

Vegetarische Variante

Es ist ziemlich leicht, aus fleischhaltigen Gerichten köstliche fleischlose Speisen zu kreieren.

Frühlingsuppe

An Stelle von Pouletfleisch nimmt man zusätzlich (vorgekochte) Kichererbsen oder Cannellini

Geschmortes Rindfleisch

An Stelle von Rindfleisch nimmt man zusätzlich (vorgekochte) Kichererbsen oder Cannellini. Man kann das Fleisch auch durch (selbstgemachten) Seitan oder Tofu ersetzen. Zusätzliches Gemüse (Rüebli, Stangensellerie, blanchierter Kabis, Kürbis usw.) bereichert das Gericht.

Zitronen-Huhn

Die Pouletschenkel ersetzt man durch Teigklösse (Seitan) oder Tofu.

Arabische Pastete

Das Hackfleisch ersetzt man durch Tofu.

Vorbereiten

Einige Vorbereitungen erleichtern das anschliessende Zubereiten. Ausserdem spart man so eine Menge Zeit.

Zwiebeln

Alle nötigen Zwiebeln schälen und eventuell halbieren. Zugedeckt in einer Schüssel aufbewahren.

Knoblauch

Die benötigten Knoblauchzehen schälen.

Ingwer

Die Wurzel grosszügig schälen und an der Reibe reiben.

Zitronen

Zitronen mit warmen Wasser anwaschen und mit Haushaltspapier trockenreiben. Von 2-3 Zitronen die Schale abreiben und die Zitronen anschliessend auspressen.

Tomaten

*Die benötigte Menge Tomaten schälen, entkernen und hacken.
Tip: An Stelle von frischen Tomaten können ebensogut Tomaten aus der Dose verwendet werden. Deren Geschmack ist tadellos, und man spart sich so eine Menge Arbeit!*

Kräuter

Peterli, Minze und Koriander waschen und mit Haushaltspapier trockentupfen. Danach die Blätter von den Stengeln zupfen. Die Blätter feinhacken und in Plasticdosen aufbewahren.