

Lieber Florian, hier die Gerichte und Rezepte für unsere Schulung am 27. 9. 2018

Die Gerichte und Zubereitungen werden noch auf 4 Gruppen aufgeteilt, so dass jede Gruppe sehr verschiedene Dinge ausprobieren kann

Mensa

Gruppe 1

1.1. FOCACCIA MIT ROSMARIN UND KARTOFFELN

Grundteig für alle 4 Gruppen

Zubereitung

500 g Mehl

350ml Wasser

42g Hefe

Salz

1EL Olivenöl

Alle Zutaten zu einem glatten und elastische Teig kneten, etwa 5-10 Min., und 30-45 Min. gehen lassen. Dann durch 4 teilen und auf je ein Blech ausrollen.

Angaben für 5 Personen

Zutaten

Zubereitung

2-3 Kartoffeln, roh

In sehr dünne Scheiben schneiden und auf den ausgerollten Teig (siehe 5.A) verteilen.

1 Zweig Rosmarin Sehr fein hacken und drüber streuen. Mit

Olivenöl

Beträufeln und mit

Salz

Pfeffer

Würzen. Bei 220 °C Umluft 10-15 Min. backen.

1.2. DINKELRISOTTO MIT PFIFFERLINGEN UND CHERRYTOMATEN

4 Portionen

400g Kochdinkel (oder auch Ebly)

4 Schalotten

1l gemüsebrühe

Schuss weisswein

500g Pfifferlinge

250 g Cherrrytomaten

200 g Räuchertofu

Olivenöl

Salz, Pfeffer, Petersilie

Die Pfifferlinge waschen, trocknen und die schönen Teile (hälfte) beiseite legen. Den Rest kleinhacken. 3 Schalotten mit reichlich Olivenöl glasig anschmoren. Dann darin den Dinkel mit dem gehackten Teil der Pfifferlinge anbraten und mit Weisswein Ablöschen. Nachund nach mit Gemüsebrühe aufgiessen und langsam zu einer cremigen Masse ziehen.

Eine Scalotte mit Räuchertofu und den schönen Pfifferlingen scharf anbraten. Halbierte Cherrytomaten hinzugeben und alles kurz durchschwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto anrichten und die Pfifferlinge mit den Tomaten darübergerben. Gehackte Petersilie streuen und servieren.

1.3. SPAGHETTI AMATRICIANA

500g (Vollkorn)Spaghetti
Schuss Olivenöl
100g Räuchertofu
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
400ml geschälte Tomaten Dose
Chilischote mild
Schuss Rotwein und Sojasauce
2 EL Gehackte Petersilie

Die Spaghetti al dente kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Räuchertofu in Olivenöl kräftig anschmoren. Tomatenmark mit anrösten dann mit Rotwein und sojasauce ablöschen. Etwas Chili und die Geschälentomaten hinzufügen und langsam zu einem kräftigen Sugo einkochen (ca 30 min). Mit Salz nochmal abschmecken.

(Tipp: Geräuchertes Paprikapulver gibt den extra kick)

Sugo mit der Pasta vermengen und mit frischer Petersilie servieren.
Gemahlene Mandeln als Käsealternative passen hervorragend.

1.4. BUCHWEIZENPANCAKES MIT PFLAUMENKOMPOTT

für 4-6 Personen

Pancakes

100 g Buchweizenmehl
200 g Weizenmehl
1 Tütchen Backpulver (1TL)
1 Vanillezucker
2 EL Rapsöl
200-250 ml Sojamilch
Prise Salz

• Kompott

500 g Pflaumen
150g Brauner Zucker
Schuss Rotwein
1 TL Speisestärke
Prise Zimt
Lorbeerblatt
Spritzer balsamicoessig

Zubereitung:

- Für die Pancakes die Zutaten zu einem glatten Teig rühren, etwas quellen lassen und in einer beschichteten Pfanne - ohne Öl - langsam und nicht zu heiß etwa handtellergroße Pancakes backen.
- Für das Kompott den Zucker leicht karamellisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Zimt und Lorbeer hinzugeben und etwas einreduzieren lassen. Die Pflaumen hinzugeben und kurz aufkochen. Mit Balsamicoessig und Zucker und Zimt abschmecken.

Gruppe 2:

2.1. FOCACCIA MIT GRILLGEMÜSE

Grundteig s. o.

Angaben für 5 Personen
Zutaten

Zubereitung
1/2 Zucchini
sowie

1/2 Aubergine
1/2 Paprika
in Scheiben schneiden und mit

Oregano
Olivenöl

Knoblauchpulver
Salz

Pfeffer würzen. Auf dem Ausgerollten Teig (siehe 5.A) verteilen. Bei 220 °C Umluft
10-15 Min. backen.

2.2. CHILI SIN CARNE MIT SÜSSKARTOFFELN.

Rezeptur folgt

2.3. ROTE BOHNEN BURGER MIT COLESLAW

2.3.1. Burger

Rezeptur folgt

2.3.2. Coleslaw mit Mayonnaise

4-6 Personen

1 Chinakohl
1 Karotte
1 EL gehackte Petersilie
1 Prise Garam Masala
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

- Den Kohl sehr fein schneiden (Chiffonade), die Karotte raspeln und mit Petersilie und der Mayonnaise (siehe unten) zu einem cremigen Salat mischen. Mit Garam Masala und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

- Auch frischer Koriander oder Rosinen passen hervorragend.

Für die Mayonnaise

75 g	Senf
125 ml	Sojadrink
500 ml	Rapsöl Vollraffinat neutral
10 g	Salz
2,5 g	Pfeffer
20 ml	Limettensaft
20g	Agavendicksaft oder Zucker
20 g	Essig

Zubereitung:

- Senf, Sojadrink in einen Mixer geben, glatt mixen.
- Öl in mehreren Durchgängen dazugeben, die Masse weiter mixen, bis sich eine Mayonnaise ähnliche Konsistenz ergibt.
- Fertige Masse mit Salz, Pfeffer, Limettensaft, Agavendicksaft und Essig abschmecken.

Tipp:

- Wenn es keinen geeigneten Mixer gibt, funktioniert die Herstellung mit einem leistungsstarken Pürierstab ebenso gut. Je kräftiger der Mixer, desto standfester die Emulsion.

Hinweis:

- Wie klassische Mayonnaise mit Ei aufbewahren und verwenden.
- Diese Mayonnaise ist sogar erhitzbar und gerinnt bei dem Aufkochen nicht, so kann die verdünnte Mayonnaise als vegane Sahne oder Hollandaise genutzt werden.

2.4. APPLECRUMBLE IM GLAS

Rezeptur folgt

Gruppe 3

3.1. FOCACCIA MIT TOMATEN UND OLIVEN

Grundteig s. o.

Angaben für 5 Personen

Zutaten

Zubereitung

200 g Dosentomaten

mit

Salz

Pfeffer

und etwas

Knoblauch

Oregano

würzen und pürieren. Auf dem ausgerollten Teig verteilen und bei 220 °C Umluft 10-15 Min.

backen. Danach

Oliven, gehackt und

Basilikum, frisch

verteilen.

3.2. Gemüseschnitzelvariationen

1	Zucchini
1	Aubergine
1	Sellerie
400 g	Mehl
500 ml	Sojamilch
2 EL	Sojasauce
	Pfeffer
	Paprika
	Kräuter der Provence
500 g	Paniermehl
200 g	Sonnenblumenkerne oder Nüsse

Zubereitung:

- Das Gemüse in möglichst große ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Mehl und Sojamilch zu einem flüssigen, klebrigen Teig verrühren und kräftig mit Sojasauce, und den anderen Gewürzen abschmecken.
- Das Paniermehl mit den Kräutern und den gehackten Kernen mischen. Dann das Gemüse durch den Teig ziehen und in Paniermehl wälzen. Fest andrücken.
- Die Schnitzel in einer Pfanne mit reichlich Öl ausbacken und sofort servieren.

Tipp:

- Es kann auch auf andere verfügbare Zutaten aus der Küche zurückgegriffen und experimentiert werden. Mehrere Panaden ausprobieren. Auch eine glutenfreie Variante mit Reismehl und Maismehl ist möglich.

3.3. Gyros im Pitabrot mit Tsatsiki

Rezeptur folgt

3.4. Götterspeise mit Vanillesauce

300 ml Fruchtsaft nach Wahl (im Herbst gehen Apfel, Pflaume, Orange, Holunder..)
 150 ml Holunderblütensirup
 50g Zucker
 4 g Agar Agar

Agar Agar mit 50 ml Fruchtsaft anrühren und etwas quellen lassen.

Restlichen Fruchtsaft, Sirup und Zucker aufkochen. Agar Agar hinzugeben und ca. 1 Minute Kochen und dann vom Herd nehmen und ruhen lassen bis die Bläschen verschwunden sind. .
 Durch ein feines Sieb in hitzefeste Portionsgläser füllen und kühl stellen (ca. 1 Stunde ggf. etwas mehr je nach Grösse). Mit Vanillesauce (siehe Applecrumble) servieren.

Gruppe 4

4.1. FOCCACIA MIT ‚SPECK‘ UND PILZEN

Rezeptur folgt

4.2. KARTOFFELN MIT QUARK, LEINÖL UND BUNTEM SALAT (KEEKS)

700g Kartoffeln vorw. Festkochend

500g Sojajoghurt

30 ml Leinöl

20g Dill

20g Petersilie

Salz, Pfeffer

80g Kohlrabi

80g Möhre

80g Radischen

1 TL Zitronensaft

1TL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Frische Kresse zu Deko

Die Kartoffeln garen. Den Sojajoghurt mit Leinöl, Kräutern und Gewürzen verrühren.

Die Gemüse in feine Streifen schneiden oder raspeln. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade mischen und zum Gemüse geben. Kurz ziehen lassen.

Alle Komponenten auf einem Teller anrichten und mit frischer Kresse bestreuen.

4.3. KICHERERBSENCURRY MIT BLUMENKOHL

1/2 Blumenkohl

200g Kichererbsen (kleine Dose)

5 EL Rapsöl

1TL Kurkuma

1EI Tomatenmark

1TL Curry

1 EL Zitronensaft

1 EL Agavendicksaft o. Ä.

250ml Kokosmilch (kleine Dose)

Salz, evtl. etwas Gemüsebrühe

Den Blumenkohl in kl. Röschen schneiden und waschen. Mit Öl, Kurkuma, Curry und Tomatenmark anbraten. Die restlichen Zutaten hinzugeben und köcheln, bis der Blumenkohl gar ist. Abschmecken und ggf. mit Gemüsebrühe auffüllen.

(Mit Reis servieren.)

4.4. KUCHENBASICS

Teig

500 g Mehl 250 g Zucker
350 ml Sojamilch
200 ml Pflanzenöl
3,5 EL Weinsteinbackpulver
1/2 Schote Vanille
1 Prise Salz
1/2 Zitrone, Saft und Schale
Alle Zutaten vermengen bis ein glatter Teig entsteht und auf GN-Blech verteilen.

Streusel

250 g Mehl
125 g Margarine, z.B. Alsan
125 g Zucker
1 Prise Salz
Schnell zu Streuseln verkneten und zerbröseln.

Den Kuchen mit Obst belegen, Streusel drüber verteilen und bei 160°C Umluft, 20-30 Min., je nach Belag, fertig backen.

Tipp:

Den Kuchen mit Äpfeln oder anderem Obst der Saison, alternativ mit Tiefkühlobst belegen.
Auch Mohn, Nüsse, Zitrone oder auch Schokolade kann verwendet werden