



Xenia kocht

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

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

Vegan Scotch Eggs 4 Portionen

Scotch Eggs gehören zu den klassischen englischen Snacks. In UK findet man ja viele Sandwich Läden, wo man eine grosse Auswahl an sehr lecker belegten Sandwiches und andere Snacks und Salaten hat. War das englische Frühstück sehr reichhaltig mit gebratene Würstchen, Baked Beans, Tomaten, Kartoffeln und Eiern. Dagegen aß man dann zum Mittagessen nur einen leichten Lunch – belegte Sandwiches. Heutzutage isst man auch zum Frühstück meistens leichter, das Sandwich zum Lunch hat sich aber recht gut in der Tradition gehalten. In den Sandwich Läden findet man auch Scotch Eggs. Ein englischer Kollege von mir vermisst diese so sehr, dass er bereits bei seiner Ankunft am Flughafen in einen Marks&Spencer oder WH Smith Laden geht und nachschaut, ob er dort Scotch Eggs findet, um gleich welche zu naschen.

Auch in Pubs zum Bier werden sie gerne serviert. Zusammen mit Mixed Pickels oder dem berühmten scharfen Englischen Senf.

Was sind Scotch Eggs? Ein weich gekochtes Ei wird mit einer Hackfleischmasse ummantelt und dann frittiert. Ich habe noch nie ein Original probiert, da ich schon Vegetarier war, als ich zum ersten Mal echte Scotch Eggs gesehen habe. Ich habe die Scotch Eggs also lange Zeit schlicht ignoriert. Und dann habe ich in einer veganen Kochzeitschrift aus UK eine vegane Variante gefunden, die ich so genial fand, dass ich es gleich ausprobiert habe.



Original Scotch Eggs



Die Basis sind Avocados. Kern entfernt und mit Rührtofu/veganem Rührei gefüllt. Ummantelt mit veganem Hack. Die Hackmasse habe ich verändert. Ich nehme dafür Grünkernschrot, weil ich finde, das das der beste vegane Hack-Ersatz ist. Und auch für die Tofufüllung nehme ich mein eigenes Rezept. Das Ergebnis ist aber insgesamt richtig lecker. Und sieht richtig cool aus. Ein echter Hingucker für Buffets. Die Eier schmecken sehr lecker mit Remoulade oder Senf.

Versucht möglichst kleine Avocados zu bekommen. Idealerweise Mini Hass Avocados. Auf den Fotos zu sehen sind recht große Avocados, weil einfach zum Kochkurs nirgendwo kleine zu finden waren. Unsere veganen Scotch Eggs waren also recht groß und wurden von den Kochkursteilnehmern liebevoll Dinos-Eier getauft.





Xenia kocht

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

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

Zutaten Rührtofu

200g fester Tofu

Kala Namak

Kurkuma

1. Den Tofu zerkrümeln. In Öl anbraten und mit Kala Namak und Kurkuma abschmecken. Nicht zu trocken braten – er sollte noch schön feucht sein.

Zutaten Grünkernhack

1 Zwiebel

200g Grünkernschrot

400ml Gemüsebrühe

Semmelbrösel

Salz

Pfeffer

2. Die Zwiebel fein würfeln und dann in einem Topf in Öl bei mittlerer Hitze langsam glodbraun rösten.
3. Das Grünkernschrot zugeben, kurz anrösten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Unter ständigem Rühren weich kochen. Vorsicht: die Masse brennt vor allem gegen Ende leicht an. Es sollte ein recht feste Masse entstehen.
4. Ggf. mit Semmelbrösel andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertigstellung Scotch Eggs

Zutaten

4 Avocados

Frittieröl

5. Die Avocados halbieren und den Kern entfernen.
6. In die Höhle des Kern jetzt Rührtofu einfüllen und die Avocados wieder zusammen setzen.
7. Mit Grünkernhack ummanteln und nochmal in Semmelbröseln wälzen.
8. In heißem Öl schwimmend frittieren.

