



Kochschule „Vegane Vielfalt“ 11.09.15

Vorspeise

Süßkartoffelsuppe mit Gemüsespieß

2. Gang

Spanischer Brotsalat

3. Gang

Parmesan Risotto

Dessert

Kokos Panna Cotta mit Waldbeerenmousse



Rezept Vorspeise Süßkartoffelsuppe mit Gemüsespieß

Zutaten

- 2 Batate(n) (Süßkartoffeln)
- 1 Dose Kokosmilch
Fenchel, Paprika, Karotten, Ingwer, Knobli, 1 Apfel, Lauch, Schalotten
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Zucker oder Honig
Pfeffer, schwarz
Paprikapulver

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In einen großen Topf geben und Wasser hinzufügen, bis die Stücke gerade bedeckt sind. Kokosmilch hinzugeben, 2 Prisen Salz und 1 Prise Zucker dazu und durchrühren. Ca. 20 Minuten gut durchkochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind, gelegentlich umrühren. Das Schäumen (und ggf. Ausflocken) der Kokosmilch ignorieren. Das verliert sich später und hat keinen Einfluss auf Geschmack oder Konsistenz.

Abschließend von der Kochstelle nehmen und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit schwarzem Pfeffer und Paprikapulver nach Geschmack würzen. Nun kann auch mit Wasser die endgültig gewünschte Konsistenz eingeregelt werden.

Für den Spieß die Melone mit Kugelausstecher bearbeiten. Dann alles einzeln aufstecken.

Die Karotten mit einem Sparschäler abziehen und im Backofen auf Backpapier bei ca. 120°C für 15 min trocknen.



Rezept 2.Gang Spanischer Brotsalat

Zutaten

200 g Stangenweißbrot
150 g Parmesan
100 g spanische, scharfe Salami
400 g Rucola
300 g Kirschtomaten
50 ml heller Balsamico Essig / 30 ml Olivenöl
2 Pr. Meersalz / 1 Pr. Pfeffer
1 Rosmarinzwig

Zubereitung

Etwas Olivenöl mit einem Rosmarinzwig in eine Pfanne geben und heiß werden lassen.

Die Salamischeiben grob anschneiden und in der heißen Pfanne ancrossen lassen. Dann zum Abkühlen in eine Schüssel geben.

In die schon heiße Pfanne wird noch ein wenig Olivenöl gegeben und die halbierte und in Scheiben geschnittene Baguette Stange wird ins Öl gegeben.

In der Zwischenzeit den Rucola waschen, grob zupfen und mit den halbierten Cherry Tomaten in eine Schüssel geben. Den Salat mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer würzen.

Die crossen, abgekühlten Brotscheiben sowie die bereits abgekühlten Salamichips werden nun auf den Salat gegeben und alles wird miteinander vermengt.

Zum Abschluss geriebenen Parmesankäse über den Brotsalat streuen.



Rezept 3.Gang Parmesan Risotto

Zutaten

150 g Schalotten
½ Zehe Knoblauch
600 g Reis (Arborio)
1,8 L Brühe
150ml Weißwein
30 g Butter
60 g Parmesan
Lorbeerblatt / Salz & Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Reis dazu und kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Heiße Bouillon in kleinen Mengen dazugeben, immer nur so viel, wie der Reis aufnimmt. Mit Salz und Pfeffer würzen und Lorbeerblatt dazugeben. Ca. 16-20 Minuten langsam köcheln.

Unter das fertige Risotto Parmesan und Butter geben. Abschmecken und sofort servieren.

Die Möhren in Rauten schneiden und dann in Butter anschmoren. Würzen nach Wahl und mit Weißwein ablöschen.

Die Bratpeperoni mit Lupinensamen(vorher quellen), Würzen und befüllen. Leicht anbraten. Wenn keine Lupine vorhanden mit Saitan befüllen.



Dessert

Panna Cotta mit Waldbeerenmouse

Zutaten

400 ml Kokosmilch
100 g Sahne
30 g Rohrzucker
1 Vanilleschote
1 Limette, den Abrieb und Saft davon
1 TL Agar-Agar (ca.4 g – TL gestrichen)
2 Orangen
2 EL Wasser (kalt)
2 Minzenzweige, frisch
etwas Kokosraspel

Zubereitung

Das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Die Limette heiß abwaschen. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 Dessertschälchen im Tiefkühlfach kaltstellen.

Für die Zubereitung der Panna Cotta die Hälfte des Vanillemarks mit der Kokosmilch, der Hafersahne, 6 TL Limettensaft, dem Agar-Agar und dem Rohrzucker verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und unter Rühren 10 min. weiterköcheln lassen. Den Limettenabrieb unterrühren und die Masse in die 4 tiefgekühlten Dessertschälchen füllen. Nachdem die Masse etwas abgekühlt ist, die Schälchen im Kühlschrank für mindestens eine Stunde kaltstellen.

Für die Orangenmouse die Minze fein hacken. Die Orangen schälen und in Spalten schneiden. Aus dem Wasser, dem restlichen Limettensaft, dem restlichen Vanillemark und der Minze eine Marinade herstellen und die Orangenspalten damit marinieren und ebenfalls kaltstellen.

Die Panna Cotta mit einem Messer vorsichtig vom Rand der Schälchen lösen, auf einen Dessertteller stürzen, mit 3 - 5 Orangenspalten anrichten und mit ein paar Minze Blättchen und etwas Kokosraspeln garnieren. Das Dessert ist nur wenig süß. Wer es süßer mag, kann alles auf einem Spiegel aus einer Mango-Fruchtsöße (gekauft oder selbst gemacht) servieren.