

VEGANUARY



DAS GANZE JAHR IN TAMANGA



**3 REZEPTE AUS
DEN VEGANUARY-REELS**

von
Thomas Glässing
und seinem Team



www.tamanga.at

V(eganer)EIER-SALAT

Zutaten:

100 g kleine Nudeln (Gobbetti, Risoni | Trockengewicht)
150 g Kichererbsen (Dose | Abtropfgewicht)
1 mittelgroße Zwiebel
1 Msp. Kurkuma (für die Farbe)
1 EL Senf (mittelscharf)
70 g vegane Mayonnaise
1 - 2 TL Kala Namak
Pfeffer
20 g Schnittlauch



Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser weichkochen. Abgießen und kalt abschrecken. Kichererbsen in ein Sieb füllen und abbrausen. Zwiebel abziehen und sehr fein schneiden.

Kichererbsen grob pürieren oder mit einer Gabel zerdrücken. Nudeln ebenfalls etwas zerstückeln und mit der Kichererbsenmasse und der geschnittenen Zwiebel vermengen.

Kurkuma, Senf, vegane Mayo, Kala Namak und Pfeffer hinzufügen und alles gründlich verrühren.

Schnittlauch grob hacken und unter den veganen Eiersalat heben. Vor dem Servieren nach Belieben mit Kala Namak, Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Speise und viel mehr erwartet Dich in TamanGa, dem veganen Lebensgarten und Retreat für Yoga, Meditation, uvm. für Deine persönliche Auszeit



TamanGa

Brokkoli-Tatar mit roter Beete und Granatapfel

Zutaten:

450 g Brokkoli
1 Granatapfel (ca. 200 g)
2-3 Schalotten
7-8 Stiel(e) Minze
150-200 g Beete
200 g veganer Frischkäse (Sojade, New Roots, etc.)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Brokkoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. Stiel in Stücke schneiden. Zuerst Stücke in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Röschen zufügen, weitere 4-5 Minuten kochen. In ein Sieb gießen, kurz unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Granatapfel halbieren, Kerne herausklopfen. Ca. 1 EL Kerne zum Garnieren beiseitestellen. Schalotten schälen und fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen, bis auf etwas zum Garnieren, in feine Streifen schneiden.

Rote Beete in ca. 8 Scheiben (à ca. 3 mm dick) und in ca. 8 feine Scheiben (à ca. 1 mm dick) schneiden.

Brokkoli fein hacken, mit Frischkäse, Granatapfel, Schalotten und gehackte Minze vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die dickeren Rote-Beete-Scheiben auf eine große Platte legen oder auf 4 kleine Teller verteilen. Einen Dessertring (ca. 6 cm Ø, ca. 5 cm hoch) auf eine Rote-Bete-Scheibe stellen, mit Brokkoli-Tatar füllen. Leicht andrücken, dann den Ring vorsichtig hochziehen. Ebenso weitere Türmchen auf die anderen Rote-Bete-Scheiben setzen.

Dünne Rote-Bete-Scheiben leicht eindrehen und die Türmchen damit garnieren. Mit restlichen Granatapfelkernen und Minzblättchen bestreuen.

Diese Speise und viel mehr erwartet Dich in TamanGa, dem veganen Lebensgarten und Retreat für Yoga, Meditation, uvm. für Deine persönliche Auszeit



TamanGa

Mandel-Panna cotta mit Bratapfel Topping

Zutaten:

500 ml Mandelmilch
2 EL Mandelmus
1 TL Vanilleextrakt (oder das Mark einer Vanilleschote)
2 g Agar Agar
80 g Zucker
für das Bratapfel-Topping
3 mittlere Äpfel
10 g Margarine (Alsan)
1 EL Zucker
1/4 TL Zimt
4 cl Rum (kann auch weggelassen werden)
2 Orangen (nur der Saft)
1/2 TL Stärke



Zubereitung Panna cotta:

Mandelmilch, Mandelmus, Vanilleextrakt und Agar Agar in einen Kochtopf geben und gut verrühren.

Unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Anschließend auf vier Dessertgläser aufteilen und komplett abkühlen lassen. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kaltstellen und fest werden lassen.

Zubereitung Bratapfel-Topping

Margarine zergehen lassen, Apfelwürfel kurz anbraten, Zimt und Zucker über die Äpfel geben und mischen.

Die Stärke mit dem Orangensaft vermischen und über die nun leicht karamellisierten Äpfel gießen. 1 Minute kochen lassen bis es cremig ist.

Kalt über die gekühlte Panna cotta gießen



TamaGa

Retreat TamanGa



Vom Biogarten auf den Tisch sind es nur ein paar Schritte

Obst und Gemüse kommt frisch vom TamanGa Garten in die Hotelküche und verzaubert zu leckeren Peace-Food-veganen Speisen aufs Buffet.

Peace Food ist frisch, möglichst "regional" und "saisonal" und ergänzt mit exotischen Früchten, Gemüse, Getreide und Gewürzen, die gesundheitlich wertvoll sind (z.B. Ingwer, Kurkuma).

Regionalität verschmilzt am Gaumen mit Exotik, die Lust TamanGa immer und immer wieder zu schmecken und das Gefühl nicht loszuwerden, auf eine eigenartige, einbeziehende, erfüllende Reise gegangen zu sein, spürt man auch beim Essen.

[>> Mehr Informationen](#)



TamanGa

TamanGa: Kochkurse



Im TamanGa Kochstudio gibt es viele vegan Kochkurse. Kochschule in TamanGa Gelegenheit, und darüber hinaus auch zur Teilnahme an der Ausbildung "Ganzheitliche:r Ernährungstrainer:in Vegan nach Peace Food".

Unsere Kochkurse beschäftigen sich bewusst nicht vorrangig mit dem Herstellen von "Ersatz von..." z.B. Rührei oder Parmesan, sondern wir kreieren **Neues, Überraschendes, Leckeres** - immer mit dem Fokus auf Gesundheit und Genuss. Aber auch "Käse", Fermentiertes etc. steht am Programm. Denn Ruedigers Peace-Food Bücher sprechen nicht von Kasteiung, sondern davon, das Leben zu achten, indem man auf tierische Produkte verzichtet, die pflanzlich vollwertigen Zutaten in ihrer ganzen Qualität zu nutzen und das Essen mit Freude zu genießen.

>> Mehr Informationen

