



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### It's not a trick Gulasch

Das Gericht heißt so. Ehrlich. Ich habe mir das nicht ausgedacht. Ich habe aber nicht herausgefunden, warum es so heißt. Das gehört vielleicht einfach zu den Dingen, die man Tiefen-entspannt hinnehmen muss. Man kennt das Gericht auch unter dem Namen Palava oder Palaver – was aus dem Portugiesischen kommt und Gespräch/Diskussion bedeutet. Man sagt über das Gericht, dass es Streit beruhigen oder auch verursachen kann. Nun – dann lasst das mal auf euch zukommen.... :-)

Im Original ist das ein Rindfleischgericht. Ich habe mich beim Veganisieren für texturiertes Soja entschieden. Das ist ein Nebenprodukt der Sojaöl Herstellung und besteht aus Sojamehl. Es ist als Lebensmittel unter dem Namen TVP schon seit den späten 60er Jahren in Deutschland zugelassen. Ich erinnere mich noch an meine ersten Kochexperimente in den 80er Jahren als Frisch-Vegetarier mit TVP. Die gingen schrecklich in die Hose und es schmeckte alles nur nach Pappe. Heutzutage sind zum einen die Produkte besser geworden, zum anderen kenne ich aber mittlerweile auch die Tricks, wie man das schmackhaft hinbekommt.

TVP gibt es heute in vielen Grundformen: vom krümeligen Granulat bis hin zu Steak-großen Stücken. Grundsätzlich ist TVP ein ziemlich gelungenes „Fleisch-Ersatz“ Produkt, denn es hat eine hohe Bissfestigkeit und erinnert auch in der Faserigkeit an Fleisch. Ich sehe vor meinem inneren Auge, wie sich der eine oder andere Leser jetzt gruselt und Gänsehaut bekommt und der andere erfreut leuchtende Augen bekommt. Wer keine „Fleischigkeit“ in seinem Essen mag, kann das TVP ja jederzeit gegen Tofu, Seitan oder Tempeh tauschen. Wer auch die alle nicht mag, kann auf Gemüse ausweichen. Typisch Ghanaisch wären Aubergine oder Süßkartoffeln. Ggf. dann aber weniger Brühe verwenden – sonst wird es zu suppig.

Ich habe TVP „Rindfleischart“ genommen. Gibt es in verschiedenen Versionen entweder im veganen Fachhandel, im Asia Markt oder heutzutage auch schon in gut sortierten Supermärkten mit Vegan Abteilung. Wer das nicht kriegt, nimmt „normales“ TVP oder weicht auf die Alternativen oben aus.

Der Trick mit TVP ist, dass es – ähnlich wie Tofu – erstmal geschmacksneutral ist. Es braucht den Geschmack „von außen“ – also aus einer kräftig gewürzten Soße. Und es muss gut durchkochen, damit es nicht „gummiartig“ im Bissgefühl ist.

Gehört jetzt nicht zu Ghana, aber passt zum Thema TVP. Die YouTuber „Die Umsteiger“ haben ein ziemlich cooles Rezept für Spareribs aus TVP Steaks. Wer's mag – hier zum anschauen: <https://www.youtube.com/watch?v=WrikKheknsHk>





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

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

### Zutaten ca. 6 Personen

Rotes Palmöl  
2 rote Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer, ca. 3 cm  
2 Chilis  
600g TVP Rindfleisch Art  
500 ml Brühe  
3 Fleischtomaten  
3 EL Tomatenmark  
500 g Spinat  
Salz  
Ggf. gemahlene Kürbiskerne

1. Die Zwiebel fein würfeln und in Palmöl bei mittlerer Hitze langsam braun rösten. Geduld – das kann bis zu 15 Minuten dauern.
2. Den Knoblauch und den Ingwer sehr fein hacken oder reiben und dann zu den Zwiebeln dazu geben. Ebenfalls kurz anrösten. Die sehr fein gehackten Chilis dazu.
3. Das TVP zusammen mit der Brühe in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel gut 20 Minuten kräftig durchkochen lassen.
4. Die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark etwa in der Hälfte der Kochzeit in die Brühe geben.
5. Den grob gehackten Spinat ganz zum Schluss in die Soße geben. Mit Salz abschmecken.
6. Wenn die Soße zu dünnflüssig ist kann man sie – typisch Ghanaisch – in ein paar EL gemahlener Kürbiskerne andicken



Meine Version



Ghanaisches Original

