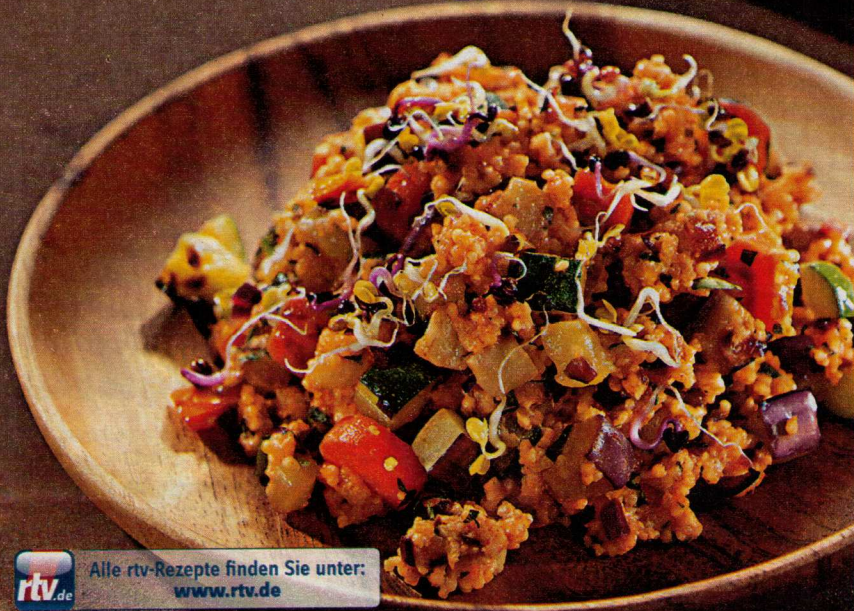


IM TREND

# Genießen, aber bitte vegan!



Alle rtv-Rezepte finden Sie unter:  
[www.rtv.de](http://www.rtv.de)

Kochen ohne Fisch, Fleisch, Geflügel, Milchprodukte, Eier und alles, was sonst noch von einem Tier kommt. Kann das schmecken? Ja und wie, behauptet einer, der es perfekt kann, Attila Hildmann, Deutschlands bekanntester Vegan-Koch

## Spartaner-Hirse mediterran

### Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Hirse
- 850 ml stilles Mineralwasser
- jodiertes Meersalz
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 1 rote Paprikaschote
- ca. 4 EL Olivenöl
- 80 g Tomatenmark
- 2 TL Oregano
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Sango-Daikon-Rettichsprossen (oder Alfalfa-Sprossen)
- 40 g geröstete Haselnüsse

**1** In einen kleinen Topf Hirse, Mineralwasser und 1/2 TL Salz geben, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 22 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**2** Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

**3** In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Gemüse 5 Minuten darin anbraten, Tomatenmark und Oregano dazugeben und ca. eine Minute unter Rühren braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hirse unterheben, erneut salzen und pfeffern.

**4** Sprossen waschen und abtropfen lassen. Haselnüsse grob hacken. Spartaner-Gericht auf Holztellern anrichten und mit Nüssen, Sprossen und einem Schuss Olivenöl toppen.

Fotos: Becker Joest Volk Verlag

## Zucchini-Spaghetti alla Carbonara

### Zutaten für 2 Personen:

- 100 g weißes Mandelmus
- 1/2 Bund Petersilie
- 160 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel (netto 120 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 5 EL Olivenöl
- abgeriebene Schale von 1/2 Bio-Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- jodiertes Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 5 Zucchini (ca. 1 kg)

**1** Mithilfe eines Schneebesens Mandelmus und 240 ml Wasser vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, beides fein hacken.

**2** In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Räuchertofu darin ca. drei Minuten anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und drei Minuten mitbraten. Mandelmus-Mix, Zitronenschale, Zitronensaft und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Carbonara kurz aufkochen und andicken lassen.

**3** Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Spaghetti schneiden. Mit zwei Esslöffel Olivenöl und etwas Meersalz mischen, unter die heiße Soße heben und eine Minute darin erhitzen. In Pastatellern anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer übermahlen.



### BUCHTIPP

Noch mehr vegane Köstlichkeiten enthält Attila Hildmanns neues Kochbuch „Vegan for Fit“ (Becker Joest Volk Verlag, 29,95 €).