



VEGANE REZEPTIDEEN 2016  
Die Zukunft is(s)t grün



# UNSETZ PROFIKOCH

## **DANIEL KÄMMER**

Der Mann hat den Überblick. Kochen und Chaos gehen bei Daniel Kämmmer keineswegs Hand in Hand. Er komplettierte seine Liebe zu kreativer Küche mit dem passenden Management-Knowhow. Von ihm kann man echt was lernen.

Daniel Kämmmer blickt bereits auf eine spannende Karriere zurück: Nachdem er erfolgreich seine Ausbildung im „Wald- und Schlosshotel Friedrichsruhe“ bei Sternekoch Lothar Eiermann absolvierte, machte er sich mit nur 24 Jahren unter anderem im À-la-carte-Restaurant „Grand M“ des Maritim Hotels Berlin als jüngster Küchenchef der Maritim-Kette einen Namen. Einige Stationen später war er als Director Food Quality für die Hospitality Alliance, zu der unter anderem die Ramada-Hotels gehören, tätig. Dort wirkte er sowohl operativ als auch konzeptionell auf die Belange und Abläufe der Küchen, des Einkaufes und Controllings direkt ein. Eine erfolgreiche und bis dato einzigartige Umstellung auf ein neues F&B Konzept, bestätigten seine Fähigkeiten.

# DAS ERWARTET SIE ...

Deftiges Karottenmüsli mit Haselnüssen .....	Seite 4
Warenkunde: Hafer .....	Seite 5
Warenkunde: Amaranth .....	Seite 6
Fruchtiges Beerenmüsli mit karamellisierten Haferflocken und gepufften Saaten .....	Seite 7
Müsliriegel mit Kernen, Nüssen und Cranberries .....	Seite 8
Warenkunde: Cranberries .....	Seite 9
Dreierlei von Brokkoli mit Tomatenkompott .....	Seite 10
Currywurst von der Zucchini mit Röstzwiebeln .....	Seite 12
Warenkunde: Shiitakepilze .....	Seite 14
Lasagne mit Spitzkohl, Pilzen und Cranberries .....	Seite 15
Hirse-Risotto mit bunten Feldfrüchten und Cranberries .....	Seite 16
Soja-Gyros mit Avocado-Zaziki und Steakhouse-Fries .....	Seite 18
Falafel-Burger mit gegrilltem Gemüse und Sojajoghurt-Minz-Dip .....	Seite 20
Mediterran gefüllte Eierfrucht mit Fenchelgnocchi .....	Seite 22
Vegane Schokocrumble mit Ananas-Sorbet .....	Seite 24
Warenkunde: Tofu .....	Seite 25
Vollkorncrêpe mit Dörrobst an Pflaumenkompott, Nuss-Tofu-Creme und Salz-Nuss-Karamell .....	Seite 26
Avocadocreme mit Paprikasalat und Focaccia .....	Seite 28
Kichererbsen-Dip mit gerösteten Kichererbsen .....	Seite 29
Vegane Mayonnaise .....	Seite 30
Veganer mediterraner Brotaufstrich .....	Seite 31

Unser Plus für Sie: Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



\* Die in diesem Heft so gekennzeichneten Zutaten sind Grundrezepte. Sie finden den Zubereitungshinweis und die Zutaten zu dem jeweiligen Grundrezept unter „Genusswelt“ auf unserer neuen Webseite [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de).

\*\*Bei den in diesem Heft so gekennzeichneten Zutaten, ist beim Einkauf auf eine vegane Variante zu achten.

Ich esse kein Fleisch! Wurde man vor Jahren bei dieser Aussage mit einem Lächeln bedacht, zählt man heute zu den Trendsettern. Die Zahl derjenigen, die sich vegetarisch oder sogar vegan ernähren, nimmt kontinuierlich zu, wobei es nicht nur die echten Vegetarier sind, die sich für diesen Ernährungsstil interessieren. Immer mehr Vollköstler lassen sich von der Vielfältigkeit der vegetarischen Küche begeistern. Wer sich vegetarisch ernährt, genießt die pflanzliche Vielfalt, ohne geschmackliche Abstriche zu machen. Diese Ernährungsform lädt zum Experimentieren ein und bringt raffinierte und abwechslungsreiche Gerichte passend zu jedem Anlass hervor.

Die vegetarische und vegane Küche bieten riesige Chancen für ein neues Angebotsmodell. Nutzen Sie die Nische und integrieren Sie das ein oder andere Gericht aus der grünen Küche in Ihren Speiseplan, damit Sie auf die aktuellen Ansprüche Ihrer Gäste reagieren können.

In dieser Rezeptbroschüre haben wir für Sie trendige und gesunde Veggie-Gerichte zusammengestellt. Unsere Küchenprofis geben Tipps, wie Sie mit nur wenigen Tricks aus einem veganen Rezept eine vegetarische Alternative ableiten können. Oder wie Sie aus einem einfachen Rezept für die Gemeinschaftsverpflegung einen raffinierten Hingucker für die Gastronomie zaubern können.

Lassen Sie sich durch die Rezepte inspirieren und erweitern Sie Ihr Angebot um pflanzliche Gerichte. Auch Küchenbetriebe, die nicht ausschließlich vegetarisch ausgerichtet sind, haben das Potenzial, gesunde und leckere pflanzliche Speisen anzubieten.

Zunächst einmal sollte festgelegt werden, welche Gerichte in dieser Broschüre als vegan bezeichnet werden. Hierfür halten wir uns an die Richtlinien, die für das V-Label verwendet und auch vom VEBU unterstützt werden:

## AUSLOBUNG „VEGAN“<sup>[1]</sup>

Vegan sind Lebensmittel, die keine Erzeugnisse tierischen Ursprungs sind und bei denen bei allen Produktions- und Verarbeitungsstufen keine

- Zutaten (einschließlich Zusatzstoffen, Trägerstoffen, Aromen und Enzymen) oder
- Verarbeitungshilfsstoffe oder
- Nichtlebensmittelzusatzstoffe, die auf dieselbe Weise und zu demselben Zweck wie Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden, die tierischen Ursprungs sind, in verarbeiteter oder unverarbeiteter Form zugesetzt oder verwendet worden sind.

Auch Produkte, die eine Spurenkennzeichnung auf „nicht erlaubte“ Lebensmittel tragen, werden als vegan angeboten, da es sich hierbei lediglich um eine potenzielle Spur handelt, die trotz aller möglichen Vorkehrungen ins Produkt gelangt sein könnte.

Quelle: <sup>[1]</sup> VEBU. Das Qualitätssiegel für vegane und vegetarische Produkte, URL: <https://vebu.de/vebu-business/v-label>, 18.06.2016.



# DEFTIGES KAROTTENMÜSLI MIT HASELNÜSSEN

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS KAROTTENMÜSLI

- 600 g Möhren
- 600 g gelbe Möhren
- 300 g lila Möhren
- 700 g Orangen
- 500 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 350 g Sojajoghurt, natur
- 750 ml Sojamilch, ungesüßt
- 120 g geschälte Haselnusskerne
- 50 ml Leinöl
- 5 g Jodsalz

**Portionsgröße: 330 g**  
**Wareneinsatz: ca. 1,07 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### KAROTTENMÜSLI

Die Karotten waschen, putzen, schälen, grob reiben und beiseite stellen. Die Orange waschen und einen Teil der Schale abreiben. Die restliche Orange filetieren, dabei den Saft auffangen.

Die geriebenen Karotten mit Haferflocken, Leinsamen, Orangenfilets und dem Saft vermischen. Mit der Sojamilch und -Joghurt bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen. Die Haselnüsse rösten, grob zerstoßen und kurz vor dem Anrichten unterheben.

Leinöl und Salz zum Anrichten bereitstellen.

### PROFI-TIPP

Dieses Müsli lässt sich sehr gut am Vorabend vorbereiten. Mit etwas geriebenem Käse überstreuen, um einen herzhaften vegetarischen Snack zu bekommen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

In einem Glas oder einer Schale anrichten. Mit Leinöl und Salz überziehen. Etwas Gartenkresse für die Garnitur verwenden.

# WARENKUNDE: HAFER

## GESCHICHTE

Die heutige Erfolgsgeschichte des Hafers lässt sich bis 5000 Jahre v. Ch. zurückverfolgen. Damals war das Getreide noch Wildwuchs, und noch nicht von Menschenhand hochgezüchtet. Hafer wurde ursprünglich als Unkraut in Getreidefeldern verachtet. Hafer brachte im Vergleich zu anderen Arten wenig Ertrag ein, da die Körner leicht abbrechen. Dies machte die Ernte schwer. Angepflanzt wird Hafer erst seit rund 3000 Jahren. Andere Getreidearten sind da schon weit länger im Anbau. Doch gegen Ende der Bronzezeit kam schließlich der große Auftritt des Hafers. Als sich das Klima verschlechterte, erkannten die Menschen, dass das Getreide sehr gut unter schlechteren Klimabedingungen gedeiht.

## HERKUNFT

Seinen Ursprung hat der Hafer im vorderasiatischen Raum und dem Mittelmeergebiet. Als die heute größten Hafer-Produzenten gelten Russland, Kanada, Finnland, Polen sowie Australien. Auch bei uns fühlt sich das Getreide wohl. Deutschland befindet sich im Ranking von 2013 auf Rang elf der internationalen Produzenten. Weltweit werden jährlich bis zu 24 Millionen Tonnen geerntet.

## SAISON

Die Blütezeit des Hafers liegt zwischen Juni und August. Ab Mitte August kann das Getreide geerntet werden.

## FAMILIE UND ARTEN

Hafer gehört zur Pflanzengattung der Süßgräser. Es gibt etwa 24 Arten dieser Gattung. Hierzulande sind Flug-Hafer, Nackt-Hafer und Saat-Hafer bekannt. Der Saat-Hafer, oder Echter Hafer, ist die weit verbreitetste und hochwertigste Haferart in Mitteleuropa. Sie wird hauptsächlich als Tierfutter sowie Nahrungsmittel verwendet. Nach dem Entfernen der für den Menschen unverdaulichen Hülle, wird der Haferkern nicht geschält. Randschicht, Frucht- und Samenschale bleiben erhalten. Das ergibt dann ein Vollkorn.

## MERKMALE

Anders als beim Weizen, Roggen, Dinkel und bei der Gerste bildet der Hafer seine Körner nicht in einer Ähre aus, sondern in einer mehrfach verzweigten Rispe.

## VERWENDUNG

Hafer gehört zu den beliebtesten Getreidearten und wird für seinen Nährstoffanteil geschätzt. Am bekanntesten sind wohl die Haferflocken. Die Frühstücks-

erialien werden in verschiedenen Varianten angeboten. Zusammen mit Obst, Milch oder auch Joghurt finden sie dann den Weg auf den Frühstückstisch. Aus den Flocken können aber auch Plätzchen, Kuchenböden, Breie oder auch Aufläufe hergestellt werden. Auch zu Gries und Mehl wird das Korn verarbeitet. Es eignet sich aber nicht zur Herstellung von Backwaren, da Hafer wenig Gluten enthält und daher mit anderen Mehlsorten gemischt werden muss. Hafer kann auch getrunken werden. Als Tee wirkt er stärkend und treibt den Stoffwechsel an, als Bier und Whisky ist die Wirkung wohl eine andere.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Ähnlich wie bei anderen Getreidearten muss auch Hafer trocken und gut verschlossen aufbewahrt werden. Bei Haferflockenpackungen sollte das Mindesthaltbarkeitsdatum beachtet werden. Geöffnete Waren können in fest verschlossene Vorratsdosen umgefüllt werden, sonst verklumpen die Flocken durch die Luftfeuchtigkeit oder werden von Schadstoffen befallen. Gekühlt halten sie 4–6 Wochen. Gut verschlossen wird auch der Nährstoffgehalt besser erhalten. Das geerntete Getreide ist drei bis fünf Jahre vorratsfähig.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Haferprodukte sind im Handel erhältlich.



# WARENKUNDE: AMARANTH

## GESCHICHTE

Amaranth gehört zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt: Forscher konnten die Samen sogar in 9.000 Jahre alten, mexikanischen Gräbern nachweisen. Neben Bohnen und Kartoffeln zählten die Samen über Jahrtausende hinweg zu den Grundnahrungsmitteln in den Ländern der Westküste Südamerikas.

Die Azteken, Mayas und Inkas betrachteten sie als Wundermittel, die für Gesundheit und Kraft sorgten. Die Samen waren daher auch Teil religiöser Zeremonien. Im 16. Jahrhundert sahen die spanischen Eroberer der Neuen Welt das allerdings als Gotteslästerung an – sie verboten den Amaranth-Anbau unter Androhung der Todesstrafe. Nur der heimliche Anbau durch Indianer konnte das Aussterben der Pflanze verhindern. Auch nachdem das Verbot aufgehoben wurde, war der Nutzen der Pflanze für Jahrhunderte in Vergessenheit geraten.

## HERKUNFT

Der Garten-Fuchsschwanz, dessen Samen die Amaranth-Körner sind, kommt mit wenig Wasser aus und stellt auch sonst keine hohen Ansprüche an den Boden. Darum wächst er heute vor allem in Mittel- und Südamerika, Indien und anderen asiatischen Ländern. Auch in Deutschland und Österreich wird Amaranth gezüchtet.

## SAISON

Amaranth ist bei uns das ganze Jahr über erhältlich.

## FAMILIE UND ARTEN

Amaranth werden die Samen des Garten-Fuchsschwanzes genannt, der zur Familie der Fuchsschwanzgewächse gehört. *Amaranthus caudatus*, so der wissenschaftliche Name, ist in der Andenregion bis heute unter dem Namen Kiwicha bekannt. Weltweit kennt man über 60 verschiedene Amaranth-Sorten.

## MERKMALE

Die 1-jährige Pflanze wird 30 bis 80 cm hoch, wächst verzweigt, krautig und zeigt hängende, bis zu 1 m lange, dunkelviolette Blütenstände. Eine Pflanze kann bis zu 50.000 kleine, hirseähnliche Samen enthalten, die nussig schmecken, von Hand geerntet werden und sehr leicht sind: Ca. 1.500 Stück ergeben 1 g.

Sie werden in der Küche wie ein Getreide verwendet, gehören biologisch gesehen allerdings nicht dazu. Darum wird Amaranth auch Pseudogetreide genannt. Neben den Samen kann man übrigens von manchen Sorten auch die Blätter essen – sie werden wie Spinat zubereitet.

## VERWENDUNG

Amaranth ist glutenfrei und eignet sich daher bestens als Getreideersatz für Gäste mit Glutenunverträglichkeit. Brot oder herzhaftes und süßes Gebäck lassen sich damit prima zubereiten, allerdings muss Amaranthmehl immer mit einem Getreidemehl gemischt werden, weil das Klebereiweiß fehlt.

Die kleinen Körner schmecken als Pops auch im Müsli oder als Topping auf Obstsalaten und Omeletts: Einfach eine Pfanne ohne Fett stark erhitzen und die Körner hineingeben – sie poppen auf wie Popcorn-Mais. Gemüseaufläufen und Salaten gibt knuspriger Amaranth besonderen Pep und auch als Suppeneinlage ist er ein Hit. Als Beilage zu Fleischgerichten wird Amaranth mit der dreifachen Menge Wasser aufgesetzt und ca. 30 Minuten bei mittlerer Hitze gegart.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Wie Getreide sollte Amaranth kühl, dunkel und trocken aufbewahrt werden. Am besten aufgehoben sind die Körner in gut verschlossenen Behältern. Amaranthmehl sollten Sie möglichst zügig verbrauchen, weil es schnell oxidiert.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Amaranth gibt's abgepackt als ganze Körner oder gemahlen. Am wenigsten mit Schadstoffen belastet sind die Sorten aus ökologischem oder kontrolliertem Anbau.





# FRUCHTIGES BEERENMÜSLI

MIT KAREMELLISIERTEN HAFERFLOCKEN UND GEPUFFTEN SAATEN



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### MÜSLI

Den Zucker in eine Pfanne geben und in etwas Wasser aufkochen. Die Haferflocken zugeben und karamellisieren lassen. Zum Auskühlen auf ein Blech geben.

Einen Topf mit großem Durchmesser heiß werden lassen. Leinsamen in den Topf geben. Den geschlossenen Topf nun schwenken. Wenn das Knistern aufhört, den Topf sofort vom Herd nehmen und die gerösteten Leinsamen zum Abkühlen auf ein Blech geben. Mit dem Amaranth genauso verfahren. Die Sonnenblumenkerne kurz ohne Öl anrösten. Die Beeren waschen, putzen und in den Joghurt rühren.

### PROFI-TIPP

Der Joghurt schmeckt frischer, wenn man ihn mit etwas Zitronensaft abschmeckt. Für den Einsatz im vegetarischen Bereich kann auch normaler Joghurt eingesetzt werden.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Beeren in eine Schale geben. Mit Joghurt bedecken und mit Saaten und Haferflocken garnieren.

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS MÜSLI

- 150 g Zucker
- 300 g Haferflocken
- 50 g Leinsamen
- 25 g Bio-Amaranth
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kg Sojajoghurt, natur, gesüßt
- 700 g Erdbeeren
- 300 g Brombeeren
- 300 g Himbeeren
- 300 g Blau-/Heidelbeeren
- 200 g rote Johannisbeeren

**Portionsgröße: 330 g**  
**Wareneinsatz: ca. 2,26 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# MÜSLIRIEGEL

MIT KERNEN, NÜSSEN UND CRANBERRIES



## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DEN MÜSLIRIEGEL

75 g	Pflanzenmargarine**
50 g	brauner Rohrzucker
50 g	Agavendicksaft
5 ml	Zitronensaft 100 %
30 g	geröstete Erdnüsse
30 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Cashewkerne
30 g	Kürbiskerne ohne Schale
30 g	getrocknete Cranberries
60 g	Schmelzflocken

**Portionsgröße: 30 g**  
**Wareinsatz: ca. 0,38 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### MÜSLIRIEGEL

Die Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zucker, Agavendicksaft und Zitronensaft zur Margarine geben und leicht karamellisieren. Die restlichen Zutaten in die Fett-Zucker-Mischung geben und gut verrühren.

Eine viereckige Form mit Backpapier auslegen und die Nussmischung hineingeben. Im Ofen bei 130 °C etwa eine Stunde trocknen lassen. Das Blech herausnehmen und den Müsliblock auskühlen lassen.

Nach Belieben mit einem scharfen Messer portionieren.

### PROFI-TIPP

Statt der Cranberries eignet sich jede Art von Dörrobst. Verfeinern Sie die Riegel doch mal mit Zimt, Koriander oder Schokolade – je nach Jahreszeit und Geschmack.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die einzelnen Riegel mit Pergamentpapier umwickelt anbieten.



# WARENKUNDE: CRANBERRIES

## GESCHICHTE

Den Namen der Cranberries verdanken die kleinen, roten Kügelchen ihren Blüten. Man deutete in ihnen den Kopf eines Kranichs („Cranes“), also Crane Berry. Heute sagt man kurz Cranberry.

Die Cranberry kommt ursprünglich aus Nordamerika. Bereits bei den Indianern war sie bekannt – jedoch unter verschiedenen Namen wie „sassamanesh“, „ibimi“ oder „atoqua“.

Ihren heutigen Namen bekam sie erst, als deutsche und holländische Siedler sie als „Cranberry“ bezeichneten.

## HERKUNFT

Ursprünglich stammt die Beere aus den Hochmooren im Osten Nordamerikas. Wild wächst die Cranberry auf der kanadischen Insel Neufundland und in New Brunswick. Aber auch in den US-Bundesstaaten wie Tennessee, North Carolina und Virginia kommt die kleine Beere vor. Heutzutage findet man das Früchtchen aber auch in einigen deutschen Mooren, in England und in den Niederlanden. Vor allem in den USA werden Cranberries industriell und im großen Maße angebaut.

## FAMILIE UND ARTEN

Die kleine Frucht stammt aus der Gattung der Heidelbeeren und gehört zur Familie der Heidekräutergewächse. Die deutsche Bezeichnung ist Moosbeere. Die amerikanische Kranbeere wird vor allem in den USA großflächig angebaut. In Deutschland findet man

die kleinen Beeren meist unter dem Namen „Kulturpreiselbeere“ im Handel. Ihr Geschmack ist herb und sehr sauer.

Insgesamt gibt es 130 verschiedene Sorten, die Färbungen von dunkelrot bis schwarz haben. Die meistverkauften Sorten sind „Ben Lear“, „Early Black“, „Howes“, „McFarlin“ und „Searles“.

## MERKMALE

Die Cranberries wachsen an einem Strauch, der nicht in die Höhe wächst. Er verbreitet sich rankenartig in Bodennähe. Dabei beträgt die maximale Strauchhöhe 20 cm. Er breitet sich über Jahre unbegrenzt weit aus, wächst jedoch nur bis zu 1 Meter pro Jahr. Nach 5 Jahren hat der Strauch volle Ertragskraft.

Die kleinen Früchtchen sind jedoch sehr fordernd. Sie wachsen nur auf sauren Hochmoor- oder Torfböden, die gut durchfeuchtet und dann mit einer Sandschicht bedeckt werden.

Cranberries werden auf verschiedene Arten geerntet. Als erstes gibt es die Mähernte – die Maschinen pflücken die Beeren vorsichtig und sie gelangen dann auf ein Förderband. Zum zweiten gibt es die Nassernte. Dabei werden die Felder überflutet und mit Maschinen wird dann ein Strudel erzeugt – wovon die Beeren sich leicht lösen. Im Inneren der Beere befinden sich 4 Luftkammern. Daher schwimmen die Beeren und können somit einfach abgesaugt werden.

Ihre rote Farbe entwickelt die kirschgroße Cranberry bei niedrigen Temperaturen.

## VERWENDUNG

Roh sind Cranberries zu herb und kaum genießbar. Durch Kochen entwickelt sich ein milderer, säuerliches Aroma. Meistens werden sie zu Wild- oder Geflügel-Gerichten serviert. Aber auch in Obstkuchen, in Kompott oder in Konfitüre sind die kleinen Beeren ein Gaumenschmaus.

In den USA dürfen Cranberries bei keinem Thanksgiving-Dinner fehlen. Getrocknete Cranberries servieren Sie am besten – wie Rosinen – z.B. zu Joghurt, Müsli oder Salat.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Frische Cranberries können 2–3 Monate im Kühlschrank aufbewahrt werden. Ansonsten können Sie sie auch einfrieren – so halten sie sich gut ein Jahr. Getrocknete Cranberries sind unbegrenzt haltbar, wenn sie in der Originalverpackung oder in einem fest verschließbaren Gefäß aufbewahrt werden.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Frische Importware ist von Oktober bis Januar im Handel. Besonders wichtig beim Einkauf: die Beeren sollten ausgereift, rot und dick sein. Außerdem sollten sie eine glatte Schale haben. Getrocknete Cranberries erhalten Sie das ganze Jahr über auf dem Markt.



# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS TOMATENKOPF

800 g Cherry-Strauchtomaten  
80 g rote Zwiebeln  
8 g Knoblauch  
40 g Zucker  
40 ml Tomatenessig\*\*  
3 g Jodsalz

## FÜR DEN GEBRATENEN BROKKOLI

500 g Brokkoli  
20 ml Rapsöl

## FÜR DAS BROKKOLI-PESTO

140 g Brokkoli  
20 g glatte Petersilie  
15 g geschälte Haselnusskerne  
15 ml extra natives Olivenöl  
1 g Meersalz-Flocken

## FÜR DIE NUSSECKEN

1,40 kg Brokkoli-Nuss-Ecke  
20 ml Rapsöl

## FÜR DEN SALAT

200 g Salatmix  
30 ml extra natives Olivenöl  
15 ml dunkler Balsamicoessig (6%)\*\*  
3 g mittelscharfer Senf\*\*  
1 g Agavensirup  
2 g feines Ursalz  
0,20 g schwarze Pfefferkörner

**Portionsgröße: 285 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,57 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## TOMATENKOPF

Cherrytomaten putzen und quer halbieren. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Zucker in einer Pfanne leicht karamellisieren, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitkaramellisieren. Tomaten zugeben und mit Tomatenessig ablöschen. Aufkochen lassen und anschließend bei leichter Hitze etwas einkochen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben noch frische Basilikumblätter unterheben.

## GEBRATENER BROKKOLI

Brokkoli putzen, gleichmäßige Röschen schneiden und quer halbieren. Anschließend in Salzwasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Der Brokkoli soll knackig bleiben. Kurz vor dem Servieren die Brokkoliröschen mit dem Öl marinieren und in einer Grillpfanne anbraten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

## BROKKOLI-PESTO

Brokkoli putzen und in größere Röschen schneiden. Diese in Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Blattpetersilie zupfen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine grob cuttern. Abschmecken und zum Anrichten bereitstellen.

## NUSSECKEN

Nussecken im Rapsöl goldbraun braten und anschließend auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Direkt servieren.

## SALAT

Die Salatmischung bis zum Anrichten kühl stellen. Öl, Balsamico, Senf und Agavensirup mit einem Stabmixer montieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.



## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Eine goldbraun gebratene Brokkoli-Nussecke auf den Teller legen. Mit einem Löffel das warme Tomatenkompott und das Brokkoli-Pesto anrichten. Den Salatmix mit dem Dressing marinieren und auf die Nussecke setzen. Mit gegrilltem Brokkoli garnieren und direkt servieren.





# DREIERLEI VON BROKKOLI

## MIT TOMATENKOMPOTT



Online zum Rezept



# CURRYWURST VON DER ZUCCHINI MIT RÖSTZWIEBELN



Online zum Rezept



# ZUBEREITUNG

## VEGANE GRUNDSAUCE

Gemüse putzen, klein schneiden und in Öl anrösten. Alles mit Tomatenmark tomatisieren und anschließend mit Rotwein ablöschen – Röststoffe vom Boden lösen und reduzieren. Vorgang mehrmals wiederholen, bis sich eine dunkelbraune Grundfarbe gebildet hat. Mit Wasser auffüllen. Gewürze zugeben.

Wenn der Fond zu köcheln beginnt, Trübstoffe und Fett mit einem Saucenlöffel abschöpfen bzw. degraissieren. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Fond kurz anmischen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die Sauce bis auf die gewünschte Konsistenz reduzieren und abschmecken.

## ZUCCHINI-CURRYWURST

Zucchini mehrmals quer – nicht längs – einschneiden. Dann mit Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer marinieren.

Im Konvektomaten bei 185 °C ca. 12 Minuten garen bis die Zucchini leicht gebräunt sind.

## CURRYSAUCE

Für die Currysauce alle Zutaten – außer den Zwiebeln – mit der veganen braunen Sauce im Kessel verrühren und aufkochen. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln und ziehen lassen.

Die Röstzwiebeln zum Anrichten bereitstellen.

## KARTOFFELCHIPS

Kartoffeln gut waschen. Auf der Aufschnittmaschine in 1,5 mm starke Scheiben schneiden und diese in Wasser geben. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffelscheiben trocken tupfen und im 160 °C heißen Fett ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Chips mit Meersalz würzen.



## GURKENSALAT

Die Salatgurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing anrühren. Dieses zu den Gurken geben und ziehen lassen.

## PROFI-TIPP

Anstatt der Kartoffelscheiben können auch -würfel verwendet werden. Als vegetarische Variante einfach die Zucchini mit Käse überbacken. Echt lecker!

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Zucchini auf einen Teller platzieren und mit der Currysauce übergießen. Mit Röstzwiebeln und Currypulver bestreuen, Kartoffelbeilage anlegen. Gurkensalat in einer kleinen Schüssel separat anrichten.



Art.-Nr.: 12159543

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE VEGANE GRUNDSAUCE

- 45 g Gemüsezwiebeln
- 100 g Knollensellerie
- 65 g Möhren
- 100 g Porree
- 10 ml extra natives Olivenöl
- 2 g Tomatenmark
- 15 ml Rotwein zum Kochen\*\*
- 330 ml Wasser
- 0,50 g gerebelter Thymian
- 0,50 g schwarze Pfefferkörner
- 0,50 g Lorbeerblätter
- 1 g Jodsalz
- 1 g Wacholderbeeren

## FÜR DIE ZUCCHINI-CURRYWURST

- 1,80 kg grüne Zucchini
- 40 ml extra natives Olivenöl
- 10 g Rosmarin
- 1 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer

## FÜR DIE CURRYSAUCE

- 300 ml Curryketchup\*\*
- 300 g Tomatenketchup\*\*
- 3 g Curry, indische Art
- 3 g edelsüßes Paprikapulver
- 1 g Cayennepfeffer
- 1 g Sambal Oelek
- 1 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer
- 6 g Feinster Zucker
- 5 g Knoblauchwürfel
- 1 g gemahlener Piment
- 30 g Röstzwiebeln

## FÜR DIE KARTOFFELCHIPS

- 800 g Kartoffel-Drillinge
- 250 ml Rapsöl
- 2 g Meersalz

## FÜR DEN GURKENSALAT

- 800 g Gurken
- 150 ml Tafelessig (5%)\*\*
- 150 ml Rapsöl
- 1 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer

Portionsgröße: 455 g

Wareneinsatz: ca. 0,91 €

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### RHEINHESSEN WEISSBURGUNDER BIO QBA WEINGUT SANDER

Feinaromatisch und vollmundig nach Aprikose und weißen Blüten. Elegant-ausgewogenes Frucht-Säurespiel, daher sehr ausbalanciert. Allrounder.

# WARENKUNDE: SHIITAKEPILZE

## GESCHICHTE

Aus japanischen Urkunden aus dem Jahre 199 geht hervor, dass Shiitake schon mehrere 100 Jahre vor dieser Zeit in China kultiviert wurde. Damals war er bekannt unter dem Namen Hoang-Ko-Pilz. Im Jahre 1313 verfasste ein gewisser Wang Cheng das erste wissenschaftliche Buch über Pilzanbau und beschrieb darin auch die Anbaumethoden für den Shiitakepilz. Im 16. Jahrhundert brachten chinesische Mönche diese Kultivierungs-Methode dann nach Japan. Dort verfeinerte man sie in den folgenden Jahrhunderten. Man legte eingekerbte Hölzer, beispielsweise Buche oder Pasania, aus und wartete, bis das Holz von Sporen besiedelt wurde. Darauf wuchsen schließlich die Pilze. Heute wird das Pilzgeflecht in großem Maßstab gezüchtet. Dann werden die Hölzer damit einfach geimpft.

## HERKUNFT

Shiitakepilze kommen ursprünglich aus Japan. Sowohl dort als auch in China wachsen sie heute noch wild. Auch in Europa und Nordamerika erfreut sich die Pilzsorte zunehmender Popularität und wird in großem Maße kultiviert. In freier Natur ist der Pilz in diesen Regionen jedoch nicht zu finden.

## FAMILIE UND ARTEN

Shiitakepilze werden in 2 Typen unterteilt:

- Der Donko ist ein dickfleischiger, fester Pilz mit kleinem, rundem und kaum geöffnetem Hut. Er wächst in der eher kühleren Jahreszeit, von Januar bis März und benötigt, bis er ausgewachsen ist, 4–6 Wochen.
- Der Koshin ist ein eher dünnfleischiger Pilz mit weit geöffnetem Hut und holzigem Stiel.

## MERKMALE

Typisch für den Shiitakepilz ist sein bis zu 15 cm breiter, bräunlicher bis rotbrauner Hut. Bei ganz jungen Pilzen ist er oft leicht eingerollt. Die Lamellen von Shiitakepilzen stehen besonders eng aneinander.

Sie wechseln ihre Farbe je nach Alter. Ganz junge Pilze haben weiße Lamellen. Bei etwas reiferen Pilzen färben sie sich gelblich, bei älteren Exemplaren werden sie rotbraun. Das weiße bis bräunliche Fleisch von Shiitakepilzen ist saftig und fest. Mehr als bei allen anderen Zuchtpilzen erinnert ihr Aroma an das von Wildpilzen.

## VERWENDUNG

Wie auch immer man Shiitakepilze zubereiten will, sollte man stets die Stiele entfernen. Trotz des Garens bleiben sie nämlich sehr fest.

Frische Pilze kann man vielfältig verwenden – braten, backen, dünsten und kochen. Getrocknete Pilze sollten vorher eingeweicht werden. Sie können später als Würzpilze Saucen, Eintöpfe und Suppen verfeinern.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

Gut gekühlt bleiben Shiitakepilze – am besten in Papier verpackt – einige Tage frisch.

Getrocknete Pilze sind trocken und dunkel gelagert ein Jahr haltbar.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Frische Shiitakepilze guter Qualität haben ein festes Fleisch und riechen angenehm nach Knoblauch. Der Pilzhut kann ruhig eingerissen und fleckig sein. Das mindert die Güte der Ware nicht. Der Stiel des Pilzes kann abhängig von der Sorte kurz und festfleischig oder lang und dünn sein.





# LASAGNE

MIT SPITZKOHL, PILZEN UND CRANBERRIES



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### LASAGNE

Die Nudelblätter in Salzwasser blanchieren, abschrecken und kaltstellen.

Den Spitzkohl putzen und waschen. Shiitake-Pilze vom Stiel befreien. Die roten Zwiebeln putzen. Alles in Streifen schneiden. Die Cranberries grob hacken.

Oliveneröl in einem Topf erhitzen. Erst die Zwiebeln, dann die Pilze und am Schluss den Spitzkohl anschwitzen. Die Cranberries nur kurz hinzugeben. Mit Majoran und Gewürzen abschmecken.

Die Masse bis zur weiteren Verwendung kühl aufbewahren.

### BÉCHAMEL

Margarine in einem Topf zerlassen. Mehl einstäuben und hellblond anschwitzen. Mit kalter Gemüsebrühe aufgießen. Sojamilch und Sojasahne zugeben, abschmecken und das Mehl für ca. 30 Minuten bei leichter Hitze auskochen. Dabei immer wieder umrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Kohl-Pilzmischung mit einem Teil der Béchamelsauce

mischen. Die Nudelblätter damit füllen und mit etwas Béchamel nappieren. Im Ofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen.

### POPCORN

Mais, Öl und Zucker in einen Topf geben und heiß werden lassen. Den Mais dabei ständig umrühren.

Wenn der Mais zu poppen beginnt, den Topf vom Herd nehmen und dabei weiter rühren. Den Topf mit einem Tuch abschirmen, um das Popcorn am wegspringen zu hindern. Popcorn nach Belieben salzen oder pfeffern.

### PROFI-TIPP

Wer mag, überbackt mit veganem Käse. Das Gericht kann sehr gut auch in Gastro-Norm-Blechen als Teil eines Buffets eingesetzt werden.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Auf einem Teller aufrecht und mittig anrichten. Etwas Béchamel angießen. Popcorn darüber verteilen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE LASAGNE

- 550 g Lasagneplatten\*\*
- 1,35 kg Spitzkohl
- 850 g Shiitake
- 450 g rote Zwiebeln
- 400 g getrocknete Cranberries
- 50 ml mildes Olivenöl
- 0,50 g getrockneter Majoran
- 5 g Jodsalz
- 2 g grober Steakpfeffer

### FÜR DIE BÉCHAMEL

- 50 g Pflanzenmargarine\*\*
- 50 g Weizenmehl (Type 405)
- 200 ml Gemüsebrühe\*
- 200 ml Sojamilch, ungesüßt
- 100 g Sojacreme
- 3 g Jodsalz
- 0,50 g gemahlene Muskatnuss

### FÜR DAS POPCORN

- 75 g Popcorn-Mais
- 25 ml Chiliöl
- 8 g Zucker

Portionsgröße: 430 g

Wareneinsatz: ca. 1,52 €



**HIRSE-RISOTTO**  
MIT BUNTEN FELDFRÜCHTEN UND CRANBERRIES



Online zum Rezept



# ZUBEREITUNG

## HIRSE-RISOTTO

Die Hirse kurz in der Margarine andünsten. Mit Wasser auffüllen, zum Köcheln bringen und mit Salz würzen. Steckrübenwürfel, Zwiebeln und Petersilienwurzel zugeben. Weiter köcheln bis die Hirse fast gar ist. Mit Muskat und Pfeffer abschmecken und mit Sojacreme verfeinern. Den geputzten und in Streifen geschnittenen Wirsing und die Linsen zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Kurz vor Garende die Apfelwürfel und Cranberries zugeben.

## VEGANE KRÄUTERRAHMSAUCE

Für die Kräuterrahmsauce eine Mehlschwitze aus Margarine und Mehl herstellen, mit kalter Gemüsebrühe angießen, alle Gewürze zugeben und aufkochen. Die Sojacreme zugeben und nochmals aufkochen lassen.



### PROFI-TIPP

Die Hirse vor dem Garen waschen um die bitteren Schleimstoffe zu lösen.

#### Wenn es nur vegetarisch statt vegan sein soll:

Statt der Sojacreme Sahne benutzen. Für das Risotto etwas Parmesan reiben und unterrühren.

#### Vereinfachung des Gerichtes für die Gemeinschaftsverpflegung:

Anstelle der Petersilienwurzel kann Sellerie und statt der Hirse Risottoreis eingesetzt werden.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Risotto auf einen Teller geben. Etwas Gemüse gefällig verteilen und mit Cranberries bestreuen. Die Sauce angießen.



## HIERZU EMPFEHLEN WIRZ ...

### PFALZ PORTUGIESER ROSÉ WEINGUT VOLLMER

Ein besonders saftiger Weißherbst mit einer brillanten Lachsfarbe. Sein Aroma nach frischen Erdbeeren, Himbeeren und Kirschen wirkt erfrischend und durch seine animierende Leichtigkeit ist er somit ein harmonischer Tropfen für gesellige Stunden.



Art.-Nr.: 10899977

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS HIRSE-RISOTTO

- 350 g Speisehirse
- 1,40 l Wasser
- 15 g Jodsalz
- 250 g gewürfelte Steckrüben
- 250 g Zwiebelwürfel
- 150 g Petersilienwurzeln
- 1 g gemahlene Muskatnuss
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer
- 100 g Sojacreme
- 150 g Wirsingkohl
- 150 g rote Linsen
- 150 g Apfelwürfel
- 100 g Cranberries

## FÜR DIE VEGANE KRÄUTERRAHMSAUCE

- 50 g Pflanzenmargarine\*\*
- 70 g Weizenmehl (Type 405)
- 400 ml Gemüsebrühe\*
- 14 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer
- 1 g gemahlene Muskatnuss
- 1 g Lorbeerblätter
- 75 g Kräutermischung
- 500 g Sojacreme

Portionsgröße: 340 g

Wareneinsatz: ca. 0,74 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS SOJA-GYROS

1,20 l Gemüsebrühe\*  
1 g Jodsalz  
1 g gemahlener weißer Pfeffer  
1 g Oregano  
1 g gerebelter Thymian  
1 g gemahlener Kreuzkümmel  
1 g gerebelter Majoran  
1 g gemahlener Koriander  
400 g Soja-Granulat  
20 ml mildes Olivenöl

## FÜR DAS AVOCADO-ZAZIKI

20 g krause Petersilie  
400 g Avocados  
80 g Sojacreme  
1 g Bio-Zitronen  
6 ml Rapsöl  
1 g Jodsalz  
1 g gemahlener weißer Pfeffer  
700 g Sojajoghurt, natur, ungesüßt

## FÜR DEN ROTKOHL-SALAT

50 g Zwiebeln  
800 g Rotkohl  
150 ml Tafelessig (5 %)  
150 ml Wasser  
10 g Jodsalz  
1 g gemahlener weißer Pfeffer

## FÜR DIE STEAKHOUSE-FRIES

1,40 kg Steakhouse-Pommes\*\*  
2 g Jodsalz

**Portionsgröße: 410 g**

**Wareneinsatz: ca. 1,79 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG



## SOJA-GYROS

Die Gemüsebrühe aufkochen, alle Gewürze zugeben und die Sojaschnetzel einrühren und ziehen lassen. Anschließend mit dem Olivenöl in einen Bräter geben und leicht anrösten.

## AVOCADO-ZAZIKI

Petersilie putzen und waschen. Avocado schälen, Kern entfernen und mit der Sojacreme, Zitronensaft, Rapsöl und den Gewürzen pürieren. Anschließend mit Joghurt glatt rühren. Nach Belieben erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ROTKOHL-SALAT

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rotkohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing vermengen. Den Rotkohl damit marinieren und durchziehen lassen. Den Salat abschmecken und ggf. nachwürzen.

## STEAKHOUSE-FRIES

Die Pommes frittieren, salzen und frisch servieren.

## PROFI-TIPP

Eine Aufwertung erfährt das Gericht, wenn Sie anstelle der Pommes Kräuter-Knoblauch-Reis als Beilage servieren. Köstlich dazu ist ein Tomatensalat mit Schafskäse bzw., wenn es vegan sein soll, mit Kürbiskernen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Gyros auf den Teller geben. Mit Zwiebelscheiben und Petersilie garnieren. Pommes und Salat anlegen. Zaziki-Dip separat anrichten.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### SÜDFRANKREICH VANEL CHARDONNAY VIN DE PAYS D'OC

Ein klassischer, sonnenverwöhnter Chardonnay vom Mittelmeer. Erfrischend mit dem Geschmack nach reifen Zitrusfrüchten, Mango, Aprikosen, einem Hauch Birne und dezenten mineralischen Noten. Ein Allrounder mit einer feinen exotischen Note.



Art.-Nr.: 10733493

# SOJA-GYROS

MIT AVOCADO-ZAZIKI UND STEAKHOUSE-FRIES



Online zum Rezept



# FALAFEL-BURGER

MIT GEGRILTEM GEMÜSE UND SOJAJOGHURT-MINZ-DIP



Online zum Rezept

# ZUBEREITUNG

## GEGRILLTES GEMÜSE

Paprika vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Auberginen und Tomaten in ca. 1 cm starke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Pilze evtl. halbieren. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse im heißen Olivenöl anbraten, die Gewürze dazugeben. Das Gemüse soll seinen Biss behalten. Abschmecken und zum Anrichten bereitstellen. Das Bratöl auffangen und zur weiteren Verwendung aufbewahren.

## WÜRZ-MAYONNAISE

Die Zutaten bei Zimmertemperatur verarbeiten. Senf, Essig und Gewürze, dann die Sojamilch in ein hohes schlanke Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufmischen. Weiter mixen und das Öl langsam dazufließen lassen. Das beim Braten des Gemüses aufgefangene Öl ebenfalls unterarbeiten. Die Mayo abschmecken und in eine Squeeze-Flasche füllen.

Die Mayo bis zum Gebrauch kühl lagern. So wird sie stichfest.

## FALAFEL-PATTIES

Pro Burger 2 Falafel-Patties im heißen Rapsöl goldbraun braten. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen.

## SOJAJOGHURT-MINZ-DIP

Sojajoghurt mit den restlichen Zutaten mixen und abschmecken. Bis zum Anrichten kalt stellen.

## GARNITUR

Krause Petersilie waschen, grob zupfen und bei 160 °C frittieren. Anschließend auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Limetten waschen, quer halbieren, mit der Schnittfläche auf einen Grill legen und leicht karamellisieren lassen.

Rucola waschen und bereitstellen.

## PROFI-TIPP

Als Alternative zu Falafel kann man auch Kartoffelrösti verwenden.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die beiden heißen Falafel-Patties jeweils von einer Seite mit der Würz-Mayonnaise bestreichen. Das warme Grillgemüse und den Rucola auf dem unteren Patty verteilen. Den Deckel daraufsetzen und mit der frittierten Petersilie garnieren. Den Dip in ein Schälchen geben. Alles auf einer Platte anrichten und servieren.



## HIERZU EMPFEHLEN WIRZ ...

### PFALZ VILLA J.L. SPÄTBURGUNDER WEISSHERBST WEINGUT DR.LOUSEN

Purer Genuss nicht nur an heißen Tagen. Frisch und anregend mit den feinfruchtigen Nuancen von Beeren im klaren Roségeschmack. Dezent Würznoten im saftig-fülligen Finale – ein Weißherbst für jede Gelegenheit.

Art.-Nr.: 14635243

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DAS GEGRILLTE GEMÜSE

- 500 g gelbe Paprikaschoten
- 400 g Auberginen
- 300 g Strauchtomaten
- 300 g rote Zwiebeln
- 150 g Shiitake
- 10 g Knoblauch
- 100 ml extra natives Olivenöl
- 20 g geräuchertes Paprikapulver
- 0,20 g Limettenblätter
- 10 g feines Ursalz
- 1 g Pfeffer Cuvée

## FÜR DIE WÜRZ-MAYONNAISE

- 10 g mittelscharfer Senf\*\*
- 5 ml heller Balsamicoessig\*\*
- 3 g Jodsalz
- 1 g gemahlener weißer Pfeffer
- 1 g Zucker
- 100 ml Sojamilch, ungesüßt
- 100 ml Rapsöl
- 40 ml extra natives Olivenöl

## FÜR DIE FALAFEL-PATTIES

- 1,80 kg Falafel-Patties
- 50 ml Rapsöl

## FÜR DEN SOJAJOGHURT-MINZ-DIP

- 200 g Sojajoghurt, natur
- 20 g Agavendicksaft
- 2 g Minze
- 2 ml Limettensaft, frisch

## FÜR DIE GARNITUR

- 15 g krause Petersilie
- 350 g Limetten
- 20 g Rucola

Portionsgröße: 365 g  
Wareneinsatz: ca. 2,95 €

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DIE AUBERGINE

2 kg	Auberginen
50 ml	extra natives Olivenöl
600 g	grüne Zucchini
600 g	gelbe Paprikaschoten
600 g	rote Paprikaschoten
600 g	Eier-Cherry-Tomaten
250 g	rote Zwiebeln
5 g	Knoblauch
5 g	Basilikum
5 g	Rucola
2 g	Meersalz
1 g	Pfeffer-Cuvée

## FÜR DIE FENCHELGNOCCHI

350 g	mehlig kochende Kartoffeln
150 g	Weizenmehl (Type 405)
30 g	Hartweizengrieß
5 g	Jodsalz
30 ml	extra natives Olivenöl
3 g	Fenchelsamen

## FÜR DAS RUCOLASUGO

40 g	Rucola
20 ml	extra natives Olivenöl
1 g	Meersalz

**Portionsgröße: 440 g**

**Wareinsatz: ca. 1,58 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG

## AUBERGINE

Die Aubergine der Länge nach etwas schräg halbieren. Der Stielansatz soll an einer Hälfte erhalten bleiben. Den Teil ohne Stielansatz mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Das Fruchtfleisch zur weiteren Verwendung aufbewahren. Die Aubergine mit einem Teil des Olivenöls einreiben und im Ofen bei trockener Hitze 170 °C für 10 Minuten backen.

Das restliche Gemüse putzen, waschen und in gröbere Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren.

Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin scharf anbraten. Mit gehacktem Knoblauch, Basilikum und Rucola abschmecken. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

## FENCHELGNOCCHI

Kartoffeln waschen und in Salzwasser weich kochen. Kurz abkühlen lassen und pellen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Hartweizengrieß und Salz dazugeben und möglichst schnell zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig auf einer leicht mehlierten Unterlage zu ca. 1,5 cm dicken Rollen formen. Mit einem Teigschaber ca. 1 cm dicke Stücke abstechen und mit Mehl bestäuben, auf ein Blech mit Backpapier setzen.

Anschließend die rohen Gnocchi in kochendes Salzwasser geben. Kochen bis sie an der Oberfläche schwimmen und mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben. Gut abtropfen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fenchelsamen hineingeben und die Gnocchi schwenken.



## RUCOLASUGO

Rucola waschen und blanchieren, im Eiswasser abschrecken, etwas ausdrücken.

Anschließend in einem Mixer mit dem Olivenöl pürieren und mit Salz abschmecken.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das gebratene Gemüse mit den Gnocchi mischen und in die heißen Auberginen füllen. Mittig auf einem Teller platzieren. Mit Rucolasugo nappieren. Nach Belieben mit Kräutern dekorieren.

## HIERZU EMPFEHLEN WIR ...

### ITALIEN SECCO FRIZZANTE VENETO

Dieser Frizzante aus der Rebsorte Glera schmeckt spritzig und fruchtig und passt ausgezeichnet zu allen leichten Speisen. Man genießt ihn sehr kühl auch als Aperitif oder für einen Aperol Sprizz.



Art.-Nr.: 14245671



# MEDITERRAN GEFÜLLTE EIERFRUCHT

## MIT FENCHELGNOCCHI



Online zum Rezept

# VEGANE SCHOKOCRUMBLE

MIT ANANAS-SORBET

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DAS ANANAS-SORBET

300 g Ananaspüree  
100 g Agavensirup

### FÜR DEN MÜRBETEIG

80 g Weizenvollkornmehl  
60 g Pflanzenmargarine\*\*  
40 g brauner Rohrzucker  
60 g Schmelzflocken  
40 g gemahlene Haselnusskerne  
40 g Walnusskerne

### FÜR DIE KOKOSCRUMBLE

50 g Pflanzenmargarine\*\*  
100 g brauner Rohrzucker  
3 g feines Ursalz  
50 g Weizenvollkornmehl  
50 g Kokosraspeln  
3 g Limettenabrieb

### FÜR DIE SCHOKOLADENFÜLLUNG

300 g dunkle Kuvertüre\*\*  
400 g Seidentofu  
60 g Agavensirup  
40 ml Stroh-Rum (Vol. 80 %)

Portionsgröße: 165 g  
Wareinsatz: ca. 1,57 €



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### ANANAS-SORBET

Das Ananaspüree mit dem Agavensirup in einen Pacojet-Behälter füllen und über Nacht einfrieren. Dann pacossieren.

### MÜRBETEIG

Alle Zutaten gekühlt rasch zu einem Mürbeteig kneten. Den Teige in kleine Backringe drücken. Bei 170 °C ca. 8 Minuten backen. Erkalten lassen.

### KOKOSCRUMBLE

Alle Zutaten gekühlt rasch zu einem brösligen Teig kneten. Auf eine Backmatte reiben. Bei 180 °C leicht goldbraun backen. Erkalten lassen.

### SCHOKOLADENFÜLLUNG

Die Kuvertüre schmelzen. Seidentofu mit Agavensirup kräftig aufmixen und die Kuvertüre einfließen lassen, mit Rum abschmecken. Nach Belieben mit Vanille abschmecken. Die noch weiche Creme in die Förmchen auf den gebackenen Boden füllen und kaltstellen. Nach dem Erkalten ist die Creme fest. Den Ring lösen, Crumble darüberstreuen.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Das Törtchen auf einem Teller platzieren, mit Ananasscheiben und Ananas-Sorbet anrichten und mit geschmolzener Schokolade verzieren.

# WARENKUNDE: TOFU

## GESCHICHTE

Tofu wurde schon damals vor Christus laut Überlieferung in China hergestellt. Populär wurde er bereits im 8. Jahrhundert im Buddhismus. Seitdem ist Tofu bei den buddhistischen Mönchen ein überaus wichtiges Nahrungsmittel. Mittlerweile ist der Fleischersatz auf der ganzen Welt bekannt, besonders bei Veganern und Vegetariern.

## HERKUNFT

Bis vor kurzem wurde Tofu nur aus Asien importiert. Heute werden Sojabohnen (der Grundrohstoff) auch in europäischen Weinanbaugebieten im großen Stil angebaut.

## FAMILIE UND ARTEN

Der Sojaquark wird zuallererst nach seinem Zustand eingeteilt. Einmal in den frischen, bearbeiteten und in den gefrorenen Tofu. Daraufhin in spezielle Arten und nach Herkunft.

Andere Sorten vom Tofu werden auch aus anderen Rohprodukten hergestellt z.B. aus Schwarzbohnen oder Kichererbsen.

## VERWENDUNG

Da unverarbeiteter Natur-Tofu geschmacksneutral ist, hat der Koch bei der Zubereitung alle Möglichkeiten. Beliebt ist es, dem Tofu Geschmack mit einer Marinade aus kräftigen Zutaten wie Knoblauch, Sojasauce, Limettensaft, Ingwer, braunem Zucker, Curry oder Kokosmilch zu geben. Tofu kann auf verschiedenste Weise zubereitet werden. Meist gegrillt, gebraten, gebacken oder auch klein geschnitten in asiatischen Suppen. Mittlerweile wird Tofu immer als Fleischersatz beworben. Denn es gibt heutzutage Tofu-Würstchen, die nicht mehr mit dem bloßen Auge von den echten Würstchen zu unterscheiden sind.

## LAGERUNG UND AUFBEWAHRUNG

42 Tage lang hält sich Tofu in einer Vakuumverpackung. Wenn er dabei noch gut gekühlt wird, hält Tofu noch einige Tage länger.

**Tipp (ohne Verpackung):** Tofu hält außerdem mehrere Tage, wenn er in Wasser eingelegt wird, das täglich gewechselt wird.

Eingefroren hält sich Tofu monatelang frisch. Jedoch bekommt er eine dunkle Farbe, doch diese verschwindet nach dem Auftauen wieder.

## QUALITÄT UND EINKAUF

Die Sojabohnen sollten aus biologischem und gentechnikfreiem Anbau stammen. Idealerweise sind sie dann mit dem natürlichen Gerinnungsmittel Nigari verarbeitet worden. Um Nährstoffe und Vitamine zu erhalten, achten Sie darauf, dass der Tofu aus einer Herstellung stammt, die das traditionelle handwerkliche Verfahren nutzt.





# ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

## FÜR DEN CRÊPE

600 g Weizenvollkornmehl  
900 ml Sojamilch, ungesüßt  
100 g brauner Rohrzucker  
2 g Vanilleschoten  
50 ml Rapsöl  
200 g getrocknete Aprikosen  
200 g getrocknete Apfelringe  
200 g getrocknete Birnen  
500 ml Apfelsaft

## FÜR DAS PFLAUMENKOMPOTT

500 g halbe Pflaumen  
150 g brauner Rohrzucker  
120 g Gelierzucker 2:1  
250 ml Apfelsaft  
1 g Vanilleschoten

## FÜR DIE NUSS-TOFU-CREME

200 g Seidentofu  
40 g Nussnougatmasse\*\*  
20 g geschälte Mandeln  
20 g Walnusskerne  
20 g geschälte Haselnusskerne  
25 ml Amaretto (Vol. 28% )  
20 ml Ahornsirup

## FÜR DAS SALZ-NUSS-KARAMELL

150 g Feinster Zucker  
3 g Meersalz  
100 ml Wasser  
30 g ungesalzene Erdnüsse  
30 g geschälte Mandeln  
30 g Walnusskerne  
30 g geschälte Haselnusskerne  
30 g Cashewkerne

**Portionsgröße: 340 g**

**Wareinsatz: ca. 2,26 €**

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

# ZUBEREITUNG



## CRÊPE

Mehl, Sojamilch, Zucker und die Hälfte des Vanillemarks zu einem glatten Teig verrühren.

Eine Pfanne von etwa 22 cm Durchmesser erhitzen. Ein Papiertuch mit Pflanzenöl tränken und die Pfanne damit ausreiben. Teig mit Hilfe einer Kelle in die heiße Pfanne geben. Dabei die Pfanne drehen, so dass der Crêpe gleichmäßig dick wird. Von beiden Seiten hellbraun backen. Auf ein Gitter zum Abkühlen legen.

Das Dörrobst in Würfel schneiden. Den Apfelsaft mit der restlichen Vanille aufkochen. Die Obstwürfel zugeben und einkochen, bis fast die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Pro Portion 2 Pfannkuchen leicht überlappend zusammenlegen. Am oberen und unteren Rand die Rundung abschneiden, so dass der Crêpe gerade ist. Etwas Dörrobstkompott in einem Streifen auf die gesamte Breite verteilen. Crêpe überschlagen und anschließend umdrehen. Die Naht muss nun unten liegen. Wieder einen Streifen Obst über die gesamte Breite verteilen und wieder von vorne nach hinten umschlagen. So entsteht die charakteristische „Achterform“. Anschließend die Crêpes straff zusammenrollen und mit Klarsichtfolie umwickeln. Bis zur weiteren Verwendung kaltstellen.

## PFLAUMENKOMPOTT

Die Pflaumen in einem Sieb auftauen und den Saft auffangen. Den braunen Zucker karamellisieren und mit dem Pflaumensaft ablöschen. Restliche Zutaten zugeben und kurz aufkochen lassen. Pflaumenhälften einlegen und das Kompott auskühlen lassen.

## NUSS-TOFU-CREME

Seidentofu und angewärmten Nougat kurz mixen. Die Nusskerne und Mandeln anrösten und in die Tofumasse geben. Alles mixen bis eine glatte Masse entsteht. Mit Amaretto und Ahornsirup abschmecken.

## SALZ-NUSS-KARAMELL

Zucker, Salz und Wasser zum Kochen bringen. Zu einem bernsteinfarbenen Karamell einkochen lassen. Die Nusskerne und Mandeln dazugeben und gut verrühren. Die Masse auf Backpapier oder eine Backmatte gießen und sofort flach ausrollen. Auskühlen lassen und zerbrechen.

## UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Die Crêperoulade kurz vor dem Servieren warm legen oder karamellisieren, aufschneiden und auf einem Teller gefällig anrichten. Pflaumenhälften mit etwas Sauce nappieren. Creme auf den Teller streichen. Karamell verteilen. Nach Wunsch mit etwas geriebenen Pistazien garnieren.



# VOLLKORNCRÊPE MIT DÖRROBST

AN PFLAUMENKOMPOTT, NUSS-TOFU-CREME UND SALZ-NUSS-KARAMELL



Online zum Rezept

# AVOCADOCREME MIT PAPRIKASALAT UND FOCACCIA

## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE AVOCADOCREME

720 g Avocados  
3 ml Zitronenöl  
3 ml Chiliöl  
15 ml Limettensaft, frisch  
2 g Meersalz  
1 g Pfeffer-Cuvée

### FÜR DEN PAPRIKASALAT

250 g rote Paprikaschoten  
10 ml extra natives Olivenöl  
10 ml Limettensaft, frisch  
1 g Meersalz  
0,50 g Pfeffer-Cuvée

### FÜR DAS FOCACCIA

28 g frische Hefe  
370 ml Wasser  
20 g Zucker  
535 g Weizenmehl (Type 405)  
17 g Meersalz  
170 ml extra natives Olivenöl

### FÜR DIE GARNITUR

50 g Lauchzwiebeln  
20 g ungeröstete Erdnusskerne

Portionsgröße: 155 g  
Wareinsatz: ca. 0,79 €



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### AVOCADOCREME

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fleisch aus der Schale schaben. Öl, Limettensaft und Gewürze zugeben. Mit einer Gabel zerdrücken.

### PAPRIKASALAT

Paprika putzen und waschen und in feine Streifen schneiden. Mit den restlichen Zutaten marinieren.

### FOCACCIA

Die Hefe in der Hälfte des lauwarmen Wassers auflösen und den Zucker dazugeben. Die Hälfte des Mehls in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die angerührte Hefe in diese Mulde gießen und mit etwas Mehl verrühren und bedecken. Den so entstandenen Vorteig für ca. 15 Minuten gehen lassen. Anschließend das restliche Wasser zum Vorteig geben, den Rest Mehl unterheben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig ca. 1 Stunde in einer Schüssel mit einem feuchten Tuch abgedeckt gehen lassen. Nun den Teig in 80 g Portionen aufteilen und zu Fladen

formen. Diese weitere 15 Minuten gehen lassen. Auf ein geöltes Backblech legen und mit Olivenöl bepinseln. Nach Belieben noch einige Meersalzflocken und Kräuter darauf verteilen. Den Focaccia-Teig im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten bei 180 °C goldbraun backen. Focaccia aus dem Ofen nehmen. Nach dem Backen das restliche Olivenöl auf die Fladen streichen.

### GARNITUR

Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse zerstoßen.

### PROFI-TIPP

Um die Creme zu lagern, den Kern der Avocado hineinglegen. Luftdicht und dunkel aufbewahren, so hält sie am besten und wird nicht braun.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Avocadocreme auf das Focaccia streichen und mit dem Paprikasalat, zerstoßenen Erdnusskernen und Frühlingslauch garnieren.



# KICHERERBSEN-DIP MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN



Online zum Rezept



## ZUBEREITUNG

### KICHERERBSENCREME

Die Kichererbsen mit Tomatenmark, Basilikum und 2/3 des Olivenöls mixen. Die Gemüsebrühe nach und nach einlaufen lassen, um die Konsistenz besser bestimmen zu können. Salz zugeben.

Nach Belieben mit Chili, Pfeffer oder orientalischen Gewürzen wie z. B. Ras el-Hanout abschmecken.

### GERÖSTETE KICHERERBSEN

Alle Zutaten in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam einkochen lassen.

Die Pfanne schwenken, damit die Gewürze einen Mantel um die Kichererbsen bilden. Alles rösten bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist und das Tomatenmark leicht karamellisiert.

### PROFI-TIPP

Der Dip eignet sich perfekt als Beilage am Buffet oder an der Bar sowie zum Abendessen. Mit frisch gebackenem Fladenbrot servieren.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Creme in eine Schale geben. Etwas Olivenöl und Meersalz darüber geben. Die gerösteten Erbsen darauf streuen.



## ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

### FÜR DIE KICHERERBSENCREME

480 g	Kichererbsen, küchenfertig
5 g	Tomatenmark
5 g	Basilikum
30 ml	extra natives Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe*
5 g	Meersalz

### FÜR DIE GERÖSTETEN KICHERERBSEN

230 g	Kichererbsen, küchenfertig
50 g	Tomatenmark
1 g	gemahlener Kreuzkümmel
0,50 g	gemahlener Kardamom
0,50 g	Chili-Gewürzzubereitung
5 ml	Sesamöl
5 ml	extra natives Olivenöl
20 ml	Wasser

Portionsgröße: 80 g

Wareneinsatz: ca. 0,34 €

# VEGANE MAYONNAISE

## GRUNDREZEPT

## ZUTATEN FÜR 500 GRAMM

### FÜR DIE VEGANE MAYONNAISE

- 20 g mittelscharfer Senf\*\*
- 10 ml heller Balsamicoessig\*\*
- 6 g Jodsalz
- 2 g gemahlener weißer Pfeffer
- 2 g Zucker
- 200 ml Sojamilch, ungesüßt
- 200 ml Rapsöl
- 80 ml extra natives Olivenöl

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.

## ZUBEREITUNG

### VEGANE MAYONNAISE

Die Zutaten bei Zimmertemperatur verarbeiten. Senf, Essig und Gewürze, dann die Sojamilch in ein hohes schlanke Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufmischen. Weiter mixen und das Öl langsam dazufließen lassen.

Die Mayo bis zum Gebrauch kühl lagern. So wird sie stichfest.

### PROFI-TIPP

Je nach Verwendungszweck etwas weniger Öl zugeben. Das macht die Mayo dünnflüssiger. Nach Belieben etwas Kurkuma zugeben: Das sorgt für eine schöne gelbe Färbung.



Online zum Rezept

# VEGANER MEDITERRANER BROTAUFSTRICH

## GRUNDREZEPT



Online zum Rezept

## ZUBEREITUNG

### BROTAUFSTRICH

Die Zutaten bei Zimmertemperatur verarbeiten. Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker sowie die Sojamilch in ein hohes schlanke Gefäß geben. Kurz mit dem Stabmixer aufmischen. Während des Mixens das Öl langsam dazu fließen lassen und die Würzmischung unterheben.

Den Aufstrich bis zum Gebrauch kühl lagern. So wird er stichfest.

### PROFI-TIPP

Als Abwandlung eignet sich aromatisiertes Öl oder probieren Sie einen anderen Essig. Tomatenessig und Basilikumöl schmecken sehr gut. Dieser Aufstrich passt optimal zu unserem Grundrezept für veganes Focaccia. Lecker ist er natürlich auch zu Vollkornbrot oder Pellkartoffeln.

### UNSERE EMPFEHLUNG ZUM ANRICHTEN

Nach Belieben einige Kapern kurz frittieren und auf den Dip geben.

## ZUTATEN FÜR 500 GRAMM

### FÜR DEN BROTAUFSTRICH

20 g	mittelscharfer Senf**
10 ml	heller Balsamicoessig**
5 g	Jodsalz
2 g	gemahlener weißer Pfeffer
2 g	Zucker
190 ml	Sojamilch, ungesüßt
190 ml	Rapsöl
75 ml	extra natives Olivenöl
10 g	italienische Würzmischung

Registrierte Kunden auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de) erhalten zu den verwendeten Rezeptzutaten die entsprechenden Artikelnummern.





# WITZ LEBEN FOODSERVICE

## Lust auf mehr Rezeptideen?

Dann besuchen Sie unsere Profiköche auf [www.chefsculinar.de](http://www.chefsculinar.de). Hier finden Sie weitere köstliche vegetarische Rezepturen, mit denen Sie Ihren Speiseplan bereichern können.

## Wollen Sie mehr zu den einzelnen Zutaten wissen?

Unter [www.prodakt.de](http://www.prodakt.de) finden sie ausführliche Informationen rund um unser komplettes Food-Sortiment.

### Herausgeber

CHEFS CULINAR GmbH & Co. KG

### Fotograf

Christoph Wojtyczka

### Rezepte

Daniel Kämmer, Martina Walter-Kunkel und  
Gastkoch Thorsten Krieger  Casino GmbH

