

DIESE
Rezeptur ist

VEGAN



PIKANTE KOKOSPRALINE MIT SHIITAKE-PILZEN & PAK CHOI

.... ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN**FÜR DIE KOKOSPRALINEN**

- 750 ml Kokosmilch
- 220 g weiße Polenta
- 7 g Meersalz
- Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Bio-Limette
- 1 Kaffirlimettenblatt
- ca. 12 geräucherte Mandeln
- Batida de Coco
- Kokosraspeln zum Wälzen

FÜR DEN PAK CHOI**UND DIE PILZE**

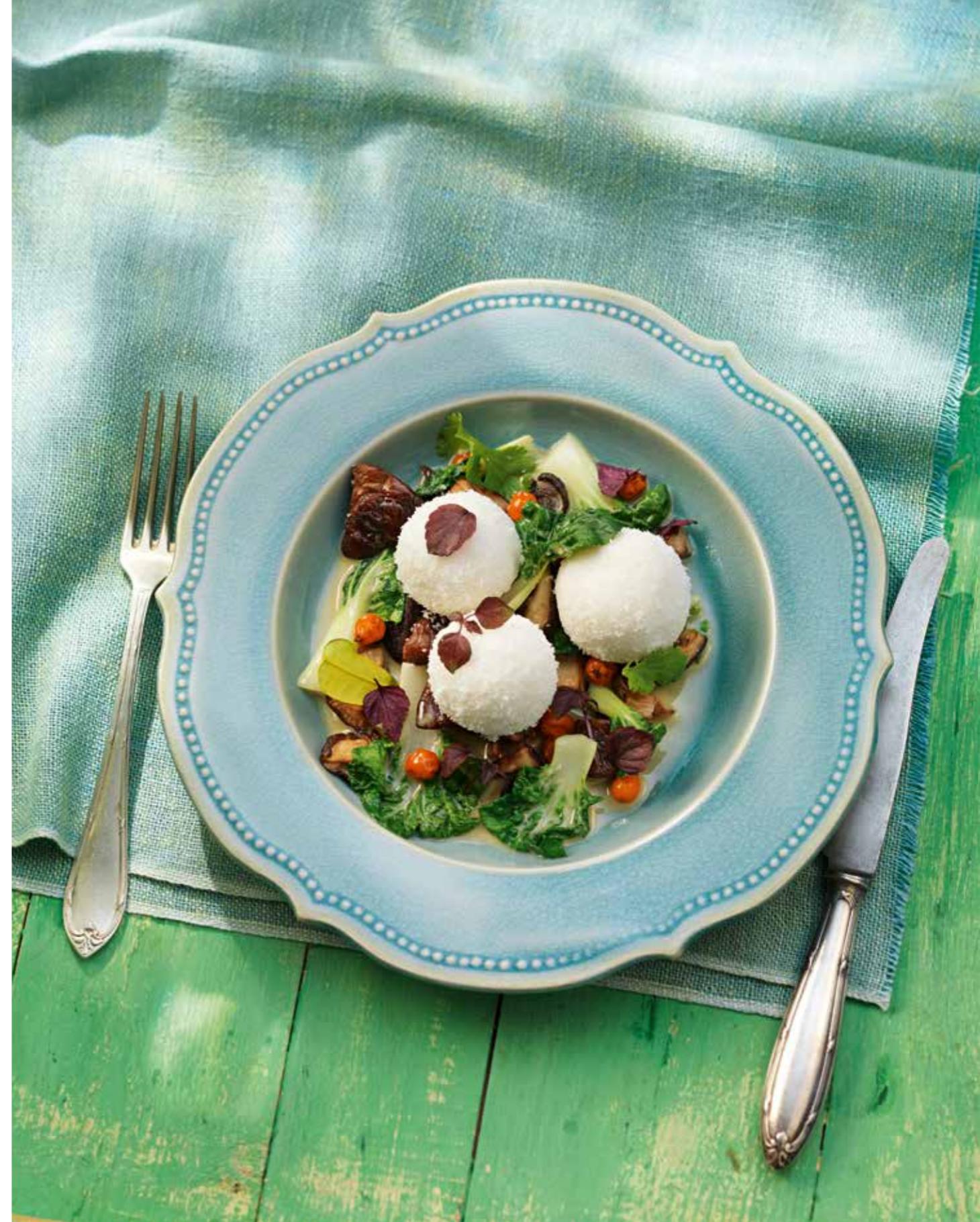
- 2 Bund Mini-Pak-Choi
- 50 g Shiitake-Pilze
- 2 TL Kokosfett
- Meersalz
- Assampfeffer
- 1 cl Grand Manier
- 4 cl Kokosmilch
- eingelegte Vogelbeeren
- Filets von 1 Limette
- frisch gehackter Koriander

ZUBEREITUNG Kokosmilch erhitzen und Polenta hinzufügen. Bei geringer Hitze unter ständigem Rühren ca. 50 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Limettenabrieb, Limettensaft und Kaffirlimettenblatt weitere 10 Minuten ziehen lassen. 1 Stunde auskühlen lassen.

Ofen auf 120 °C vorheizen. Die abgekühlte Masse in ca. 3 cm große Kugeln formen und mit je 1 Mandel füllen. 10 Minuten im Ofen erhitzen. Aus dem Ofen nehmen und in Batida de Coco und Kokosraspeln wälzen.

Pak Choi mit den Shiitake-Pilzen in Kokosfett kurz andünsten, salzen und pfeffern, mit Grand Manier ablöschen, Kokosmilch aufgießen und zur gewünschten Konsistenz reduzieren. Mit Vogelbeeren, klein geschnittenen Limettenfilets und Koriander abschmecken.

TIPP Wer auf Nummer Sicher gehen und eine festere Masse möchte, fügt noch 2 Eigelb hinzu.



KASPRESSKNÖDEL MIT PINIEN- VINAIGRETTE & SCHLANGENBOHNEN

.... ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

FÜR DIE KASPRESSKNÖDEL

- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Salzburger Bierkäse
- 100 g Bergkäse
- 320 ml Milch
- Muskatnuss
- 15 g fein geschnittene Zwiebel
- 80 g Butter
- 250 g Knödelbrot
- Salz
- Pfeffer
- 2 Bio-Eier (L)
- 10 g fein geschnittene Petersilie
- Öl zum Anbraten

FÜR DIE PINIENVINAIGRETTE

- 50 g Pinienkerne
- 50 ml kräftiger Gemüsefond
(S. 163)
- 10 ml Sherry-Essig
- 5 ml weißer Balsamico
- 15 ml Walnussöl
- 5 ml Traubenkernöl
- Meersalz
- ca. 4 g Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln
- Öl zum Anbraten
- ca. 12 Schlangenbohnen
- 2-3 Radieschen
- Rucola oder Salat
nach Wahl zum Garnieren

ZUBEREITUNG Für die Vinaigrette die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten. Mit einem Messer fein hacken (nicht mixen, da sie dabei bitter werden). Alle anderen Zutaten vermengen, zum Schluss die Pinienkerne hinzufügen.

Knoblauch schälen und hacken, Käse reiben. Milch mit etwas Muskatnuss leicht erwärmen (das ist besser für das Aroma). Zwiebel in etwas Butter anschwitzen.

Knödelbrotwürfel in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Milch, Eiern, Käse, Knoblauch und Zwiebel vermengen. Petersilie und restliche Butter hinzufügen und nochmals gut vermengen.

Masse zu Kugeln formen und dann mit der Handfläche leicht drücken, sodass sie eine flache Form erhalten. Für ca. 20 Minuten kühl stellen. In etwas Öl anbraten und im vorgeheizten Ofen bei ca. 140 °C 5 Minuten erhitzen.

Frühlingszwiebeln fein schneiden oder halbieren und in Öl andünsten. Schlangenbohnen knackig kochen, Radieschen in Scheiben schneiden.

Knödel mit Radieschen und Salat anrichten, mit Vinaigrette marinieren, Bohnen und Frühlingszwiebeln dazu anrichten.

TIPPS Statt Schlangenbohnen passen auch zarte grüne Bohnen.

Bierkäse ist ein fettarmer kräftiger Hartkäse; ersatzweise können Sie z.B. Tilsiter verwenden.



REISAUFLAUF MIT KIRSCHRAGOUT

.... ZUTATEN FÜR 6-8 PERSONEN

ZUTATEN

	Butter für die Form(en)
160 g	Reis
½ l	Milch
60 g	Butter
Mark	von 1 Vanilleschote
Abrieb	von 1 unbehandelten Bio-Zitrone
100 g	brauner Rohrzucker
5	Eigelb
5	Eiweiß

FÜR DAS KIRSCHRAGOUT

350 g	Süßkirschen
200 ml	Kirschsafte
250 ml	roter Portwein
140 ml	Crème de Cassis
4	Zimtnelken
	(alternativ ½ Stange Zimt)
1 EL	Kardamom-Kapseln
1-2 EL	Vanillepuddingpulver
	Saft von 1 Zitrone
2 EL	Akazienhonig
2 EL	Kirschwasser
2 EL	Amaretto

ZUBEREITUNG Eine Auflaufform oder Portionsformen mit Butter ausstreichen.

Reis kurz in Wasser kochen, abseihen und mit der kalten Milch, Butter und den Aromen vorsichtig weich dünsten. Abkühlen lassen.

Ofen auf 180 °C vorheizen. Hälfte des Zuckers mit Eigelb schaumig rühren, abgekühlten Reis hinzufügen.

Eiweiß aufschlagen, dabei nach und nach die andere Hälfte des Zuckers beimengen. Sobald das Eiweiß zu schön festem Schnee geschlagen ist, ¾ der Masse unter die Reismasse ziehen und in die ausgebutterte Form(en) geben.

Die restliche Schneemasse darüber verstreichen. Im vorgeheizten Ofen backen. Nach 15 Minuten auf 150 °C hinunterschalten, weitere 20 Minuten backen.

Für das Kirschragout Kirschen waschen und entsteinen. Kirschsteine mit Kirschsafte und Portwein aufkochen, nach 5 Minuten abseihen.

Crème de Cassis, Zimtnelken und Kardamom-Kapseln dazugeben und auf ca. 500 ml einkochen.

Puddingpulver im Zitronensaft und einem Teil des Kirschsafte auflösen und die Flüssigkeit damit binden. Vom Herd nehmen, nach etwas Auskühlzeit die restlichen Zutaten begeben.

TIPP Die Kirschsteine enthalten Pektin, das hilft bei der Bindung.



BREADPUDDING
S. 138