

# Rezepte

- [Frühstück](#)
- [Aufstriche](#)
- [Hauptgerichte](#)
- [Backen](#)
- [Pizza](#)
- [Saucen](#)
- [Rezepte anderer gruppen](#)
- [Adis bil hamod](#)
- [Arme ritter](#)
- [Aufstriche \(von le sabot\)](#)
- [Beignets](#)
- [Borschtsch](#)
- [Bratreis](#)
- [Cashew cammenbert](#)
- [Cashew cammenbert](#)
- [Eistee](#)
- [Falafel](#)
- [Goulasch](#)
- [Knoblauchsuppe](#)
- [Ratatouille](#)
- [Herzhaftes reisfrühstück](#)
- [Gyros teller](#)
- [Soya gyros](#)
- [Yufka](#)
- [Veganer pizzakäse](#)
- [Basics](#)
- [Getränke](#)

- [Beilagen](#)
- [Bohnenbeilage](#)
- [How-to make coffee ☕](#)
- [Porridge](#)
- [Porridge at](#)
- [Grobe senfkohlpfanne](#)
- [Senfkohlpfanne](#)
- [Suppen](#)
- [Adis\\_bil\\_hamod](#)
- [How to make coffee ☕](#)
- [Moong\\_dal](#)
- [Nudeln kochen in großen mengen](#)
- [Reis kochen in großen mengen](#)

# Frühstück

- Overnight Oats
- Porridge
- Reisfrühstück

# Aufstriche

- Tomatenbutter
- Karottenaufstrich
- Kürbisaufstrich
- Hoummous
- Schokoaufstrich
- Aprikosencurry
- Aufstriche (von Le Sabot)

# Hauptgerichte

- Borschtsch
- Falafel
- Cashew\_Cammenbert/ Cashewbär
- Soja Gyros
- Bratreis|Bratreis mit Mandelstiften
- Goulasch
- Ratatouille
- Chili con Verduras
- Weiße Bohnen Eintopf
- Kartoffelstampf mit gebratenem Kohl
- Tofu Schnitzel
- Paellia
- Kichererbsen Curry
- Linsen Daal
- Moong Dal
- Karotteneintopf
- Röst Kürbis
- Adis Bil Hamod

# Backen

- Yufka
- Beignets
- Arme\_Ritter|Arme Ritter

# Pizza

- pizzakaese|Veganer Pizzakäse

# Saucen

- Bechamel
- Käsesauce
- Bratensauce
- Ajoli
- Mayo
- Remoulade
- Sour Cream
- Ketchup
- Verschiedene Pesto
- Tahin Zitronen Dip
- Schokosauce
- Chilisauce

## Roux-saucen

Einfache Velouté zu Kartoffeln mit Wurzelgemüse? Béchamel für die vegane Lasagne oder das Moussaka? Vegane Käsesauce für Kasspatzen oder als Topping zu Nudeln? Bratensauce für den veganen Braten oder einfach zum Kartoffelbrei?

Alles einfache Abwandlungen desselben Prinzips, geschmackvolle Flüssigkeit mit einem Roux (Mehl-Fett-Teig) anzudicken.

## Chilisauce

Oft freuen sich die Leute an einem Camp über eine Nachwürzstation, an der sie sich selbst das Essen nachwürzen können. Eine fetzige Chilisauce darf da natürlich nicht fehlen. Unsere Erfahrung sagt, es wird immer Macker geben die sich zu viel davon auf tun, und dann arg beim Essen leiden. Dennoch gilt natürlich: Die Sauce ist ausgiebig als "Sehr Scharf" zu markieren, und in einer Art und Weise zu präsentieren, die Entnahme großer Mengen umständlich macht (Quetschflasche statt Saucenkelle).

Achtung: Meißt wird eine Chilisauce für eine Campwoche einmal ganz am Anfang hergestellt. Um sicherzustellen, dass sie auch ein paar Tage haltbar bleibt und nicht umkippt oder , schlimmer, Toxine anreichert, ist besonders auf die Hygienemaßnahmen im Rezept zu achten.

# Ketchup

Heutiges Ketchup ist im Grunde die höchst degenerierte Form einer in einer spannenden Geschichte begonnenen Würzsauce. Dennoch lieben es viele Leute, und zu manchen Gerichten ist es einfach ein Klassiker.

Hier also, etwas widerstrebend, ein Rezept für Ketchup, das genauso industriell schmeckt wie aus der Tube.

# Vegane mayonnaise

Majonaise ist eine der absoluten Grundsaucen und vielfältig einsetzbar oder verfeinerbar (Aioli, Sourcreme, Remoulade, ...). Wir wollen einen kleinen Frevel an der französischen Küche begehen und sie vegan herstellen!

Da die Mayo eine Mechanisch angerührte Emulsionssauce ist, gilt sie oft als etwas trickreich. Folgt mensch dem Rezept genau, sollte es aber immer gelingen. Als Emulgator wird klassischerweise Eigelb genommen, wir ersetzen dies durch Sojamilch.

Achtung: Emulsionen sind temperatursensitiv. Sind alle Zutaten sehr kalt ( $<8^{\circ}\text{C}$ ) oder sehr warm ( $>30^{\circ}\text{C}$ ) kann der Prozess schiefgehen.

# Rezepte anderer gruppen

- Rezepte von Food4Action
- Brotauftriche von Le Sabot
- Suppen von Le Sabot

Wenn du Rezepte oder Rezeptideen hast die gut auch in großen Mengen umgesetzt werden können, dann schick sie uns gerne via Mail unter [knoblauch-fahne@riseup.net](mailto:knoblauch-fahne@riseup.net) oder wenns sein muss auf Instagram.

# Adis bil hamod

Dabei handelt es sich um eine libanesische Linsen Zitronen Suppe. Bei der Zubereitung wird zunächst der Mangold gewaschen und dann der weiße Stiel V Förmig ausgeschnitten. Die Stiele und die Zwiebeln werden nun alle zusammen in kleine Würfel geschnitten. Die Mangold Blätter werden in Große Stücke geschnitten. Die gewürfelten Zwiebeln und Mangold Stiele werden dann gemeinsam in Öl angeschwitzt bis sie schön glasig sind. Die Kartoffeln werden geschält und gewürfelt und mit in den Topf gegeben. Kurz darauf kommen auch die Braunen Linsen und die Gewürze und das Koriandergrün in den Topf. Nach kurzer Zeit muss dann mit einer Gemüsebrühe aufgegossen werden. Paralell wird in einer Pfanne Knoblauch in Olivenöl erhitzt. Wenn dieser leicht angebräunt ist kommt dann die Minze dazu und die Hize wird reduziert damit nichts verbrennt. Am Ende kann dann alles zusammengebaut werden indem die Mangold Blätter, die Minz, Olivenöl, Knoblauch Mischung und der Zitronensaft in den Topf gegeben werden. Mit Salz Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und dann ist das gericht fertig!

# Arme ritter

Falls mal etwas variation beim Frühstück gefragt ist und gleichzeitig Brot zur Verfügung steht, das auch irgendwie weg muss empfiehlt es sich Arme Ritter zu machen. Auch hier gibt es nicht das Eine Rezept sondern es können viele Zutaten verwendet werden. Das Prinzip ist aber jedesmal ähnlich; Wir machen einen sehr flüssigen Teig, welcher auch süß sein darf. Hierzu mischen wir verschiedene Zutaten wie:

- Pflanzenmilch oder auch Wasser
- Bananen
- Zimt, Zucker
- neutralem Öl
- Mehl oder Kichererbsen/Linsenmehl
- weitere kreative Zutaten

Das Brot wird dann scheibenweise in den Teig gelegt bis es sich von beiden Seiten vollgesaugt hat. Danach wird es dann in einer heißen Pfanne mit ein bisschen Öl ausgebraten bis es eine leichte Bräunung hat. Alles in allem ein Rezept das von experimentierfreudigkeit profitiert.

<!-- Bild von einem Armen Ritter, Don Quijote oder einem Toas oder so

# Aufstriche (von le sabot)

Copied from [https://lesabot.org/?page\\_id=178](https://lesabot.org/?page_id=178)

## Tahin-aufstrich

Tahin und Sonnenblumenkerne (durch den Fleischwolf gedreht) mischen (halbe-halbe), mit Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer, Salz, milder und ein bisschen scharfer Paprika und viel frischer Petersilie abschmecken; mit Wasser auf gewünschte Konsistenz bringen.

## Schwarze linsen-aufstrich

Schwarze Linsen (Beluga) eine halbe Stunde kochen; mit Liebstöckl, Thymian, einer Prise Kardamom, Salz, schwarzem Pfeffer, Olivenöl und (Kräuter-) Essig abschmecken, frisch gehackte Petersilie untermischen.

## Tomaten-bruschetta

Für 200 g: 1 Fleischtomate, 4-8 grüne Oliven, 1 Knoblauchzehe oder 1 Lauchzwiebel und 1 TL frische Kräuter (Majoran, Thymian, Petersilie) oder trockene Kräuter der Provence (fein) hacken und mischen; Saft abgiessen; Olivenöl, Salz und Pfeffer; mit Zwiebelgrün oder Schnittlauch garnieren.

## Auberginen-püree

1 kg Auberginen geschält und in 2 cm grosse Würfel geschnitten (grosse Auberginen vorher salzen wg. Bitterstoffen) anbraten (über kochendem Wasser 30 min dämpfen spart Anbrat-Öl!), 2 Knoblauchzehen zerdrückt dazu und Pfeffer und milder Paprika.

## Grünkern-aufstrich

6 Becher Grünkern, ½ Becher Bouillon, 6 grosse Zwiebeln, 10 Knoblauchzehen, ½ Becher Sonnenblumenkerne, 1 Becher Tomatenpüree, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Hefeflocken. Grünkern in Topf fingerdick mit Wasser und Bouillonpulver bedecken, aufkochen und 10 min ziehen lassen; zum Schluss gepressten Knoblauch dazu. Sonnenblumenkerne rösten, Olivenöl und Zwiebeln dazu; Tomatenpüree und Wasser dazu; Grünkern und Kräuter dazu, köcheln lassen. Zum Schluss mit Hefeflocken abschmecken.

## Hirse-aufstriche

1 Tasse Hirse mit 3,5 Tassen Wasser 20 min aufkochen und 10 min nachquellen lassen;

Nussig: 4 EL Cashew- oder Mandelmus dazu, salzen. Liptauer Art: mit Kräutersalz, milder Paprika, Senf, Kreuzkümmel und sehr klein geschnittener Zwiebel abschmecken

## Kräutercreme

1 EL Hefeflocken, Knoblauchzehe, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Liebstöckl, Dill, Koriander, Majoran).

## Kichererbsen-aufstriche

500 g Kichererbsen fuer 5x ca. 250 g Aufstrich:

Kicher-Paprika: 1 EL Olivenöl unterrühren, mit 1 TL Sojasauce, mildem Paprika, Salz, Kreuzkümmel abschmecken; ½ rote Paprika, 1 Salzgurke und 1 Lauchzwiebel fein würfeln und mit Dill unterziehen; mit Zwiebelgrün garnieren Kicher-Mandel: 1 EL Olivenöl und 2 EL Zitronensaft unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken; 1 EL Sesam und 2 EL Mandelblättchen rösten und unterziehen; mit Mandelblättchen garnieren 4 EL Sesam rösten, mit 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, und 3 EL (heissem) Wasser verrühren; Kicher-Kokos; Kicher- und Sesambrei mischen, mit Salz abschmecken und 1 EL geh. Petersilie unterziehen 3 EL Kokosflocken rösten und mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Sojasauce, 1 EL Curry unter den Kicherbrei mischen; mit Salz abschmecken und mit Kokosflocken garnieren.

## Quinoa-aufstrich

Für 500ml: 125 g Quinoa mit 200 ml Wasser 10 min kochen und 20-30 min ausquellen lassen; inzwischen (Gemüse-) Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl hellgelb anbraten; zum Quinoa geben und mit 100 g Tomatenmark, Curry, Paprika mild, Kräutersalz abschmecken, evtl. pürieren; frische Kräuter unterziehen (Petersilie, Basilikum, Schnittlauch, Dill).

## Räuchertofu-rolle

250 g Räuchertofu mit 1 Knoblauchzehe zerkleinern und mit 2 EL Olivenöl und 6 EL Wasser pürieren, je 1 EL Majoran und Thymian dazu und Salz und Pfeffer; mit feuchten Händen 3 Rollen formen und auf Salatblatt mit roten Paprikastreifen servieren.

## Tofu-miso-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 4 EL Miso dazu, 4 EL Hefeflocken, 4 EL Kräuter der Provence, 4 EL Olivenöl, 4 EL Sojasosse (nicht die süsse), 4 TL Senf und 4 Zehen gepressten Knoblauch. Alles mit Pürierstab pürieren. Auch lecker: Thymian oder Bohnenkraut dazu.

## Tofu-tomaten-aufstrich

1 kg Tofu zerkrümeln, 2/3 Becher Tomatenmark dazu; 5 Zwiebelchen und 6-8 Knoblauchzehen hacken und in ½ Becher Olivenöl anbraten; mit Tofu mischen und mit Gabel pürieren; mit Salz, Pfeffer, Oregano und frischem Basilikum abschmecken.

## Tofu-champignon-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 50 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, und 1 Knoblauchzehe in Öl andünsten, verrühren; mit Kräutersalz (und evtl. Thymian) abschmecken.

## Tofu-bananen-aufstrich

200 g Tofu zerkrümeln; 1 Banane pürieren; mit 1 EL Zitronensaft, 2 EL Erdnussmus und 1 EL Sirup vermischen; mit Kräutersalz und Curry abschmecken.

# Tofu-schoko-aufstrich

200 g Tofu mit 2 EL Kakaopulver, 1 Prise Salz, 1 EL Sirup, ½ TL Vanillepulver mischen; mit 1-2 EL Öl wird es noch cremiger.

# Vegetarische landleberpastete

250 g braune Zwerglinsen einweichen und gespickt mit Stückchen Lauch und Zwiebel, Nelken und Lorbeer ein paar Min. kochen; 1 Knoblauchzehe und 2 Zwiebeln in Sonnenblumenöl andünsten, 2 Msp Zitronenschale und 2 Zweige Rosmarin dazu. Gespickte Zwiebel rausnehmen und den Rest zusammen pürieren. Mit Kräutersalz, schwarzem Pfeffer, Muskatnuss, 2 TL Sojasauce, 2 EL Majoran und 3 EL Apfeldicksaft würzen.

# Linsenaufstrich mit schwarzen oliven

100 g Linsen (grüne, schwarze oder braune) in 2,5-facher Menge Wasser in halber Std. weich kochen; 100 g schwarze Oliven entkernen und klein hacken; 1 Zwiebel fein hacken und anbraten; alles mit den Linsen pürieren; mit 2 gepressten Knoblauchzehen, Kräuter der Provence und Kräutersalz würzen; ein paar Stunden ziehen lassen.

# Weisse bohnen-püree

(Canelloni-) Bohnen (Dose) mit Zitronensaft, Knoblauch, frischem Rosmarin und Petersilie mischen, Olivenöl dazu laufen lassen bis zur richtigen Konsistenz.

# Tartar aus roten bohnen

Gekochte Rote Bohnen durch Fleischwolf drehen; mit Liebstöckl, Thymian, schwarzem Pfeffer, Nelken und Lorbeer (beides gemahlen) dazu, auch gepressten Knoblauch und Olivenöl, mit Salz und Hefe-Extrakt abschmecken.

# Herbst-aufstrich

80 g Margarine, 1 kg säuerliche Äpfel (gewürfelt), 1 Zwiebel (gewürfelt), 40 g Sonnenblumenkerne, Kräutersalz, 1 Knoblauchzehe (gepresst), Zitronensaft. Äpfel, Zwiebel und Sonnenblumenkerne in Margarine andünsten, pürieren und deftig abschmecken.

# Rote linsen-aufstrich

1 Zwiebel klein schnippeln und 1 Stueckchen frischen Ingwer klein hacken und in Olivenoel anbraten; 1-2 gehackte Knoblauchzehe(n) dazugeben; dann 100 g rote Linsen dazu geben, kurz mit anbraten und 250 ml heisses Wasser dazu (am besten Boiullon); immer wieder mal umruehren; Pfeffer oder Harissa dazu, Salz, Koriander und Kreuzkuemmel. Wenn die Linsen weich sind, alles nochmal abschmecken und fertig!

# Schokocreame

Mischen: 750 g Margarine + 750 gr Zucker + 1 kg Kuvertüre + 1 l Sojamilch + 250 gr Kakao, unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme erhitzen, bis alles flüssig ist, abfüllen in Gläser und fertig! (= ca. 3,8 kg Schokocreame)

# Beignets

Beignets haben viele Namen und werden auch häufig Krapfen, PofPof oder Mikatés genannt. Die frittierten Teigbällchen sind weit verbreitet und werden unter anderem als bestandteil der Küche in Westafrika, Kamerun und dem Kongo angesehen. Beignets werden häufig als Streetfood angeboten aber auch zu Bohnen und Fischgerichten oder auch süß gereicht. Wesentliche bestandteile sind dabei Weizenmehl, Zucker, Hefe, Wasser und Salz.

## Zubereitung

Es gibt viele verschiedene Varianten die entweder süßer sind oder weniger Zucker verwenden. Auch kann Backpulver oder frische Hefe verwendet werden, bzw. die Konsistenz durch mehr oder weniger Wasser oder zusätzliche Stärke beeinflusst werden.

## Zutaten für 20 st.

- Mehl T550: 300g
- Wasser warm: 200ml
- Zucker: 25g
- Salz: 5g
- Trockenhefe: 5g
- Öl zum Frittieren

Zunächst sollte die Hefe und das Wasser vermengt werden und Zeit zum ruhen bekommen. Dann werden alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig vermengt und geknetet und mindestens 2 stunden abgedeckt ruhen gelassen. Sobald der Teig gegangen ist kann in einem Wok oder Topf Öl auf 160-170 Grad erhitzt werden. Ist die Temperatur erreicht, kann aus dem relativ weichen, fast flüssigen Teig von Hand direkt ins Fett portioniert werden. Beispielsweise kann eine größere, mit einer Hand handhabbare Menge Teig genommen werden und durch eine mit Daumen und Zeigefinger kontrollierte bewegung in Kugeln Portioniert werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass das Fett nicht spritzt und es sind Nitril Handschuhe zu empfehlen.

## Rezepte mit beignets

Wie schon zuvor erwähnt gibt es viele verschiedene Arten Beignets zuzubereiten. Sie können sowohl Süß aber auch Herzhaft zubereitet werden, wobei besonders das Zusammenspiel der Süßen Bällchen und der Salzigen oder Scharfen Saucen gut funktioniert.

## Erdnuss sauce

Die Sauce basiert auf einer Zwiebel, Tomatengrundlage welche püriert wird. Dazu kommt dann Brokkoli. Das Ganze kann mit Kreuzkümmel, Weißem Pfeffer und Zitronensaft gewürzt und verfeinert werden und zum Schluss wird die Erdnussbutter eingerührt.

## Scharfe Tomaten sauce mit weißen Bohnen

Die Sauce basiert auf Lauch/Porree und Tomate, sowie Sambal Olek oder Chilis. Dazu kommen gekochte Weiße Riesenbohnen, Weißer Pfeffer und Paprikamark sowie Zitronensaft.

# Borschtsch

Borschtsch, ein herzhafter Rote-Beete Eintopf, der ebenso viele Varianten wie Schreibweisen kennt. Auch die Zutaten variieren, je nachdem wer gefragt ist. Eine Orientierung bietet:

- Rote Beete
- Kartoffeln
- Weißkohl
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Dill (MararRr)
- Knollensellerie
- Brühpulver/ Gemüsebrühe

Zuerst werden Rote Beete, Kartoffeln, Knollensellerie und Zwiebeln gewürfelt. Der Kohl wird in Streifen geschnitten und der Knoblauch geschält. Anschließend werden Zwiebeln und Knoblauch in Öl mit Wachholder und Lorbeer, sowie den Dillstielen angeschwitzt. Sind diese glasig, kommen Kartoffeln, Knollensellerie und Rote Beete hinzu. Das ganze wird mit Gemüsebrühe bedeckt und zum Kochen gebracht. Anschließend soll das Gericht bei kleiner Hitze ca. 20 min köcheln. Zuletzt kommt der Kohl dazu und es dürfen noch weitere 5 - 10 Minuten Köcheln sein.

Für eine feinere Variante bietet es sich an, die Rote Beete nach dem Würfeln separat zu garen, und dann am Ende als Einlage dazuzugeben. Dadurch behält sie die Textur besser, und die Farbe des Gerichtes ist kräftig rot, statt mattbraun.

Als Topping bieten sich Dill und Sourcream an.

Die Gemüsebrühe kann sehr gerne ebenfalls selbst gemacht sein, etwa Gemüsebrühe aus den Schnittabfällen.

# Bratreis

Wir verwenden für den Bratreis einen Langkornreis. Zwiebeln und Karotten werden mit sehr viel Öl Angeschwitzt bis sie leicht Farbe bekommen haben. Sultaninen oder Datteln, sowie Mandelstifte dazugeben und kurz karamellisieren. Dann den Reis trocken zugegeben. Dann wird das Brühpulver dazu gegeben und mit dem Reis angegünstet. Nach kurzer Zeit mit 5 l kochendem Wasser Ablöschen und bei kleiner Flamme mit Deckel 15 min köcheln lassen. Hier soll explizit nicht ungerührt werden, damit am Topfboden eine Kruste entsteht.

Hier bietet sich als Sauce ein Tamarinden Chutney an und Petersilie/Koriander oder Minze als Topping. Hierfür werden alle Zutaten mit 200 ml heißem Wasser Vermengt zu einer glatten cremigen Masse. Dann wird mit Zitronensaft, Salz und viel Pfeffer abgeschmeckt.

## Zutaten für 100 portionen:

### Bratreis

- 5 kg Basmati Reis
- 1 kg Karotten (fein gewürfelt, besser noch Julienne)
- 500 g Sultaninen oder Datteln
- 500 g Mandelstifte
- 500 g Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 100 g Gemüsebrühpulver

### Chutney

- 100 g Tamarinden Paste
- 100 ml neutrales Öl
- 20 g Kala Namak
- 100 g Zucker
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

# Cashew cammenbert

Wer liebt nicht einen Backcammenbert der schöne Fäden zieht und auf der Zunge zerfließt? Etwas ungewöhnlich für KüFa Essen, aber durchaus gut auch in großen Mengen realisierbar.

Für die Konsistenz des Veganen Käse sind Flohsamenschalen das Geheimniss! Und wie beim Vorbild sind Preiselbeeren und Kartoffelsalat wärmstens als Beilagen zu empfehlen.

# Cashew\_cammenbert

## Zubereitung

Für die Vorbereitung müssen Cashews und Mandeln in Wasser über Nacht eingeweicht werden. Hier nehmen wir 1 kg Cashews und 500 g Mandeln (Splitter oder Stifte).

Am nächsten Tag wird dann in einem Topf die Mischung aus folgenden Zutaten erhitzt und mit 1 l Wasser in dem 100g Stärke aufgelöst wurden zu einer glatten Masse Vermengt:

- 700g Vegane Butter
- 40g Hefeflocken
- 150g Senf
- 150g Salz

Als zweites werden die eingereichten Nüsse angegossen und abgespielt. Dann können diese mit 3 l heißem Wasser ebenfalls zu einer möglichst stickereien Milch püriert. Das kann auch mal ein paar Minuten dauern.

Ist die Milch fertig kann diese ebenfalls in den Topf gegeben und verrührt werden. Dann sollte die noch sehr flüssige Masse erstmal ein wenig abkühlen.

Nun kommen die letzten Zutaten in den Topf. Zunächst werden 500 ml Zitronensaft unter gerührt, dann kommt der heikelste Schritt. Wir wollen nun die Flohsamen Schalen ein pürieren. Das kann, wenn nicht schnell genug gearbeitet wird sehr klumpig werden. Ein Weg wäre die Schalen während dem Pürieren nach und nach aber nicht zu zögerlich in den Pürierstrudel zu gehen und dann während dem pürieren unterzu rühren.

Die Flüssige Masse wird nun sehr schnell in eine feste Masse gekippt. Ist das geglückt kann portioniert und kühl gestellt werden.

## Fertigstellung

Es bietet sich an aus der Masse zuerst etwa faustdicke Rollen zu formen, diese dann in etwa 3cm dicke Medallions zu schneiden, und die Medallions anschließend in einer Panierstraße zu panieren. Fertig paniert lassen sich die Cashew-Camenberts gut (auch gestapelt) etwa einen Tag in GN's im Kühlschrank lagern.

Vor dem Servieren dann in reichlich Fett in einer Pfanne goldbraun ausbacken. Sie sollen dabei nicht schwimmen, aber das Fett soll um sie herum stehen.

# Eistee

Starken schwarztee kochen (am Besten mit einem großen Tee-Ei, Ziehzeit 10 min) und kurz abkühlen lassen. Dann die restlichen Zutaten dazugeben, verrühren und weiter abkühlen lassen (je kälter desto besser). In wasserdichte, lebensmittelechte Lagerbehälter geben und kaltstellen. Optional können Eiswürfel den Kühlprozess beschleunigen.

Für die Ausgabe in einen Termobehälter mit Zapfhahn umfüllen. Beschriftung nicht vergessen!

## Zutaten für 15l:

- 100-150g Schwarztee
- 15L Wasser
- 1 kg Zucker (mehr nach Geschmack)
- Optional 20g eines Gewürzes wie: Hibiskus, Nelke, Koriander, Sumac, ...

# Falafel

Als Evergreen der Veganen KüFa darf natürlich die Falafel nicht fehlen.

## Zutaten

für etwa 2.5kg Falafel

- Kichererbsen Trocken 1 kg
- Zwiebeln 500 g
- Petersilie, glatt 1 Bund
- Koriandergrün 1 Bund
- Koriander
- Kreuzkümmel
- Knoblauch 6 Zehen
- Salz
- Pfeffer
- Backpulver
- Zitronensaft
- Öl zum Fritieren
- Ggf. Kichererbsenmehl (siehe #Tipps)

## Equipment

- Fleischwolf
- Wok und Brenner

## Vorbereitung

Die Kichererbsen müssen für ca. 8 h einweichen, aber werden nicht gekocht.

## Falafelmasse

Zwiebeln sowie Knoblauch, Petersilie und Koriandergrün grob hacken und zusammen mit den eingeweichten Kichererbsen und allen anderen Zutaten durch den Wolf geben (grobe oder mittlere Scheibe (4-6mm)).

Die schön grüne Falafelmasse ist jetzt soweit fertig und sollte möglichst noch eine Stunde abgedeckt ruhen.

# Frittieren

Siehe auch "How-to Frittieren".

Dann können kleine Kugeln geformt werden (2,5 - 3 cm Durchmesser). Zu große Kugeln brauchen zu lange um auch von innen gar zu werden bis die Außenseite kross genug ist.

Die Kugeln sollten direkt nach dem Formen frittiert werden. "Vorgeformte" Kugeln zerfallen oft beim Frittieren.

Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht zum Frittieren einen Wock zu verwenden. Dabei brauchen die Falafeln 3-5 Minuten bis sie fertig sind.

# Tipps

- Wenn die Kugeln beim Frittieren zerfallen, kann es helfen etwas Kichererbsenmehl unter die Falafelmasse zu mischen.
- Falafel schmecken am besten frisch. Wenn sie abgekühlt sind, sind sie schnell nicht mehr so schön fluffig.

# Dazu passt

- Yufka
- Granatapfelsirup
-

# Goulasch

Die Grundidee von Goulasch lässt sich auf verschiedene Weisen und Gerichte umsetzen. Sowohl was die Zutaten als auch die Art an geht. Sei es Goulasch Suppe, eher als Schmorgericht oder als klassisches Hauptgericht.

## Klassisch ungarisch

Das klassische Goulasch machen wir hier mit Soja Chunks. Die Werden zunächst kurz mit folgenden Zutaten mariniert

- 1kg Soja Chunks
- 100ml neutrales Öl
- 100ml Sojasauce
- 200ml Gemüsebrühe
- 3 El Tomatenmark

Dann werden diese im Topf Scharf angebraten, bis diese Farbe bekommen und dann wird das restliche Gemüse nach und nach dazu gegeben und mit angebraten.

- 1kg Zwiebeln
- 1kg Rote Paprika

Ist auch dieses ein bisschen angebraten, geben wir nochmal eine gute Menge Tomatenmark und vor allem Paprikapulver dazu, rühren unter und lassen das kurz anbraten. Danach löschen wir ab. Wollen wir keinen Wein verwenden kann auch mit Essig, Sojasauce oder sogar Zitronensaft abgelöscht werden. Das kann auch in mehreren Intervallen passieren, bis das ganze deutlich feuchter und der Boden scheinbar frei gekrazt ist. Dann wird ca. 1 l Brühe, zusammen mit Majoran, Knoblauch, Salz und Pfeffer sowie ausreichend Kümmel dazu gegeben und erstmal köcheln gelassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Dazu passen natürlich Kartoffeln, Nudeln und zur Not auch Reis.

# Knoblauchsuppe

Knoblauchsuppe ist natürlich eines der Lieblingsgerichte der Knoblauchfahne. Es gibt natürlich viele verschiedene Versionen von Knoblauchsuppe, aber wir wollen natürlich den Knoblauchanteil möglichst hoch halten! Wir empfehlen für die Suppe einen Kilo Knoblauch zu schälen und dann zu blanchieren. Während dessen können Crutons zubereitet werden an welchen natürlich auch der Knoblauch nicht fehlen darf. Achtung, hier sollte darauf geachtet werden, dass der Knoblauch nicht verbrennt und Bitter wird. Der Knoblauch wird dann nach wenigen Minuten blanchieren im Topf rausgenommen und in kaltes Wasser gelegt. Dieser Vorgang wird dann zwei bis drei Mal wiederholt. Dabei verliert der Knoblauch seine Schärfe. Ist das getan kann der Knoblauch mit neutralem Öl und wenig Wasser zu einer cremigen Suppe püriert und mit Salz, Pfeffer und leicht Muskatnuss gewürzt.

# Ratatouille

Das Ratatouille ist der Star der provenzalischen Küche und bringt das Beste aus dem Gemüse raus.

Die typischen Zutaten sind:

- Auberginen
- Zwiebeln
- Zucchini
- Tomaten (Polpa)
- Paprika
- Knoblauch
- Thymian
- Basilikum

Die genauen Mengen der Gemüse sind nicht unglaublich wichtig und man kann einfach gleich viel Aubergine, Zucchini und Zwiebeln nehmen. Weniger sollte man dann von Paprika einplanen, schon alleine wegen dem meist höheren Preis. Die Zutaten werden alle in grobe 1x1 oder 2x2 cm Würfel geschnitten. Als Schmorgericht werden dann alle Gemüse mit Salz und Öl zusammen in einen Topf gegeben und evtl. mit Deckel gebraten. Wenn alle Zutaten Farbe bekommen haben kann mit Essig abgelöscht werden. Dann wird die Tomatenpassata und Gewürze dazugegeben und das Ganze darf noch weiter köcheln bis alles eine gute Konsistenz hat.

# Herzhaftes reisfrühstück

Die Zwiebeln, Chilis und Knoblauch mit Ingwer werden angeschwitzt bis sie glasig werden. Währenddessen kann der Reis mit Salz separat (fluffig, nicht klebrig) gekocht werden. Dann werden Linsen und Chana Dal sowie die Nüsse zu den Zwiebeln gegeben und mit gebraten bis sie leicht braun werden. Dann wird mit Korrianderkörnern und ganzem Kümmel großzügig gewürzt und für eine Minute mitgebraten. Die Masse wird dann unter den fertigen Reis gemengt. In einem kleinen Topf werden kann Kümmel korriander und getrocknete rote Chilis in heißes Öl gegeben und ziehen gelassen ohne es weiter zu erhitzen. Das Würzöl wird dann zum Reis separat gereicht.

- Langkornreis
- grüne Spallinsen oder grüne Linsen
- Chana Dal
- Mandeln und Cashews
- grüne Chilis
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Ingwer

# Gyros teller

Ein wirklich süchtig machendes Gericht, das auch leicht besser wird als das Original. Dafür vielleicht nicht das günstigste oder am wenigsten Arbeitsintensive Gericht des KüFa Repertoire.

Es besteht zunächst mal aus mehreren Getrennt zubereiteten Komponenten die auch noch nach lust ergänzt werden können. Hier beschränken wir uns auf:

- Soja Gyros
- Kartoffeln
- Zaziki
- Krautsalat

# Soya\_gyros

## Soja gyros the long way

Es gibt unterschiedliche Wege Soja Schnitzel zu zu bereiten.

Der erste Weg der hier vorgestellt wird geht wie folgt:

Ergibt ca. eine 1/1 200 GN bratfertige Schnitzel. Dafür brauchen wir zunächst folgendes:

- 3,5 l Wasser
- 2 kg Soja Schnitzel
- 400 ml Soja Sauce
- 150 g Gemüse Brühpulver

Die Zutaten werden gemeinsam kurz aufgekocht und die Soja Chunks sollen sich schön voll sagen können. Während die Schnitzel aufkochen kann eine Paste aus folgenden Zutaten angerührt werden:

- 400 ml Zitronensaft
- 5 Knoblauchzehen
- 400 ml neutrales Öl
- 100 g Paprikapulver
- 30 g Cumin
- 30 g Salz

Die Schnitzel können kurz nach dem Aufkochen in eine GN zum abkühlen gegeben und mit der Paste, wie auch Oregano Majoran vermischt werden. Zum Schluss kommen noch ca. 500 ml neutrales Öl dazu. So muss das ganze dann für eine Weile ziehen bis es dann bereit ist gebraten zu werden.

--- under construction---

# Yufka

Yufka ist ein in der Türkischen, Aserbaidshen, Iran, Kasachstan, Kirgistan, aber auch Griechischen Küche stammender und verbreiteter dünn ausgerollter Teig. Es ist als UNESCO Weltkulturerbe anerkannt und dabei gibt es verschiedene Varianten die sich hauptsächlich dadurch unterscheiden wie dünn der Teig ausgerollt wird welche dann für Fladenbrot, Börek oder auch Baklava verwendet werden. Der Teig wird dann häufig auf "Sac"[sadz] (zu deutsch Blech) genannten rundblechen trocken, also ohne Öl, relativ kurz ausgebacken. Das Yufka Fladenbrot wird im türkischen Lavash oder Dürüm Ekmeği und im Kurdischen nanê sêlê, hat aber noch viele weitere regionale Bezeichnungen. Das Brot hat dabei einen Durchmesser von 30 bis 70 cm bei ca 3-5 mm dicke. Wenn das Yufka für süßere Speisen verwendet wird, kommt weniger Salz in den Teig und es ähnelt sehr dem europäischen Studelteig, nicht aber wie häufig fälschlich verglichen einem Blätterteig. Auch im Bezug auf Börek wird häufig auf Blätterteig referenziert. Für ebenjene Börek, Baklava und Gözleme wird der Teig wesentlich dünner ausgerollt als bei der Verwendung als Fladenbrot. Es heißt, der Teig ist erst perfekt wenn man ihn auf eine Zeitung legen kann und diese immernoch lesbar ist.

## Zubereitung

Das Brot besteht grundsätzlich aus Weizenmehl, Wasser und Salz. Das Wasser sollte heiß (nicht Kochend) sein damit die Stärke im Mehl mehr Wasser binden kann und er Teig nach dem Backen nicht zu Trocken und Brüchig wird. Für einen Weicheren, weniger klebrigen Teig kann auch neutrales Öl in den Teig kommen und optional für stärkere Bindung noch Speisestärke unter das Mehl gemischt werden.

- Zutaten für ca. 12 - 15 Fladenbrote \*
- Weizenmehl Typ 550 oder 630: 500 g
- heißes Wasser: 300 ml
- Salz: ca. 5 -10 g
- neutrales Öl: ein schwups

Der Teig muss gut verknetet werden und kann, muss aber nicht, 15 Minuten ruhen gelassen werden. Danach wird der Teig portioniert. Dabei können Bällchen von 50 - 100 g geformt werden oder einfach nach Augenmaß Morzarella Bällchen große Stücke durch Daumen und Zeigefinger gedrückt und abgerissen werden.

Das Yufka wird normalerweise mit einem Oklava, einem langen und im Vergleich Nudelhölzern deutlich dünnerem rundholz ausgerollt. Beim Ausrollen wird häufig viel Mehl verwendet. Das Mehl hilft um besser ausrollen zu können aber zuviel Mehl kann allerdings das austrocknen, auch nach dem Backen, beschlänigen. Daher kann entweder nur sehr sparsam Mehl zum ausrollen

verwendet werden oder das Mehl nach dem Backen abgeklopft werden. Beim Ausrollen kann der Teig auch auf das Oklava aufgerollt und mitgerollt werden. Eine Methode gleich mehrere Fladen gleichzeitig zu Rollen basiert darauf die Bälle kurz flach aus zu rollen und sie dann sehr gut mit einer Mehl Speisestärke Mischung zu bedecken und übereinander zu legen. Den Stapel von 5-6 Fladen kann man dann gleichzeitig ausrollen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Fladen seperiert bleiben und wenn sie fertig ausgerollt sind sollten sie auch direkt getrennt werden, damit die nicht aneinander kleiben.

Das Yufka Sac ist ein gebogenes Blech, welches zum Backen relativ heiß sein sollte. Die ausgerollten Teiglinge werden dann darauf gelegt und entweder erst kurz von der einen seite erhitzt und dann gewendet, bis sich auf den entstandenen Bläßchen bräunungen gebildet haben, dann nochmal gewendet bis auf der anderen Seite das selbe passiert. Einfacher kann auch nur einmal gewendet werden. Das ganze dauert insgesamt ca 40 secunden bis eine Minute. Die Fladen sollten dabei nicht zu lange gebacken werden und nach dem Backen nicht offen rum liegen, da sie dann austrocknen. Der Fladen neigt wie schon beschrieben dazu auszutrocknen, wesshalb er nach dem Backen gewässert werden und nochmal 5 minuten ruhen gelassen werden sollte. Danach ist das Yufka optimaler weise weich und reist nicht. Zur Aufbewahrung kann das ganze dann noch zusammen gefaltet und in luftdichte Behälter oder Plastiktüten gepackt werden.

# Veganer pizzakäse

## Cashew-Sojajoghurt-Mozzarella:

150g Cashews  
250g Sojajoghurt  
1 geh. TL Salz  
3 EL Tapiokastärke  
8g Agar-Agar

## Tofu-Käse:

70g Seidentofu  
50 ml Sojamilch  
1 EL Hefeflocken  
1 EL Misopaste  
3 EL Tapiokastärke  
1 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Salz

## Hefeschmelz:

4 EL Mehl  
6 EL Margarine  
250 ml Wasser oder Pflanzenmilch  
8 EL Hefeflocken  
1 EL Senf  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Für den Cashewkäse:

50 g Cashewkerne  
1 TL Hefeflocken  
1 TL Salz  
1/2 TL Senf  
Zitronensaft

# Basics

- Reis kochen in großen Mengen
- Nudeln kochen in großen Mengen

# Getränke

- How-to make coffee ☕
- Eistee
- Punsch

# Beilagen

- Senfkohlpfanne
- Bohnenbeilage

# Bohnenbeilage

Klassische einfache proteinreiche Bohnenbeilage, gut zu einer Hauptnahrkomponente aus Mais wie Polenta. Wird sehr gut abgerundet durch eine Salsa Verde, o.ä..

## Zutaten für 100 portionen a 250g

- Eine Knolle Knoblauch
- 5kg Zwiebeln weiß
- 20g Räucherpaprika
- 6kg Kidney- oder schwarze Bohnen, trocken
- 20g Backnatron

## Zubereitung

Kidneybohnen min. 8h vor dem Kochen (max. 24h) in etwa 30L kaltem Wasser einweichen. Die Einweichzeit kann auf etwa 3h durch den Einsatz von 50° heißem Wasser verkürzt werden. Viel heißer sollte das Wasser nicht sein, ansonsten leidet die Konsistenz des Endprodukts.

Etwa 2,5h vor der Mahlzeit reichlich frisches Wasser aufsetzen (ca. 30L), kräftig salzen, und wenn das Wasser 60° erreicht hat die abgeschöpften eingeweichten Kidneybohnen und das Backnatron hinzugeben. Parallel in einem zweiten Topf die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen, und wenn sie glasig sind die Räucherpaprika und den Knoblauch dazugeben. Hitze reduzieren, oder abstellen, bis die Kidneybohnen (ca. nach 40min) gar sind. Diese aus dem Bohnenwasser schöpfen und mit etwa 5l des Bohnenwassers zur Zwiebelmasse zugeben.

Gemeinsam aufkochen bis die Kidneybohnen ganz weich sind (etwa 10 min.). Bei Bedarf mehr Bohnenwasser hinzugeben, um die Konsistenz flüssig genug zu halten.

Schließlich mit einem Stampfer einige Male stampfen, sodass ein paar wenige der Bohnen aufgehen und die Masse zur gewünschten Konsistenz eindicken.

In Termosphoren füllen (Rezept ergibt etwa eine 1/1 40 GN), und bis zur Ausgabe durchziehen lassen.

# How-to make coffee

## Die coldbrewmethode

Diese Methode spart eine Menge Gas und Nerven.

1. Mindestens 24h vor Kaffeeausgabe: Das Kaffeepulver (30g pro Liter) zusammen mit kaltem Wasser in dicht haltende Lagerbehälter geben. Wir nutzen dafür üblicherweise lebensmittelechte blaue 30L-Fässer, aber Eimer mit Deckeln gehen auch gut.
2. Gut durchrühren, sodass das Pulver nicht trocken verklumpt. Lagerbehälter schließen und an einem kalten Ort mindestens 24 und höchstens 48 Stunden stehen lassen.
3. Kurz vor Kaffeeausgabe: Lagerbehälter durch ein Absehtuch oder ähnliches abgießen. Falls kein Tuch vorhanden: Das Kaffeepulver setzt sich sehr gut ab; Wird also vorsichtig gegossen ist kein Tuch nötig.
4. Optional: Abgegossenen Kaffee erhitzen. Achtung, er sollte keinesfalls kochen, sondern nur auf 80-85°C erhitzt werden.

Vorteile der Methode sind:

- Kann in einem ruhigen Moment vorbereitet werden
- Kaffee ist sehr stark und kräftig (falls unerwünscht: Auf 20g pro Liter reduzieren)
- Im Sommer toll, wenn der Kaffee kalt ist

## Die jutebeutelmethode

Zum Aufbrühen einen sauberen Jutebeutel in einen Behälter (am besten ein Thermobehälter mit Zapfhahn) einhängen, Kaffeepulver und eine kleine Prise Salz in den Beutel geben und nach und nach (wie zuhause mit Kaffeefilter) kochendes (wirklich sprudelnd kochendes!) Wasser durch den noch offenen Beutel gießen. Der Beutel sollte danach im Wasser hängen.

Nach circa zehn Minuten den Beutel mit Satz herausnehmen und aufhängen. Wenn es schön abgetropft ist, lässt sich der Satz besser aus dem Beutel kippen.

Achtung: Den Beutel nicht wie ein Teebeutel zuknoten! Wenn du das machst geht die Luft nicht raus, der Beutel schwimmt oben, der Kaffee verklumpt und nur die äußerste Seite vom Kaffeeklumpen hat Kontakt mit dem Wasser.

# Mit der rundfilterkaffeemaschine

1. Den Wasserbehälter mindestens zur Hälfte befüllen.
2. Den Filteraufsatz einsetzen.
3. Jetzt kommt gemahlener Kaffee in den Filter.
4. Anschalten.

Je nach Maschine und Außentemperatur dauert es etwa 30-40 Minuten bis der Kaffee fertig ist. Durch Entnahme einer kleinen Menge am Zapfhahn einfach abschmecken.

# Porridge

Für 50 Personen 2,5kg Haferflocken und 7-15 Liter Wasser.

1. Wasser kochen.
2. Haferflocken langsam einrühren und 15 Minuten quellen lassen.

# Porridge\_at

## Mengen pro portion

50g Haferflocken

## Zubereitung

Verwende Haferflocken und füge 2 1/2 Mal so viel Flüssigkeit (volumenmäßig) hinzu – entweder Wasser, Sojamilch oder eine Kombination davon. Gib eine Prise Salz dazu und erhitze es unter ständigem Rühren. Lasse es etwa 5 Minuten köcheln. Stelle Milch, Zimt und Zucker zum Servieren bereit. Wenn du eine sehr große Menge zubereitest, erhitze zuerst das Wasser/die Milch und rühre dann den Porridge ein. Lasse ihn entweder 5-10 Minuten abgedeckt stehen oder erhitze ihn sanft unter häufigem Rühren.

Was auch immer du machst, der Topf wird schwer zu reinigen sein – stelle sicher, dass du ihn sofort einweichst.

aus Anarchist Teapot.

# Grobe senfkohlpfanne

Beilage aus Weißkohl, mit grob viel Senf dran.

Passt gut zu Linseneintopf oder Kartoffelgerichten.

# Senfkohlpfanne

## Zutaten

- Weißkohl, in mitelfeinen Streifen
- Öl
- scharfer Senf

## Zubereitung

Weißkohl in Paellapfannen in reichlich Öl anbraten, bis er schlonzig wird. Dann nach Belieben salzen und würzen (z.B. Pfeffer, Paprika (evtl Räucherpaprika), Kräuterzeug,...) Dann viel scharfen Senf dazu klatschen, unterrühren, nur kurz weiterbraten.

# Suppen

- Knoblauchsuppe
- Kartoffelsuppe
- Kürbissuppe

# Adis\_bil\_hamod

## Zutaten

- Zwiebeln
- Stielmangold
- Kartoffeln
- Braune Linsen
- Cumin
- Zitronensaft
- Knoblauch
- Getrocknete Minze
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz

# How to make coffee

Größere Mengen Kaffee kannst du entweder mit einem Jutebeutel oder mit einer Rundfilterkaffeemaschine kochen. Pro Liter fertigen Kaffee brauchst du etwa 30g gemahlenes Pulver.

# Moong\_dal

## Zutaten

Für eine Portion:

Artikel g Mungbohnen halb 75 Kreuzkümmelsamen 1,5 Garam Masala 1 Kurkuma 0,5 Chili (frisch) 1 Knoblauch 1,5 Zwiebeln 50 Salz 1,5 Wasser 150 Gesamt 281

## Zubereitung

- Topf 1: Mungbohnen kochen
- Topf 2:
  - Zwiebeln mit Kreuzkümmel in Öl anschwitzen
  - Chilis und Knoblauch dazu
  - Kurkuma und Garam Masala dazu
- Wenn die Zwiebeln braun werden, die Mischung aus Topf 2 mit Topf 1 vermengen und salzen.

# Nudeln kochen in großen mengen

Gesalzenes Wasser in mehreren 100L Töpfen kochen.

In 5 min abstand nudeln rein, sodass nicht alle gleichzeitig fertig werden. Während die ersten dann rausgeholt werden, garen die nächsten fertig.

Die Nudeln nicht abgießen sondern mit Sieben in GNs umfüllen und im verbliebenen Wasser die nächste Fuhre kochen.

Möglichst früh anfangen. 100l Wasser zu aufzukochen kann mehr als 30 min dauern.

## □ verklumpen vermeiden

Beim Kochen großer Pastamengen kann es schnell passieren, dass sich die Nudeln zu einer großen miesen Teigmasse verklumpen. Daher hier ein paar Tips:

- Beginne das Abschöpfen frühzeitig, schon wenn die Nudeln al dente sind.
- Etwas Öl auf die fertigen Nudeln hilft auch gegen verklumpen.
- Penne und andere Pasta mit "Hohlraum" verklumpen eher als andere, weil dort mehr Wasser hängen bleibt.
- Es ist auch eine gute Idee, die Pasta mit kaltem Wasser abzuspülen, um zu verhindern, dass sie weiter kocht, und um die gesamte Stärke abzuwaschen. Dies ist besonders wichtig, wenn du die Pasta in einem Salat verwenden möchtest.

## Wie viel salz?

Das gesalzene Wasser sollte wie Meerwasser schmecken. Bei 100L sind das etwa 10 Salatellen.

## Wie viele nudeln?

Ungefähr 125g pro Person. Siehe Mengenkalkulation.

# Energie sparen

Du kannst die Nudeln vorab in (kaltem) Wasser einweichen um die Kochzeit zu reduzieren. 2 Stunden reichen dafür aus, über Nacht geht aber auch.

Du kannst das heiße Nudelwasser für mehrere Führen Nudeln verwenden.

# Reis kochen in großen mengen

## Menge pro portion

125g trocken

## Zubereitung

## Kaltquellmethode

Die Methode spart Gas und sorgt für fluffigen Reis, da überschüssige Stärke nicht mitgekocht wird:

1. Reis in kaltem Wasser etwa 3 Stunden ziehen lassen.
2. 1,2 mal so viel Wasser wie trockenen Reis zum kochen bringen.
3. Reis aus kaltem Wasser abschöpfen und ins kochende Wasser geben
4. Weiterkochen, bis der Reis durch ist.
5. Wenn dann noch Wasser übrig ist, das Wasser abgießen oder den Reis abschöpfen.