



Gesellschaft

Wiesbaden

TEIL 2

Diese Vegan-Gerichte kann jeder nachkochen

Dass vegane Küche nicht kompliziert oder voller Fertigprodukte sein muss, will die Wiesbadenerin Esther von Sigsfeld auf ihrem Foodblog zeigen. Uns hat sie Rezepte verraten, die jeder nachkochen kann. Im zweiten Teil gibt es veganes Kürbis-Curry.



Von
Veronika Dyks

veröffentlicht am 12.02.2023 14:05

Vor zwei Jahren startete die Wiesbadenerin Esther von Sigsfeld ihren eigenen Foodblog „Foodie Wiesbaden“ – und das komplett ohne tierische Produkte. *Merkurist* hat sie Rezepte verraten, die auch Vegan-Anfängern oder Kochmuffeln gelingen sollen. In Teil 2 zeigen wir euch ein **Kürbis-Curry**, das auch ohne künstlichen Fleisch- oder Käseersatz funktioniert.

Regionales Herbstcurry mit knusprigen Kichererbsen

Für 4 Personen. Dauer: 60 Minuten inklusive 30 Minuten Kochzeit



Zutaten

Für das Curry:

- je 2 frische Stängel Oregano, Thymian und Rosmarin
- 300 g frische Spinatblätter (auch TK-Ware passt hier gut)
- 1 kleiner Hokkaidokürbis (etwa 500 g geputzt)
- 300 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Chilischote
- 4 EL Kokosnussöl (alternativ Sonnenblumenöl)
- 200 ml Wasser
- 100 ml ungesüßte Pflanzenmilch
- 300 ml pflanzliche Sahne
- 1 TL gemahlener Zimt
- 3 TL gelbes mildes Currypulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Saft einer Zitrone (nach Belieben)

Für das Topping:

- 250 g gekochte Kichererbsen
- 1 TL Salz
- 1 Handvoll Basilikum

Zubereitung

Die Kräuter waschen, abtupfen und fein hacken. Die Spinatblätter waschen (alternativ TK-Blätter auftauen).

Für das Topping die gekochten Kichererbsen mit 2 TL der gehackten Kräuter und dem Salz mischen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen (idealerweise über Nacht im Kühlschrank). Basilikum waschen und die Blättchen abzupfen.

Esthers Tipp: „Dazu passt klassisch Reis, aber auch ein kräftiges Roggen- oder Naanbrot. Ich mag an diesem Gericht die Verbindung der klassischen ‘Curry-Würznote’ mit regionalen Kräutern und Gemüse. Selbstverständlich sind Gemüsezutaten und Kräuter nach Geschmack austauschbar. Lässt sich gut am Vortag vorbereiten. Kichererbsen immer frisch rösten (sie verlieren den Crunch, wenn sie zu lange stehen)!“

Den Kürbis putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Chilischote ebenfalls fein hacken (wer es weniger scharf mag, entfernt die Kerne).

Den Ofen auf 200 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Die marinierten Kichererbsen auf einem Backblech ausbreiten und 20 Minuten im Backofen rösten.

Inzwischen das Öl in einem großen schweren Topf erhitzen, die Zwiebel glasig dünsten. Die Kürbisstücke dazugeben und unter beständigem Rühren etwa 3 Minuten mitdünsten. Auf mittlere Hitze schalten. Wasser, Milch, die Hälfte der Sahne sowie Zimt, Chili und Currypulver zugeben. Unter gelegentlichem Umrühren (den Deckel zwischendrin auflegen) 15 Minuten köcheln lassen. Die restliche Sahne und die Tomaten zugeben. Nach weiteren 5 bis 10 Minuten sollte der Kürbis weich sein. Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat und die restlichen Kräuter unterheben, eventuell mehr Wasser (die Kürbisstärke mit der Sahne bindet die Flüssigkeit sehr stark) bis zur gewünschten Cremigkeit zufügen und mit Salz, Pfeffer und – wer mag – dem

Zitronensaft abschmecken. Das Curry mit den knusprigen gerösteten Kichererbsen und Basilikumblättern bestreut anrichten.

Hintergrund



Ihre Leidenschaft für die vegane Küche entdeckte Esther vor etwa fünf Jahren. Denn die heute 48-Jährige beschloss, ihre Ernährung wie auch ihr Leben bewusst neu auszurichten und Tierprodukten weitestgehend den Rücken zu kehren – egal ob aus Massen- oder Bio-Haltung.

„Ich verbinde mit veganer Ernährung Respekt und Fürsorge für mich und die Schöpfung“, erzählt Esther. „Und das möchte ich auch in meinen Rezepten zeigen, wie einfach man trotzdem lecker kochen und damit auf Fertigprodukte verzichten kann.“ Das tut Esther, die eigentlich als Interim Manager & HR Executive Consultant arbeitet, nicht nur auf ihrem Blog und auf Instagram, sondern inzwischen auch als Foodstylistin und Rezeptkreatorin für große Unternehmen. Zuletzt hat sie mithilfe der Fotografin Lorene Weber ihr eigenes Kochbuch veröffentlicht: „Little vegan Kitchen“.