

Vegan

[Champions Antipasti](#)

[Gazpacho](#)

[Krautköpfe einlegen](#)

— [Rote Beete einmachen](#)

[Sauer eingelegtes Gemüse-Allerlei \(Muratura\) aus Heidis Rezeptsammlung](#)

[Süß-Sauer einlegen \(zb Bohnen\)](#)

[Vinete](#)

[Zucchini Gemüse](#)

2021/05/19 14:41 Ralf Beckesch

2022/08/10 09:50 Ralf Beckesch

2022/11/11 11:18 Ralf Beckesch

2026/03/31 16:35 Ralf Beckesch

2022/03/18 12:32 Ralf Beckesch

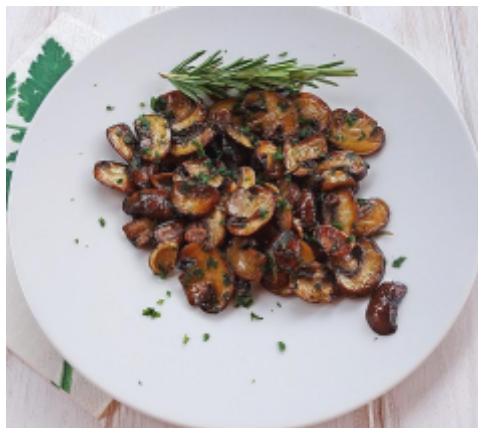
2024/08/28 19:26 Ralf Beckesch

2021/06/09 08:40 Ralf Beckesch

2021/09/10 08:40 Ralf Beckesch

Champions Antipasti

- <https://www.chefkoch.de/rezepte/556631153485020/Antipasti-marinierte-Champignons.html>



- 400 g Champignons, kleine frische
- 2 Knoblauchzehe(n)
- Olivenöl
- Rosmarin
- Balsamico
- Salz
- evtl. Blattpetersilie, gehackte

Die Champignons putzen, den Knoblauch fein würfeln oder in sehr dünne Scheiben schneiden.

Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Rosmarin kurz anbraten, dann die Champignons dazu tun und mit braten. Mit Balsamico und Salz abschmecken und auskühlen lassen. Mindestens einen halben Tag, besser noch einen ganzen, durchziehen lassen. Mit gehackter glatter Petersilie garnieren.

Passt gut auf jedes Büffet als Vorspeise. Auch sehr lecker mit Baguette als kleines Gericht.

2021/05/19 14:35 · [0 Kommentare](#)
[beilage](#), [antipasti](#), [vegan](#)

Gazpacho

- <https://www.lecker.de/klassische-gazpacho-63563.html>



Zutaten

für 4 Personen

- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 kg reife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Rotwein-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke (ca. 150 g)
- 1 Prise Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Toastbrot entrinden und die Scheiben in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit gekochtem Wasser ca. 1-2 Minuten brühen, anschließend abschrecken und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. Tomaten halbieren und jeweils den Strunk keilförmig herausschneiden.
2. Rote Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Toastbrot mit den Händen ausdrücken. 150 g Tomaten und 1 EL Paprikastücke beiseitelegen, den Rest sowie Knoblauch und Brot mit einem Stabmixer glatt pürieren.
3. Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Grüne Paprikaschote und Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Ernährungsinfo

1 Portion ca. : 200 kcal 840 kJ 5 g Eiweiß 12 g Fett 19 g Kohlenhydrate

2022/08/10 09:50 · [0 Kommentare](#)

[vegan](#), [vegetarisch](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [internet](#), [suppe](#), [hauptgericht](#)

Krautköpfe einlegen



- <https://schnatterkocht.blogspot.com/2017/09/krautkopfe-einlegen.html>
 - TODO

Zutaten:

- Krautköpfe - 40 g Salz pro Liter Wasser - Dillstangen - Meerrettich - Maiskolben (trocken) - 1 Quitte - Bohnenkraut - Fass - Schlauch (zum Belüften)

2022/11/11 10:20 · 0 Kommentare
[siebenbuergisch](#), [konserviert](#), [vegetarisch](#), [vegan](#)

Sauer eingelegtes Gemüse-Allerlei (Muratura) aus Heidis Rezeptsammlung

- <https://www.heidis-rezeptsammlung.de/eingemachtes-a-z/gemuese-allerlei.html>



Zutaten:

- 2 kg Gogonele (Grüne Tomaten)
- 2 kg Haushaltsgurken (klein)
- 1,5 kg Möhren
- 1 kg Spitzpaprika fein dunkelgrün (im türk. Laden)
- 1 kg Spitzpaprika fein hellgrün (im türk. Laden)
- 500 g helle Paprika spitz/ zum Füllen m. gehobeltem Kraut
- 500 g rote Paprika spitz/ zum Füllen m. gehobeltem Kraut
- 1,5 kg gehobeltes Weißkraut
- 1 Blumenkohl
- 6 große Zwiebel

Gewürze:

- 1 Bund Dill (vom Markt)
- 1 Bund Bohnenkraut (vom Markt)
- 1 Meerrettich (Kren)
- 200 g Salz (reicht für ein Tontopf)
- 2 EL Senfkörner
- 10 Lorbeerblätter
- ca. 15 Liter Wasser

Zubereitung:

- Gogonele, Gurken, Paprika, Blumenkohl waschen.
- Helle und Rote Paprika kerngehäuse entfernen. Weißkraut mit etwas Salz wässern und Paprika füllen.
- Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
- Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.
- Zwiebel schälen und vierteln.
- Meerrettich schälen und in Streifen schneiden.
- Dill und Bohnenkraut waschen.



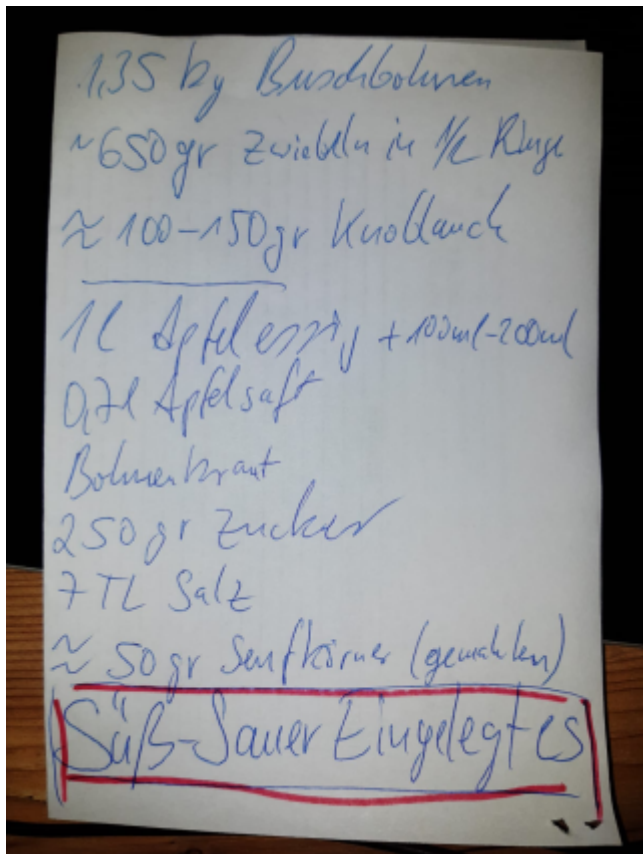
- Ein Tontopf auswaschen und die Gewürze reingeben.
- Die gefüllten Paprika zurücklegen, kommen ganz oben drauf.
- Gemüse abwechselnd einschichten und die gewüllten Paprika obendrauf.
- Salz im kalten Wasser auflösen und reinschütten bis das Gemüse vollkommen mit dem Salzwassergemisch bedeckt ist.
- Beschweren mit dem Einsatz des Tontopfes und mit den Deckel abdecken.
- In die Rinne Wasser schütten. Ca. eine Woche an einen warmen Platz stellen, dann weitere 4-5 Wochen im Kühlen stehen lassen.
- Immer wieder die Rinne mit Wasser auffüllen (schließt den Deckel dadurch ab, aber der Gärvorgang wird nicht beeinträchtigt).

Gutes Gelingen!!!

2021/09/22 13:05 · [0 Kommentare](#)

[antipasti](#), [vegan](#), [siebenbuergisch](#), [eingemacht](#), [konserviert](#)

Süß-Sauer einlegen (zb Bohnen)



- Weitere inspirationen: [Gurken süß-sauer einmachen: Leckere Rezepte & Tipps](#)
 - [gurken_suess_sauer_einmachen_so_wird_s_gemacht.pdf](#)

Einziges Ergänzung: Ich hatte beim Kochen des Sudes auch noch ~10-15 Lorbeerblätter mit im Wasser, die ich dann bevor ich das Gemüse reingetan habe rausgenommen habe.

Zutaten Sud

- 1l - 1,2l Apfelessig
- 0,7l Bio Apfelsaft (enthält ca 70gr-80gr Zucker)
- 7 TL Salz
- 1-2 EL Bohnenkraut
- 10-15 Lorbeerblätter
- 250gr Zucker
 - Den gesamt Zuckergehalt des Sudes hatte ich mir aus einem anderen Rezept ausgekuckt, und dann die Differenz zwischen Apfelsaft-Zuckergehalt und dem anderen Rezept dazugepackt
- 1-2EL Senfkörner (gemahlen, hatte keine anderen zur Hand)

Gemüsemengen

- 1,35kg Buschbohnen
- 650gr Zwiebelkn in halbe Ringe geschnitten
- 100-150 Gr Knoblauch (in nicht zu kleine Würfel geschnitten)

2023/08/02 06:14 · [0 Kommentare](#)
[konservieren, vegan](#)

Vinete

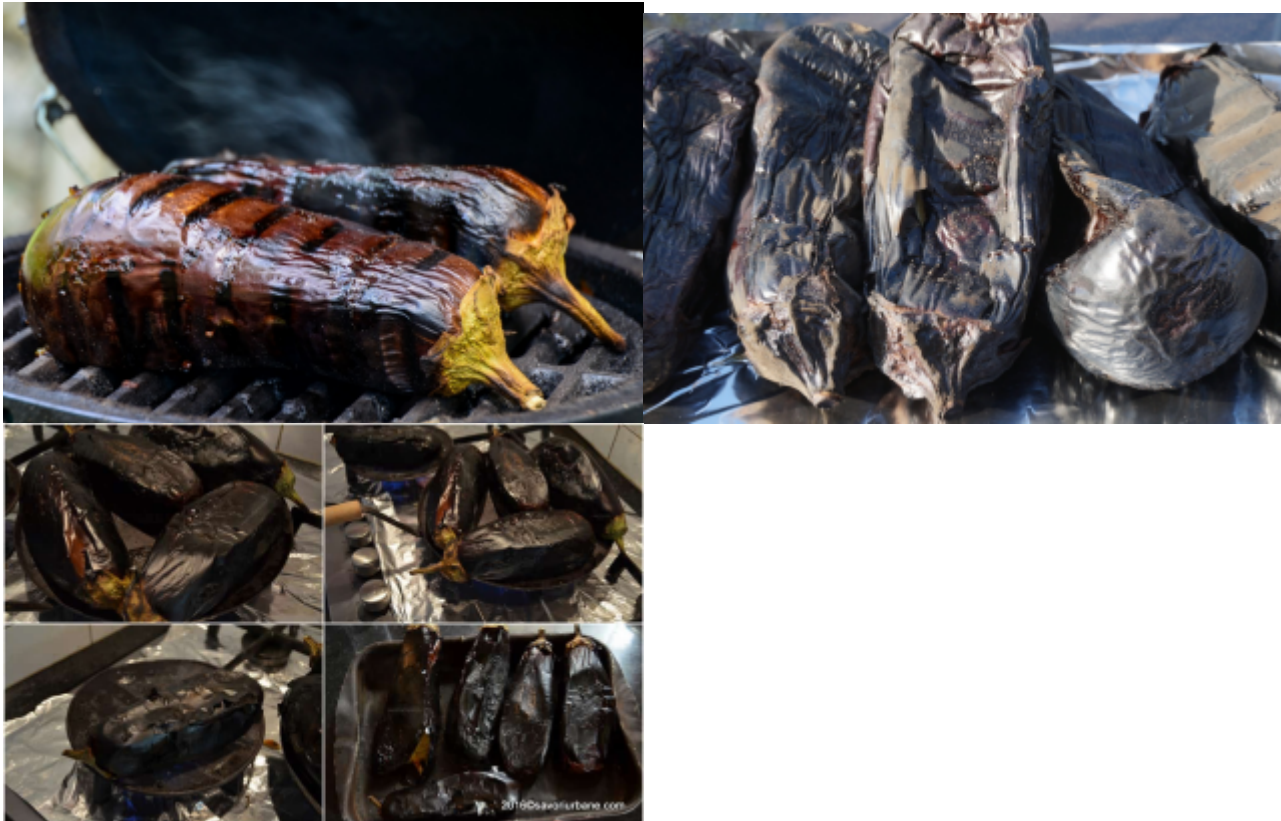


Um diesen sehr leckeren Brei herzustellen, benötigt man

- Auberginen (Vinete)
- Obst-/Apfelessig
- Knoblauch
- Zwiebel
- Salz und Pfeffer


Vinete grillen / braten und putzen

Zu erst werden die Vinete auf einem ordentlich heißen Grill so lange gegart, bis die Schalen aussen beginnen zu verkohlen. Das Fruchtfleisch ist weichgekocht, und Feuchtigkeit tropf aus den Vinete an Stellen, wo die Schale gerissen ist. Die müssen innen richtig weichgekocht sein. Bekommen sie nicht genug Hitze (und die Schalen verkohlen nicht), fehlt nachher der rauchige Geschmack. Braucht man den nicht, reicht es die Vinete auch bei geringerer Hitze einfach weich zu kochen.



Nach dem Grillen/Braten ist es sehr sinnvoll, die fertigen Vinete nicht alle einfach auf einen Teller zu legen, wo sie durch die austretenden Säfte anfangen die verkohlte Schale aufzuweichen. Es ist besser die alle einzeln auf einen Rost zu legen, damit die Schale möglichst trocken bleibt. Das vereinfacht das Schälen sehr. Hierfür vorsichtig die einzelnen Früchte mit einem scharfen Messer aufschneiden, und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel möglichst ohne Schale oder schlimmer noch Kohle entnehmen (ich nehm gerne einen Kaffeelöffel, sowie einen Suppenlöffel und wechsele nach Bedarf). Ich fand es hilfreich, mit jeder Vinete auf einem neuen Küchenpapier zu arbeiten (um nicht alles in der Kohle der vorherigen Früchte liegen zu haben).

Hacken ...

Nun wird das Fruchtfleisch erstmal gehackt, bzw besser gesagt zerstoßen. Hierfür nimmt man ein stumpfes „Hackmesser“ aus Holz  oder Glas, da sich Vinete bei Kontakt mit metall dunkel verfärben (besagen Verschwörungstheorien). Wichtig ist, daß es stumpf ist, sonst macht man Püree. Man will aber eher die Konsistenz von mit der Gabel zerdrückten Bananen haben, nicht die eines Vinete-Smoothies.

An diesem Punkt, kann man nun entscheiden, ob man (wenn man viele Vinete gegrillt hat, was effizient ist) was von dem Brei einfrieren möchte. Die fertige Zubereitung lässt sich leider nicht einfrieren, da sich dann das Öl von dem Rest trennt, und die Konsistenz arg leidet.

...und zubereiten

Nun gehe ich von 300gr gegrilltem und gehackten Fruchtfleisch aus.

- eine eher kleine als mittlere Zwiebel

- fein schneiden, also nicht grob würfelig
- mindestens eine Zehe Knoblauch
- nach oben hin .. the sky is the limit 🤪
- sehr fein schneiden/hacken oder mittels Knoblauchpresse zu Brei machen

Den Mixer nur auf langsam lassen (bedenke, du willst keinen Smoothie erzeugen), oder besser einfach eine Quirl nehmen. Zu dem Fruchtfleisch einfach Zwiebeln und ein bisschen Knoblauch dazu geben, und langsam mit Öl aufgießen (und rühren). Nun Pfeffer, Salz Essig und Knobi nach Geschmack. Tip: Vorsicht mit dem Essig, es soll nur eine säuerliche Note bekommen, nicht Sauren Gurken Konkurrenz machen. Es gibt zudem eine Grenze, wo man es versaut hat, wenn man zu viel Öl tut. Das merkt man dann auch, es wird dann rel. flüssig und nicht mehr vernünftig streichbar.. quasie eine Art Vinete/Öl Smoothie. In diesem Fall, einfach mehr Vinete Fruchtfleisch dazu geben bis die Konsistenz wieder passt und nochmal abschmecken.

2021/06/07 13:49 · [0 Kommentare](#)

[antipasti](#), [rumaenisch](#), [siebenbuergisch](#), [beilage](#), [vegan](#), [mama beckesch](#), [oma fieles](#), [grillen](#)

Zucchini Gemüse



- Zucchini
- Paprikapulver
- Apfelessig
- Pfeffer
- Salz
- Zwiebel
- Bohnenkraut

1. Die Zucchini grob raspeln oder in dünne Streifen schneiden - einsalzen
 1. abwarten daß die wässern und dann ausdrücken - (sicherheitshalber die rohen Zucchini probieren ob die nicht noch zu salzig sind, dann ggf nochmal kurz abspülen)
2. halbe Zwiebel andünsten - etwas Mehl dazu geben und das ganze etwas Farbe bekommen lassen
3. Paprika dazu, und mit etwas Wasser ablöschen
4. pries(!) Bohnenkraut
5. Paprika nachdosieren bis es Farbe bekommen hat
6. mit wenig(!) Essig abschmecken

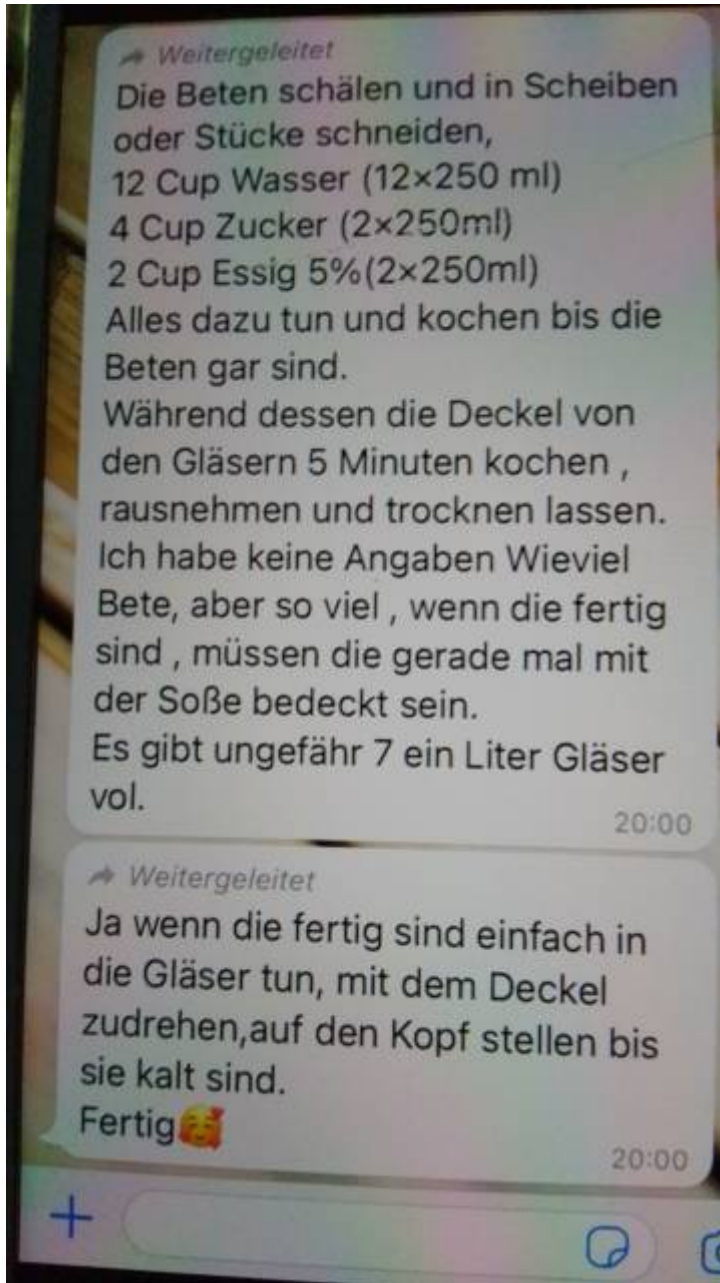
2021/09/07 12:00 · 0 Kommentare

mama beckesch, vegan, siebenbuergisch, beilage

— Rote Beete einmachen



- Die Beten schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden,
- 12 Cup Wasser (12×250 ml)
- 4 Cup Zucker (2×250ml)
- 2 Cup Essig 5%(2×250ml)
- Alles dazu tun und kochen bis die Beten gar sind.
- Während dessen die Deckel von den Gläsern 5 Minuten kochen , rausnehmen und trocknen lassen.
- Ich habe keine Angaben Wieviel Bete, aber so viel , wenn die fertig sind , müssen die gerade mal mit der Soße bedeckt sein.
Es gibt ungefähr 7 ein Liter Gläser vol.
- Wenn die fertig sind einfach in die Gläser tun, mit dem Deckel zudrehen,auf den Kopf stellen bis sie kalt sind.



2022/03/18 12:27 · 0 Kommentare

[mama wiebe](#), [antipasti](#), [vegan](#), [eingemacht](#), [konserviert](#), [beilage](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

<https://recipes.beckesch.it/vegan>

Last update: **2022/05/24 22:01**

