

ALEXANDER FLOHR

EASY VEGAN DINNER

ALEX' OBERLECKERE
FEIERABENDKÜCHE



GrünerSinn
Verlag

COMFORT FOOD

AUS DER HAND

FALAFELWRAPS _____	8
mit dreierlei Soßen	
SÜSSKARTOFFELFRITTATA _____	10
mit grünem Spargel	
KRUSTA _____	12
mit Sauerkrauthack	
FLAMMKUCHEN _____	14
mit gekräutertem Zucchini­salat	
TOFU-CRISPY-BURGER _____	16
mit Erbsencreme und Mangochutney	
HERBSTLICHE PFANNENPIZZA _____	18
mit Hokkaidokürbis	
FOCACCIA _____	20
mit Trauben und Olivensoße	
SCHAWARMA _____	22
in Joghurtmarinade	
PIZZA ALLA PUTTANESCA _____	24
mit Artischockensalat	
NO-FISH-BURGER _____	26
mit feiner Dillcreme	
VÖNER _____	28
mit dreierlei Soßen	
LOADED WEDGES _____	30
mit veganem Hack und Käse	
KÜRBISWRAPS _____	32
mit gebackenem Hokkaido	
KEBAB KLAUS _____	34
der Peter-Pane-Burger	

WARMES AUS DEM TOPF

KÖNIGSBERGER KLOPSE _____	38
wie das Original	
SALBEIPASTA _____	40
mit feiner Zitronennote	
NO-DUCK _____	42
auf Grünkohleintopf	
CHILI _____	44
con Kürbis	
SOLJANKA _____	46
der osteuropäische Suppenklassiker	
FENCHELRISSOTTO _____	48
mit glasierten Tomaten	
OMAS SCHMORKOHL _____	50
mit deftigem Pflanzenhack	
PASTA MIT PAPRIKACREME _____	52
in gerösteten Schoten	
NO-CHICKEN IN SCHOKOSOSSE _____	54
mit Mais und Guacamole	
GEMÜSE-ERDNUSS-TOPF _____	56
mit einem Hauch Exotik	
BOHNEN-FENCHEL-CREMESUPPE _____	58
mit knusprigen Blätterteigstangen	
FRIKASSEE _____	60
aus Jackfruit	
BLUMENKOHLPASTA _____	62
mit Gremolata	

WOHLVERDIENTES AUS PFANNE & OFEN

KANARISCHE KARTOFFELN _____	66
mit Mojo verde und Mojo rojo	
CAESAR SALAD _____	68
de luxe	
TOFULACHS _____	70
auf italienischer Reispfanne	
GYROS _____	72
mit Süßkartoffelecken und Zaziki	
RAVIOLI _____	74
mit Salbeipesto	
BUNTE BRATKARTOFFELN _____	76
traditionell lecker	
BROKKOLI-KOHLRABI-LASAGNE _____	78
mit Tofuspeck	
KNUSPERSEITAN _____	80
auf asiatischen Makkaroni	
FLAMBIERTE NO-MEAT-BALLS _____	82
auf Spargel-Zucchini-Pasta	
REISNUDELSALAT _____	84
mit Sweet-Chili-Tofu	
HERZHAFTE CRÊPES _____	86
mit Paprika-Zwiebel-Füllung und Walnusssoße	
BRATKOHLRABI _____	88
auf mediterrane Art	
KROSSE TOFUBÄLLCHEN _____	90
mit Senfdip und Gurkensalsa	

COMFORT FOOD AUS DER HAND

**Küche frei für deine liebsten Fast-Food-Klassiker:
Gerichte, die die Seele wärmen,
ohne dich am Herd ins Schwitzen zu bringen.
Ob Pizza, Vöner oder Burger – kleckern
ist hier ausdrücklich erlaubt!**



4 PORTIONEN



ZUBEREITUNG: 30 MIN.
EINWEICHZEIT: 20 STD.



SIMPEL

FALAFELWRAPS

MIT DREIERLEI SOSSEN

1 Die **Kichererbsen** mindestens **20 Stunden** einweichen, dann das Einweichwasser abgießen und die Hülsenfrüchte gründlich abspülen. Petersilie waschen, Knoblauchzehe halbieren und schälen. Beides grob hacken und zusammen mit den Kichererbsen in ein **Mixbehältnis** füllen. Kreuzkümmel, Backpulver, Salz sowie Pfeffer dazugeben und alles mit einem Pürierstab oder Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten.

2 **Zitrone** waschen und die Schale einer Hälfte abreiben; den Saft auspressen und für die Dips beiseitestellen. Nun die Kichererbsenmasse mit dem Zitronenabrieb und den Sesamsamen in einer Schüssel vermengen.

3 Reichlich Olivenöl in einer hohen **Pfanne** oder einem kleinen Topf erhitzen. Aus dem Kichererbsenteig kleine **Bällchen formen** und diese goldbraun im Öl frittieren. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Für die Dips Frühlingszwiebel, Rucola und Petersilie waschen. Die Frühlingszwiebel wie den Rucola putzen und den Knoblauch abziehen. Dann grob zerkleinern, genauso die Gewürzgurken und die Paprikaschoten. Jetzt die **jeweiligen Dipzutaten** in einen **Mixer** geben und glatt pürieren.

FALAFEL

200 g getrocknete Kichererbsen
½ Bund glatte Petersilie
½ Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmelpulver
½ Päckchen Backpulver
¾ TL Salz und ¼ TL Pfeffer
Abrieb von ½ Bio-Zitrone
2 EL Sesam
Olivenöl zum Frittieren

SESAM-JOGHURT-DIP

1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Tahin (Sesampaste)
8 EL Sojajoghurt (ungesüßt)
1 EL Zitronensaft
1 Prise Pfeffer

RUCOLADIP

60 g Rucola
1 Knoblauchzehe
3 Gewürzgurken
1 Spritzer Zitronensaft
5 EL Olivenöl
je 1 Prise Salz und Pfeffer





DREI DIPS
ALS VIDEO
ANSCHAUEN

HARISSADIP

4 geröstete Paprikaschoten
(aus dem Glas)

¼ Bund glatte Petersilie

1 gehäufte TL Harissapaste

2 EL Tomatenmark

1 EL Tahin (Sesampaste)

2 EL Olivenöl

FINISH

50 g Rucola

½ Salatgurke

2 Rote Beten (vorgegart)

4 Weizentortillas

5 Den **Rucola** für die **Wrapfüllung** ebenfalls waschen, gut trocken schütteln und putzen. **Gurke** waschen, entkernen und wie die **Roten Beten** in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit den gewünschten Soßen und den fertigen Falafelbällchen je auf der unteren Hälfte der Tortillas verteilen. Diese zu Wraps aufrollen und in einer (Grill-)Pfanne ohne Fett von beiden Seiten goldbraun anrösten, dabei mit einem Küchenbrett o. Ä. beschweren.

6 Die fertigen **Wraps schräg angeschnitten** anrichten und mit den restlichen Soßen servieren.



WARMES AUS DEM TOPF

... und Deftiges aus der Kelle.

**Es fühlt sich fast an wie damals an Omas Küchentisch,
doch hier treffen sich auch mal cremig geschmolzene
Schokolade und mexikanische Aromen.**

**Mit dieser Mischung aus Altbekanntem und neu Entdecktem
schmeckt kein Feierabend wie der andere.**





2 PORTIONEN



ZUBEREITUNG: 20 MIN.



SIMPEL

SALBEIPASTA

MIT FEINER ZITRONENNOTE

SALBEIPASTA

250 g Spaghetti

½ Bund Salbei

Olivenöl zum Anbraten

1 Bio-Zitrone

1 Knoblauchzehe

je 1 Prise Salz und Pfeffer

3 EL veganer Parmesan

125–250 ml Nudelwasser

FINISH

Olivenöl zum Beträufeln

rote Pfefferbeeren

frische Schnittlauchblüten

1 Gut gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die **Spaghetti** hineingeben.

2 **Salbei** waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. 4 EL Olivenöl in einem kleinen Wok oder einer tiefen **Pfanne** erhitzen und den Salbei ca. 30 Sekunden darin anbraten. **Zitrone** waschen und die **Knoblauchzehe** schälen. ½ Zitrone sowie den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und zum Salbei geben. Kurz mitanschwitzen.

3 Ist die **Pasta al dente**, darf sie direkt aus dem Topf kommend mit in die Pfanne. Alles einmal durchschwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Den veganen **Parmesan** sowie 1–2 Kellen (125–250 ml) des **Nudelwassers** dazugeben, nochmals gut durchschwenken und kurz auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen.

4 Die Spaghetti mit dem **Saft der übrigen Zitrone** abschmecken. Dann mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den roten Pfefferbeeren und den frischen Schnittlauchblüten auf einem Teller anrichten.



ALS VIDEO
ANSCHAUEN

WOHLVERDIENTES AUS OFEN & PFANNE

**Dieser Tag soll mit herzhaft Gebackenem und
knusprig Gebratenem gekrönt werden?
Dann landen heute vielleicht krosse Tofubällchen,
Brokkoli-Kohlrabi-Lasagne oder Gyros auf deinem Teller.
Laptop zu, Bagger aus, Pfanne an!**

TIPP

Für mehr Würze den Naturtofu am Vorabend einfrieren, wieder auftauen und die Flüssigkeit anschließend gut mit einem Tuch auspressen. So kann die Marinade optimal einziehen.





3 PORTIONEN



ZUBEREITUNG: 20 MIN.
ZIEH-/BACKZEIT: 35 MIN.



MITTEL

TOFULACHS

AUF ITALIENISCHER REISPFANNE

TOFULACHS

400 g Naturtofu
 ½ Bund Dill
 Abrieb von 1 Bio-Limette
 3 TL Noriflocken
 1 TL Fischgewürz
 je 1–2 Prisen Salz und Pfeffer
 12 EL Rote-Bete-Saft
 4 EL Olivenöl

REISPFANNE

250 g Reis
 1 Zwiebel
 Olivenöl zum Anschwitzen
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Kapern
 3 Tomaten
 600 g passierte Tomaten
 ½ TL getrockneter Oregano
 ½ TL getrockneter Thymian
 Salz und Pfeffer
 12 Kalamata-Oliven
 Saft von 1 Limette
 3 Stängel Basilikum

FINISH

Olivenöl zum Beträufeln

1 Den Tofu auspressen, in der Fläche halbieren und in eine Schüssel legen. Dill abbrausen, kurz trocken schütteln und grob hacken. Limette waschen, die Schale abreiben und zusammen mit dem Dill sowie den restlichen Zutaten zu einer **Marinade** verrühren. Den Tofu damit einreiben, mindestens 20 Minuten ziehen lassen und anschließend bei **220 °C Ober- und Unterhitze** für **ca. 15 Minuten** backen.

2 **Reis** nach Packungsangabe zubereiten. Inzwischen die **Zwiebel** schälen, fein würfeln und mit 2 EL Olivenöl in einer **Pfanne** glasig anschwitzen. Knoblauch abziehen, fein würfeln und zusammen mit den **Kapern** zur Zwiebel geben, sobald diese glasig ist. Etwa 1 Minute mitbraten lassen.

3 **Tomaten** waschen, grob würfeln und kurz mitanschwitzen. Anschließend mit den **passierten Tomaten** ablöschen. Die getrockneten Kräuter hinzufügen, nach Geschmack salzen und pfeffern. Oliven entsteinen, halbieren und ebenso in die Pfanne geben. Mit Deckel **ca. 10 Minuten** köcheln lassen.

4 Jetzt den fertig gekochten Reis unterrühren. Limette waschen und auspressen. **Basilikum** kurz abbrausen, ein paar Blättchen abzupfen und beiseitelegen, die restlichen fein hacken. Den **Limettensaft** sowie das gehackte Basilikum dazugeben und ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Reispfanne mit dem Tofulachs auf einem Teller anrichten. Mit den Basilikumblättchen garnieren und einige Tropfen Olivenöl darüberträufeln.



ALS VIDEO
ANSCHAUEN

NÄHRWERTE

PRO PORTION

	KALORIEN	FETT	EIWEISS	KOHLEN- HYDRATE
FALAFELWRAPS	843 kcal	46 g	92 g	75 g
SÜSSKARTOFFELFRITTATA	532 kcal	10 g	21 g	79 g
KRUSTA	1.068 kcal	53 g	52 g	81 g
FLAMMKUCHEN	609 kcal	37 g	17 g	48 g
TOFU-CRISPY-BURGER	475 kcal	18 g	14 g	62 g
HERBSTLICHE PFANNENPIZZA	1.103 kcal	46 g	25 g	136 g
FOCACCIA	790 kcal	36 g	16 g	95 g
SCHAWARMA	620 kcal	34 g	26 g	44 g
PIZZA ALLA PUTTANESCA	728 kcal	27 g	20 g	95 g
NO-FISH-BURGER	416 kcal	22 g	6 g	47 g
VÖNER	767 kcal	30 g	37 g	84 g
LOADED WEDGES	529 kcal	14 g	28 g	66 g
KÜRBISWRAPS	459 kcal	16 g	11 g	65 g
KEBAB KLAUS	1.170 kcal	85 g	53 g	46 g
KÖNIGSBERGER KLOPSE	660 kcal	24 g	31 g	76 g
SALBEIPASTA	726 kcal	32 g	17 g	90 g
NO-DUCK	857 kcal	89 g	43 g	103 g
CHILI	545 kcal	14 g	16 g	70 g
SOLJANKA	686 kcal	36 g	26 g	26 g
FENCHELRISSOTTO	406 kcal	4 g	9 g	73 g

	KALORIEN	FETT	EIWEISS	KOHLLEN- HYDRATE
OMAS SCHMORKOHL	327 kcal	20 g	18 g	12 g
PASTA MIT PAPRIKACREME	669 kcal	29 g	19 g	75 g
NO-CHICKEN IN SCHOKOSOSSE	935 kcal	52 g	30 g	79 g
GEMÜSE-ERDNUSS-TOPF	389 kcal	18 g	10 g	41 g
BOHNEN-FENCHEL-CREMESUPPE	819 kcal	64 g	13 g	34 g
FRIKASSEE	296 kcal	17 g	7 g	17 g
BLUMENKOHLPASTA	381 kcal	20 g	11 g	36 g
KANARISCHE KARTOFFELN	580 kcal	38 g	7 g	48 g
CAESAR SALAD	453 kcal	26 g	22 g	31 g
TOFULACHS	518 kcal	33 g	19 g	49 g
GYROS	667 kcal	41 g	23 g	46 g
RAVIOLI	602 kcal	68 g	8 g	38 g
BUNTE BRATKARTOFFELN	643 kcal	45 g	13 g	65 g
BROKKOLI-KOHLRABI-LASAGNE	603 kcal	29 g	25 g	58 g
KNUSPERSEITAN	517 kcal	12 g	29 g	69 g
FLAMBIERTE NO-MEAT-BALLS	832 kcal	43 g	31 g	71 g
REISNUDELSALAT	697 kcal	38 g	22 g	64 g
HERZHAFTE CRÊPES	458 kcal	21 g	12 g	53 g
BRATKOHLRABI	190 kcal	12 g	10 g	8 g
KROSSE TOFUBÄLLCHEN	287 kcal	21 g	13 g	10 g



ÜBER DEN AUTOR

Als Straßenbaumeister bin ich nicht gerade der Prototyp eines Veganers – und genau das ist auch mein Vorteil: Wenn Menschen erfahren, dass ich mich schon seit Jahren rein pflanzlich ernähre, möchten sie meist mehr darüber wissen.

In **Oberlecker** und **Hier kocht Alex** findest du nicht nur weitere oberleckere Gerichte, sondern erfährst auch, wie ich zur veganen Ernährung gekommen bin, was dieser Lebensstil für mich bedeutet und wie ich meine Leidenschaft schließlich zum Beruf gemacht habe.

www.hierkochtalex.de

YouTube: @HierkochtAlex | facebook: @hierkochtalex | Instagram: @hier_kocht_alex



EASY VEGAN DINNER

ALEX' OBERLECKERE FEIERABENDKÜCHE

Ganz gleich, ob dein Tag rundum feierwürdig oder mal wieder viel zu lang und stressig war: Jeder Abend hat ein Wohlfühlessen verdient!

Lust auf die geliebten **Königsberger Klopse**? Auf **Chili con Kürbis**, würzigen **Tofulachs** und **Süßkartoffelfrittata mit grünem Spargel**? Oder doch lieber einen schnellen **Kebab-Burger mit Zitronen-Thymian-Mayo**? Das trifft sich gut – haben wir:

40 SATT-UND-GLÜCKLICH-MACHER, die wirklich jede:r entspannt auf den Teller zaubern kann. Hand drauf, denn hier schnippelt, rührt und brutzelt Alex – Straßenbaumeister, Kochbuchautor und Showkoch mit Berliner Schnauze

FEIERABENDTAUGLICHE REZEPTE ohne extravagante Zutaten, ohne Chichi und natürlich ohne Kuh & Co. auf dem Teller. Den Tieren und dem Planeten zuliebe

EIN PRAKTISCHES PLUS: Mit einem QR-Code zum passenden YouTube-Video kannst du dem Küchenchef bei jedem Rezept live auf die Finger schauen



← **HIER GEHT ES**
ZUM BUCHTRAILER

ISBN: 978-3-946625-19-3 17,00€



9 783946 625193



GrünerSinn
Verlag

