



Xenia kocht

Not-so-Tuna-Thunvisch

Thunfisch habe ich schon länger nichtmehr gegessen, als ich Vegetarier bin. Die schrecklichen Bilder und Infos von Delphinen, die in den Thunfisch Schleppnetzen elendig sterben, hatten mir den Appetit daran verdorben. Ein schönes Beispiel: der edle Flipper, Freund aller Kinder, brachte mich dazu keinen Thunfisch mehr zu essen. Die Thunfische waren mir eigentlich herzlich egal.

Wie ja nun bekannt ist, änderte sich das. Und heute würde ich auch keinen Thunfisch aus Bio-Nachzucht, der liebevoll zu Tode gestreichelt wurde mehr essen. Persönliche Entscheidung. Was ja aber nicht heisst, dass man nicht all diese Gerichte mit Thunfisch nicht lecker finden kann. Kartoffelsalat mit öligem Thunfisch und Oliven, Pizza mit Thunfisch, Thunfisch auf Bagels oder in Sandwiches... Alles lecker.

Was also tun? Fake Visch! (fake = englisch = falsch/nachgemacht, Visch = Fisch mit V für Vegan)

Es gibt mittlerweile einige sehr leckere Fertig-Produkte im veganen Fachhandel. Von Fisch-Stäbchen, über Fisch-Steaks bis hin zu Thunfisch in Öl und Kaviar ist alles zu haben. Tatsächlich sind die auch fast alle gut. Ich habe unterschiedliche getestet und mag vor allem die Produkte der Firma (Achtung: Werbung!) Fantastic Foods. Für Fälle, wenn's schnell gehen muss, liegt da immer was in meinem Tiefkühler.

Nun bin ich ja aber auch ein Verfechter von „selber machen“. Und nachdem ich mich durch die Palette der Fertig-Produkte durchgegessen hatte, kam die Lust am Experimentieren und nachbauen. Und so sind einige gute selbstgemachte Alternativen entstanden.

Ein Favorit ist der Not-so-Tuna-Thunvisch. Der lässt sich schnell machen und hält sich im Kühlschrank auch gut bis zu eine Woche. Der Vorteil ist ja, dass sowohl in der Mayo kein echtes Ei und im Fisch kein echter Fisch drin ist. Da verdirbt niks so schnell. -)

Not-so-tuna Grundmasse für Sandwiches oder Salate

- 1 Dose Kichererbsen
- 4 EL vegane Mayo
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Essiggurken
- 2 TL gehackter Dill
- 1-2 TL Nori-Pulver
- 2 TL Tamari (leichte, japanische Sojasosse)
- Etwas Salz

1. Die Kichererbsen abgießen und mit einer Gabel zermatschen. Bitte nicht zu Püree verarbeiten – es soll noch etwas Struktur zu sehen sein. Das gibt ein angenehmeres Bissgefühl und der gesamten Masse mehr Halt.
2. Die Frühlingzwiebeln in feine Ringe oder Würfel scheiden, die Essiggurken fein würfeln. Den Dill fein hacken.
3. Alles zur Kichererbsen-Masse geben, Mayo, Tamari und Nori zugeben. Alles vermischen und probieren. Nur im Bedarf etwas Salz zugeben – Tamari ist bereits salzig, daher immer erst probieren.





Xenia kocht

Not-so-tuna Grundmasse für Pizza oder warme Gerichte

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL vegane Sahne
- 2 Fühlingszwiebeln
- 1 EL gehackte Kapern (vorzugsweise nicht in Essig eingelegt)
- ½ TL Fenchelsamen
- 2 TL gehackter Dill
- 1-2 TL Nori-Pulver
- 2 TL Tamari (leichte, japanische Sojasosse)
- Etwas Salz

1. Die Kichererbsen abgießen und mit einer Gabel zermatschen. Bitte nicht zu Püree verarbeiten – es soll noch etwas Struktur zu sehen sein. Das gibt ein angenehmeres Bissgefühl und der gesamten Masse mehr Halt.
2. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe oder Würfel scheiden, die Kapern abgießen, unter Wasser abspülen und fein hacken. Den Dill fein hacken. Die Fenchelsamen anrösten und im Mörser fein zerstoßen.
3. Alles zur Kichererbsen-Masse geben, Sahne, Tamari und Nori zugeben. Alles vermischen und probieren. Nur im Bedarf etwas Salz zugeben – Tamari ist bereits salzig, daher immer erst probieren.

Gerichte:



Not-so-tuna Sandwiches oder Bagel

Die Grundmasse reicht für 6 halbierte Toastbrot-Sandwiches oder 3 Bagel

1. 6 Toastbrot Scheiben tosten oder Bagels halbieren und tosten.
2. Mit veganer Butter bestreichen, etwas Ketchup aufstreichen. Einige knackige Salatblätter auf einer Seite (einer Toastscheibe oder einer Bagel-Hälfte) verteilen.
3. Tuna-Masse großzügig draufstreichen, zuklappen, halbieren und genießen.

Not-so-tuna Kartoffelsalat 4 Personen

2 Portionen not-so-tuna für kalte Gerichte

zusätzliche Zutaten

- 600 g festkochende Kartoffeln
- 1 Glas Kapern
- 1 Glas Cornichons
- 60 g schwarze Oliven
- 1 Bund Petersilie
- 200 g vegane Mayonnaise





Xenia kocht



Salat mit lachender Gurke



1. Kartoffeln in der Schale gar kochen, abgießen, pellen und in etwa 5mm dicke Scheiben schneiden.
2. Cornichons abgießen – Gurkensud auffangen und über die Kartoffeln geben! Am besten, wenn sie noch warm sind, denn dann nehmen sie den Sud gut auf! Cornichons in Scheibchen schneiden.
3. Kapern abgießen und unter laufendem Wasser abspülen. Oliven abgießen. Oliven in grobe Ringe schneiden.
4. Petersilie grob hacken.
5. Alles zusammen mit der Mayo zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Not-so-tuna Pizza Bianca

Pizza Bianca ist eine „weisse“ Pizza, das heißt ohne Tomaten und stattdessen mit Sahne als Grundsoße. Das hier ist eine meiner Lieblingspizzen! Als Käseersatz gibt es zwei Alternativen: Veganen fertig Pizza-Käse oder selbst gemacht Hefeschmelz. Da ich ja für Selbstgemacht plädiere, gebe ich hier die Hefeschmelz Variante mit an.

Zutaten Hefeschmelz

2 EL Margarine
 2 EL Mehl
 300 ml Sojamilch (ungesüsst!)
 Salz, Pfeffer
 4 EL Hefeflocken
 Etwas Senf

1. Margarine schmelzen und das Mehl einrühren. Sofort mit der Milch ablöschen und glatt rühren.
2. Mindestens einmal aufkochen lassen. So dickt das Mehl aus, die Soße wird sämig und verliert ihren „mehligem“ Geschmack. Gut rühren, da die Soße sonst leicht anbrennt!
3. Hefeflocken und Senf zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zusätzliche Zutaten Pizza

1 Pizzaboden (ganzes Blech)
 1 Päckchen Sojasahne
 1 große Gemüsezwiebel
 1 Portion not-so-tuna für warme Gerichte – kräftig mit Nori gewürzt
 Salz, Pfeffer





Xenia kocht

1. Pizzaboden auf dem Blech auskneten.
2. Sojasahne darauf ausstreichen, salzen und pfeffern.
3. Gemüsezwiebel in Ringe schneiden und auf der Pizza verteilen.
4. Not-so-tuna darüber verteilen.
5. Mit Pizza Käse oder Hefeschmelz abdecken.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad gut 20 Minuten backen.

