

Wertvolle Tipps zum Video "Schnelle Küche"

Tofu schneiden-Tipp

- Den Tofu (für den Ei-frei-Aufstrich oder andere köstliche Tofu-Rezepte) schneidest du am besten auf einem Teller gleich samt Verpackung einmal in der Mitte durch. Dann kann die Lake, die den Tofu frisch hält, gut abtropfen und du kannst sie auch weiterverwenden, entweder in deiner Gemüse-Suppe oder für ein Salatdressing.

Sollte Tofu übrig bleiben, dann gib diesen in einem Schraubglas oder in einem anderem Gefäß mit Deckel mit Wasser und dem Rest Lake bedeckt in den Kühlschrank. Dort hält er sich dann noch weitere 3-4 Tage bis zur nächsten Verwendung.

Veggi Mäggi's Devise ist ja immer „Auch das Auge isst mit!“

- Aus diesem Grund kann man immer verschiedene Farben in die Speisen bringen, in dem man zum Beispiel rote statt weiße Zwiebel verwendet, gerade in Speisen, wo man die Zwiebelstücke auch sieht. Genau so könnte im Kühlschrank auch immer ein roter und/oder ein gelber Paprika sein, da kleine bunte Paprikawürfel in vielen Gerichten gut aussehen oder sich in rohem Zustand auch als Deko eignen.

Frische Kräuter zum Garnieren machen schließlich aus jeder Speise gleich eine Augenweide. Dafür kann man auch ohne Garten oder im Winter immer einen kleinen Kräuter-Stock in der Küche auf der Fensterbank haben, um davon Blätter abzuzupfen.

Kala Namak – was ist das?

- Kala Namak kommt vorwiegend aus Indien und heißt dort auch Schwarzes Salz. Es enthält von Natur aus Schwefel und sobald es mit Flüssigkeit in Berührung kommt, riecht und schmeckt es ein bisschen nach Ei. Genau das macht es zu einem genialen Gewürz, überall dort, wo in der veganen Küche ein Ei imitiert werden will. Kala Namak bekommst du in Asia-Läden oder zum Beispiel auch bei BioVeganVersand (www.bioveganversand.at)

Probier doch auch mal Kala Namak auf eine halbe Avocado zu streuen. Dann schließ die Augen und du wirst erstaunt sein, wie köstlich das schmeckt.

Schoko-Grießpudding-Tipp

- Für den Schoko-Grießpudding kannst du auch ein Packerl Vanillepuddingpulver in der kalten Pflanzenmilch anrühren, dann ersparst du dir das Abwiegen von Maisstärke und hast auch gleich einen Hauch Vanillearoma in deinem Dessert.

Andererseits kann man eben aus Maisstärke mit Pflanzenmilch aufgekocht selbst einen Pudding zaubern, wenn mal kein Puddingpulver im Hause ist. Dann ca. 400 ml Pflanzendrink mit 40 g Maisstärke, die auch mit einigen Esslöffeln Milch kalt abgerührt wurde vorher, cremig einkochen. Du kannst jede Pflanzenmilch nach Belieben dafür verwenden, Reismilch eignet sich am Wenigsten, da der Pudding dann sehr glasig-wabbelig aussieht, aber natürlich trotzdem gut und vor allem natursüß schmeckt.

Küchenhelfer “Schneebeesen”

- Für viele Zubereitungen ist es sehr zu empfehlen, einen kleinen und einen größeren Schneebeesen in der Küche zu haben. Damit können flüssige und feste Zutaten am besten klumpenfrei miteinander verrührt werden.

Pflanzen-Cuisine als Sahne-Ersatz

- Feine Cuisines (sahneartig verdickte Pflanzenmilch) gibt es inzwischen aus Hafer, Soja, Mandel, Kokos, Dinkel, Reis und noch einigen anderen Saaten. Die Hafer-Cuisine ist meine am meisten Verwendete in der Küche, gefolgt von Soja- und Reis-Cuisine.

Hafer- und Sojacuisine kann man in Rezepten 1:1 gegeneinander austauschen, einzig in Backwerken und Torten macht die Sojacuisine den Teig noch ein bisschen fluffiger.

Pflanzencuisines haben meist ein sehr langes Mindesthaltbarkeits-Datum und können immer auf Vorrat in der Küche sein, weil sie so vielfältig zum veganen Kochen im Einsatz sind.