



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Afghanischer Seitan-Topf – veganes Kabuli

Kabuli ist wohl so eine Art Nationalgericht in Afghanistan. Im Original Rezept wird es mit Lamm- oder Hammelfleisch gekocht. Nachdem ich ja aber die Lämmer lieber über die Weiden springen sehe, habe ich das Rezept auf eine Variante mit Seitan umgeschrieben.

Seitan besteht aus Weizen-Eiweiß/Gluten. Er hat eine sehr bissfeste Konsistenz. Ich schreibe ja oft Rezepte auf vegan um und verwende Seitan eigentlich immer dann, wenn im Original ein festes, faseriges Fleisch vorkommt. Wer jetzt aber kein Gluten verträgt, der könnte jederzeit auf TVP (texturierte Soja) Schnitzel ausweichen. Tofu würde ich nicht verwenden, der ist zu weich und verändert die Struktur und das Mundgefühl des Gerichtes zu sehr. Ich habe ausführlich zu TVP was in einem der Ghanaischen Rezepte geschrieben. Diese Infos findet ihr hier: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2016/04/Its-not-a-trick-Gulasch-Ghana.pdf>

Seitan kann man selbst machen – das ist aber etwas aufwendig und erfordert auch Erfahrung. Man hat nämlich ruck-zuck einen echten Batzen ungenießbares Gummi anstatt eines nettes Schnitzels. Aber wer das gerne ausprobieren möchte findet sogenanntes Seitan-Mehl oder Seitan-Fix in Bio Märkten oder im veganen Online Handel. Ich verwende meistens Fertig Seitan. Zu finden in der Kühltheke. Man muss nur ein bisschen aufpassen, denn der Fertig Seitan ist immer bereits vorgewürzt. Also vorsichtig beim Salzen des gesamten Gerichtes!



Kabuli ist ein Palaw (aus Indien kennt man Pilaw) – also ein Reisgericht.

Wahrscheinlich hat jede Mutti ihr eigenes Rezept und jedes Rezept ist das einzig wahre. Nach dem lesen vieler Rezepte filtert sich aber meistens so ein Standard Kanon an Gemüse und Gewürzen heraus. Hier ist es aus meiner Sicht die Mischung aus Karotten-Rosinen und Nüssen zusammen mit dem Reis-Fleisch. Das Ganze ist ein bisschen aufwendig – aber es ist eben auch ein Gericht, dass man für Gäste oder zu Festtagen kochen würde. Daher der liebevolle Aufwand.

Die Schwierigkeit beim Umschreiben der Rezepte ist nicht, einfach Fleisch gegen einen veganen Fleischersatz auszutauschen. Vor allem die Abläufe und Reihenfolgen ändern sich. Seitan z.B. ist nicht roh und muss nicht extra gebraten oder gegart werden. Ich hoffe aber, dass das hier soweit als möglich im Ergebnis einem Kabuli entspricht. Falls ihr jemand aus Afghanistan kennt und bekocht bin ich dankbar über Feedback! .-)



xenia's
vegan
punk food



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepin.de
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuern.de>



Zutaten ca. 4-6 Portionen

2 Zwiebeln
500g Möhren
1 EL Tomatenmark
1 kg Seitan
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Koriander, gemahlen
1 TL Garam Marsala
100 g Rosinen
100g Mandelstifte
100g Pistazien
500g Basmati Reis
Ca.1 l Wasser



1. Die Zwiebeln halbieren und dann in Ringe schneiden. Die Möhren in feine Stifte schneiden. Getrennt in Öl anrösten bis die Möhren etwas Farbe haben. Zur Seite stellen. Dann Die Zwiebeln glasig dünsten, müssen nicht braun sein.
2. Das Tomatenmark Zu den Zwiebeln zugeben und kurz mit anrösten.
3. Den Seitan in mundgerechte Stücke zerrupfen und zusammen mit allen Gewürzen und den Rosinen dazu geben.
4. Jetzt die Karotten obenauf schichten und nicht umrühren!
5. Den Reis zugeben und dann genügend Wasser aufgiessen, dass alles gut bedeckt ist. Im Topf befinden sich jetzt geschichtete lagen. Nicht rühren – sonst werden die Lagen zerstört!
6. Bei geschlossenem Deckel und sehr kleiner Hitze gut 20 Minuten köcheln und dann ausschalten und gar ziehen lassen.
7. Zum Servieren eine Schüssel oder Platte finden, die groß genug ist, um über den Topfrand hinaus zu ragen und dass der komplette Topfinhalt drauf passt. Den Topf mit der Schüssel abdecken und dann stürzen. Idealerweise befindet sich der Reis unten und die Karotten und der Seiten verteilen sich obenauf. Mit den Pistazien und Mandelstiften bestreuen. Fertig.



Veganes Kabuli mit Seitan

