

Vegetarische Winterküche, Rezepte vom 23. Februar 2019



Gebratener Römersalat (Babylattich) mit Kräuter-Humus
Süßkartoffel-Uramaki
Rotkohlsuppe mit karamellisierten Griessknödel
Quinoa-Pops mit Curry-Mayonnaise
Olivenkroketten
Mohntaschen (mit Vanilleglace)

Gebratener Römersalat (Babylattich) mit Kräuter-Humus

Für 4 Portionen

Zutaten Humus

175g Kichererbsen, aus der Büchse
1 Stk. Kleine Knoblauchzehe
1 Stk. Kleine Zwiebel
3EL Olivenöl
¾ Bund Kerbel
½ TL Kreuzkümmel
½ TL gelbe Currypaste
60g Sesampaste (Tahin)
1 Stk. Zitrone, Saft und geriebene Schale
Salz

Zutaten Marinade

1 Stk. Rote Bete, gekocht
½ Stk. Vanillestängel, nur das Mark
½ Stk. Zitrone, Saft und geriebene Schale
2 EL Olivenöl
4 Stk. Römersalatherzen (Babylattich)
4EL Sesamöl
½ Schale Kresse
Salz und Pfeffer

Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin 2-3 Minuten braten. Kerbel samt Stielen grob schneiden, gemeinsam mit dem Kreuzkümmel und der Currypaste in einer Pfanne geben und kurz mitrösten.

Zwiebel-Kräuter-Mischung und Kichererbsen mit etwas Wasser pürieren. Sesampaste, Zitronensaft und -schale hinzufügen und salzen. Weitere 4-5 Minuten mixen, dabei gegebenenfalls noch etwas mehr Wasser hinzufügen.

Für die Marinade Rote Bete schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Vanillemark mit Limettensaft und Öl verrühren. Salzen und pfeffern, dann die Rote Bete-Würfel unterrühren.

Römersalatherzensamt Strunk längs sechsteln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Salatherzen von allen Seiten kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Humus auf Tellern verteilen, die Salatstücke darauf anrichten, mit der Marinade beträufeln und mit Kresse bestreuen.

Süsskartoffel-Uramaki

Für 16 Stk.

Zutaten

1 Stk.	Rote Zwiebel
2 EL	Olivenöl + Olivenöl zu Bepinseln der Folie
2 Stk.	Grosse Süsskartoffeln
60g	Muskatkürbis
2 Stk.	Eier
½ TL	gelbe Currypaste
1	Eigelb
½ Bund	Koriander
	Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Zutaten Füllung

4 Stk.	Zweige Estragon
3 Stk.	Zweige Petersilien
125g	Mascarpone
60g	Ziegenfrischkäse
	Salz und Pfeffer
1 EL	Kürbiskernöl

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstreifen darin glasig dünsten. Süsskartoffel und Kürbis schälen, bei Bedarf entkernen und grob raspeln. Eier mit der Currypaste verquirlen. Zwiebeln, Süsskartoffeln und Kürbis zur Eimasse geben. Mit frisch geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen und gut durchrühren.

Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech gleichmässig verteilen und glattstreichen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen, vorsichtig auf eine mit Öl bepinselte Frischhaltefolie stürzen und lauwarm auskühlen lassen.

Für die Fülle Estragon und Petersilie fein schneiden. Mit den übrigen Zutaten zu einer glatten Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fülle dünn auf der glatten lauwarmen Süsskartoffelmasse verstreichen, dabei die letzten 2cm zum Rand frei lassen und diese mit Eigelb bestreichen. Die Kartoffelmasse mithilfe der Folie wie eine Roulade einrollen, in Frischhaltefolie wickeln und mindesten 1 Stunde kühl stellen.

Zum Servieren die Rollen in 2-3cm dicke Scheiben schneiden. Koriander grob schneiden und darüber verteilen.

Rotkohlsuppe mit karamellisierten Griessknödel

Für 4-6 Personen

Zutaten Suppe

400g	Rotkohl
4 Stk.	Schalotten
1 Stk.	Apfel
20g	Kokosfett
40g	brauner Rohrzucker
2cl	Rotwein
7cl	Orangensaft
1l	Gemüsefond
1 Msp.	Zimt
50g	Preiselbeerkompott
200ml	Kokosmilch
2 EL	Schuss Apfel-Balsamessig
	Salz und Pfeffer

Zutaten Griessknödel

125ml	Milch
70g	Butter
	Muskatnuss, Salz und Pfeffer
50g	Griess
50g	Weissbrot
1Stk.	Eier
1 EL	Zucker
2 EL	Schuss Apfel-Balsamessig
½	Bund Petersilie

Für die Suppe den Rotkohl in feine Streifen schneiden, dabei den Strunk und die dicken Blattrippen entfernen. Schalotten schälen und ebenfalls in Streifen schneiden. Apfel entkernen und grob schneiden. Kokosfett in einem grossen Topf schmelzen. Rotkohl, Schalotten und Apfel darin andünsten. Zucker hinzufügen und karamellisieren, dann mit Rotwein und Orangensaft ablöschen. Um zwei Drittel einreduzieren lassen.

Gemüsefond zum Rotkohl giessen und aufkochen. Zimt, Preiselbeeren und Kokosmilch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 20 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen.

Für die Griessknödel Milch mit 30g Butter, etwas frisch Muskatnuss sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer aufkochen, dann den Griess einrühren. Dickflüssig einkochen lassen, dabei darauf achten, dass die Masse nicht anbrennt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen bis die Masse lauwarm ist.

Brot in Würfel schneiden. Eier unter die Griessmasse rühren. Aus der Masse kleine Knödel formen und mit je 1 Brotwürfel füllen. Reichlich Wasser in einem grossen Topf zum Kochen bringen. Knöchel einlegen, erneut aufkochen, dann die Hitze reduzieren und einige Minuten köcheln lassen, bis die Knödel an die Oberfläche steigen. Vorsichtig herausheben.

Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht karamellisieren. Übrige Butter (40g) hinzufügen. Und die Knödel darin anbraten. Mit Essig ablöschen. Petersilie schneiden und über die Knödel streuen.

Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Je nach Geschmack nach Salz und Pfeffer begeben und mit Apfel-Balsamessig verfeinern.

Suppe in Schüssel verteilen, die Knödel hineingeben und servieren.

Quinoa-Pops mit Curry-Mayonnaise

Für 10-12 Stk.

Zutaten Quinoa-Pops

200g	Kichererbsen, aus der Büchse
3 Stk.	mittelgrosse mehligte Kartoffeln
130g	Rote Quinoa
1 Stk.	Rote Zwiebel
1 EL	Sesamöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
2 TL	Ras el Hanout
2 Stk.	Minzezweige
2 Stk.	Korianderzweige
1 EL	Crème fraîche
	Schalenabrieb von einer Limette und Orange
	Salz und Pfeffer

Zutaten Mayonnaise

20g	Ingwer
2 Stk.	Eigelb
½ TL	Currypulver
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
180ml	Sonnenblumenöl
1 Msp.	Chilipulver
	Spritzer Limettensaft
	Salz

Kartoffeln weichkochen, schälen und noch warm durch den Passe-vite drücken und auskühlen lassen.

250-300ml Wasser aufkochen, Quinoa hineingeben und ohne Salz ca. 10-15 Minuten kochen, bis sie zu platzen beginnt. Quinoa abgiessen und die Restflüssigkeit ausdrücken. Quinoa, Kichererbsen und passierte Kartoffeln in eine Schüssel geben. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin leicht bräunen. Gewürze hinzufügen und durchrühren. Minze und Koriander fein schneiden. Zwiebelmischung und Kräuter in die Schüssel zu den anderen Zutaten geben. Crème fraîche und Zitronenschalen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verkneten.

Aus der Mischung 10-12 gleich grosse Kugeln formen und etwas flach drücken. Laibchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und ca. 30-40 Minuten im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Für die Mayonnaise Ingwer schälen und fein reiben. Eigelb in einen schmalen Mixbecher geben und mit Ingwer, Curry und Kreuzkümmel vermengen. Mit dem Pürierstab zu mixen beginnen, dann das Öl während des mixen langsam in dünnen Strahl hinzufügen, bis sich die Masse zu einer sehr sämigen Mayonnaise verbindet. Mit Salz, Limettensaft und Chili abschmecken.

Quinoa-Laibchen auf Holzstäbchen spiessen und mit Mayonnaise servieren.

Olivenkroketten

Für 25 - 30 Stk.

Zutaten Olivenbrösel

50g entkernte Oliven (schwarz oder grün)
50g altes Weissbrot (hart), oder auch Paniermehl

Zutaten Kroketten

650g mehliges Kartoffeln
15-20g entkernte Oliven (schwarz oder grün)
2-3 Zweige Kerbel
15g Butter
2 Stk. Eier
4-5 EL Mehl
Salz und Muskatnuss
Olivenöl zum Frittieren

Für die Brösel Oliven halbieren und bei 60°C Umluft ca. 1 Std. im Ofen trocknen. Anschliessend mit dem Brot im Stabmixer oder Blitzhacker zu feinen Bröseln mahlen. Für die Kroketten Kartoffeln weichkochen, schälen und noch warm durch den Pressevite drücken.

500g Kartoffelmasse für den Teig abwiegen. Oliven und Kerbel fein schneiden. Butter schmelzen. Eier trennen. Eigelb, Oliven, Kerbel und flüssige Butter zu den passierten Kartoffeln geben, gut vermengen und mit Salz und Muskatnuss würzen. Die lauwarme Masse in einen Spritzbeutel mit runder, dicker Tülle füllen und zu ca. 5cm langen Stängeln spritzen. Mehl, Eiweiss und Olivenbrösel separat auf 3 Tellern verteilen und die Kartoffelstränge nacheinander erst in Mehl, dann in Eiweiss und abschliessend in den Bröseln wenden.

Olivenöl in einem hohen Topf auf 160°C erhitzen. Die Kroketten darin portionenweise jeweils 2-3 Minuten goldgelb frittieren. Danach auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

Mohntaschen (mit Vanilleglace)

Für 20-30 Stk.

Zutaten Teig

500g	Quark (40%)
140g	zimmerwarme Butter
40g	Zucker
2 Stk.	Eier
300g	Weizenmehl
1	Eigelb

Zutaten Füllung

250ml	Milch
30ml	Rum
50g	Zucker
125g	gemahlener Mohn
70g	Pflaumenmus (oder Marmelade mit Geschmack)

Für den Teig Quark in einem mit einem Küchentuch ausgelegten Sieb mindestens 1 Std. abhängen lassen, danach gut auspressen, um den Flüssigkeitsanteil zu reduzieren.

Butter und Zucker weisscremig aufschlagen. Quark hinzufügen und gut durchrühren. Die Eier nacheinander unterrühren. Mehl hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Füllung, Milch mit Rum und Zucker aufkochen. Mohn in die kochende Flüssigkeit einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren einkochen. Vom Herd nehmen und einige Minuten quellen lassen. Pflaumenmus hinzufügen, gut durchrühren und abkühlen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmässig 2-3 mm dick ausrollen. Mit einem runden Teigausstecher von 8-10cm Durchmesser ausstechen. In der Mitte der Teigkreise je 1-2 TL Füllung geben. Ränder mit Eigelb bestreichen und die Kreise zu einem Halbmond zusammenklappen. Ränder mit einem Gabelrücken fest zusammendrücken.

Öl in einer Fritteuse auf 160°C erhitzen und die Mohntaschen darin goldgelb ausbacken. Vorsichtig mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Vor dem Servieren in Mohn oder Zucker wälzen.