



Xenia kocht

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

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

Ijeh Vegan – Petersilien-Nicht-Eierkuchen

Ijeh ist mehr oder weniger Rührei mit Petersilie. Viel Petersilie. Es wird in kleinen Fladen gebacken und zu den typischen Syrischen Mezze (kleine Gerichte/Snacks) gereicht.

Ich habe bekennderweise eine Schwäche für Eier-Speisen. Das geht nun nicht so weit, dass ich ab und an mal ein Omelett verdrücke – aber ich habe viele typische Eierspeisen vegan nachgebaut. Weil ich Geschmack und Konsistenz mag. Mit meinem Rührtofu habe ich schon Hardcore Fleischesser dazu gebracht, Tofu zu mögen. Und die vegane Frittata ist zum Niederknien lecker.

Als ich das erste Mal ein Ijeh Rezept gelesen habe, dachte ich auch sofort an die Frittata-Grundzubereitung, die ich schon seit langem verwende. Schließlich ist ja auch eine Frittata (oder die spanische Tortilla) nicht anderes als Gemüse mit Ei und gestockt.

Im Rezept verwenden wir Kichererbsenmehl. Kriegt ihr im Bio Laden oder sehr einfach in jedem gut sortierten Asia Shop unter dem Namen Besan. Die Indische Küche verwendet es reichlich. Es ist gelb und stockt leicht und in Verbindung mit dem schwarzen Gewürz-Salz Kala Namak ist die Ei-Speise täuschend echt.

Kala Namak ist eine der Geheimwaffen der veganen Küche. Ein natürlich abgebauten Schwefelsalz dass in Geruch und Geschmack stark an gekochtes Ei erinnert. Immer erst ganz zum Schluss zugeben, da der Geruch flüchtig ist. In diesem Rezept also den Teig leicht mit „normalem“ Salz salzen und kurz vor dem servieren nochmal leicht mit Kala Namak bestreuen.

Kala Namak war früher nur online und im Spezial-Handel erhältlich. Heute, im Zuge der vegan-ist-hip Welle führen es die meisten gut sortierten Bio Märkte. Man muss unserem veganen Fernseh-Promis auch mal für was dankbar sein! .-)

Ich gebe im Rezept „Tassen“ an. Ich verwende dafür die genormten, typisch amerikanischen Cups. Man kann aber jede Tasse nehmen. Wichtig ist eben immer nur, dass das Verhältnis der Bestandteile zueinander passt. Ggf. müsst ihr – je nach Größe eurer Grund-Tasse – etwas weniger oder etwas mehr Sojamilch nehmen. Ziel ist ein relativ fester Teig. Dicker als Pfannkuchenteig!

Zutaten 4-6 Personen

- 1 Tasse Kichererbsenmehl
- 1 Tasse Stärke (Mais oder Kartoffel)
- 1 Tasse Sojamehl
- 1 EL Hefeflocken
- 150 ml Sojamilch
- Salz und Pfeffer
- 2 Bund Petersilie
- Kala Namak





Xenia kocht

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

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

1. Kichererbsenmehl, Sojamehl, Stärke, Hefeflocken und die Milch zu einem dickflüssigen Teig verarbeiten.
2. Die Petersilie fein hacken und in den Teig geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zurückhalten salzen, da später noch Kala Namak dazu kommt.
3. In einer Pfanne (am besten einer beschichteten) wenig Öl erhitzen. Aus dem Teig ca. Handtellergröße Plätzchen in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten.

