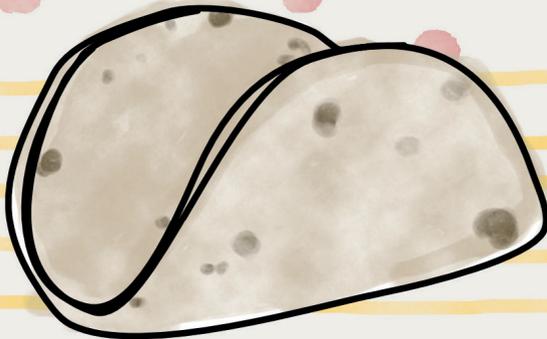
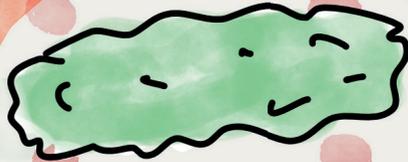
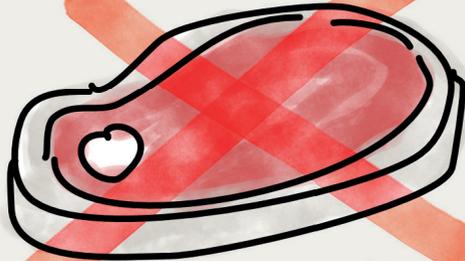
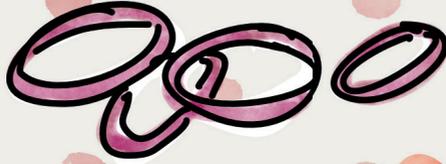


No-Pork-Tacos



NO-GUILTY PLEASURES | TACO-BAR

No pork but veggies

Um Fleisch zu ersetzen eignen sich Pilze besonders gut. Oft geht es bei den Alternative nicht zwangsläufig darum, einen echten Fleisch-Geschmack zu erhalten, sondern um die Umami-Würze, die richtige Konsistenz, Knusprigkeit und Saftigkeit. Mit Gemüse funktioniert das oft besser als mit industriellen Soja-Alternativen.

INSPIRATION

NO BOLOGNESE BUT PILZE

Fein gehackte Champignons und Austernpilze im Ofen vorgegart und dann mit Zwiebeln, Knoblauch, geriebenen Karotten und Tomate zu einer würzigen Bolognesesoße eingekocht

NO SCHNITZEL BUT KNOLLESELLERIE

Vorgegarter Knollensellerie in einer knusprigen Panko-Panade frittiert (wie beim Crispy Blumenkohl).

NO RINDFLEISCH-PATTY BUT GEMÜSE-PATTY

Saftiges Gemüsepatty aus fein gehackten und vorgegarten Brokoli, Portabello/Champignons, Zwiebeln, Knoblauch, schwarzen Bohnen, Panko und gewürzt mit Worcestershire oder Sojasauce

NO STEAK BUT PORTABELLO

Mit Knoblauch, Zwiebeln, Tomatenmark, Chili und Koriander flach gedrückt Köpfe der Portabello-Pilze im Ofen gegart und scharf angebraten

NO PULLED-PORK BUT AUSTERNPILZE

FÜR 4 PERSONEN

AUSTERNPILZE

700 g	Austernpilze
2	Knoblauchzehen
3 EL	Sojasauce
1,5 EL	Ahornsirup
105 ml	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1-2	Chilis
0,5 TL	Piment

ZWIEBELN

1	rote Zwiebel
10	Pimentkörner
60 ml	Weißweinessig
1 TL	Zucker
1/2 TL	Salz

PULLED AUSTERNPILZE

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Pilze in einer großen Schüssel mit Knoblauch, Sojasauce, Ahornsirup, 75 ml Öl und 0,5 TL Salz mischen. Kreuzkümmel und Piment in einem Mörser zu Pulver verarbeiten und zu den Pilzen geben.

Die Pilze auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech (oder 2 - sie sollten großzügig verteilt sein) und 20 Minuten rösten, dann durchrühren und weitere 8 Minuten lang rösten, bis sie knusprig gebräunt sind.

EINGELEGTE ZWIEBELN

Weißweinessig mit Zucker, Pimentkörner und Salz kurz einkochen. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Sud in einer Schüssel vermengen. Für 20-30 Minuten ziehen lassen.

ERBSEN-GUACAMOLE

FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

400g	<i>grüne Erbsen</i>
1	<i>Zwiebel</i>
1	<i>kl. Chilischote</i>
2	<i>Tomaten</i>
3 EL	<i>Pflanzenöl</i>
1-2	<i>Limetten</i>
1-2	<i>Knoblauchzehen</i>
1 TL	<i>Kreuzkümmel</i>
1 Bund	<i>Koriander</i>
	<i>Salz & Pfeffer</i>

Erbsen in einen Topf geben und so viel Wasser dazugießen, dass sie gerade so bedeckt sind. Für ein aromatisches Kochwasser Knoblauch und Öl ebenfalls in den Topf geben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze für etwa fünf Minuten schonend weich garen.

Das Kochwasser abgießen und auffangen. Die Erbsen und den Knoblauch etwas abkühlen lassen. Mit einem Pürierstab das gekochte Gemüse zu einer Creme pürieren. Dabei schlückchenweise Kochwasser dazugeben, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Für eine kräftige Knoblauchnote kann zusätzlich frischer Knoblauch nach Geschmack mitpüriert werden.

Die Erbsencreme mit Gewürzen und Limettensaft sowie -abrieb abschmecken. Frisch gehacktes Koriandergrün, Tomaten, Chili und fein gehackte Zwiebel einrühren.