

Irmela Erckenbrecht

Vegane Menüs

Gäste einladen, bewirten, verwöhnen



Irmela Erckenbrecht

Vegane Menüs

Irmela Erckenbrecht

Vegane Menüs

Gäste einladen,
bewirten, verwöhnen

illustriert von Margret Schneevoigt



pala
verlag

Inhalt

Ein großes Dankeschön ...	7
Hereinspaziert ...	8
Festlich schlemmen rund ums Jahr	8
Harmonische Speisefolgen	9
Mut zum Kombinieren	9
Schöne Deko-Vorschläge	10
Bloß kein Deko-Stress!	11
Mengen und Einkaufslisten	11
Übersichtliche Zeitpläne	12
Allein oder gemeinsam kochen?	13
Entspanntes Dekorieren	15
Entschleunigter, geselliger Genuss	15
Hinweise zu den Rezepten	17
Mengenangaben	17
Abkürzungen	17
Zu den Backtemperaturen	17
Bio und vegan	17
Pflanzliche Alternativen	18
Mit Füllhörnchen und Knallbonbons ins neue Jahr:	
Exotisches Wintermenü	20
Veggie Valentine:	
Candle-Light-Dinner für zwei	38
Endlich grün:	
Das Frühlingskräutermenü	56

Happy Easter: Gemütlicher Osterbrunch	70
Genuss von der Stange: Ein Grillabend zur Spargelzeit	90
Blütentraum: Blumiges Frühsommermenü	106
Picknickkorb: Sommermenü to go	122
Mediterrano: Eine Reise zum Mittelmeer	142
Scharfe Sachen: Texmex vom Feinsten	158
Pumpkin Parade: Herbstliches Kürbismenü	174
Weihnachten ganz ohne Gans: Feines für die Feiertage	188
Die Autorin	207
Rezepte nach Rubriken	209
Rezepte von A bis Z	212

**Mit Füllhörnchen und
Knallbonbons ins neue Jahr:
Exotisches Wintermenü**

Papayabowle

*

Mango-Bananen-Curry

*

*Blätterteig-Füllhörnchen
mit pikanter Erbsenfüllung*

*& Orangen-Curry-Sauce, Kokosreis und
Chinakohlsalat mit Mandeln und Mandarinen*

*

*Gewürzbirnen-Knallbonbons
mit Vanilleeis*

Über das Menü

Ein ausgefallenes Menü, das richtig festlich stimmt und schöne Überraschungen birgt. Kokos und andere Zutaten aus südlichen Gefilden prägen alle Gänge und lassen von vergangenen ebenso wie von zukünftigen Reisefreuden träumen. Selbst die einheimischen Birnen verblüffen durch ihre originelle, an ein Silvester-Knallbonbon erinnernde Verpackung sowie die ungewöhnliche Gewürzkombination. Füllhörner schließlich sind ein uraltes, mythologisches Symbol des Glücks. Mit wohlschmeckenden Früchten und anderen Köstlichkeiten gefüllt, stehen sie in der Mythologie für Fruchtbarkeit, Reichtum und Überfluss – genau die richtigen Wünsche zur Feier eines neuen, gerade erst sich entfaltenden Jahres!

Die harmonisch aufeinander abgestimmten Gänge des Menüs kommen erfahrungsgemäß auch bei anspruchsvollen Gästen gut an. Schon die festliche Papayabowle besticht durch ihre schöne Farbe. Das Mango-Bananen-Curry ist eine ideale Vorspeise, kann aber gut auch für sich alleine stehen. Denkbar ist zum Beispiel die Variante, das Menü mit dem Salat als Vorspeise zu beginnen und das Curry dann später als leckere »Mitternachtssuppe« zu servieren – auch damit habe ich schon gute Erfahrungen gemacht.

Der saftige Kokosreis bildet den soliden Hintergrund, vor dem Füllhörnchen, Sauce und Salat dann im Hauptgang ihre Wirkung entfalten. Pikante Erbsenfüllung und Orangen-Curry-Sauce bringen jeweils ganz andere Geschmacksknospen zum Schwingen. Der fruchtige Chinakohlsalat sorgt für die erfrischende Komponente.

Den abschließenden Überraschungseffekt liefern die Gewürzbirnen-Knallbonbons. Mit einer Kugel veganem Vanilleeis bilden sie einen würdigen Abschluss dieses wahrhaft festlichen Wintermenüs.



Einladung

Zum Thema des Menüs passt eine Einladung im selbst gebastelten Knallbonbon:

Dazu die Einladung auf einen höchstens 9 cm breiten Zettel schreiben, von der kurzen Seite her zusammendrehen und in eine leere Papprolle (zum Beispiel von Toilettenpapier) schieben. Die Rolle anschließend so in Seidengeschenkpapier einrollen, dass auf beiden Seiten viel Papier übersteht.

Das Seidenpapier in der Mitte mit einem Klebeband fixieren und auf einer Seite mit Geschenkband fest zubinden. Jetzt besteht noch die Gelegenheit, klein geschnittene, bunte Papierreste von der offenen Seite her in die Rolle einzufüllen. Wenn das Knallbonbon später von beiden Enden her gleichzeitig kräftig auseinandergezogen wird, gibt es dann gleich noch einen netten Konfettiregen. Ist die zweite Seite ebenfalls straff zugebunden, kann von außen auf die Mitte der Rolle noch ein Stück buntes Papier mit dem Namen der Empfängerin oder des Empfängers aufgeklebt werden. Und natürlich lässt sich das fertige Knallbonbon auch sonst noch mit allen denkbaren Kleinigkeiten verzieren ...

Bei industriell gefertigten Knallbonbons sorgt eine eingebaute Zündschnur für den Knalleffekt. Sind Sie dabei, wenn das Einladungs-Bonbon auseinandergezogen wird, können Sie es ebenfalls effektiv knallen lassen. Eine für große und kleine Kinder lustige Alternative besteht darin, schon im Vorfeld ein paar leere Bäckertüten zu sammeln, sie beim Verteilen der Einladungen heimlich aufzublasen und im entscheidenden Moment durch beherztes Zuschlagen zum Knallen zu bringen.

Wer möchte, kann sich aber auch sogenannte Knallziehschnüre (auch »Knall-Kids« oder »Firecracker« genannt) kaufen, auf deren Mitte ein etwa 3 – 4 cm langer und nur wenige Millimeter dicker Knallkörper aufgebracht ist. Zieht man an beiden Schnurenden, knallt's.

Da sie relativ harmlos sind und schon ab 12 Jahren (unter Aufsicht auch darunter) und das ganze Jahr über verwendet werden dürfen, findet man sie in der Regel bei den Knallern für Kinder und Jugendliche. Eine solche Knallziehschnur kann man zwischen Papprolle und Seidenpapier legen und muss dann beim fertigen Knallbonbon die überhän-

genden Schnurenden nur noch passend abschneiden. Dazu noch ein Tipp: Beim Überreichen der Einladung möglichst dafür sorgen, dass die Eingeladenen beim Ziehen mit dem Papier auch die Schnurenden zu fassen bekommen. (Also nötigenfalls durch direktes Eingreifen die Handposition der Eingeladenen vor dem Ziehen beherzt korrigieren.)

Tischdekoration

Eine sehr schöne Deko-Idee für alle Festessen mit exotischem Touch sind frische Bananenblätter, die in der asiatischen Küche zum Garen von Reis und anderen Gerichten verwendet werden (die perfekte Alternative zur Alufolie!). Zu bekommen sind sie ganz unkompliziert in allen gut sortierten Asia-Läden.

Mit ihrem kräftigen, dunklen Grün schaffen die Bananenblätter auf dem gedeckten Tisch attraktive Kontraste. Ohnehin sind Orange und Grün die Farben, die sich bei diesem Menü anbieten. Eine orangefarbene Tischdecke und ebensolche Servietten bilden einen schönen Hintergrund für die Bananenblätter.

Der große Vorteil der Blätter besteht darin, dass sie sich beliebig in Form schneiden lassen. Das heißt, Sie können sie als Unterlage für Schüsseln, aber auch Vasen und andere Deko-Objekte im Ganzen wie einen Tischläufer in der Mitte ausbreiten. Oder Sie schneiden aus breiteren Blättern runde (oder auch viereckige) Platzsets zu, um sie unter die Teller zu legen – ergänzt von kleinen Blätterkreisen, die als Glasuntersetzer dienen.

Bananenblätter lassen sich außerdem gut abwaschen oder abwischen. Manche Speisen, zum Beispiel der Salat, können



Sie daher auch auf den Blättern anrichten. Dazu vorher passende Servierplatten mit den sorgfältig gereinigten Blättern auslegen.

Sehr schön sieht es aus, wenn Sie für jeden Gast eine Stoffserviette mit einem etwa 5 cm breiten Bananenblattstreifen umwickeln und mit Bast zubinden. Zwischen Bast und Blattstreifen können Sie Namensschilder stecken – oder Sie schreiben die Namen mit einem weißen Stift (Permanentmarker) direkt auf das Bananenblatt. Wer mag, steckt pro Person ein paar Wunderkerzen oder asiatische Räucherstäbchen dazu (auch unangezündet duften sie und verbreiten exotisches Flair).

Wer die Knallbonbon-Idee noch nicht für die Einladung zum Menü verwendet hat, kann sie jetzt bei der Tischdeko zum Einsatz bringen. Auf jedem Teller kann zur Begrüßung quer ein schönes Knallbonbon mit einem aufgeklebten Namensschild liegen. (Die mit dem Bananenblatt umwickelte Serviette kommt dann neben den Teller.) In der Papprolle können selbst gemachtes Konfetti und je nach Lust und Laune auch ein paar kleine Süßigkeiten oder andere Überraschungen versteckt werden. Zu Beginn des Essens wird dann gemeinsam gezogen und geknallt ...



Die Rezepte

Papayabowle

½ große oder 1 kleinere reife Papaya

1 l Ananassaft

1 l Maracujasaft

1 l Mineralwasser mit Kohlensäure

- Papaya halbieren und Papayakerne aus der Frucht lösen (3 EL für die Bowle aufheben). Papaya schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Fruchtstücke mit den Papayakernen und den Säften vermischen und einige Zeit durchziehen lassen.
- Zuletzt das Mineralwasser dazugeben und servieren.

Die Papayabowle sorgt für Gesprächsstoff in geselliger Runde. Nur die wenigsten wissen nämlich, dass man Papayakerne essen kann. Dabei schmecken diese Kerne nicht nur wunderbar pfeffrig scharf, sondern haben durch die enthaltenden Enzyme auch eine gesundheitsfördernde, entzündungshemmende Wirkung. Mit ihrem geheimnisvollen Grün-schwarz sind die kleinen, kugelrunden Kerne die i-Tüpfelchen dieses Festmenüs.

Mango-Bananen-Curry

1 Zwiebel
2 rote Chilischoten
1 Knoblauchzehe
3 EL Rapsöl
10 Kardamomkapseln
1 TL gemahlene Kurkuma
1 – 2 TL Currypulver
400 ml Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
150 g grüne Paprikaschote
2 unreife Mangos
500 g Bananen
1 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Kokosraspel

- Zwiebel schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. (Wegen der Schärfe der Chili empfiehlt es sich, dabei Küchenhandschuhe zu tragen.) Knoblauch schälen und pressen.
- Zwiebel im Öl glasig dünsten, gepressten Knoblauch, Chili, Kardamomsamen, Kurkuma und Curry zur Zwiebel geben und einige Minuten mitbraten lassen.
- Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen und bei kleiner Hitze etwa 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
- Paprika waschen, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mangos schälen, entkernen und grob würfeln. Bananen schälen und in 1,5 cm breite Scheiben schneiden.
- Zuerst die Paprikawürfel etwa 3 Minuten mitkochen lassen, dann die Mangos und Bananen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kokosraspeln bestreuen.

Das leckere Mango-Bananen-Curry erinnert nicht nur von der Konsistenz her an einen Eintopf. Wie für diesen gilt auch hier der Witwe-Bolte-Effekt (»Wofür sie besonders schwärmt, wenn er wieder aufgewärmt!«).

So richtig gut durchgezogen und am nächsten Tag aufgewärmt, schmeckt das Curry am allerbesten. Deshalb lässt es sich für dieses Menü auch so wunderbar bequem am Vortag vorbereiten.

In anderen kulinarischen Zusammenhängen eignet es sich übrigens auch sehr gut als eigenständiges Hauptgericht.

Kokosreis

2 Kardamomkapseln oder ¼ TL gemahlener Kardamom

1 Tasse (200 g) Langkorn-Naturreis

2 EL Margarine

200 ml Kokosmilch

¾ Tasse (200 ml) Gemüsebrühe

1 Prise Salz

1 Prise Safran

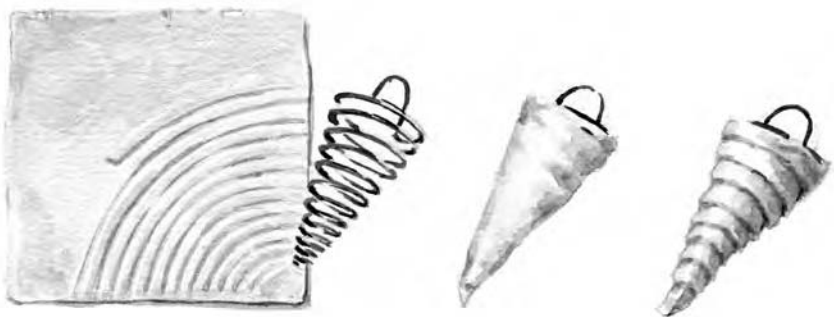
- Kardamomsamen (oder gemahlenen Kardamom) und Reis bei geringer Hitze in der Margarine etwa 5 Minuten glasig dünsten.
- Restliche Zutaten zugeben und nach der Zeitangabe auf der Reispackung bei geringer Hitze fertig garen.

Der würzig saftige Kokosreis ist ein echtes Allroundgenie und lässt sich sehr gut vorbereiten. Bis zum Servieren warm stellen.



Blätterteig-Füllhörnchen mit pikanter Erbsenfüllung

Für die Zubereitung der Hörnchen brauchen Sie »Hörnchenbereiter«, die man unter dieser Bezeichnung im Haushaltswarengeschäft kaufen kann. Es sind konisch geformte, elastische Spiralen aus Edelstahl mit einem Bügelgriff am oberen, offenen Ende, an dem sie nach dem Backen wieder leicht herausgedreht werden können. Alternativ können Sie aber auch vier 20 × 25 cm große Bögen (Recycling-)Alufolie von der langen Seite her jeweils einmal zusammenfalten, an der Mitte des Falzes mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger einer Hand festhalten und mit der anderen Hand den Rest der Folie zu einem lockeren, spitzen Kegel von etwa 10 cm Länge zusammendrehen. Aus der oberen Seite, die einen Durchmesser von etwa 5 cm aufweisen sollte, dann noch einen Zipfel Folie herauszupfen, an dem Sie die Folie später greifen und aus den fertigen Hörnchen herausdrehen können.



Für die Hörnchen:

4 Scheiben Blätterteig (tiefgefroren und vegan)

Weizenmehl für die Arbeitsfläche

Fett für das Backblech

Für die Füllung:

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Margarine

1 Zitrone

200 g grüne Erbsen (frisch oder tiefgefroren)

1 EL Kokosraspel

1 geh. TL gemahlener Koriander

1 geh. TL gemahlener Kreuzkümmel

1 geh. TL gemahlener Ingwer

½ TL gemahlene Kurkuma

Salz

Pfeffer

Außerdem:

Hörnchenbereiter oder 4 Bögen (Recycling-)Alufolie

- Für die **Hörnchen** die Blätterteigscheiben nebeneinander auslegen, antauen lassen und mit dem bemehlten Nudelholz in beide Richtungen dünn ausrollen.
- Beim Zuschneiden des Teigs gibt es zwei Methoden: Bei der ersten wird der Teig in etwa 0,5 cm breite Streifen geschnitten und spiralförmig, ohne dabei Lücken zu lassen, um die Hörnchenbereiter oder Alufolienkegel gelegt (in der Abbildung auf Seite 28 rechts). Bei der zweiten Methode wird der Hörnchenbereiter oder Folienkegel mit leichtem Druck über den Blätterteig gerollt. Der nun sichtbare Teilkreis wird aus dem Teig ausgeschnitten und mit überlappenden Rändern um den Bereiter oder den Kegel gelegt (in der Abbildung links).
- In beiden Fällen die Schnittstellen gut zusammenzudrücken.

- Besonders nett sieht es aus, wenn aus der Spitze des Teighörnchens ein kleiner, gebogener »Schwanz« gezogen wird.
- Die Hörnchen auf ein gefettetes Backblech legen und im Backofen bei 180 – 200 °C etwa 12 Minuten backen, abkühlen lassen und vorsichtig von den Formen lösen. (Hörnchenbereiter oder Alufolie langsam herausdrehen.)
- Für die **Füllung** die Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zerdrücken.
- Zwiebel und Knoblauch in der Margarine glasig dünsten.
- Zitronen auspressen, 1 EL Zitronensaft mit der gleichen Menge Wasser mischen und zugießen.
- Erbsen, Kokosraspel und Gewürze (außer Salz und Pfeffer) zugeben und unter Rühren etwa 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Füllung direkt vor dem Servieren in die Hörnchen verteilen.

Die Hörnchen können schon vorher gebacken werden. Die Füllung wird dann kurzfristig zubereitet und kurz vor dem Servieren in die Hörnchen gelöffelt.



Orangen-Curry-Sauce

2 – 3 Orangen (für 150 ml Orangensaft)

3 EL Margarine

1 EL Vollrohrzucker

1 EL Currypulver

150 ml Soja- oder Reissahne

Salz

Pfeffer

- Orangen auspressen und 150 ml Orangensaft abmessen.
- Margarine erhitzen, Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen.
- Currypulver zugeben und mit verrühren, sofort mit Orangensaft ablöschen.
- Soja- oder Reissahne dazugeben und gut verrühren. Cremig einkochen lassen.
- Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine würzige, attraktive Sauce, die sich sehr gut auch schon mehrere Stunden vorher vorbereiten lässt.

Chinakohlsalat mit Mandarinen und Mandeln

500 g Chinakohl

2 Mandarinen

1 Handvoll ganze, ungeschälte Mandeln

150 ml Soja- oder Reissahne

2 EL Apfelessig

1 EL Vollrohrzucker

1 Päckchen Kressesprossen

- Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Mandarinen schälen und in Schnitze zerteilen.
- Chinakohl mit Mandeln und Mandarinschnitzen mischen.
- Soja- oder Reissahne mit Essig und Zucker verrühren und unter den Salat ziehen.
- Mit den Kressesprossen bestreuen.

Der knackige Chinakohlsalat kann gut durchziehen und wird auch mit Sauce nicht schlapp.



Gewürzbirnen-Knallbonbons mit Vanilleeis

4 mittelgroße Birnen
2 EL Margarine
½ TL gemahlener Kardamom
1 TL gemahlener Zimt
8 Gewürznelken
1 Prise Salz
2 EL Quittengelee
4 kleine Lorbeerblätter
4 Kugeln veganes Vanilleeis

Außerdem:

4 Bögen Backpapier, 30 × 40 cm

- Birnen waschen, halbieren und entkernen.
- Je zwei Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blatt Backpapier legen.
- Margarine in kleinen Flöckchen, Gewürze, Quittengelee in kleinen Tupfen und je ein Lorbeerblatt auf die Birnen verteilen.
- Birnenhälften zusammenklappen und wie Bonbons im Backpapier einwickeln. Die Enden fest zusammendrehen.
- Die Päckchen auf ein Backblech legen und die Birnen bei 180 – 200 °C etwa 25 Minuten backen.
- Päckchen auf Tellern anrichten und erst beim Servieren öffnen. Mit je einer Kugel Vanilleeis garnieren.

Das ideale Dessert – lässt sich prima vorbereiten und schmeckt allen. Eignet sich auch als Solist zum Nachmittagskaffee.

Zeitplan für die Zubereitung

(Die genaueren Angaben zu Zutaten und Zubereitung entnehmen Sie bitte den Rezepten ab Seite 25.)

Am Vortag

- ☐ *Mango-Bananen-Curry zubereiten.*
 - ⋮ Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauchzehe, Kardamom, Chilischoten, Currypulver und Kurkuma kurz mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzugießen, 10 – 15 Minuten köcheln. Erst Paprika hinzufügen, nach etwa 3 Minuten Mangos und Bananen weitere 5 Minuten mitköcheln. Abschmecken. Abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.
- ☐ *Hörnchenformer basteln.*
 - ⋮ Falls Sie keinen Hörnchenbereiter für die Blätterteig-Füllhörnchen haben, aus Alufolie spitze Kegel formen.

Am Tag des Menüs

Vier Stunden vor Beginn

- ☐ *Blätterteig-Füllhörnchen backen.*
 - ⋮ Blätterteigscheiben dünn ausrollen. Entweder mit Hörnchenbereiter oder mit Alufolienkegel Hörnchen aus dem Teig formen und bei 180 – 200 °C etwa 12 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- ☐ *Papaya-Bowle ansetzen.*
 - ⋮ Papaya schälen und entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden, mit den Säften mischen, durchziehen lassen.

Zwei Stunden vor Beginn

- ☐ *Gewürzbirnen vorbereiten.*
 - ⋮ Je zwei halbierte und entkernte Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blatt Backpapier geben. Margarine, Gewürze, Quittengelee und Lorbeerblätter auf den Birnenhälften verteilen, Birnenhälften zusammenklappen, wie Bonbons einwickeln und auf ein Backblech geben. Vanilleeis im Tiefkühler bereithalten.
- ☐ *Salat vorbereiten.*
 - ⋮ Chinakohl in Streifen schneiden, mit Mandarinenschnitzen und Mandeln mischen. Soja- oder Reissahne mit Essig und Zucker verrühren und unter den Salat ziehen. Kressesprossen bereitstellen.

Eine Stunde vor Beginn

- ☐ *Kokosreis vorbereiten.*
 - ⋮ Reis mit Kardamon glasig dünsten, Kokosmilch und Gemüsebrühe
 - ⋮ zugeben, würzen und garen. Warm stellen.
- ☐ *Orangen-Curry-Sauce zubereiten.*
 - ⋮ Zucker in Margarine karamellisieren, Currypulver zugeben, mit
 - ⋮ Orangensaft ablöschen, Soja- oder Reissahne unterrühren. Sauce
 - ⋮ cremig einkochen, abschmecken und warm stellen.
- ☐ *Füllung für die Hörnchen zubereiten.*
 - ⋮ Zwiebel und Knoblauch dünsten, Zitronensaft und Wasser zugie-
 - ⋮ ßen, mit Erbsen, Kokosraspeln und Gewürzen 5 Minuten dünsten.
 - ⋮ Abschmecken und warm stellen.

Kurz bevor die Gäste kommen

- ☐ *Mango-Bananen-Curry fertigstellen.*
 - ⋮ Curry aufwärmen und mit Kokosraspeln bestreuen.
- ☐ *Bowle fertigstellen.*
 - ⋮ Mineralwasser in die Bowle geben
- ☐ *Backofen vorheizen.*

Nach dem ersten Gang

- ☐ *Gewürzbirnen backen.*
 - ⋮ Birnen in den Ofen schieben, bei 180 – 200 °C etwa 25 Minuten
 - ⋮ backen.
- ☐ *Zweiten Gang servieren.*
 - ⋮ Salat mit Kresse bestreuen. Hörnchen mit Füllung, Sauce und Salat
 - ⋮ servieren.

Nach dem zweiten Gang

- ☐ *Gewürzbirnen-Knallbonbons servieren.*
 - ⋮ Gewürzbirnen-Knallbonbons mit je einer Kugel Vanilleeis servieren.

Prüfen Sie als Erstes Ihre Vorratslage anhand der beiden Einkaufslisten und haken Sie alles ab, was schon vorhanden ist. Dann können Sie ganz leicht sehen, was Sie noch kaufen müssen.

Einige Tage davor besorgen

Lebensmittel:

- | | |
|--|--|
| ☐ Ananassaft (1 l) | ☐ Maracujasaft (1 l) |
| ☐ Apfelessig (2 EL) | ☐ Margarine (etwa 100 g) |
| ☐ Blätterteig, vegan, tiefgefroren (4 Scheiben) | ☐ Mineralwasser mit Kohlensäure (1 l) |
| ☐ ganze, ungeschälte Mandeln (1 Handvoll) | ☐ Quittengelee (2 EL) |
| ☐ Gemüsebrühe-Extrakt (für 350 ml) | ☐ Rapsöl (3 EL) |
| ☐ Knoblauch (3 Zehen) | ☐ Soja- oder Reissahne (300 ml) |
| ☐ Kokosmilch (600 ml) | ☐ Vanilleeis, vegan (4 Kugeln) |
| ☐ Kokosraspel (4 EL) | ☐ Vollrohrzucker (2 EL) |
| ☐ Langkorn-Naturreis (1 Tasse, 200 g) | ☐ Weizenmehl (für die Arbeitsfläche) |
| | ☐ Zwiebeln (200 g, 2 Stück) |

Gewürze:

- | | |
|---|---|
| ☐ Currypulver | ☐ Lorbeerblätter (4 Stück) |
| ☐ Ingwer, gemahlen | ☐ Gewürznelken, ganz (8 Stück) |
| ☐ Kardamomkapseln (10 Stück) | ☐ Safran, gemahlen |
| ☐ Kardamom, gemahlen | ☐ Salz |
| ☐ Koriander, gemahlen | ☐ Pfeffer aus der Mühle |
| ☐ Kreuzkümmel, gemahlen | ☐ Zimt, gemahlen |
| ☐ Kurkuma, gemahlen | |

Außerdem:

- | | |
|---|--|
| ☐ Backpapier (4 Blatt, 30 × 40 cm) | ☐ Einmal-Küchenhandschuhe |
|---|--|

Frisch besorgen (1 – 2 Tage davor)

Lebensmittel:

- | | |
|--|---|
| ☐ Bananen (500 g) | ☐ Mandarinen (2 Stück) |
| ☐ Birnen, mittelgroß (4 Stück) | ☐ Mangos, unreif (2 Stück) |
| ☐ Chilischoten, rot (2 Stück) | ☐ Papaya, reif (1 Stück) |
| ☐ Chinakohl (500 g) | ☐ Orangen (2 – 3 Stück,
für 150 ml frischen Saft) |
| ☐ Erbsen, grün, frisch oder
tiefgefroren (200 g) | ☐ Paprikaschote, grün (150 g) |
| ☐ Kressesprossen (1 Päckchen) | ☐ Zitrone, unbehandelt (1 Stück) |

Für Einladungen und Dekoration (Zutreffendes auswählen)

Für die Knallbonbons:

- | | |
|---|---|
| ☐ Papprollen (z. B. Toilettenpapierrollen) | ☐ Geschenkband |
| ☐ buntes Papier | ☐ »Knall-Kids« (auch »Firecracker«
genannt) oder leere Bäckertüten |
| ☐ Seidengeschenkpapier | ☐ Überraschungen für die Knallbonbons
(z. B. Konfetti oder Süßigkeiten) |
| ☐ Bastelkleber | |
| ☐ transparentes Klebeband | |

Für die Tischdeko:

- | | |
|---|--|
| ☐ asiatische Räucherstäbchen | ☐ orangefarbene Stoff- oder
Papierservietten |
| ☐ Naturbast zum Basteln
(ein kleines Knäuel) | ☐ weißer Lackstift |
| ☐ 1 Packung (ca. 100 g) frische
Bananenblätter (in gut sortierten
Asia-Läden erhältlich) | ☐ Wunderkerzen |
| ☐ orangefarbene Tischdecke | ☐ (evtl. Papier für Namensschilder
auf den Knallbonbons) |

Benötigte Haushaltsgeräte

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ Backofen | ☐ Tiefkühler |
| ☐ Hörnchenbereiter aus dem
Haushaltswarengeschäft
(alternativ: Recycling-Alufolie) | ☐ Zitruspresse |