



VEGANUARY FISH WEEK MINI KOCHBUCH

Rezeptideen mit pflanzlichen Alternativen,
die Meeres-Feeling auf den Teller bringen und
dabei Fische und Ozeane schützen





BACKFISCH IM BRÖTCHEN

EIN REZEPT VON [ALEX FLOHR](#)

ZUTATEN

für 2 Portionen

½ Rettichstange (300 g)
Salz
125 ml alkoholfreies Bier
90 g Weizenmehl (Type 405),
plus etwas zum Wälzen
½ TL geräuchertes Salz
(alternativ Meersalz)
2 Noriblätter
2 TL Bratfischgewürz
Sonnenblumenöl
1 Tomate (150 g)
4 Salatblätter
4 vegane Brötchen
120 g vegane Remoulade,
gekauft oder selbstgemacht

ZUBEREITUNG

Rettich schälen, längs in vier etwa 1½ cm dicke Filets schneiden und in reichlich Salzwasser 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit mit einem Schneebesen das Bier mit Mehl und Rauchsatz zu einem glatten Backteig verrühren.

Rettichfilets aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Noriblätter halbieren, mit der rauen Seite nach oben und hochkant zur Arbeitsfläche legen und mit etwas Wasser betupfen. Die Rettichfilets von beiden Seiten mit dem Bratfischgewürz würzen, jeweils quer auf das Noriblatt legen und darin einschlagen.

Reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Auf einen Teller etwas Mehl geben und die Filets darin wenden. Wenn das Öl heiß ist, die bemehlten Filets durch den vorbereiteten Backteig ziehen, ins heiße Öl geben und von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Tomate in dünne Scheiben schneiden und Salatblätter putzen. Brötchen halbieren, mit Tomate, Salat und Backfisch belegen. Remoulade darüber geben, zusammenklappen und genießen.



MAKI MIT AVOCADO, GURKE UND TUNA

MIT HAPPY TYUNA VON HAPPY OCEAN FOODS

ZUTATEN

für 4 Portionen

Reis

250 g Sushi-Reis
5 EL Reisessig
3 EL Agavendicksaft
1 EL Zitronensaft
1 TL Salz

Tuna

1 Dose Happy TYUNA
1 TL Salz
3 Prisen Ingwerpulver (alternativ ein kleines Stück frischer Ingwer)

Außerdem

1 Avocado
4 kleine Gurken
Noriblätter
Sushi-/Bambusmatte zum Rollen

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsangabe kochen und anschließend mit Reisessig, Agavendicksaft, Zitronensaft und Salz würzen. Happy TYUNA abtropfen lassen und mit Salz und Ingwer vermengen (bei Verwendung von frischem Ingwer ein etwa 1 cm großes Stück fein raspeln).

Das Fruchtfleisch der Avocado grob mit einer Gabel zerdrücken und die Gurken in dünne Sticks schneiden.

Ein Noriblatt auf eine Bambusmatte legen, Reis flach darauf verteilen und dabei am oberen Rand etwa 5 cm Platz lassen, damit die Rolle verschlossen werden kann. Mit etwa 1 cm Abstand zum unteren Rand Tuna, Gurke und Avocado in einer waagerechten Linie verteilen.

Den oberen Rand des Noriblatt mit etwas Wasser anfeuchten, die Bambusmatte vorsichtig nach oben über die Füllung rollen und leicht zusammendrücken. Das gefüllte Noriblatt weiter rollen und dabei leicht andrücken, damit das Sushi später nicht zerfällt. So weiter verfahren, bis die Füllung aufgebraucht ist.

Die fertigen Rollen in ca. 3 cm breite Maki schneiden, dabei ein scharfes Messer mit leichtem Druck verwenden. Sollte der Reis am Messer kleben, das Messer mit Wasser anfeuchten.



CRUNCHY GNOCCHI-FISCHSTÄBCHEN-SALAT

MIT DEN VEGANEN „FISCHSTÄBCHEN“ VON IGLO GREEN CUISINE

ZUTATEN

für 2 bis 4 Portionen

Salat

- 12 vegane „Fischstäbchen“
- 500 g Gnocchi
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Zwiebelgranulat/-pulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- ⅓ TL Salz
- 1 Prise Muskat
- 15 g Öl

Dressing

- 30 g frischer Dill (alternativ TK)
- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g pflanzlicher Joghurt
- 125 g vegane Kräuter-Crème fraîche
- 50 g vegane Mayonnaise
- 1 Prise Salz
- ½ TL Pfeffer

Außerdem

- ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Die veganen „Fischstäbchen“ am besten 30 Minuten antauen lassen, damit sie sich gut schneiden lassen. Jeweils vierteln und zusammen mit den Gnocchi in eine Schüssel geben.

Die Gewürze vermischen und zusammen mit dem Öl über Gnocchi und „Fischstäbchen“ geben. Vermengen, bis alles mit Öl und Gewürzen ummantelt ist.

Anschließend 20 Minuten in der Heißluftfritteuse bei 180 °C oder 20 bis 25 Minuten im Backofen bei 200 °C Umluft knusprig backen. Während der Backzeit zwei- bis dreimal wenden.

Für das Dressing währenddessen den Dill fein hacken, die Gurke klein würfeln, die Zwiebel in sehr dünne Streifen schneiden und den Knoblauch klein hacken oder pressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten für das Dressing vermischen.

Die knusprigen Gnocchi und „Fischstäbchen“ unter das Dressing heben und sofort servieren. Auf dem Teller noch etwas Zitronensaft darüber träufeln und genießen.



VEGANER HERINGSSALAT MIT ROTE BEETE

EIN REZEPT VON [SIMPLY VEGAN](#)

ZUTATEN

für 2 Portionen

„Hering“

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 450 ml Wasser
- 3 TL Salz
- 5 EL Balsamico Bianco
- 1 Nori Blatt

Sauce

- 100 g Rote Beete, frisch (alternativ vorgekocht und vakuumiert)
- 400 g Sojaquark (ungesüßt)
- ½ kleiner Apfel
- 5 Cornichons
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL frischer Dill, gehackt (alternativ TK)
- 2 EL Gurkensud
- 2 TL Zitronensaft
- Salz

Außerdem

- 450 g Kartoffeln
- Salz

ZUBEREITUNG

Rote Beete putzen und ganz mit Schale in ungesalzenem Wasser 30 bis 40 Minuten garen, bis sie sich leicht einstechen lässt. Anschließend die Schale abziehen.

Aubergine schälen und längs zunächst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. In einem Topf Wasser, Salz und Essig verrühren. Nori in Stücke reißen und mit Auberginenstreifen ins Wasser geben. 6 bis 7 Minuten köcheln, anschließend noch etwas ziehen lassen.

Währenddessen den Sojaquark in eine Schüssel geben, Apfel und Cornichons fein würfeln und unterheben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, Dill hacken und beides zum Quark geben – dabei jeweils ein wenig zum Garnieren zurückbehalten.

Eine Hälfte der Roten Beete klein würfeln, die andere Hälfte mit der Küchenreibe fein zerreiben. Beides zum Quark geben und unterheben, dann alles mit Gurkensud, Zitronensaft und Salz abschmecken. Aubergine abgießen und etwas Nori unterheben.

Den Heringssalat im Kühlschrank durchziehen lassen. Kartoffeln in Salzwasser kochen und die Schale abziehen. Die warmen Pellkartoffeln mit dem Heringssalat servieren.



ONIGIRI MIT VEGANEM THUNFISCH

MIT DEM VEGANEN MÜHLEN THUNA VON KORO

ZUTATEN

für 6 Stück

Reis

250 g Sushi-Reis

Salz

1½ EL Reisessig

Füllung

1 Packung KoRo Veganer
Mühlen Thuna

2 Frühlingszwiebeln, weißer Teil

1 EL Sojasauce

3–4 EL vegane Mayonnaise

1 TL Sesamöl

Sauce

2 Frühlingszwiebeln, grüner Teil

3 EL Sojasauce

1 EL Reisessig

1 TL Sesamöl

1 TL Zucker

1 TL gerösteter Sesam

Außerdem

Noriblätter zum Umwickeln

ZUBEREITUNG

Sushi-Reis waschen, bis das Wasser klar ist. Nach Packungsanweisung kochen, abkühlen lassen und mit Reisessig abschmecken.

Für die Füllung den veganen Mühlen Thuna nach Packungsanweisung zubereiten. Den weißen Teil der Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Anschließend alles mit den restlichen Zutaten vermengen.

Handflächen leicht mit Wasser befeuchten, eine kleine Menge Reis nehmen und darin eine Mulde formen. Einen EL Füllung in die Mulde geben und den Reis um die Füllung herum zu einem Dreieck oder einer Kugel formen.

Ein Noriblatt halbieren und die Hälften jeweils in ca. 4 cm dicke Streifen schneiden. Die fertigen Onigiri auf einer Seite mit den Nori-Algenstreifen umwickeln.

Für die Sauce den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Anschließend mit allen weiteren Zutaten in eine Schale geben und gut vermischen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Sauce in kleine Schälchen füllen und als Dip zu den Onigiri servieren.



VEGANES THUNFISCH-AVOCADO-TATAR

MIT DEN PLANTUNA POKE CUBES VON UNFISHED

ZUTATEN

für 2 Portionen

200 g Unfished PlanTuna
Poke Cubes
1 reife Avocado
1 Bio-Limette (Saft und Abrieb)
1 EL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 Frühlingszwiebel, fein gehackt
Salz und Pfeffer nach Belieben
1 EL schwarze Sesamkörner
1 EL weiße Sesamkörner

Außerdem

Frische Korianderblätter zum
Garnieren (optional)
Dessertring zum Anrichten

ZUBEREITUNG

Unfished PlanTuna Poke Cubes in kleine, gleichmäßige Stücke schneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado in kleine Würfel schneiden und mit dem Saft einer halben Limette marinieren.

In einer Schüssel den Saft und den Abrieb der restlichen Limette, Sojasauce, Sesamöl und gehackte Frühlingszwiebel miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die PlanTuna-Stücke sowie Sesam hinzugeben und alles vermengen.

Einen Dessertring auf einen Teller setzen. Eine Schicht der marinierten Avocadowürfel gleichmäßig darin verteilen und leicht andrücken. Darauf das marinierte PlanTuna-Tatar geben und ebenfalls leicht andrücken. Den Dessertring vorsichtig entfernen.

Das vegane Thunfisch-Avocado-Tatar optional mit frischen Korianderblättern garnieren und sofort servieren.



ERFAHRE, WARUM ES SICH LOHNT, FISCH VON DEINEM SPEISEPLAN ZU STREICHEN:

Mehr interessante Infos zu Ozeanen, Meeresbewohnern und veganen Alternativen findest du auf unserer [Website](#). Dort bekommst du auch noch mehr [Rezept-Inspiration](#).

MACH BEI VEGANUARY MIT – KOSTENLOS UND JEDERZEIT!

Weitere Fakten und Tipps rund um die vegane Lebensweise, unser digitales Promi-Kochbuch, pflanzliche Meal Plans und vieles mehr senden wir dir in unserer 31-tägigen E-Mail-Serie kostenlos zu. [Starte jetzt vegan durch.](#)



VEGANUARY 