mit den Fingern gründlich durchspülen. Den Vorgang zwei- bis dreimal wiederholen, bis das Wasser klar bleibt. Den Reis etwa 30 Minuten in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Reis mit dem Wasser in einem Topf auf kleiner Flamme etwa 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Algen hinzufügen und 10 Minuten ruhen lassen.

Den Reissessig mit Mirin vermischen und zum Algen-Reis geben. Das Ganze mit Salz abschmecken, mit einem Holzkochlöffel verrühren und abkühlen lassen.

Die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Avocado schälen. Das Avocadofruchtfleisch in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden.

Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen etwa 12 kleine Kugeln formen, jeweils mit dem Daumen eine kleine Vertiefung hineindrücken und mit je einem Avocadowürfel füllen. Anschließend die Reisbällchen gut verschließen.

Die Klebreis-Algen-Bällchen vorsichtig im Sesam wälzen und zimmerwarm servieren.

Tipp: In der Regel wird Klebreis für die Zubereitung von Sushi verwendet. Er ist in gut sortierten Asialäden erhältlich.



Traditionelle Falafel

Das Geheimnis traditioneller Falafel besteht darin, die Kichererbsen nicht zu kochen: Es genügt, sie einen Tag lang einzuweichen und dann mit den restlichen Zutaten im Mixer zu pürieren. Die Zubereitung dauert zwar länger als mit vorgegarten Kichererbsen – ist aber besser bekömmlich und schmeckt aromatischer.

Für etwa 15 Bällchen • 150 g getrocknete Kichererbsen • ½ Bund Koriandergrün • 1 Knoblauchzehe • ½ TL gemahlener Koriander • ½ TL gemahlener Kreuzkümmel • 1 Prise Cayennepfeffer • Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer • 1 EL Sesamsamen • etwas Olivenöl

Am Vortag die Kichererbsen in viel kaltem Wasser etwa 24 Stunden einweichen.

Die eingeweichten Kichererbsen abspülen und trocken tupfen. Den Koriander waschen und ebenfalls trocken tupfen. Den Knoblauch schälen.

Kichererbsen, Knoblauch und Koriander im Mixer pürieren, bis eine feste, glatte Masse entstanden ist. Koriander, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erneut durchmischen.

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett unter regelmäßigem Rühren einige Minuten rösten und unter die Kichererbsenmasse rühren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kichererbsenmasse etwa 15 walnussgroße Bällchen formen und diese darin von allen Seiten 4 bis 5 Minuten goldbraun braten.

Variation: Sie können die Falafel auch 20 Minuten bei 180 °C im Backofen backen.

Tipp: Zu den Falafel darf auch die leckere und erfrischende Joghurtsoße nicht fehlen (Rezept folgt).

WEISSE JOGHURTSAUCE • 1 Becher Soja- oder Schafjoghurt • Saft von ½ Zitrone • 1 TL Tahini (Sesampaste) • Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer • 1 gehäufte EL klein gehacktes Koriandergrün

Den Joghurt mit Zitronensaft und Tahini vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander unterziehen. Kühl servieren.



Orientalische Möhren-Kokos-Curry-Taler

Wenn Sie das nächste Mal geriebene Möhren übrig haben, probieren Sie doch einmal diese exotisch angehauchten Taler. Sie schmecken fantastisch und lassen sich obendrein auch ganz leicht zubereiten.

Für 8 Taler • etwa 4 Möhren (200 g geriebene Möhren) • 2 Bio-Eier • 1 gehäufter TL Currypulver • 35 g Kokosnuss, gerieben • 100 g Reisflocken • Meersalz • 1 großzügiger EL Kokosöl

Die Möhren schälen, fein reiben und mit den Eiern in einer Schüssel vermischen. Currypulver, Kokosnuss und Reisflocken untermengen und mit Salz würzen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Möhrenmasse 8 gleich große flache Taler formen und diese darin von beiden Seiten jeweils 3 Minuten braten.

Tipp: Dazu passt perfekt eine **Sesam-Koriander-Sauce**. Dafür 1 Esslöffel Tahini (Sesammas) mit 1 Esslöffel Cashewmus und 2 Esslöffeln Pflanzensahne (Reis-, Hafer-, Sojasahne) in einer Schüssel vermengen, salzen und 1 großzügigen Esslöffel gehackten Koriander unterziehen. Die Sauce zu den heißen Talern servieren.

Wissenswertes: Neben ihrer exotischen Geschmacksnote ist die Kokosnuss auch für die Gesundheit von unschätzbarem Wert. Da sie besonders reich an Laurinsäure ist – einer auch in der Muttermilch enthaltenen Fettsäure –, regt sie den Fettstoffwechsel an und reduziert die „schlechten“ Cholesterinwerte zugunsten der „guten“. Außerdem hat sie antivirale und antibakterielle Eigenschaften. Das aus der Kokosnuss gewonnene Öl ist sehr stabil und daher hoch erhitzbar. Am besten ungehärtetes Kokosöl in Bio-Qualität verwenden, damit die Vitalstoffe erhalten bleiben.





Clémence Catz
Vegetarische Burger und Bällchen
Herzhafte und süße Lieblingsrezepte

Veggie-Burger erfreuen sich derzeit großer Beliebtheit – vor allem, seit immer mehr Menschen ihren Fleischkonsum reduzieren möchten. Der Fantasie sind bei der Zubereitung von vegetarischen Burgern und Bällchen, was Zutaten und Zubereitungsart anbelangt, keine Grenzen gesetzt. Mit saisonalen Beilagen sind sie ein schnelles, abwechslungsreiches Essen und dabei auch noch urgesund!

Ein handliches Buch mit 26 herzhaften und süßen Rezepten aus der internationalen vegetarischen/veganen Küche für Veggie-Burger & ihre Verwandten, mit vielen ansprechenden Fotos, die bereits beim Durchblättern Appetit und Lust zum Experimentieren machen.

77 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-379-0