

## Kochkurs „Veggie Crossoverküche“ am 26.10.2021

Dieses Rezept gehört: \_\_\_\_\_

*Alle Rezepte sind für 4 Personen*

### Apfel-Selleriesalat mit Ofenzwiebel und Focaccia „Tel Aviv-Style“

#### Selleriesalat

1 kleiner säuerlicher Apfel  
3 Stangen Staudensellerie  
100g Knollensellerie  
½ Gurke  
5 Radiesle  
½ Zitrone  
1 Rote Zwiebel  
50g griechischer Joghurt oder Sauerrahm  
Salz & Pfeffer  
Za’atar, Chilipulver  
Frische Kräuter wie Schnittlauch, Petersilie,  
Koriander  
½ Granatapfel

Apfel entkernen und vierteln. In dünne Stücke schneiden. Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden.  
Den Knollensellerie in feine Streifen schneiden.  
Zwiebel in dünne Ringe schneiden.  
Die Gurken nach dem Halbieren entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Diese am besten auf einem Sieb ansalzen und für 10 Minuten abtropfen lassen, so verwässert später der Salat nicht so sehr.  
Den Granatapfel mit einem Löffel ausklopfen und die Kerne bereitstellen.  
Joghurt mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft sowie Abrieb verrühren, mit Za’atar und Chili nach Lust und Laune verfeinern.  
Alle Zutaten mischen und mit dem Joghurt verrühren.

#### Ofenzwiebel (für 6-8 Personen)

1 große Gemüsezwiebel  
Fleur de Sel  
1 EL Olivenöl

Die Zwiebel auf Alufolie bei 180°C für etwa 1,5 Stunden im Backofen weich schmoren. Mit einer Rouladennadel testen, ob die inneren Schichten schön weich und zart sind.  
Nun die Zwiebel etwas auskühlen lassen, die Schale außen entfernen und die inneren Schichten in grobe Stücke schneiden. Mit Fleur de Sel und etwas Olivenöl verfeinern.

#### Focaccia

400g Mehl  
200g Wasser  
1 Würfel Hefe  
2 EL Olivenöl  
1 TL Salz  
2 TL Zucker  
  
2 TL extra Mehl zum Teig bearbeiten

Das Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. In einem Messbecher das Wasser mit Zucker, Salz und dem Olivenöl gut verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. Das Wasser darf maximal 38 °C haben. Am besten mit der Körpertemperatur vergleichen. Mit einem Holzlöffel zu einem Teigklumpen verrühren. Den Teigklumpen dann auf der Arbeitsfläche mit Mehl zu einer glatten Kugel kneten. Etwa 10 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen. Backpapier auf das Backblech legen und die Kugel mit den Fingerkuppen zu einem Fladen drücken. Den Fladen dann zugedeckt bei etwa 50 °C im Backofen etwa 20

Zum Bestreichen:

1 EL Olivenöl  
1 gute Prise Fleur de sel

1 TL Za'atar  
oder Oregano/Thymian/Sesam/Sumach

Minuten gehen lassen. Er sollte sich verdoppelt haben. Mit einem Holzspieß vorsichtig viele Löcher einstechen und langsam das Olivenöl aufgießen. Das Fleur de Sel und Za'atar darauf streuen. Nun in den vorgeheizten Backofen bei 190 °C etwa 30 Minuten backen. Nach dem Backen etwa 5 Minuten auskühlen lassen.

### **Petersilienwurzelsuppe mit getrockneten Tomaten und Fregola Sarda**

#### Suppe

2 Schalotten  
1 Zehe Knoblauch  
50ml Weißwein  
50ml Sherry, trocken  
300g Petersilienwurzel/Pastinake geschält  
500ml Brühe oder Wasser  
50ml Sahne  
70g Butter  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Schalotten und Knoblauch in Würfel schneiden und mit der Hälfte der Butter glasig anschwitzen. Die fein gewürfelten Petersilienwurzeln hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Weißwein und Sherry ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Salz und Pfeffer hinzugeben und leicht köcheln lassen, bis das Gemüse schön weich ist. Die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer oder Blender fein mixen, durch ein Sieb in einen Topf passieren und ggfs. noch etwas reduzieren lassen. Mit dem Zitronensaft und Salz, Pfeffer abschmecken und zum Schluss die restliche Butter untermixen.

2 EL Getrocknete Tomaten, grob gehackt  
2 EL Oliven, geviertelt

Die Suppe in den Schalen mit den Oliven, Tomaten und Fregola Sarda garnieren.

#### Fregola Sarda

100g Fregola Sarda  
Salz, etwas Olivenöl oder Butter  
Petersilie gehackt

In ausreichend Salzwasser schön al dente kochen, abschütten und mit einem Schluck Nudelwasser und Olivenöl in einem kleinen Topf oder Schüssel durchschwenken und mit frischer Petersilie verfeinern.

### **Karotten-Ingwer-Risotto mit Zitronengras und Curry-Pangrattato**

#### Risotto

240g Risottoreis (Arborio, Carnaroli)  
1 große Schalotte  
1 Knoblauchzehe, halbiert  
1 TL Ingwer, fein gewürfelt  
1 Stange Zitronengras, mehrmals zerdrückt  
1/8 l Weißwein  
200 ml Karottensaft  
400 ml Gemüsebrühe  
4 EL geriebener Parmesan  
1 großes Stück Butter

Schalottenwürfel und die Knoblauchzehe in der Butter glasig schwitzen und den Risottoreis sowie Ingwer und Zitronengras dazugeben. Alles langsam anrösten, damit der Reis körnig bleibt. Mit dem Weißwein ablöschen und das ganze einköcheln lassen. Zunächst mit dem Saft, später mit der heißen Brühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist. Nun wird der Reis gekocht bis er Saft/Brühe aufgenommen hat. Dann wird wieder Brühe aufgegossen. Das ganze 4-6-mal wiederholen, bis der Reis weich ist jedoch noch Biss hat. Er sollte knackig aber weich, nicht klebrig, sondern locker und körnig sein. Kurz vor dem Servieren wird der geriebene Parmesan und die gewürfelte Butter untergerührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Achtung, Parmesan und Brühe sind

sehr würzig, zunächst also sparsam mit dem Salz sein. Sofort servieren.

#### Pangrattato

200g Brotwürfel, am besten vom Vortag  
2 Knoblauchzehen  
1 kleine Chili  
Abrieb ½ Zitrone  
1 TL Duftcurry

Olivenöl  
Fleur de Sel

Das Brot zusammen mit dem Knoblauch, Chili, Duftcurry und Zitronenabrieb in einer Küchenmaschine relativ fein mixen, es dürfen aber gerne noch ein paar gröbere Brösel übrigbleiben. Nun in einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotbrösel darin mehrere Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Zum Schluss mit etwas Fleur de Sel verfeinern und auf einem Küchencrêpe etwas auskühlen lassen.

#### **Vanilletörtchen mit Quittensorbet**

##### Vanilletörtchen (für 6 Personen)

60g flüssige Nussbutter (gebräunte Butter)  
60g Zucker  
2 Eiweiß  
30g Mehl  
30g gemahlene Mandeln  
1/2 Vanilleschote

1 EL Quittengelee  
1 EL Wasser

Mandeln und das gesiebte Mehl in einer Schüssel vermischen. In einer weiteren Schüssel das Eiweiß zusammen mit dem Zucker und dem ausgekratzten Vanillemark verrühren, ohne das Eiweiß schaumig aufzuschlagen. Nun die Mehlmischung unter die Eimasse rühren und anschließend langsam die noch flüssige aber nicht mehr heiße Butter einrühren. In gefettete und mehlierte Formen füllen und bei 190°C für etwa 10-13 Minuten goldbraun backen. Silikonformen müssen bei diesem Rezept nicht gefettet und mehliert werden. Quittengelee und Wasser zusammen vorsichtig erhitzen und die Vanilletörtchen damit bepinseln.

##### Quittenpüree

4-5 Quitten  
4 EL Zucker  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Wasser

Die Quitten zuerst gut abwaschen, vierteln, entkernen und in etwa 2cm große Stücke schneiden. Direkt mit dem Zitronensaft vermischen. In einem Topf den Zucker hellbraun karamellisieren, die Quitten hinzugeben, mit dem Wasser ablöschen und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel für etwa 30 Minuten weich köcheln lassen. Nun mit dem Zauberstab oder Standmixer fein pürieren. Sollte die Masse zu fest sein kann mit einem Schluck Läuterzucker verdünnt werden. Das Quittenpüree nun falls nötig noch durch ein Sieb streichen und abkühlen lassen. Nun für die Sorbetmasse das Püree mit dem Läuterzucker und der Zitrone vermischen und in der Eismaschine cremig gefrieren.

##### Quittensorbet

200g Quittenpüree  
200ml Läuterzucker (100g Zucker, 100ml Wasser)  
½ Zitrone, Saft und Abrieb