



Gesellschaft

Wiesbaden

TEIL 1

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 ersten Teil geht es um Kartoffel-Käse-Pattys.



Von
Veronika Dyks

veröffentlicht am 04.02.2023 16:51

Vor zwei Jahren startete die Wahl-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. Den Anfang machen die **scharfen Kartoffel-Käse-Pattys**, die sich ideal als Comfort-Food oder für die nächste Party eignen.

Scharfe Kartoffel-Käse-Pattys

Ergibt etwa 12 Stück. Vorbereitung 45 Minuten, Backzeit 20 Minuten.



Zutaten

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Kichererbsenmehl + 4 EL kaltes Wasser (alternativ 2 x veganer Ei-Ersatz)
- 60 g Kartoffelmehl
- 2 TL vegane Butter
- je 1 TL Salz und gemahlener Pfeffer
- 100 g kräftiger pflanzlicher Käse
- 4 EL Kokosnussöl
- 4 TL Chilipaste
- 1 EL Wasser

Außerdem: Kartoffelpresse

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in der Schale garen. Abgießen, pellen und erkalten lassen. Anschließend zweimal durch die Kartoffelpresse geben; je feiner der Kartoffelteig, umso zarter die Pattys.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Kichererbsenmehl und Wasser gut verrühren. Mit einem Holzlöffel gleichmäßig in die Kartoffelmasse einarbeiten, um den Teig besser zu binden. Nun das Kartoffelmehl nach und nach mit den Händen einkneten. Da der Stärkegehalt von Kartoffeln jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt, kann es sein, dass ein EL mehr oder weniger benötigt wird; der Teig sollte sich weich, aber nicht klebrig anfühlen.

Esthers Tipp: „Dieses Rezept eignet sich prima als Fingerfood in großer Runde. Ich liebe dazu einen simplen, fruchtigen Ketchup. Die Pattys lassen sich hervorragend bei 170 Grad 10 Minuten aufwärmen, ohne trocken zu werden.“

Zum Schluss die Butter schmelzen und lauwarm mit dem Salz und Pfeffer einarbeiten.

Den Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Aus der Kartoffelmasse 12 Kugeln formen, mit dem Daumen ein Loch hineindrücken, je 1 TL Käse hineinfüllen und das Patty wieder verschließen. Anschließend einfach mit dem Handrücken in Form bringen. Das Kokosnussöl erwärmen (damit es sich verflüssigt). Die Chilipaste mit dem Wasser glatt rühren. Nun jedes Patty zunächst mit dem Kokosnussöl einpinseln und anschließend mit der verdünnten Chilipaste einstreichen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 20 Minuten backen, in den letzten 2 Minuten der Garzeit die Pattys vorsichtig wenden.

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“.

VERLAUF

● 04.02.2023 16:51 Artikel veröffentlicht

META

Gesellschaft, Wiesbaden