



Vegane Teigtaschen & Linsencurrysalat

Zutaten für die Teigtaschen:

300 g Mehl	20 g Ingwer
130 ml Wasser	2 Chilischoten
10 ml Rapsöl	2 Knoblauchzehen
350 g geräucherter Tofu oder Tempeh (oder beides gemischt)	1 Petersilienwurzel oder 150 g Sellerie
2 Schalotten	2 Karotten
1 Knoblauchzehe	1 Paprika (oder 150 g Kürbis, je nach Saison)
1 Bund Petersilie	1 Zucchini
80 g Oliven	2 Topinambur
1 EL Erdnusspaste (oder andere Nusspaste, im Herbst z.B. pürierte Maronen)	Tomatenmark
2 EL Hanföl	50 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer, Kartoffelstärke	800 ml Kokosmilch
	1 Stange Zitronengras
	400g grüne Bliesgaulinsen
	1 EL Saure Tamarindenpaste (optional)
	Öl zum anbraten
	Indisches Curry Nr. 303 von Rimoco
	Salz

Zutaten für den Linsencurrysalat:

1 Apfel
2 mittelgroße Zwiebeln

Zubereitung:

- Zubereitung der Teigtaschen:** Das Mehl auf eine Tischplatte sieben und eine Kuhle hereindrücken, dort Öl, Wasser und Salz hineingeben. Mit einer Gabel anfangen zu vermengen, bis sich das Mehl

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de



- etwas mit der Flüssigkeit vermischt hat, dann glatt kneten und in Frischhaltefolie gewickelt mindestens 30 Minuten, besser aber 120, im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die übrigen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer Masse verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken
 3. Den Teig dünn ausrollen und in Vierecke (ca. 10cm x 10cm) schneiden, Füllung in die Mitte setzen. Die Ränder dünn mit einem Stärke-Wasser-Gemisch bestreichen und zu einer dreieckigen Tasche falten. Man sollte relativ schnell arbeiten, denn der Teig verliert sonst die Spannung, wird klebrig und ist schwer zu falten. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und für 15 Minuten in den auf 185 °C vorgeheizten Ofen schieben. Die Teigtaschen sind fertig, wenn sie goldbraun sind. Serviert Sie zusammen mit dem Linsencurrysalat.
 4. Meal Prep-Vorschlag: Nur 10 Minuten backen und einfrieren, dann je nach Bedarf aufbacken.
 5. **Zubereitung des Linsencurrysalat:** Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann am nächsten Morgen abwaschen, mit etwas Salz in frischem Wasser kochen.
 6. Apfel, Karotten, Topinambur, Sellerie/Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch und Ingwer in Brunoise (d.h. kleine Würfel) schneiden und in etwas Öl anschwitzen. Paprika und Zucchini ebenfalls feinwürfeln und dazugeben. Falls saisonal eher Kürbis verwendet wird, bei der ersten Runde mit anschwitzen, wegen der Garzeit.
 7. Tomatenmark hinzugeben, mit Curry abschmecken und kurz mit anbraten. Nun mit Orangensaft ablöschen und dann mit Kokosmilch aufgießen. Tamarindenpaste, Chili und eingeschnittenes Zitronengras hinzugeben. Dann das Ganze etwas köcheln lassen. Im Anschluss die Linsen hinzugeben und abschmecken.
 8. Serviertipp / Meal Prep-Vorschlag: Aufkochen, kochend in frisch gereinigte Gläser geben (wegen Botulismus bei Speisen, die eingekocht und kalt verzehrt werden, laut RKI mind. fünf Minuten über 85 °C erhitzen, erhitzt man die Speise nach Öffnen des Glases wieder, ist das nicht so wichtig), verschließen und im Einkochautomaten oder Dämpfer einkochen. Gekühlt bis zu sechs Wochen haltbar.



Zwiebel-Apfel-Schmelze

Zutaten:

- 200 g Zwiebeln
- 200 g Apfel
- 100 ml Rapsöl
- 1 Handvoll frischer Thymian

Zubereitung:

1. Den Apfel waschen und grob reiben. Dann die Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Thymian und dem Rapsöl goldbraun in einer Pfanne anbraten. Solange bis Apfel und Zwiebel beginnen zu zerfallen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.
2. Serviertipp: Mit etwas frischer Petersilie und gutem Brot anrichten.
3. Meal Prep-Vorschlag: Die Zwiebel-Apfel-Schmelze hält sich in einem verschlossenen Glas mindestens zwei Wochen, eingemacht sogar sechs Wochen.