

Chnoche Chuchi Winterthur

Veggie!

August 2017

Vegetarisch geht auch...

Menu für 4 Personen

Me n ü

Birnen in Pramesankruste mit Bittersalaten

Avocado- Timbale mit Tomatensalsa und Koriander-
Zitrus- Schaum

Rote Bete mit getrüffeltem Kartoffelstampf auf
BalsamicosaUCE

Marzipan- Aprikosen- Strudel auf Mandelsauce

Birnen in Parmesankruste mit Bittersalaten



ZUBEREITUNG SALAT

1. Die Salate putzen, waschen und trocken schütteln.

ZUBEREITUNG DRESSING

1. Die Zwiebel abziehen, in feine Streifen schneiden.
2. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelstreifen und Nüsse darin 1-2 Minuten anbraten.
3. Das Ganze mit Essig ablöschen. Brühe und Honig zufügen, mit dem Schneebesen gute verquirlen
4. Pfanne vom Herd ziehen, übriges Olivenöl (3 EL) unterrühren.
5. Walnussdressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

ZUBREITUNG BIRNEN

1. Den Käse fein reiben und mit den Semmelbröseln mischen.
2. Birnen schälen und längs in dicke Scheiben (ca. 1 cm) schneiden. Birnenkerne mit einem kleinen spitzen Messer entfernen.
3. Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln.
4. Scheiben in Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und in der Käse-Brösel-Mischung panieren.
5. Birnen im heissen Schmalz von beiden Seiten braten, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

ZUBREITUNG

1. Salat mit dem Dressing mischen, mit gebackenen Birnenscheiben auf den Tellern verteilen und servieren.

1 Staude Chicorée
2 Stauden Radicchio (am besten Russo di Treviso)
1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel
5 EL Olivenöl
30 g grob gehackte Walnuskerne
2 EL weisser Balsamico-Essig
50 ml kräftige Gemüsebrühe
1 EL flüssiger Honig

80 g italienischer Hartkäse
50 g Semmelbrösel
2 grosse reife Birnen
1-2 EL Zitronensaft
50 g Mehl
2 Eier
80 g Butterschmalz

Avocado- Timbale mit Tomatensalsa und Koriander- Zitrus- Schaum



ZUBEREITUNG AVOCADO TIMBALE

1. Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln.
2. Zitrone halbieren, Saft auspressen. Avocados halbieren, entkernen, Schale abziehen.
3. Fruchtfleisch in möglichst kleine Würfel schneiden.
4. Avocado- und Zwiebelwürfel mischen, mit 2 EL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Mischung in 4 kleine Förmchen füllen und fest andrücken, 30 Minuten anfrieren lassen.

4 gefrierfeste Förmchen à 110 ml

2 rote Zwiebeln
1 Zitrone
2 reife Avocados

ZUBEREITUNG TOMATEN

1. Backofen auf 160 Grad (Umluft: 140 Grad) vorheizen.
2. Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser übergießen.
3. Tomaten häuten, vierteln, entkernen, mit Öl beträufeln und mit abgezipften Thymianblättchen, Salz und Pfeffer bestreut ca. 20 Minuten im Ofen garen, dann abkühlen lassen.
4. Ajvar, Agavendicksaft sowie Essig verrühren und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.
5. Sauce mit den Tomaten mischen.

5 Tomaten
1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 EL Ajvar
1 EL Agavendicksaft
2 EL Weißweinessig
½ TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG KORIANDER ZITRUS SCHAUM

1. Einige Stiele Koriander zum Garnieren beiseitelegen.
2. Übrigen Koriander hacken.
3. Koriander, 2-3 EL Zitronensaft und Sojasahne feinschaumig pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

1 Bund Koriander
100 g Sojasahne

ANRICHTEN

1. Das Avocado-Zwiebel-Tatar aus dem Förmchen stürzen und mit Tomatensalsa und Korianderschaum anrichten.
2. Mit übrigen Korianderstielen garnieren und servieren.

Hinweis: Dazu erhält der Omnivor ein Curry- Knoblauch-Chicken

Rote Bete mit getrübtem Kartoffelstampf auf Balsamico Sauce



ZUBEREITUNG Rote Bete

1. Ofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
2. Rote Bete waschen, portionsweise mit je 1 TL Meersalz und 2 Thymianzweigen in Alufolie gewickelt ca. 1 Stunde backen.
3. Aus der Folie nehmen, Haut abziehen, Rote Bete mit Kugelausstecher aushöhlen.

4 Rote Beten (à ca. 350 g)
Meersalz
8 Zweige Thymian

KARTOFFELSTAMPF

1. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln, in kochendem Salzwasser 20 Minuten weich garen.
2. Die Schalotten abziehen und fein würfeln.
3. 2 EL Margarine erhitzen, Schalotten Würfel darin andünsten. Mit Sojasahne ablöschen.
4. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und die Sojamischung zugeben.
5. Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen, dabei Zitronenschale und 40 ml Trüffel öl zugeben.
6. Mit Salz und Muskat würzen.

700 g Kartoffeln (mehlig kochend)
3 Schalotten
3 EL Margarine
200 g Sojasahne
1 TL fein abgerieben.
Zitronenschale (Bio)
60 ml Trüffel Öl
frisch geriebene Muskatnuss

BALSAMICO-SAUCE

1. Das Innere der Roten Bete mit Balsamico und Marsala fein pürieren, durch ein Sieb streichen.
2. Für die Sauce die Knoblauchzehe abziehen und hacken, Schalotten fein würfeln.
3. Rosmarinnadeln ebenso hacken.
4. Schalotten- sowie Knoblauchwürfel in Öl andünsten, Rosmarin zugeben und mit Rotwein ablöschen.
5. Balsamico-Rote-Bete-Mischung zugeben und etwas einkochen lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.

100 ml Balsamico-Essig
100 ml Marsala oder veganer Portwein
Öl zum Anbraten
1 Knoblauchzehe
3 Schalotten
1 Zweig Rosmarin
50 ml veganer Rotwein
Pfeffer
40 g Walnusskerne
1 TL Zucker

KARAMELLISIERTE WALNÜSSE

7. Walnüsse grob hacken und mit der übrigen Margarine (1 EL) und 1 TL Zucker karamellisieren.

ANRICHTEN

1. Den Kartoffelstampf in die Rote Bete füllen und im Backofen ca. 15 Minuten überbacken.
2. Rote Bete mit der Sauce anrichten, restliches Trüffel Öl (20 ml), Walnüsse und Balsamico-Kaviar sowie etwas frisch gehobelter Trüffel darüber geben.
3. Das übrige Püree dazu reichen.

2 EL Balsamico-Kaviar
1 Trüffel

Hinweis: Dazu erhält der Omnivor ein in Olivenöl gebratenes Pferde Entercote

Marzipan- Aprikosen- Strudel auf Mandelsauce



ZUBEREITUNG STRUDEL

1. Mandeln ohne Fett goldbraun rösten.
2. Apfelsaft, 30 g Margarine und 150 g Marzipan fein pürieren.
3. Aprikosen waschen, abtrocknen, entkernen bzw. abtropfen
4. Früchte vierteln und mit 1 EL Puderzucker und Zitronensaft mischen.
5. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.
6. Übrige Margarine (30 g) schmelzen, etwas davon beiseite stellen.
7. Teigblätter dünn mit Margarine bestreichen, auf einem Küchentuch übereinanderlegen.
8. Marzipan-Mix auf der Hälfte des obersten Teigblattes verstreichen, einen kleinen Rand frei lassen.
9. Mandeln darauf streuen, Aprikosen mittig darauf verteilen.
10. Seiten des Teigs einklappen, die lange Seite mithilfe des Küchentuchs aufrollen.
11. Strudel mit der Naht nach unten auf ein Blech legen, mit der übrigen Margarine bestreichen.
12. Strudel ca. 35 Minuten goldbraun backen.

- 100 g gehackte Mandeln
- 50 ml Apfelsaft
- 60 g Margarine
- 150 g Marzipanrohmasse
- 400 g Aprikosen (frisch oder aus der Dose, dann aber ohne zusätzlichen Puderzucker)
- 4 EL Puderzucker
- 2 EL Zitronensaft
- 3 Blatt Filoteig

ZUBEREITUNG MANDELSAUCE

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
2. Die Mandelkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz abkühlen lassen.
3. Die Mandeln mit dem Mandeldrink, dem warmen Wasser und dem Mandelöl in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.
4. Die Sauce durch ein Sieb passieren und mit dem Vanillemark, dem Salz und dem Puderzucker verrühren.

- 1 Vanilleschote
- 200 g Mandelkerne
- 200 ml Mandeldrink
- 1/8 l warmes Wasser
- 2 EL Mandelöl
- 1 Prise Salz
- 20 g Puderzucker

FERTIGSTELLUNG

1. Strudel mit übrigem Puderzucker (3 EL) bestäuben, mit Sauce und Mandelblättchen anrichten