

# No-Chicken-Tacos



# No chicken but veggies

Um Fleisch zu ersetzen eignen sich Pilze besonders gut. Oft geht es bei der Chicken-Alternative nicht zwangsläufig darum, einen echten Fleischgeschmack 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 HÄHNCHEN BUT AUSTERNPILZE

Auseinandergezogene Austernpilze in einer Hühnchen-Gewürz-Marinade im Ofen gegart

### NO CHICKENWINGS BUT PILZE

Austernpilze oder andere Pilze in der selben Marinade paniert und frittiert wie der Crispy Blumenkohl

### NO HÜHNCHENSALAT BUT KICHERERBSEN

Mit einer Gabel zusammengematschte Kichererbsen mit veganer Mayonnaise, Zwiebel, Senf, Dill und Essig

### NO CHICKEN-TERIYAKI BUT KRÄUTERSEITLING

Vorgekochte und aufgeschnittene Stiele vom Kräuterseitling eingelegt in Teriyaki-Marinade. Yuba (Tofu-skin) kann zudem eine Hühchen-Haut imitieren

# NO CHICKEN BUT CRISPY BLUMENKOHL

FÜR 4 PERSONEN

## CRISPY BLUMENKOHL BLUMENKOHL

1	<i>Blumenkohl</i>	Heize den Ofen auf 220°C vor. Zerlege den Blumenkohl in kleine Röschen. In einer Schüssel mische Mehl, Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver und die Sojamilch mit einem Schneebesen zusammen. Den Blumenkohl reingeben und jedes Stück mit der Panade bedecken.
90 g	<i>Mehl</i>	
1,5 TL	<i>Salz</i>	
1 TL	<i>smoked Paprika</i>	
180 ml	<i>Sojamilch</i>	
120 g	<i>Pankomehl</i>	

## CHILI-SAUCE

1	<i>ganzer Knoblauch</i>
180 G	<i>Kirschtomaten</i>
4	<i>rote Chilischoten</i>
1 EL	<i>Ahornsirup</i>
2 TL	<i>Worcestersauce</i>
1/2 TL	<i>Chiliflocken</i>
60 g	<i>Mayonnaise</i>
	<i>Limettensaft</i>

Das Panko auf einem flachen Teller geben und den Blumenkohl darin wälzen. Dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und 20 Minuten backen.

Danach den Blumenkohl in sehr heißem Fett in einer Pfanne ausbacken und den Crispy Blumenkohl auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## SAUCE

Backofen vorheizen auf 230 °C. Die Knoblauchknolle mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und fest in Alufolie einwickeln. Mit der Kirschtomate und den Chilis auf ein Backblech geben und im Ofen 30 Minuten rösten. Herausnehmen und, sobald der Knoblauch etwas abgekühlt ist, die Zehen aus der Schalen in den Mixer drücken. Die Chilis und Tomaten, Ahornsirup, Worcestersauce, Chiliflocken zu einer groben Paste verarbeiten. Mit Mayonnaise mischen und mit Salz und Limettensaft abschmecken.

# COLESLAW

FÜR 4 PERSONEN

## ZUTATEN

1/2	Weißkohl
1/4	Rotkohl
3	Karotten
1 EL	Senf
2 EL	Apfelessig
2 EL	Agave
1 EL	Sesamöl
4 EL	Sonnenblumenöl
	Sesam
	Salz & Pfeffer

Den Weißkohl, Rotkohl und die Karotten reiben. Den Apfelessig, Senf, Agave, Öl, Sesam, Salz und Pfeffer mischen.

Das Dressing über das Gemüse geben und mischen. Abschmecken und 30 Minuten einwirken lassen.