

REZEPTBUCH

Vegane Küche

VON THOMAS BISSEGER



Vegane Küche – Kurzlehrgang

Wenn es um kulinarische Trends geht, hat die vegane Ernährung in den letzten zehn Jahren einen grossen Aufschwung erlebt. Gesundheitsbewusste Konsumenten und Tierrechtsbefürworter auf der ganzen Welt orientieren sich mehr denn je am veganen Lebensstil, kochen vegane Gerichte und essen in veganen Restaurants. In der Gastronomie Branche finden sich immer mehr vegane Alternativen und Gerichte auf den Speisekarten. Des Weiteren nimmt die Zahl der veganen Restaurants auf der ganzen Welt fast täglich zu. Die neuen veganen kulinarischen Trends und die neuen Ernährungsweisen ziehen auf der gesamten Welt die Aufmerksamkeit auf sich. Aus diesem Grund ist es heutzutage wichtiger denn je, dass Restaurants darauf reagieren und für sich definieren, wie sie diesen Wandel aufgreifen wollen, um die Nachfrage der veganen Gäste zu befriedigen.

Der vegane Trend

Laut The Economist war 2019 das "Jahr des Veganers". Die Zahl der Menschen, die sich für eine vegane Lebensweise entscheiden, steigt seitdem jedes Jahr spürbar. Diese kulinarische Entwicklung findet bei jedem eine andere Resonanz, und jeder hat individuelle Gründe für die Umstellung auf eine pflanzenbasierte vegane Ernährung. Von gesundheitlichen Bedenken über den Beitrag zum Klimaschutz bis zur Rettung von Tieren und vielem mehr. Die Zahl der Veganerinnen und Veganer, die sich pflanzlich ernähren und welche den dazugehörigen Lebensstil zelebrieren hat definitiv zugenommen. Der Anstieg bei der Nachfrage nach Angeboten der veganen Ernährung ist enorm. Basierend auf nationalen Erhebungen und Statistiken der Vereinten Nationen gibt es heute über 79 Millionen Veganer auf der Welt, wobei die USA mit 600 Prozent seit 2014 den grössten Zuwachs verzeichnen. Auch rund 25 % der Schweizer Bevölkerung ernährt sich überwiegend oder ausschliesslich vegetarisch oder vegan. Es ist offensichtlich, dass die pflanzliche Ernährungsweise und der vegane Lifestyle in vielen Ländern der Welt definitiv auf dem Vormarsch sind und das Angebot diesen neuen Anforderungen angepasst werden muss.

Was ist vegan?

Obwohl für viele Menschen Veganismus immer noch ziemlich neu ist, gibt es die Ernährungsweise schon seit geraumer Zeit. Tatsächlich wurde der Begriff "vegan" erstmals Anfang der vierziger Jahre von einer Gruppe von Vegetariern in England verwendet, welche die Vegan Society gründeten. Zu ihrem Leitbild gehörte der Verzicht auf jegliche Produkte tierischen Ursprungs. Dazu gehörten neben Fleisch und Fisch unter anderem auch Eier und Milchprodukte sowie Kleidung und Artikel aus Leder oder Fell.

Die Grundsätze des Veganismus beinhalten den Verzicht auf Geflügel, rotes Fleisch, Fisch und jegliche andere Lebensmittel, mit tierischem Ursprung. In veganen Lebensmitteln werden auch alle Produkte, die aus oder von Tieren hergestellt werden, vermieden, einschliesslich Gelatine, Milchprodukte und sogar Honig.

Was ist der Unterschied zwischen vegan und vegetarisch?

Oft herrscht Verwirrung über den Unterschied zwischen einer veganen und einer vegetarischen Lebensweise. Nach Angaben der Heart Foundation handelt es sich zwar bei beiden um eine pflanzliche Ernährungsweise, doch gibt es einige Ausnahmen, die einen grossen Unterschied zwischen beiden ausmachen. Eine vegane Ernährung schliesst alle tierischen Produkte aus, das heisst kein Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte und Eier. Bei einer vegetarischen

Ernährung sind Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte wie bei der veganen Ernährung ausgeschlossen, der Verzehr von Milchprodukten und Eiern ist jedoch erlaubt.

Die steigende Nachfrage nach veganen Menüs in Restaurants

Da sich die vegane Ernährung in der heutigen Gesellschaft immer mehr etabliert, wird von Restaurants erwartet, dass vegane Speisen angeboten werden. Tatsächlich ist dies einer der beliebtesten kulinarischen Trends des Jahrzehnts, und es wird prognostiziert, dass er in den nächsten Jahren weiterhin zunehmen wird. Vorausschauende Restaurantbesitzer und -manager müssen verstehen, wie wichtig es ist, diese beliebte Art des Essens zu fördern und Änderungen vorzunehmen, um neue vegane Optionen auf die Speisekarte zu setzen.

Die Nachfrage nach köstlichen veganen Gerichten und kreativen, pflanzlichen Getränke-Optionen steigt weiterhin rasant an. Für Restaurantbesitzer, die ihren Anteil an dieser neuen Milliarden-Dollar-Chance in der Lebensmittelbranche erhalten wollen, ist es ein kluger Schachzug, mit den neuen Entwicklungen bei der Zubereitung veganer Gerichte Schritt zu halten.

Die Gastronomiebranche hat ein offenes Ohr und reagiert auf die Nachfrage nach mehr veganen Menü Optionen in Restaurants. Die Branchenvertreter wissen, dass eine Einschränkung des Angebots an veganen Lebensmitteln katastrophale Folgen haben könnte, da sie dadurch einen grossen Kundenstamm verlieren könnten. Und obwohl die Kosten für die Zutaten, die für vegane Rezepte und die Zubereitung pflanzlicher Speisen benötigt werden, kostenintensiver sein können, scheinen die Verbraucher dies zu verstehen und sind bereit, mehr für die von ihnen gewünschten veganen Alternativen zu bezahlen. Restaurants, die auf die Nachfrage der Verbraucher nach mehr und besseren veganen Gerichten auf ihrer Speisekarte reagieren, können über sich hinauswachsen und ihre Umsätze steigern.

Laut einer Studie von Tastewise, einer beliebten Plattform für Lebensmitteldaten, -statistiken und -trends, breitet sich der vegane Trend in der gesamten Restaurantbranche aus, wobei die Nachfrage der Verbraucher nach veganen Gerichten und damit auch der Absatz veganer Lebensmittel in der Gastronomie deutlich gestiegen ist.

Um den Bedarf an einer Vielzahl verschiedener veganer Gerichte für die Kunden zu decken, sind mehr und besser schmeckende pflanzliche Fleischalternativen eine beliebte Wahl. Pflanzliche Produkte wie vegane Burger, Speck und Würstchen haben den veganen Gaumen auf eine ganz neue Ebene gehoben. Die Verbraucher lieben die neuen Essens-Alternativen. Der neue und beliebte Markt für fleischlose Produkte wächst rasant: Der Umsatz mit veganen Fleischalternativen steigt zwischen 2018 und 2021 um 75 Prozent. Und das ist noch nicht alles: Es wird erwartet, dass der weltweite Umsatz mit pflanzlichen Fleischalternativen bis zum Jahr 2025 rund 7,5 Milliarden Dollar betragen wird.

Warum sollten Restaurants veganes Essen anbieten?

Restaurants lernen jetzt, dass sie ihre Speisekarten anpassen und ihre Denkweise ändern müssen, um der neuen Nachfrage nach veganen Lebensmitteln und veganen Restaurants gerecht zu werden. Von pflanzlichen Lebensmitteln bis hin zu veganen Desserts; vorausschauende Restaurantbesitzer und -manager überarbeiten ihre Speisekarten schnell, um sich dem Trend hin zu veganer Ernährung anzupassen.

Aufgrund der Beliebtheit der pflanzlichen Ernährung sollte die Nachfrage nach neuen und verlockend einfachen veganen Rezepten, einschliesslich veganer Desserts, ein neuer Schwerpunkt für Restaurants aller Art sein. Der vegane Ansatz beim Essen sollte nicht nur auf die Speisekarten von veganen Restaurants beschränkt sein - jedes Restaurant sollte zumindest einige vegane Alternativen für seine Gäste anbieten.

Auch wenn es nach viel Planung, Überarbeitung und Unannehmlichkeiten aussieht, ist die Zubereitung veganer Speisen und die Entwicklung neuer veganer Rezepte in Wirklichkeit keine grosse Umstellung, da die meisten Restaurants die wichtigsten Zutaten für eine vegane Ernährung bereits in den Gerichten verwenden, die sie derzeit auf ihrer Speisekarte anbieten.

Wenn ein Restaurant keine vegane Küche anbietet, könnte dies zum Verlust von Gästen führen, die auf der Suche nach kreativen und inspirierenden veganen Rezepten sind. Dies ist ein grosses Publikum, das die Aufmerksamkeit der Gastronomen verdient und mit köstlichen veganen Gerichten zufrieden gestellt werden sollte.

Wie man vegane Gerichte in die Speisekarte eines Restaurants einbindet

Vegan kochen heisst nicht einfach das Fleisch weglassen, sondern sich auch Gedanken über eine vollwertige und ausgewogene Ernährung zu machen. Vegane Gerichte sind in einem mehrgängigen Menü eine willkommene Abwechslung. Wichtig dabei ist, dass man seiner Linie und seinem Konzept treu bleibt. Es braucht ein bisschen Gefühl, um herauszufinden wie viel und vor allem was für Gerichte man vegan anbieten möchte. Abhängig von Zeit, Saison, Kundschaft, Anforderungen, Ort etc. ergibt sich in jedem Fall eine optimale Lösung und gute Mischung.

Da viele köstliche vegane Rezepte Lebensmittel enthalten, die in den meisten Restaurants bereits verwendet werden, sollte es ein Leichtes sein, die Speisekarte um neue und kreative vegane Gerichte für Restaurantgäste zu erweitern.

Um Ihre Kunden, die vegan leben, bestmöglich zu bedienen und einfache vegane Rezepte und köstliche Gerichte als Option in Ihre Speisekarte aufzunehmen, finden Sie hier einige Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihr Angebot um mehr vegane Gerichte zu erweitern.

Tipps, wie vegane Gerichte in Ihr Restaurantmenü eingebaut werden können

Bilden Sie sich und Ihr Personal weiter, um wirklich zu verstehen, was es bedeutet, vegan zu essen und zu kochen. Erkunden Sie neue Lieferanten, die pflanzliche Lebensmittel und Grundnahrungsmittel für eine vegane Ernährung anbieten. Schulen Sie Ihr Personal in der Zubereitung veganer Gerichte mit einem kulinarischen Experten. Werden Sie in der Küche kreativ und erfinden Sie neue vegane Rezepte und vegane Desserts, die den Kunden schmecken. Heben Sie Ihre neue Speisekarte hervor und machen Sie sie bekannt. Entwickeln Sie einfache vegane Rezepte, die zu Ihrem Restaurant-Konzept passen

Sie müssen kein veganes Restaurant betreiben, um gut in der Zubereitung veganer Speisen zu sein! Sobald Sie neue Lieferanten haben und das Personal in Bezug auf Veganismus und die richtigen Lebensmittelzutaten geschult ist, beginnt der Spass.

Wenn Sie neue vegane Rezepte lernen und ausprobieren, lassen Sie sich von Zutaten inspirieren, die in der Küche Ihres Restaurants bereits vorhanden sind. Konzentrieren Sie sich auf Rezepte für Veganer, die eine Vielfalt an Auswahlmöglichkeiten aus den wichtigsten

veganen Lebensmitteln bieten, darunter viele Gemüse- und Obstsorten, eiweissreiche Hülsenfrüchte, herzgesunde Nüsse und Samen, einfach zuzubereitende Nudel- und Reisgerichte, herzhaftes, handwerklich hergestelltes Brot und wunderbare Milchalternativen wie Kokos- und Mandelmilch, die viel Geschmack bieten.

Ganz gleich, ob Sie ein Restaurant besitzen, eine Küche leiten oder ein 5-Sterne-Koch sind - ein Verständnis für Veganismus und die Ernährungsgewohnheiten von Veganern ist für den Betrieb eines erfolgreichen Restaurants heutzutage unerlässlich



Thomas Bissegger hat einen Michelin Stern und 16 GaultMillau Punkte vorzuweisen und übermittelt nun als Fachdozent Küche sein Wissen an Studierende der EHL Hotelfachschule Passugg.

REZEPTBUCH

Vegane Küche

VON THOMAS BISSEGER

SHORT COURSE - 21. März 2023



Inhalt

Menü.....	1
1. Rettich Olive schwarzer Knoblauch.....	2
Rettich gepickelt.....	3
Roher Rettichsalat.....	4
Olivenerde.....	5
Fermentierte Knoblauchcrème.....	6
2. Kohlrabi Chimichurri Dill.....	7
Komprimierter Kohlrabi.....	8
Kräuter-Chimichurri.....	9
Kohlrabi-Sud.....	10
Gebackene Kohlrabiblätter.....	11
Kräuter-Öl.....	12
3. Kombu Koriander Shiitake-Pilze Erbsen.....	13
Pilz-Dashi.....	14
Dim Sum Teig.....	15
Dim Sum Füllung.....	16
Koriander-Öl.....	17
4. Lattich Harissa Heidelbeeren Gurke.....	18
Komprimierter Mini-Lattich.....	19
Fermentierte Heidelbeeren.....	20
Harissa-Crème.....	21
Ponzu-Gurken.....	22
5. Aubergine Miso Topinambur Trüffel.....	23
Teriyaki-Aubergine-Crème mit Miso.....	24
Geflammte Sherry-Perlzwiebeln.....	25
Veganer «Jus».....	26
Frittierte Topinambur.....	27
6. Rande Dill Vanille.....	28
Randensorbet.....	29
Dill-Öl.....	30
Eingelegte Randen.....	31
Vanille-Randen Espuma.....	32

Menü

Rettich | Olive | schwarzer Knoblauch

Rettichsalat, Olivenerde, fermentierte Knoblauchcrème, Kräuter-Öl

Kohlrabi | Chimichurri | Dill

Komprimierte Kohlrabi, Kohlrabi-Sud, leichte Kräuter-Chimichurri

Kombu | Koriander | Shiitake-Pilze | Erbse

Pilzdashi, Dim Sum mit Shiitake-Pilzen und Erbsen, Koriander-Öl

Lattich | Harissa | Heidelbeeren | Gurke

Komprimierter Mini-Lattich, Harissa-Crème, fermentierte Heidelbeeren,
Ponzu-Gurken

Aubergine | Miso | Topinambur | Trüffel

Teriyaki-Aubergine-Crème mit Miso, frittierte Topinambur, Sherry-Perlzwiebeln,
veganer Jus und schwarzer Trüffel

Rande | Dill | Vanille

Randensorbet, Randengranitée und Dill-Öl

I. Rettich | Olive | schwarzer Knoblauch

Rettichsalat, Olivenerde, fermentierte Knoblauchcrème, Kräuter-Öl



Rettich gepickelt

Flüssigkeiten mit dem Zucker, Salz und den Gewürzen aufkochen.

Rettich rüsten, in ½ cm dicke Scheiben schneiden, ausstechen. Zusammen mit dem Sud aufkochen, danach abfüllen und verschliessen.

Rettich
Balsamico weiss
Wasser
Zucker
Mirin
Fleur de sel
Lorbeer
Wacholder
Senfkörner

Notizen:

Roher Rettichsalat

Rettich schälen und in Julienne schneiden oder mit der Maschine fein hobeln.

Mit allen Zutaten mischen und zugedeckt 30 Minuten stehen lassen.

Rettich
Traubenkern-Öl
Balsamico weiss
Mirin
Sesam-Öl
Sojasauce
Salz, Pfeffer

Notizen:

Olivenerde

Oliven entsteinen, grob durchhacken.

Thymian und Rosmarin zupfen, leicht hacken. Alles zusammen mischen und auf einem Backblech mit Backpapier bei 80 Grad Celsius backen.

Kalamata Oliven

Rosmarin

Thymian

Fleur de sel

Notizen:

Fermentierte Knoblauchcrème

Die Umami-Bombe schlechthin.

Man nimmt unversehrte, frische Knoblauchknollen, am besten in Bio-Qualität und legt sie in einen passenden Behälter, der ca. 4 Wochen lang ca. 60 Grad Celsius behält. Je länger das diese «reifen» desto intensiver wird der Geschmack.

Wir verwenden gekauften, schwarzen Knoblauch. Dieser sorgfältig schälen und danach durch ein Tamis streichen. Mit etwas Sojasauce vermengen und abschmecken.

Schwarzer Knoblauch

Sojasauce

Notizen:

2. Kohlrabi | Chimichurri | Dill

Komprimierte Kohlrabi, Kohlrabi-Sud, leichte Kräuter-Chimichurri



Komprimierter Kohlrabi

Kohlrabi waschen und schälen (Grünes und Blätter für die Garnitur aufbewahren). Sehr fein hobeln und rund ausstechen (Durchmesser ca. 10 - 12cm).

In einer Vakuumier Maschine mit wenig Traubenkern-Öl und Salz 100% komprimieren. Mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Kohlrabi
Traubenkern-Öl
Kochsalz

Notizen:

Kräuter-Chimichurri

Harmloses Chimichurri – Als Grundlage dient der Kohlrabi und Gurke. Zur Ergänzung wenig Stangensellerie, Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriander.

Alle Zutaten in kleine Würfel (Brunoise) schneiden. Mit neutralem Traubenkern-Öl vermengen. Säure in Form von Limetten oder Zitronensaft kommt erst später dazu, um eine vorzeitige Oxidation zu verhindern.

Korianderblätter zupfen und fein hacken, nicht allzu viel verwenden - je nach Geschmack. Das Ganze mit etwas Fleur de Sel abschmecken. Zum Schluss noch Kräuter nach Belieben dazufügen, auch grössere Blätter und Stücke.

Kohlrabi
Limetten
Chili rot
Gurke
Stangensellerie
Ingwer
Knoblauch
Korianderblätter
Fleur de Sel
Traubenkern-Öl
Kräuter

Notizen:

Kohlrabi-Sud

Kohlrabi und Äpfel gut schälen und in mittelgrosse Stücke schneiden, vorsichtig entsaften und danach kühlstellen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Mit etwas Xanthan abbinden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

200g Kohlrabi
200g Apfel grün
Zitrone
Salz
Pfeffer
Xanthan

Notizen:

Gebackene Kohlrabiblätter

Die Kohlrabiblätter von den Stielen befreien, waschen, rund ausstechen und mit Öl und Salz mischen.

Anschliessend auf Backblechen (Silpatmatten) verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Celsius Umluft ca. 7 Min. knusprig backen.

Kohlrabiblätter

Salz

Olivenöl

Notizen:

Kräuter-Öl

Blattspinat, Bohnenkraut und Petersilie, Kerbel oder Koriander zupfen, alle Zutaten zusammen mit dem Traubenkern-Öl mixen, dabei mit dem Thermomix auf 55 Grad Celsius erhitzen und auf Stufe 5, 5 Min. laufen lassen.

Um eine mögliche rasche Verfärbung zu verhindern, das Öl auf einer mit Eis gekühlter Schüssel passieren. In ein Dressierbeutel geben, verschliessen. So kann sich das Restwasser vom Öl trennen und kann danach sorgfältig abgeseibt werden.

50 g Blattspinat
50 g Bohnenkraut
50g Petersilie
50g Kerbel/Koriander
700-800g Traubenkern-Öl

Notizen:

3. Kombu | Koriander | Shiitake-Pilze | Erbsen

Pilzdashi, Dim Sum mit Shiitake-Pilzen und Erbsen, Koriander-Öl



Pilz-Dashi

1 Liter kaltes Leitungswasser mit Kombublätter (getrocknete Braunalge) einlegen. 24 Stunden draussen stehen lassen, zudecken und vor Fremdgeruch schützen.

Am nächsten Tag die Kombublätter entfernen und trocknen lassen.

Getrocknete Shiitake, Steinpilze, und Morcheln der Kombu-Flüssigkeit dazugeben und auf 90 Grad Celsius erhitzen. 35 Min. ziehen lassen. Danach vorsichtig absieben und die Pilze leicht antrocknen lassen (werden für die Dim-Sum Füllung verwendet).

Mit helle Sojsauce, Mizkan (Getreide-Reisessig), Mirin (süßer Reiswein aus Koji Reis) und Sake (japanisches, alkoholisches Getränk aus poliertem Reis) abschmecken.

Die Dashi jetzt nicht mehr kochen lassen, nur noch erwärmen. Zum Schluss den Salzgehalt kontrollieren und eventuell leicht nachwürzen mit Salz.

100g Kombublätter
35g getrocknete Shiitake
12g Steinpilze
12g Morchel
80ml helle Soja Sauce
50ml Mizkan
50ml Mirin
25ml Sake

Notizen:

Dim Sum Teig

Es gibt unzählige Rezepte, einen klassischen Dim Sum Teig herzustellen. Wir benötigen dazu Wasser, Weissmehl, Kartoffelstärke und Maizena zum Verarbeiten.

Wasser aufkochen, Weissmehl damit übergiessen und verrühren.

Auf 80 Grad Celsius herunterkühlen und die Kartoffelstärke nach und nach reinarbeiten. Der Teig muss eine glatte, homogene Struktur aufweisen. Am besten den Teig täglich frisch zubereiten, Im Kühlschrank zieht er oft Wasser nach.

Beim Auswallen mit Maizena arbeiten.

Rand mit kaltem Wasser bepinseln.

150ml Wasser

100g Weissmehl

100g Kartoffelstärke

Maizena

Notizen:

Dim Sum Füllung

Für die Füllung der Dim Sum benötigen wir die Pilz-Abschnitte von der Dashi (Morchel, Steinpilze und Shiitake).

Diese hacken wir möglichst klein und sehr fein.

Schalotten schälen und sehr fein hacken.

Wenig Sesam-Öl in einer Sauteuse erhitzen und die Schalotten und danach die gehackten Pilze darin andünsten. Bis sie einen schönen Glanz bekommen und die Schalotten glasig sind. Mit etwas Reiswein und Sherry (exotisch, gibt aber den gewissen Geschmack) ablöschen und einkochen lassen. Mit heller Sojasauce, Pfeffer und Salz abschmecken.

Schnittlauch und Koriander sehr fein hacken und danach unter die Füllung geben.

Nach Belieben mit etwas reinem Erbsenpüree ergänzen.

50g Schalotten

Getrocknete Pilze

Sesam-Öl

Reiswein

Sherry

Salz

Helle Sojasauce

Schnittlauch

Koriander

Erbsenpüree

Notizen:

Koriander-Öl

Blattspinat, Koriander und Petersilie zupfen, alle Zutaten zusammen mit dem Traubenkernöl mixen, dabei mit dem Thermomix auf 57 Grad Celsius erhitzen und auf Stufe 5, 5 Min. laufen lassen.

Um eine mögliche rasche Verfärbung zu verhindern, das Öl auf einer mit Eis gekühlter Schüssel passieren. In ein Dressierbeutel geben, verschliessen. So kann sich das Restwasser vom Öl trennen und kann danach sorgfältig abgeseibt werden.

100g Blattspinat

100g Koriander

50g Petersilie

400-500g Traubenkern-Öl

Notizen:

4. Lattich | Harissa | Heidelbeeren | Gurke

Komprimierter Mini-Lattich, fermentierte Heidelbeeren, Harissa-Crème, Ponzu-Gurken



Komprimierter Mini-Lattich

Mini-Lattich gut waschen und rund ausstechen (Herzstück).

Mit Raps-Öl gut marinieren und in einen Vakuumbbeutel geben.

100% vakuumieren und mindestens 30 Min. im Frigor stehen lassen, danach herausnehmen, leicht salzen und sofort servieren.

Mini-Lattich

Raps-Öl

Vakuumbbeutel

Fleur de sel

Notizen:

Fermentierte Heidelbeeren

Heidelbeeren waschen und Stielansätze entfernen. Nur ganze Beeren verwenden.

(immer mit Handschuhen arbeiten und die Produkt-Hygiene beachten), auf einem sauberen Brett (frisch gereinigt) arbeiten. In eine Schüssel geben und mit 2% reinem Kochsalz der Gesamtmenge vermischen.

In einem sauberen, sterilisierten Einmachglas geben und mit einem Beutel kaltem, Wasser (vakuumiert) beschweren. 2-5 Tage fermentieren lassen, Deckel dabei nicht komplett verschliessen. Wenn der gewünschte Geschmack erreicht ist, Beeren heraussieben (Abtropfflüssigkeit unbedingt aufbewahren).

500g frische Heidelbeeren
Salz

Notizen:

Harissa-Crème

Peperoni halbieren und entkernen. Mit Salz bestreuen und mit etwas Oliven-Öl beträufeln. Im Backofen bei 150 Grad Celsius Umluft etwa 50 Min. schmoren. Etwas abkühlen lassen, zudecken und die Haut abziehen. Die Peperoncini halbieren und entkernen. Im kochenden Wasser drei- bis viermal blanchieren, damit die Schärfe etwas nachlässt.

Knoblauchzehen fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die geschmorten Peperoni und die Peperoncini zum Knoblauch dazugeben, würzen und abschmecken. Fein pürieren und passieren, mit etwas Harissa-Paste abschmecken.

4 Stk. Peperoni rot
Oliven-Öl
Peperoncini rot
Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
Harissa-Paste

Notizen:

Ponzu-Gurken

Je 1 Stück Zitrusfrucht die Schale abreiben und mit der Sojasauce vermischen, Chili und Ingwer klein hacken und dazugeben (Menge nach Belieben).

Gurken waschen, nicht schälen und in gleichmässige Scheiben schneiden.

Gurken
Zitrone, Orange, Limette
Chili
Ingwer
Mirin (süsser Reiswein)
Sojasauce Ponzu-Sauce

Notizen:

5. Aubergine | Miso | Topinambur | Trüffel

Teriyaki-Aubergine-Crème mit Miso, frittierte Topinambur, Sherry-Perlzwiebeln, veganer Jus und schwarzer Trüffel



Teriyaki-Aubergine-Crème mit Miso

Auberginen ganz schälen (Stielansatz dran lassen). Zutaten für die Teriyaki Sauce mischen. Auberginen halbieren und gut mit der Teriyaki Sauce einreiben. Auf Backbleche mit Backpapier absetzen und bei 120 Grad Celsius Umluft backen, danach bei 80-100 Grad Celsius trocknen lassen (Dauer zwischen 3-4 Stunden).

Danach pürieren und eventuell auf dem Herd reduzieren lassen (je nach Konsistenz).

Auberginen
Oliven-Öl
Salz, Pfeffer
200ml Mirin
200ml Sojasauce
100ml Sesamöl geröstet
Ingwer
Knoblauchzehe
Ketchup
Ahornsirup
Miso hell
Miso dunkel
2st Limettensaft

Notizen:

Geflämmte Sherry-Perlzwiebeln

Perlzwiebeln schälen und vierteln, dabei die Segmente auseinandernehmen.

Flüssigkeiten mit dem Zucker und Salz aufkochen, kurz aufkochen und die Perlzwiebeln darin 5 Min. leicht köcheln lassen, danach abfüllen und in einem Einmachglas verschliessen.

200g Perlzwiebeln

Sherry

Balsamico hell

Wasser

Zucker

Fleur de sel

Notizen:

Veganer «Jus»

Wurzelgemüse schälen und in grosse Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und auch grob schneiden. Lauch gut waschen und auch in grosse Stücke schneiden. Tomaten waschen und vierteln, Champignons vierteln. Kräuter grob hacken und zusammen mit allen Gewürzen beiseitestellen.

Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse mit etwas Sonnenblumenöl stark rösten. Lauch, Tomaten und Tomatenpüree dazugeben und mitrösten. Mit Rotwein und Sherry ablöschen und einreduzieren. Mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Gewürze und Kräuter dazugeben und ca. 2-3 Stunden leicht simmern lassen, abschäumen.

Durch ein Sieb passieren und einkochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell abbinden.

Knollensellerie
Karotten
Zwiebeln weiss
Knoblauch
Lauch
frische Tomaten
Tomatenpüree
Champignons braun
Thymian
Rosmarin
Wacholderbeeren
Lorbeer
Rotwein, Sherry
Salz, Pfeffer

Notizen:

Frittierte Topinambur

Topinambur gut waschen und rüsten (Knollen sollen noch ganz bleiben).
Im Salzwasser weichkochen und danach gut trockenlegen.
Im 180 Grad Celsius heissen Öl frittieren, gut salzen und sofort servieren.

Topinambur

Notizen:

6. Rande | Dill | Vanille

Randensorbet, Randengranitée und Dill-Öl, Vanille-Randen Espuma



Randensorbet

Gelatine vegan, einweichen.

Pickelfond, Randensaft, Wasser und Zitronensaft zusammen aufkochen.

Brauner Zucker und Pectagel Rose vermischen.

Wenn es kocht, Zucker/Pektin einrieseln lassen, eingeweichte Gelatine dazu, 2 Min. köcheln lassen.

In Pacojet Becher abfüllen und frieren

4g Gelatine «Vegan»

300g Pickelfond, Randen

300g Randensaft,

80g Wasser

100g Brauner Zucker

3g Pectagel Rose

10g Zitronensaft

Notizen:

Dill-Öl

Gezupfter Dill und Öl im Thermomix bei 50 Grad Celsius für 15 Min. mixen.

Auf Eisbad abkühlen, kleine Portionen Vakuumieren.

50g Dillblättchen (keine Stiele)

150g Traubenkern-Öl

Notizen:

Eingelegte Randen

Randen rüsten und schälen. In hauchdünne Scheiben schneiden und rund ausstechen. Mit den Zutaten aufkochen und 5 Min. köcheln lassen.

Abkühlen lassen und einmachen oder direkt anrichten.

2 Stk. Randen rot
1dl Sherry
½ dl Balsamico hell
1dl Wasser
½ dl Randensaft
100g Zucker
1st Vanillestange
½ Stk. Zimtstange

Notizen:

Vanille-Randen Espuma

Alle Zutaten vermengen, absieben und abschmecken. Danach in eine ISI-Flasche geben, mit 2 Patronen laden und kühlstellen.

150g reife Avocado

50g Ahornsirup

50g Randensaft

250ml Hafermilch

1 Stk. Vanilleschote

Notizen:

Notizen:

Notizen: