

# Vegetarische Rezepte vom 18. Januar 2020



Sellerie-Rucola-Suppe mit Zitronenöl  
Edamame-Salat mit Grapefruits  
Chicorée-Salat mit Orangen  
Wirzwickel mit Safranschaum  
Pastinaken und Petersilienwurzeln vom Blech  
Gerösteter Randenpesto  
Pochiertes Ei mit Randen-Couscous  
Käsekuchen mit karamellisierten  
Macadamianüssen

## Sellerie-Rucola-Suppe mit Zitronenöl

4 PERSONEN

### Zutaten

1dl Olivenöl  
2 Bio-Zitronen, nur abgeriebene Schale  
1 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, grob gehackt  
1 Knoblauchzehe, grob gehackt  
800g Sellerie, in Stücken  
1 Liter Wasser  
2 TL Salz  
100g Rucola, grob geschnitten  
1 EL Zitronensaft  
50g Rucola

### Zubereitung

Für das Zitronenöl Öl in einer kleinen Pfanne erwärmen. Zitronenschale begeben, in eine kleine, saubere Flasche umfüllen, 3 Tage stehen lassen.

Öl in einer Pfanne erwärmen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Sellerie begeben, ca. 3 Min. mitdämpfen. Wasser dazugiessen, aufkochen, salzen. Suppe ca. 25 Min. köcheln. Rucola begeben, ca. 5 Min. mitköcheln, fein pürieren.

Zitronensaft unter die Suppe rühren, würzen. Suppe anrichten, Rucola mit wenig Zitronenöl auf der Suppe verteilen.

Diese vegane Suppe von Fooby wurde sehr grün. Wir vermuten, dass sie mit etwas Rahm noch etwas besser schmecken würde.

## **Edamame-Salat mit Grapefruits**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

500g tiefgekühlte Edamame in der Schote (ergibt ca. 250g ausgelöst)

1 Grapefruit

2 Avocados

½ Bund Pfefferminze

3 EL Olivenöl

2 EL Aceto balsamico bianco

1 EL flüssiger Honig

Salz und Pfeffer

100g Jungsalat

### **Zubereitung**

Edamame in Wasser ca. 5 Minuten kochen. Abgiessen, kalt abschrecken. Edamame aus der Schote lösen. Grapefruit samt weisser Haut schälen. Grapefruitfilets aus den Zwischenhäutchen herauslösen und halbieren. Austretenden Saft auffangen.

Avocados halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Schnitze schneiden. Pfefferminze fein hacken. Mit Grapefruitsaft, Olivenöl, Aceto Balsamico und Honig mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jungsalat mit Edamame, Grapefruitfilets, Avocado und Dressing mischen und servieren.

Rezept von Migusto.

## **Chicorée-Salat mit Orangen**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

300g Chicorée

300g Radicchio

2 Orangen

5 EL Aceto balsamico bianco

4 EL Zitronenöl

Salz und Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

### **Zubereitung**

Chicorée und Radicchio längs in schmale Streifen schneiden. Orangen schälen. Fruchtfleisch in Scheiben schneiden und vierteln. Essig und Öl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Salat auf Teller verteilen. Orangenstücke darüber verteilen. Alles mit Sauce beträufeln. Schnittlauch fein schneiden und darüberstreuen.

Rezept von Migusto.

## Wirzwickel mit Safranschaum

4 PERSONEN

### Zutaten

8 grosse Wirzblätter, à ca. 50g  
200g gemischte Pilze, z.B. Champignons, Shiitake  
2 Schalotten  
½ Bund Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
800g gekochte Kartoffeln  
2 Eier  
Pfeffer  
0.5 dl Gemüsebouillon  
0.5dl Weisswein  
½ Briefchen Safran  
1 Eigelb

### Zubereitung

Wirzblätter in reichlich Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Sofort in Eiswasser abschrecken und beiseitestellen. Pilze in Würfelchen schneiden. Schalotten und Rosmarinnadeln hacken. Pilze, Rosmarin und Schalotten im Öl ca. 2 Minuten dünsten. Kartoffeln an der Röstiraffel reiben. Pilzmischung und Eier dazugeben. Masse gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirzblätter auf der Arbeitsfläche auslegen. Kartoffel-Pilz-Masse darauf verteilen. Wirzblätter seitlich einschlagen. Masse einrollen. Wickel im Dampfeinsatz zugedeckt ca. 20 Minuten dämpfen. Vor dem Servieren Bouillon, Wein, Safran und Eigelb gut verrühren. Über einem Wasserbad ca. 2 Minuten schaumig schlagen, bis die Sauce bindet. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wirzwickel mit Safranschaum anrichten.

Dieses Rezept gab sehr viel zu tun, doch war insbesondere dank dem Safranschaum sehr lecker.

Rezept von Migusto.

## **Pastinaken und Petersilienwurzeln vom Blech**

4 PERSONEN

### **Zutaten**

800g Pastinaken

600g Petersilienwurzel

8 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

2 EL flüssiger Honig

### **Zubereitung**

Pastinaken und Petersilienwurzel schälen und je nach Grösse längs halbieren oder vierteln und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backofen auf 180 °C vorheizen. Knoblauchzehen schälen, längs halbieren und zu den Pastinaken und Petersilienwurzeln geben. Öl und Honig dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pastinaken und Petersilienwurzeln in der Ofenmitte ca. 40 Minuten bissfest garen.

Dieses Rezept von Migusto wäre in Kombination mit einem Schnittlauch-Quark zu geniessen. Wir haben es aber mit Randenpesto serviert, was sehr gut gepasst hat.

## Gerösteter Randenpesto

4 PERSONEN

### Zutaten für ein Einmachglas à 2.5dl

200g rohe Randen

1,5dl Rapsöl

Salz

½ Bund Rosmarin

2 Knoblauchzehen

40g geröstete Erdnüsse

2 EL Zitronensaft

2 TL Honig

Cayenne-Pfeffer

### Zubereitung

Backofen auf 220 °C vorheizen. Randen schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Öl beträufeln, salzen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Garzeit Rosmarin und Knoblauch samt Schale dazugeben und fertig rösten. Blech aus dem Ofen nehmen. Rosmarinnadeln abstreifen und beiseitestellen.

Restliches Öl, Randen, Nüsse, Zitronensaft und Honig mischen. Knoblauch aus der Schale dazu drücken. Im Cutter oder mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Beiseitegestellte Rosmarinnadeln dazugeben. In ein Glas abfüllen und verschliessen.

Dieses Rezept von Migusto ist im Kühlschrank ca. 1 Woche haltbar. Es schmeckte sehr, sehr gut!

## Pochiertes Ei mit Randen-Couscous

4 PERSONEN

### Zutaten

1 EL Butter  
1 Zwiebel, fein gehackt  
400g gekochte Randenwürfel  
1dl Gemüsebouillon  
2 ½ dl Orangensaft  
150g Couscous  
Salz und Pfeffer  
1 ½ l Wasser  
4 frische Eier  
Etwas Olivenöl  
50g Portulak  
2 EL Granatapfelkerne

### Zubereitung

Butter in einer Pfanne warm werden lassen, Zwiebel andämpfen. Randenwürfel begeben, Bouillon und Saft dazu giessen, aufkochen. Couscous begeben, Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen, mit Gabel lockern, würzen.

Wasser und Essig aufkochen, Hitze reduzieren. 4 10x10cm grosse Stücke Frischhaltefolie in der Mitte mit Olivenöl bestreichen. Eier einzeln aufschlagen, auf die Folie geben und Folie mit Schnur zubinden. Sorgfältig ins leicht siedende Wasser geben, ca. 4 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, aus der Folie nehmen und auf dem Couscous anrichten, Portulak und Granatapfelkerne darüberstreuen.

Fooby rät, die Eier im Essigwasser zu pochieren. Wir sind aber mit der Folien-Methode gut gefahren.

# Käsekuchen mit karamellisierten Macadamianüssen

8 PERSONEN

## Zutaten

*Für den Boden und die Füllung*

160g Haferkekse  
40g Butter, geschmolzen  
600g Frischkäse, raumtemperiert  
120g Zucker  
½ Vanilleschote  
4 Eier, leicht verquirlt  
60g Sauerrahm

*Für die karamellisierten Nüsse*

150g Macadamianüsse  
90g Zucker

*Für die Karamellsauce*

65g Butter  
160g Zucker  
100g Sahne

Puderzucker zum Bestäuben

## Zubereitung

Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Eine Springform mit 20cm Durchmesser leicht fetten und sowohl den Boden als auch den Rand mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Haferkekse fein zerstoßen oder im Mixer cutten. Die Krümel mit der geschmolzenen Butter zu einer feuchten, sandigen Masse vermengen, gleichmässig auf dem Boden der Springform verteilen und andrücken.

Für die Käsemasse den Frischkäse mit dem Zucker in eine grosse Schüssel geben. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit dem Messerrücken herauskratzen und ebenfalls in die Schüssel geben und gut verrühren. Nach und nach die verquirlten Eier und den Sauerrahm hinzufügen. Die Masse auf den Keksboden in die Springform giessen und 60-70 min backen. An einem in die Mitte des Kuchens gesteckten Holzspieß sollten beim Herausziehen noch feuchte Krümel haften. Den Kuchen auf Raumtemperatur abkühlen lassen und aus der Form lösen. Dann für einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für den Belag aus karamellisierten Nüssen die Macadamianüsse auf einem Backblech bei 140 Grad im Backofen goldbraun rösten. Das dauert etwa 15 Minuten.



Herausnehmen und abkühlen lassen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Zucker in einem grossen Topf mit schwerem Boden langsam erhitzen. Während des Schmelzens auf keinen Fall umrühren. Sobald der Zucker zu einem goldbraunen Karamell geschmolzen ist, die gerösteten Nüsse hinzufügen und vorsichtig mit einem Kochlöffel umrühren. Danach auf dem vorbereiteten Blech verteilen und abkühlen lassen. Den festgewordenen Karamell zerbrechen.

Für die Karamellsauce die Butter mit dem Zucker in einen Topf mit schwerem Boden geben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zu einem dunklen Karamell kochen. Dabei wird es zwischendurch so aussehen, als würden sich Butter und Zucker trennen. Aber keine Sorge, rühren Sie einfach weiter. Sobald die gewünschte Farbe erreicht ist, die Sahne in den Topf giessen. Dabei kräftig rühren. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Zur Fertigstellung den Rand des Kuchens grosszügig mit Puderzucker bestäuben. Die Karamellsauce mit einem Löffel auf die Mitte des Kuchens geben. Dabei kann gerne etwas über den Rand laufen. Die karamellisierten Nüsse auf dem Kuchen verteilen. Im Kühlschrank hält der Kuchen 3 Tage.

Uns hätte dieses Rezept von Yotam Ottolenghi eventuell besser geschmeckt mit weniger Eiern. Die karamellisierten Nüsse alleine aber schon sind eine Delikatesse!