

Veganes Menü

Wegmannhof, 29.11.2013



Vorspeise:

Blattsalate mit Sellerie-Cashew-Dressing Als besondere Note wurde den Blattsalaten ein „Zuckerhut“ beigemischt, der eine leicht bittere Note entgegensetzt. Das „Geheimnis“ steckte im Dressing, das man im Thermo-Mix (oder mit einem Mixer) zubereitet: Selleriestücke, Apfelstücke, etwas Chili, ev. Agavendicksaft, Öl, Cashew-Kerne, heller Balsamico-Essig, Ingwer und Salz pürieren, einen Teil der Masse mit Dinkelmilch (als Dressing für die Salate) sämig machen, den Rest als Rohkost verwenden.

Hauptgericht:

Kürbis-Hirsotto Hirse (pro Person ca. 50 g) in Öl (z.B. Sonnenblumen- oder Raps-Öl) anschwitzen, etwas Ingwer und ein wenig Chili dazu, dann Gemüsebrühe, Salz, einen gewürfelten Hokkaido-Kürbis, geg. eine Zehe Knoblauch und einige Blättern vom Stangensellerie hinzugeben, alles mit Wasser bedecken, einmal aufkochen, dann ziehen/köcheln lassen.



Als Snack vorweg bzw. für die Ergänzung/Deko der Kürbis-Hirsotto-Masse: Sellerie in (hauch-) dünne Scheiben schneiden und mit Soja-Soße („Tamari“), Chili, Olivenöl und Gemüsebrühe marinieren (am besten schon über Nacht ziehen lassen!). Die Selleriescheiben anschließend in der Pfanne knusprig ausbacken; auf Küchen-Krepp legen, damit sie weniger fettig werden und insb. knusprig bleiben. Die fertigen Scheiben in die Hirse-Masse stecken (wie „Flügel“).

Zum Risotto wird eine Soße vorbereitet: Kartoffeln, Sellerie, eine Pastinake in grobe Stücke würfeln, ebenso zwei Hände Apfelstücke (bei 10 Personen!) und Stangensellerie schneiden, dazu Ingwer und Chili; alles in Öl andünsten. Mit Wasser und Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz abschmecken. Köcheln lassen, bis alles weich ist, mit Muskat nachwürzen. Die Masse pürieren, anschließend vegane Milch (Soja-, Dinkel- oder Reismilch) und 80 - 100 g Kapern dazugeben.

Nachspeise:



Reispudding (mit Vollkorn-Milchreis, also einem Rundkornreis oder auch mit Basmati) Reis mit einer Prise Salz weich köcheln, dann - zusammen mit veganer Milch (s.o.) pürieren (geht auch ohne pürieren), mit Kardamom würzen, Agavendicksaft, Vanillezucker oder Rohrzucker süßen (alternativ: eine Messerspitze Stevia; Achtung: wegen des starken Eigengeschmacks von Stevia nur als Ergänzung; die Soße schmeckt warm etwas säuerlicher als in

abgekühltem Zustand!), mit Zimt und Zitronensaft (auch: Abrieb von Zitronenschalen) abschmecken. Dazu gibt es eine Fruchtsoße - beim Kurs waren es Himbeeren und Johannisbeeren-Mark.

Guten Appetit!



Ltg. Regina von Boyen (Memmingen), Assistenz Manuela Wegmann (Bad Grönenbach - Haitzen)
Organisation und Zusammenfassung/Bilder der Rezepte, Helmut Scharpf, 11/2013
Die vegetarischen Kochkurse wurden vom Energieteam Ottobeuren mitfinanziert.