



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



SÜSSKARTOFFEL | LINSEN | HAFER | PASTINAKE | ROTE BETE | RETTICH | SELLERIE

Tolga Ilkmen

Genuss & Harmonie

2 Portionen | 4 Stunden | Küchenmaschine, Mixer, Vierkantreibe, Teigausroller, Mandoline

ZUBEREITUNG

Als Erstes Gemüse waschen. Aus dem Suppengemüse und kaltem Wasser eine Brühe ansetzen. Rote Bete, halbieren, in Backpapier mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Olivenöl bei 170°C für 30 min und dann für 90 min bei 150°C weich garen.

In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln schälen, raspeln und mit etwas Salz in einer Schüssel, abgedeckt ziehen lassen. Geschälten Rettich dünn schneiden und mit Wasser, Zucker, Apfelessig und Kurkuma, kurz aufkochen und ziehen lassen.

Aus Mehl, Salz, 50 g veganes Ei und lauwarmem Wasser einen Salzteig herstellen. Zu einer Kugel formen, abgedeckt kühlen.

Pastinaken schälen (die Schalen aufheben), in achtel Stücke schneiden und in eine Kockotte mit Brühe, Olivenöl, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker füllen. Den Salzteig ausrollen, die Pastinaken damit abdecken und bei 250°C für 6 Minuten im Ofen garen und dann mit dem Salzteigdeckel ziehen lassen.

Die Vollkorn-Haferflocken im Mixer mahlen anschließend mit Brühe und Hafer-Mehl eine Roux für die Bindung der Bratlinge, in einem kleinen Topf oder Sauteuse herstellen. Linsen in Salzwasser kochen bis sie gar sind (etwa 10 Minuten) und danach mit kaltem Wasser abschrecken. Währenddessen aus dem Süßkartoffeln das restliche Wasser herauspressen, die Roux, etwas Vollkorn-Haferflocken und die Linsen hinzuzufügen und die Masse mit Sumak, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Sobald die Rote Bete weich gegart ist, pürieren und abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zucker, Sumak, Olivenöl und Balsamico. Limetten-Raita aus Soja Joghurt, Limettenabrieb/saft herstellen und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, abgedeckt kühlen.

Die Vinaigrette aus Bärlauch, Olivenöl, Balsamico Essig, Traubenkernöl und Gewürzen herstellen.

Garnitur: Frankfurter Kräuter, sowie Sellerie in Julienne schneiden und zusammen mit den Pastinakenschalen, blanchieren und frittieren.

Zuletzt aus der Kartoffelmasse 6 gleich große Bratlinge formen, auf jeder Seite anbraten und anschließend im Ofen bei 180°C für etwa 6 min garen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Herbst: Bohnen können durch Kürbis ausgetauscht werden.
Winter: Pastinaken können durch Schwarzwurzeln ersetzt werden.
Frühling: Möhren können durch Spargel ersetzt werden. |
Sommer: Anstatt Tomaten oder Brokkoli ersatzweise Fenchel.
Die Vignette oder die Raita kann man nach Herzenslust verändern.

ZUTATEN

Brühe

250 g Suppengemüse (Karotte, Sellerie, Lauch)
1 Liter kaltes Wasser

Bratlinge

450 g Süßkartoffeln
100 ml Gemüsebrühe
35 ml Olivenöl
55 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Schwarze Beluga Linsen
Salz/Pfeffer/Muskat/Sumak

Salzteig

100 g Weizenmehl
100 g Salz
50 g Plant Based Egg
ca. 35 ml lauwarmes Wasser

Pastinaken

den Salzteig
250 g Pastinaken
8 ml Olivenöl
2 g Salz
Zucker/Pfeffer
68 ml Gemüsebrühe
ein Zweig Thymian

Gepickelter Rettich

50 g Rettich
30 ml Wasser
3 g Zucker
30 ml Apfelessig
Kurkuma

Rote Bete Püree

250 g Rote Bete
Salz/Pfeffer/Zucker/Sumak
5 ml Olivenöl
2 ml alten Balsamico

Limetten Raita

200 g Sojajoghurt
2 unbehandelte Limetten
Salz/Pfeffer/Zucker

Bärlauch-Vinaigrette

30 g Bärlauch
20 ml Balsamico Essig
20 ml Olivenöl
20 ml Traubenkernöl
Salz/Zucker

Garnituren

Sellerie/Pastinaken-Schale frittiert
eine Prise Salz
Frankfurter Kräuter





KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



RUNDES UND GESUNDES AUS DER ERDE

Mario Lutz

Merkles Restaurant

2 Portionen | ca. 2 Stunden

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln für 10–15 min kochen, danach in einem Eiswasser abschrecken und auskühlen lassen. 15 min vor dem Anrichten, die Kartoffeln auf einer Röstireibe reiben und mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Danach die Röstis in einer heißen Pfanne, mit etwas Öl goldbraun anbraten.

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl erhitzen und danach in einer Gewürzmühle mahlen.

Die komplette Rote Beete auf das Salz setzen und bei 170 Grad Umluft für ca. 50 min garen. Danach die gegarte Rote Beete in 2mm dünne Scheiben hobeln und mit einem Ring (Durchmesser 2,5 cm) ausstechen. Die ausgestochenen Ringe überlappend in einer Linie legen und vorsichtig aufrollen.

Die Rote Beete, weiße Zwiebel und den Ingwer in feine Würfel schneiden und mit dem gehackten Knoblauch und den Gewürzen in etwas Öl anschwitzen. Nach ca. 5 min mit dem Apfelsaft, Apfelessig und Rote Beete Saft ablöschen und alles einreduzieren lassen. Am Ende die kleinen Apfel Würfel in das Chutney geben und mit Honig, Salz und der Gewürzmischung abschmecken.

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Solange kochen lassen bis das Wasser verdunstet ist und der Zucker die Nüsse ummantelt. Dann den Topf solange auf der Herdplatte lassen bis der Zucker anfängt zu karamellisieren.

Alle Zutaten zu einer Creme mixen, mit dem Saft und Abrieb von der Zitrone, und der Gewürzmischung abschmecken.

Die Topinambur gründlich waschen und schälen. Als nächstes die Topinambur in kleine Ecken schneiden und in leicht gesalzenem Wasser für ca. 3–4 min kochen. Als nächste die Topinamburschalen in Pflanzenöl bei 160 Grad goldbraun frittieren. Kurz vor dem Servieren die Topinamburecken, kurz scharf anbraten.

Die Flüssigkeiten in einen Topf geben und solange reduzieren lassen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.

ZUTATEN

Röstis

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
Muskatnuss
Pflanzenöl

Gewürzmischung

2 g Koriandersaat
2 g Fenchelsaat
2 g Pfeffer
6 g Kreuzkümmel

Rote Beete Rose

250 g Rote Beete
25 g Salz

Rote Beete Chutney

80 g rohe Rote Beete
60 g weiße Zwiebel
25 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
100 g Apfelsaft
75 g Apfelessig
80 g Rote Beete Saft
15 g Honig
25 g Topaz Apfel
Gewürzmischung

karamellierte Walnüsse

15 g Wasser
10 g Zucker
30 g Walnüsse

Rote Beete

Weißer Bohnen Creme
Abschnitte von der Rote Beete Rose
10 g Olivenöl
10 g Rote Beete Saft
60 g weiße Bohnen
Saft und Abrieb einer halben Zitrone
Gewürzmischung
Salz

Topinambur

80 g Topinambur
250 ml Pflanzenöl

Reduktion

150 g Rote Beete Saft
50 g Apfelsaft





KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



PIROGGI MIT KRAFT DER NATUR

Kasia Winkel & Intissar Benbba

Frank Rosin in Dorsten | Zum Hexenhäuschen in Gelsenkirchen

2 Portionen | ca. 2 Stunden

ZUBEREITUNG

Füllung

Pilze abspülen, mit kaltem Wasser übergießen, über Nacht stehen lassen, und am nächsten Tag im Einweichwasser kochen. Kochwasser aufbewahren. Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Pilze klein hacken und mit der Hälfte der Zwiebel in veganer Butter anbraten. Sauerkraut auspressen und zugeben. Pilzwasser, Lorbeerblätter, Piment, Pfefferkörner und Wacholderbeeren in einen Gewürzbeutel geben, alles ca. 45 min köcheln lassen, mit Salz und Zucker abschmecken. Vegane Butter mit den restlichen Zwiebelwürfeln in warme Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 min anbraten, zur Seite stellen. Walnüsse hacken und 2/3 ins Sauerkraut geben, zum Schluss die Füllung kaltstellen. 1/3 der Walnüsse mit Butter in der Pfanne anschwanken, zur Seite stellen.

Nudelteig

Brennnessel für ca. 10 min in warmes Wasser legen, dann mit wenig Wasser pürieren. Mehl, Salz, Öl, Brennnesselpüree und Wasser hinzufügen in einer Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten, Teig in Folie wickeln, für 30 min im Kühlschrank ruhen lassen. Teig auf einem bemehlten Tisch dünn ausrollen, Kreise ausstechen (6 – 8cm Ø), ca. einen Teelöffel Sauerkraut in die Mitte des Teiges geben und zu einem Halbmond formen und fest verschließen. Piroggen auf eine Platte legen, bis zum Kochen mit einem Tuch abdecken.

Piroggi

Piroggen in 3 – 4 Liter Salzwasser ca. 2 – 3 min kochen, eine Hälfte nur kurz rein und im Rote Bete Saft fertig garen. Die Piroggen, die im Salzwasser gegart werden, nach dem Garen kurz in einer Pfanne mit veganer Butter und Semmelbrösel anbraten und mit einer Prise Salz abschmecken.

Rote Bete Cappuccino

Rote Bete Saft mit 3 Steinpilzen auf 2/3 einkochen lassen, mit Salleriesalz und Vanillezucker abschmecken, zum Schluss Sternanis hinzufügen und für ein paar Minuten mitkochen lassen. Hafermilch auf ca. 40°C erwärmen aufschäumen (Schneebeesen oder Mixstab). Nach dem Garen der Piroggen den Rote Beete Saft abschmecken, in eine Espressotasse geben und mit aufgeschäumter Milch vollenden.

Crunch von Teig und frittierte Brennnessel Blätter

Reste vom Teig rollen, in kleine Ecken schneiden, und bei 170°C frittieren. Brennnessel Blätter abtrocknen, und in Öl frittieren, anschließend mit Salz würzen. Abschließend die Piroggi mit den frittierten Teigresten und Brennnesselblättern und den Walnüssen garnieren.

ZUTATEN

Für die Füllung

300 g Sauerkraut
30 g Pilze, getrocknet
180 g Zwiebeln, Bio
50 g vegane Butter, Bio
30 g Walnüsse, Bio
5 Stk. Pfefferkörner
3 kleine Lorbeerblätter
4 Stk. Piment
etwas Wasser
1 Prise Zucker
1 Prise Salz

Für den Nudelteig

100 g Dinkelmehl, Bio
40 g Dinkelmehl, Bio zum Ausrollen
40 g Hafermehl, Bio
60 g Sojamehl, Bio
120 ml Wasser
15 ml Leinöl, Bio
50 g Brennnesseln

Für den Rote Bete-Cappuccino

500 ml Rote Bete-Saft, Bio
3 Stk. Steinpilze
1 g Vanillezucker
1 g Salleriesalz
1 Stk. Sternanis
50 ml Hafermilch, Bio

Für das Topping

Teigreste
10 Stk. Brennnesselblätter
100 ml Leinöl

Zum Garnieren

10 g geröstete Walnüsse
Erbsensprossen





KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



BUCHWEIZENFALAFEL MIT MISO-ROSENKOHL, ROTE-BETE-HUMUS UND GRÜNKOHL-SALAT

Jens Kleinfelder

Restaurant Wolfs Junge in Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde 15 Minuten | Sieb, Passiertuch, Küchenmaschine (Mixer, Pürierstab)

ZUBEREITUNG

Für das Rote-Bete-Humus die über Nacht eingeweichten Kichererbsen in gesalzenem, kaltem Wasser für ca. 50 Minuten kochen. Rote-Betewürfel (Schale aufheben) für die letzten 20 Minuten mit den Kichererbsen garkochen. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Kichererbsen und Rote Bete abseihen, Sud auffangen. Mit allen Zutaten zu einem feinen Püree mixen (evtl. Kochsud hinzugeben). Mit etwas Kochsud warm rühren. Die Rote-Betesohle mit etwas Öl vermengen, leicht salzen und bei 180 °C Umluft für ca. 20 Minuten knusprig backen.

Für die Sojacreme 500 ml Sojadrink aufkochen, vom Herd ziehen, 25 g Weißweinessig einrühren, 15 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Durch ein Sieb mit Passiertuch passieren, Sojamolke auffangen. Sojadrinkbruch mit 10 g Öl, 20 g Sojamolke und 1 g Salz mixen.

Für die Buchweizenfalafel Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Currypulver und Buchweizen mit anrösten. Mit Sojamolke/Wasser auffüllen, salzen und abgedeckt für ca. 25 Minuten weichkochen. Am Ende Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit verdampft. Abgekühlter Buchweizen in einer Schüssel mit Stärke vermengen, salzen, pfeffern und geriebenen Knoblauch hinzugeben. Zu Kugeln á 30 g formen und bei 170 °C für ca. 3 Minuten frittieren.

Für den Miso-Rosenkohl den Strunk kreuzweise einschneiden. Rosenkohl 5 Minuten in Salzwasser bissfest kochen, in kaltes Wasser geben und halbieren. Zwiebelwürfel in Öl anbraten, Knoblauch hinzufügen und Paprikapulver kurz anrösten. Miso, Zuckerrübensirup, Sojasauce und Kochsud hinzugeben. Kochen lassen bis es andickt, vom Herd nehmen und Rosenkohl darin ziehen lassen. Zum Fertigstellen unter Erhitzen Rosenkohl im Miso schwenken.

Für den Grünkohlsalat Blätter vom Stiel trennen, Stiele fein schneiden. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen, Stiele darin 1 Minute kochen, vom Herd nehmen, abgedeckt ziehen lassen. Blätter für 30–40 Sekunden blanchieren, in Streifen schneiden. Essigsud, Zuckerrübensirup und Öl vermengen, die Blätter und Stiele darin marinieren.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Sommer- und Herbstvariante

Buchweizenfalafel um 15 g fein geschnittene Petersilie ergänzen.

Meerrettich durch Rettich oder Radieschen ersetzen (Menge anpassen).

Rosenkohl durch Blumenkohl oder Brokkoli ersetzen.

Grünkohl durch frische Rote-Beteblätter und -stiele ersetzen.



ZUTATEN

Rote-Bete-Humus

200 g Kichererbsen, eingeweicht
100 g Rote Bete, gewürfelt
17 g Sonnenblumenkerne, geröstet
23 g Sonnenblumenöl
7 g Apfelessig
4 g Meerrettich, gerieben
2 g Rauchsatz
Salz & Öl für die Rote-Betesohlen

Buchweizenfalafel

30 g Zwiebel, fein gewürfelt
20 ml Bratöl zum Anbraten
2 g Currypulver
150 g Buchweizen
350 ml Sojamolke (s. Zubereitung)
5 g Salz
2 g Speisestärke
3 g Knoblauch, gerieben
Pfeffer
700 ml Bratöl zum Frittieren

Miso-Rosenkohl

200 g Rosenkohl, gewaschen
20 ml Rapsöl zum Anbraten
15 g Zwiebel, fein gewürfelt
2 g Knoblauch, gerieben
1 g Paprikapulver, edelsüß
12 g Miso, dunkel
14 g Zuckerrübensirup
22 g Sojasauce, dunkel
40 g Rote Bete-Kochsud

Grünkohlsalat

65 g Grünkohl, gewaschen
20 g Apfelessig
20 g Wasser
10 g Zucker
1 g Salz
5 g Zuckerrübensirup
15 g Rapsöl



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



VON DEN ÄCKERN DER WESTPFALZ DINKELRISOTTO | WURZELGEMÜSE | TEMPURA

Janis Keßler

Romantik Hotel Landschloss Fasanerie

2 Portionen | 40 Minuten (+ 1 Stunde 30 Minuten Kochzeit)

ZUBEREITUNG

Gemüsejus

- Zunächst Gemüse waschen und in etwa 1cm große Stücke schneiden
- Geschnittene Zwiebeln in Pflanzenöl glasig anschwitzen.
- Gemüsewürfel (außer Champignons) hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry, Nelke, frischem Rosmarin & Thymian, Lorbeer, Piment würzen
- Champignons und Tomatenmark hinzugeben und alles anschwitzen.
- danach: Senf hinzufügen und mit Dornfelder (oder anderem trockenen Rotwein) ablöschen und einreduzieren lassen
- mit Wasser auffüllen und für ca. 1 Stunde kochen lassen
- Sauce abpassieren und weiter einreduzieren lassen, abschmecken
- die Gemüsejus mit dem Stabmixer aufmixen

Wurzeltempura Gemüse

- Gemüse waschen, schälen, längs halbieren und in 2–3 cm große Stücke schneiden
- in gesalzenem heißem Wasser blanchieren: Karotte (3–4 min), Sellerie (1–2 min), Petersilienwurzel und Pastinaken (2 min)
- in eiskaltem Wasser abschrecken & Gemüse danach trocken tupfen
- die erhaltene Brühe („Gemüsebrühe“) zum Kochen des Risottos verwenden

Tempura Panade

- Weizenmehl, Maismehl, Salz, Pfeffer, Curry und Paprika vermengen
- Kaltes Wasser einrühren bis es eine dickflüssige, klebrige Konsistenz hat
- Das blanchierte Gemüse in die Tempura Flüssigkeit tauchen und in Pflanzenöl bei 160°C – 180°C goldbraun und knusprig frittieren

Dinkel- Zitronen Risotto mit Pinienkernen

- Erbsen kochen
- Zwiebeln schälen und in Brunoise (1–2 mm Würfel) schneiden
- Zesten von der gewaschenen Zitrone reißen und den Saft ausdrücken. Zesten kurz Blanchieren
- Petersilie abwaschen, Blätter zupfen und klein hacken
- Pinienkerne in der Pfanne rösten (ohne Öl)
- Dinkel Risotto für ca. 20 Minuten in Gemüsebrühe kochen bis es weich ist
- Zwiebelbrunoise in Pflanzenöl glasig anschwitzen
- Risotto hinzugeben und kurz mit anschwitzen; mit Weißwein ablöschen, Würzen
- Gekochte Erbsen und Zitronensaft dazugeben, vermengen,
- danach vegane Sahne und Hefeflocken einrühren (cremige Konsistenz)
- Leindotteröl, Pinienkerne & Petersilie hinzufügen

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieses Rezept ist geeignet für den Herbst. Im Frühjahr kann man Rote Beete, Blumenkohl, Karotten oder Topinambur verwenden.

ZUTATEN

Für die Gemüsejus

jeweils 30 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake, Champignons
50 g Lauch
80 g Zwiebeln
1 EL Tomatenmark
1 EL Senf
80 ml Dornfelder
10 ml Pflanzenöl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Nelke
Piment, Lorbeerblatt
frischer Thymian & Rosmarin

Für das Wurzeltempura

jeweils 50 g Karotten, Sellerie, Petersilienwurzel, Pastinake
jeweils 40 g Maismehl und Weizenmehl
Salz, Pfeffer, Curry, Paprika
Pflanzenöl zum Frittieren
Wasser

Für das Dinkel Risotto

60 g Zwiebeln
30 g Erbsen aus der Region
180 g Dinkel Risotto
30 g Pinienkerne
1–2 EL Hefeflocken
2 EL Leindotteröl
100 ml vegane Sahne (z.B. Flora Plant)
60 ml Weißwein
1 Zitrone
10 ml Pflanzenöl
2 Stängel krause Petersilie
Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe = Fond aus blanchiertem Gemüse





KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



BUNTE GARTENVIELFALT MIT AUF DER HAUT GEBRATENEM FISCHFILET

Gabriel Gutfleisch und Finley Rust

Schwarzer Stern (Frankfurt a.M.) und Evonik Catering Service (Hanau)

2 Portionen | ca. 1 Stunde 30 Minuten

ZUBEREITUNG

- Fisch filetieren und Gräten ziehen (→Fischbrühe)
- Kartoffeln gewaschen, halbiert mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen (Salz erst dazu wenn es kocht)
- Rote Bete schälen, klein schneiden und fein pürieren (evtl. etwas Wasser dazu geben)
- Durch Haarsieb drücken
- Kartoffeln abschütten wenn sie gar sind und komplett ausdampfen lassen
- Pellen und durch Kartoffelpresse drücken. Mit Mehl (gesiebt), Ei, Rote Bete Püree verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und 15 Minuten stehen lassen
- Schalotte in feine Ringe schneiden, in zerlassener Margarine farblos anschwitzen und mit Weißwein ablöschen
- Mit veganer Sahne auffüllen, Meerrettich fein reiben, dazu geben, aufkochen, abschmecken und passieren
- Gnocchiteig in 2cm dicke Walzen ausrollen, in Kissen formen und über Gnocchibrett in siedendes Salzwasser mit Rote Bete Saft rollen
- Abschöpfen kurz nachdem sie an der Oberfläche schwimmen
- Kräuter waschen, zupfen/schneiden
- Estragon in Essig kurz aufkochen, abkühlen und Estragonessig mit Olivenöl, Senf, Honig vermischen und abschmecken
- Dillstiele und etwas Schnittlauch blanchieren, ausdrücken, mit Olivenöl pürieren und durch ein feines Sieb tropfen lassen
- Kaiserschoten blanchieren
- Fischfilets beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze auf der Hautseite braten, bei reduzierter Hitze mit Margarine, Thymian, Knoblauch und Zitronenschale aromatisieren
- Kurz auf Fleischseite wenden
- Meerrettichsoße leicht mit Kräuteröl einfärben
- Gnocchi sautieren und final abschmecken
- Kaiserschoten dünsten und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen
- Kräuter mit Dressing anmachen
- Anrichten, Soße mit Kräuteröl marmorisieren und mit grobem Salz und Blüten garnieren

SAISONALE ANPASSUNGEN

Beim Fisch muss auf die jeweiligen Schonzeiten geachtet werden. Im Sommer eignet sich Zucchini hervorragend als Gemüsebestandteil. Ausserdem ist eine Pflaumensoße im Herbst sehr passend.

ZUTATEN

1 Fisch (regional, ausgenommen)
1 Knolle Rote Bete
250 g mehligkochende Kartoffeln
125 g Weizenmehl
1 Ei
200 g Kaiserschoten
1 kleine Schalotte
30 g Margarine
200 ml vegane Sahne
50 ml Weißwein
½ Meerrettich
Petersilie
Schnittlauch
Dill
Brunnenkresse
Estragon
Kräuteressig
2 TL Senf (mittelscharf)
1 TL Honig
Olivenöl
Salz, Pfeffer
Muskatnuss





KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



KÜRBIS ROGGENRISOTTO MIT EINEM SEIDENTOFUSCHAUM

Elena Preuß

Hotel Atlantic Hamburg

2 Portionen | 1 Stunde Vorbereitungszeit und ca. 1 Stunde 30 Minuten Arbeitszeit

ZUBEREITUNG

Kürbis Roggenrisotto

Das Roggenrisotto in warmem Wasser einweichen und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen oder am besten über Nacht im Kühlschrank.

Den Hokkaido Kürbis waschen und schälen, dann halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse gründlich entfernen. Alle Abschnitte des Kürbisses und der Schalotten mit kaltem Salzwasser in einem Topf aufkochen und diese nach ca. 20 min köcheln passieren um eine Gemüsebrühe zu bekommen. Den Rest des Kürbisses in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Knoblauch in feine Brunoise schneiden und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl glasig anschwitzen, dann die Kürbiswürfel hinzufügen. Das Roggenrisotto abgießen, hinzufügen und anschwitzen bis es leicht glasig wird. Kurz die Hitze aufdrehen, dann alles mit Weißwein ablöschen und ihn verkochen lassen.

Anschließend wieder auf niedrige Hitze mit der vorher gekochten warmen Gemüsebrühe Stück für Stück aufgießen, bis das Roggenrisotto gargekocht ist. Die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer, braunem Zucker, Muskatnuss, Margarine und Apfelessig abschmecken. Abschließend den Schnittlauch ganz fein schneiden und unter das Risotto heben.

Seidentofuschaum

Den Seidentofu mit den Pinienkernen und etwas Wasser zusammen mit einem Pürierstab fein mixen und anschließend in einem Topf erhitzen. Mit Zitronensaft/Zitronenzeste, Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken, kurz vor dem servieren mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Deko

Die Kürbiskerne waschen und anschließend die Haut abpulen. Diese dann in einer heißen Pfanne rösten. 1/3 der Schale vom Kürbis in kleine Chips schneiden und mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Paprikapulver in einer Schüssel vermengen, diese dann im Ofen bei 200°C für 15 min abschieben. Den Spinat waschen und in Julienne schneiden, kurz vor dem servieren mit etwas Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer würzen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Der Kürbis ist ein saisonales Gemüse, welches hauptsächlich im Herbst erhältlich ist. Daher sollte man ihn abhängig von der Jahreszeit gegen anderes Gemüse austauschen, dabei kann man kreativ sein und muss ansonsten sehr wenig am Rezept ändern. Im Frühling würde sich zum Beispiel der Tobinambur sehr gut eignen und im Sommer die Zucchini.



ZUTATEN

100 g Roggenrisotto
1 kleiner Hokkaido Kürbis
100 g Seidentofu
40 g Blattspinat
3 Schalotten
1 Zehen Knoblauch
¼ Bund Schnittlauch
1 Zitrone
30 g Pinienkerne
100 ml Weißwein
50 ml Apfelessig
50 g Margarine
Etwas Rapsöl und Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Muskatnuss, Brauner Zucker
Wasser



KOCHCUP

Dein nachhaltiges Rezept zur EM



VARIATION VON ROTER BETE UND KÜRBIS | COUSCOUS | SONNENBLUMENKERNBRATLING

Andrea Moosburger

Novotel Nürnberg

2 Portionen | 1 Stunde 20 Minuten

ZUBEREITUNG

Couscous würzen mit Salz, Pfeffer, Ras el Hanout. Den Rote Bete Saft erhitzen, mit 16 g Orangensaft unter den Couscous rühren und ca. 15 Min. quellen lassen.

Den Hokaidokürbis waschen, halbieren, entkernen, mit einem Sparschäler 6–8 dünne Streifen von der Schnittfläche abschneiden. 10 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g in feine Streifen hobeln für den Salat. Dann ca. 350 g in grobe Würfel schneiden und diese mit etwa 100 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat würzen und weich kochen, die Abschnitte mit verwenden.

Die Rote Bete waschen und schälen. 10 schöne kleine Würfel (ca. 0,5 cm) schneiden. Mit einem Gemüsehobel sehr feine Scheiben schneiden. Mit einem feinen Gemüsehobel ca. 60 g in feine Streifen hobeln. Die feinen Streifen von Kürbis und Rote Bete separat zu einem Salat verarbeiten. Hierfür die Gemüsestreifen etwas mit Salz aktivieren und dann mit Essig, Salz, Pfeffer, Öl würzen.

Die Sonnenblumenkerne in der Pfanne rösten, in einem Mixer grob zerkleinern und mit 100 g gekochtem Kürbis, der Maisstärke, gehackter Petersilie, 10 g Öl, Salz, Pfeffer gut vermengen und in eine mit Folie ausgelegte flache Form/Blech drücken, so dass ein flacher Ziegel entsteht ca. 1 cm dick. Diesen kalt stellen und später in etwas Öl goldbraun anbraten.

Den Restlichen Kürbis mit dem Mixer zu Püree verarbeiten, die Margarine unterrühren und würzen.

Für die Chips die rohen Scheiben Roter Bete und Kürbis frittieren und danach gleich mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kürbis und Rote Bete Würfel in etwas Öl anbraten und würzen. Den Chicorée waschen, halbieren, 4 Blätter aufheben zum anrichten, in einem kleinen Topf den Zucker karamellisieren, mit dem Orangensaft ablöschen, würzen, im Topf dünsten. Die Minzblätter in feine Streifen schneiden und in den Hanfjoghurt einrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig würzen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Das Gemüse kann jederzeit durch anderes Saisongemüse ersetzt werden z.B. durch Kartoffeln, Karotten etc.

ZUTATEN

500 g Hokaidokürbis
100 ml Gemüsebrühe
30 g Margarine
Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskat)

80 g Kichererbsen-Linsen Couscous
100 g Rote Bete Saft
16 g Orangensaft
Salz, Pfeffer, Ras el Hanout

160 g Rote Bete roh (1 Stück)
10 g Orangensaft
20 g Weißweinessig
100 g Sonnenblumenkerne
7 g Maisstärke
10 g Rapsöl
2 g Petersilie gehackt
Salz, Pfeffer, Chili

1 Stk. Chicorée
50 g Zucker
100 ml Orangensaft
Fenchel, Thymian, Salz, Pfeffer

40 g Haferjoghurt
1 Zweig Minze
Salz, Pfeffer, Essig, Öl





PERLGRAUPENRISOTTO

Sara Rieck

Widmanns Alb.leben in Zang bei Heidenheim (Brenz)

Rezept für 2 Personen

ZUBEREITUNG

Risotto

Schalotte anschwitzen, Graupen anrösten, salzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und aufgießen, Zitronenzeste dazugeben, Risotto kochen bis die Flüssigkeit aufgenommen ist, mit Miso Paste abschmecken. Weiße Bohnen mit Prise Salz und Öl pürieren und zum Binden vom Risotto unterheben

Geschmorter Rotkohl

Rotkohl in feine Spalten schneiden, mit Salz und Öl einreiben, bei 170° Umluft 30 min lang schmoren

Karamellisierte Birne:

Birne schälen & in Bruinoise und Spalten schneiden, Abschnitte in Wasser zu einem Fond auskochen, Zucker karamellisieren, anschließend mit Birnenfond ablöschen, Birnen in der Pfanne anschwitzen, dann im Karamell einlegen

Feldsalat Pesto

Salz, Pfeffer zum abschmecken Alle Komponenten abwiegen und mixen

Pastinakenschaum

Schalotten glasig anschwitzen, Pastinaken leicht dünsten, Salzen, mit Weißwein ablöschen & mit Gemüsebrühe weich kochen, anschließend pürieren, Aqua Faber separat aufschlagen, Pastinakenpüree nach und nach vorsichtig unterheben

Pastinakenchip

Pastinaken in dünne Scheiben auf der Aufschnittmaschine schneiden, um Metallringe legen, im Fett frittieren

ZUTATEN

Gemüsebrühe:

3l Wasser
4 Karotten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 Stange Lauch
2 Pastinaken
4 Stängel Petersilie
2-3 Lorbeerblätter
1 TL schwarze Pfefferkörner
6 Wacholderbeeren
10% Salz

Risotto:

400 Gemüsebrühe
160 Graupen
1 Schalotten
Zeste von einer halben Zitrone
5g Miso Paste (selbst hergestellt von der Arbeit)
30g Weiße Bohnen
20g Sonnenblumenöl

Geschmorter Rotkohl:

1/2 kleiner Kopf Rotkohl
1g Salz
25g Haselnusskernöl

Karamellisierte Birne:

450g Abate Birne
25g Zucker
50g Wasser

Feldsalat Pesto:

35g Feldsalat
17g Haselnüsse
20g Haselnusskernöl
1 kl. Knoblauchzehe

Pastinakenschaum:

1 Schalotte
75g Pastinake
15g Weißwein
1 Prise Salz zum abschmecken
200g Aqua Faber von weißen Bohnen

Pastinakenchip:

150g Pastinake
250g Sonnenblumenöl





KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



PETERSILIENSPÄTZLE & ERBSEN LAUCH & HASELNUSS KRÄUTER & QUITTE

Simone Letsche

Leonardo Royal Hotel in Nürnberg

2 Portionen | 120 Minuten

ZUBEREITUNG

Petersilienspätzle

Petersilie waschen, mit Wasser pürieren und mit einem Passiertuch die Flüssigkeit abpassieren. Dinkelvollkornmehl, Hartweizengrieß, Steinsalz und Kala Namak vermengen. Olivenöl, Pflanzenmilch und Petersilienmatte hinzugeben und kräftig schlagen, bis ein zäher Teig entsteht. Einen Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen. Den Teig durch einen Spätzleobel geben. Die Spätzle, wenn sie an die Wasseroberfläche kommen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltem Wasser abschrecken, anschließend beiseite stellen und abdecken.

Erbsenpüree

Erbsen in einem Topf mit Olivenöl erwärmen, dann mit veganer Sahnealternative ablöschen. Muskat, Steinsalz, Pfeffer und Zucker hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, anschließend pürieren, abschmecken und zudecken.

Lauch im Walnussmantel :

Eine Hand voll Walnüsse grob hacken und mit Zucker in der Pfanne karamellisieren. Die karamellisierten Walnüsse anschließend auf einem Backpapier ausbreiten und auskühlen lassen. Die restlichen Walnüsse zu Mehl mixen und in einer Pfanne anrösten, danach in einen flachen Teller umfüllen und salzen. Lauchstangen waschen, putzen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl anbraten. Zwei zerdrückte Knoblauchzehen und zwei Zweige Thymian hinzugeben. Stangen 15 Minuten mit geschlossenem Deckel leicht anrösten. Den Lauch mit Apfelsaft ablöschen, salzen, pfeffern und die Flüssigkeit langsam reduzieren lassen, bis der Lauch gar ist. Nun den Lauch herausnehmen und im Haselnussmehl wälzen.

Harissa-Mayonnaise

Sojamilch mit Senf, Steinsalz und Harissa glatt mixen, anschließend tropfenweise Rapsöl mit dem Stabmixer untermischen, bis die typische Konsistenz von Mayonnaise entsteht. Mayonnaise mit Apfel-Quittenbalsam abschmecken und in eine Spritzflasche umfüllen.

Kräutersalat an Apfel-Quitten-Vinaigrette

Aus Apfel-Quittenbalsam, Leindotteröl, Salz, Pfeffer, Zucker und Za'atar eine Vinaigrette anrühren. Kräuter waschen und in einer Salatschleuder trocken schleudern.

Margarine Rosé

Roséwein mit Aromaten auf ein Drittel einreduzieren lassen. Anschließend die Aromaten abpassieren, Margarine einrühren und mit Kartoffelmehl abbinden. Die Sauce abschmecken und warm halten.

Fertigstellung der einzelnen Komponenten auf dem Teller

Lauch im Haselnussmantel im Ofen erwärmen. Währenddessen Spätzle in warmen Erbsenpüree schwenken und auf dem Teller in einem Portioniering anrichten. Lauch auf dem Teller drapieren und mit karamellisierten Haselnüssen, Harissamayonnaise, Kräutern und Harissapulver ausdekorieren. Kräutersalat mit Vinaigrette in einer Schüssel anmachen und auf den Spätzle platzieren. Die Sauce separat reichen oder auf den Teller geben.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Frühling: Lauch und saisonale Kräuter

Sommer: Aubergine, Spinat und Mangold

Herbst: Kürbis, Chicorée und Radicchio

Winter: Grünkohl, Feldsalat und Rucola



ZUTATEN

Petersilienspätzle

200g Dinkelvollkornmehl (aus der Minderleinsmühle um die Ecke)
40g Hartweizengrieß
5g Steinsalz
2g Kala Namak
1 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
200ml veganer Pflanzendrink
1 Bund Petersilie (von KräuterGut aus dem Frankenland)
10g Salz für Kochwasser

Erbsenpüree

200g tiefgekühlte Erbsen
1 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
50ml vegane Sahnealternative
1 Prise Muskat
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker

Lauch im Walnussmantel:

2 Stangen Lauch (aus dem Frankenland)
2 El Olivenöl (von unserem Patenbaum)
1 Knoblauchzehe (aus dem Frankenland)
2 Zweige Thymian (von KräuterGut aus dem Frankenland)
100ml Apfelsaft (aus dem Frankenland)
100g Walnüsse (von der Nachbarin)
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 El Zucker

Harissa-Mayonnaise:

50ml Sojadrink, zimmerwarm
5g Senf mittelscharf (aus Bayern)
2g Steinsalz
110g Rapsöl
5ml Apfel-Quittenbalsam (von der Ölmühle Solling)
2g Harissa (von Herbaria aus Bayern)

Kräutersalat an Apfel-Quittenvinaigrette:

1 El Apfel-Quittenbalsam (von der Ölmühle Solling)
2 El Leindotteröl (von der Ölmühle Solling)
1 Prise Steinsalz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Prise Za'atar (von Herbaria aus Bayern)
1 Bund Kräuter nach Wahl (von KräuterGut aus dem Frankenland)

Margarine Rosé:

200ml veganer Roséwein
3 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
3 zerquetschte Pfefferkörner
1 Prise Steinsalz
1 Prise Zucker
1 Tl Kartoffelmehl
1 El vegane Margarine



KOCHCUP
Dein nachhaltiges Rezept zur EM



AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MÖHREN GNOCCHETTI LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain
Theaterklausur n Potsdam

Rezept für zwei Personen

ZUBEREITUNG

1. Das Brot: Stellen Sie einen Vorteig her. Dafür vermischen Sie die Hefe mit 60 g lauwarmes Wasser, dazu einen Teelöffel Honig und ein Drittel des Mehls (50g). Bedeckt 20 Minuten lang an einem warmen Ort gehen lassen. Wenn der Vorteig gegangen ist, geben Sie den Rest Mehl, 60 g lauwarmes Wasser und 3 g Salz hinzu und kneten den Teig leicht durch. Rösten Sie die Nüsse (heben Sie zwei bis drei Haselnüsse für das Anrichten auf), geben Sie sie zum Teig, falten und formen Sie das Brot und legen Sie es auf Backpapier in einem Tontopf mit Deckel. Mit wenig Mehl bestreuen und bei 250°C im vorgeheizten Ofen für 20 Minuten backen. Den Deckel abnehmen, die Temperatur auf 200°C reduzieren und weitere 15 Minuten backen. Das Brot auf einem Gitter abkühlen lassen. Schöne Scheiben schneiden.
2. Buchweizen Pop: Buchweizen in gesalzenem Wasser kochen, trocknen lassen, in heißem Öl frittieren.
3. Das Erbsenschoten Öl: 70 g Rapsöl auf 60°C erhitzen, auf 60 g Erbsenschoten gießen und mit dem Pürierstab fein mixen. Nach ca. einer Minute das Öl durch ein Sieb und ein Passiertuch geben. Die Flüssigkeit in einen Spritzbeutel geben und hängen lassen, damit sich Öl und Wasser trennen. Später den Spritzbeutel aufschneiden und das Wasser zur Salat-Emulsion geben. Das Öl in eine Spritzflasche gießen.
4. Zitronenthymianschaum: Die Hafermilch mit Zitronenthymian aufkochen und ziehen lassen. Mit Olivenöl und Salz abschmecken und mithilfe eines Pürierstabs kräftig aufschäumen.
5. Der Apfelhonig: Dafür werden Sie 1L Apfelsaft reduzieren, bis Sie eine honigartige Konsistenz erreicht haben. Fertig ist ihr veganer Honig!
6. Die Gnocchetti: Semola mit 60 g kochendem Möhrensaft und eine Prise Salz vorsichtig verkneten (nicht verbrennen, Holzlöffel benutzen!), bis der Teig abgekühlt, weich und leicht elastisch ist. Im Kühlschrank für 20 Minuten ruhen lassen. Kleine Kugeln aus dem Teig formen und auf dem Gnocchibrett formen, indem Sie die Kugel mit dem Daumen auf dem Brett andrücken und runterrollen. In kochendes und gesalzenes Wasser ca. 2 Minuten lang kochen. Die Gnocchetti werden anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl, reduziertem Möhrensaft und Chili angeschwenkt.
7. Die geschmorte Honigmöhre: Möhren waschen und abbürsten. (Da ist es wichtig, junge Möhren zu nehmen, um nichts zurecht schälen zu müssen. Sonst ist es auch möglich, eine große Möhre zu nehmen und längs in mehrere Teile zu schneiden.) Ein Zentimeter des Möhrengreens an der Möhre lassen, den Rest wegschneiden und zur Seite stellen. Die Möhren in einer Pfanne mit Olivenöl, Salz und frisch gewürfelm Chili und Schalotte braten. Jetzt nur noch einen Teelöffel Honig auf jede Möhre fließen lassen und bedeckt bei geringer Temperatur garen, bis diese weich, aber noch bissfest ist. Je nach Größe der Möhre variiert die Zeit im Ofen, schauen Sie nach 10 Minuten nach und drücken Sie die Möhre an zum Gartest. → in der Pfanne
8. Das Möhren-Linsen-Püree: Eine kleine Möhre und eine Handvoll rote Linsen in Möhrensaft mit einer Prise Salz weich kochen. Alles mit einem Schuss Olivenöl und einer spitze Apfelhonig pürieren.

ZUTATEN

2 kleine Römersalate
1 Handvoll Wildkräuter
2 kleine Radieschen
2 junge Möhren
100g Möhren (Püree)
100 g frische Erbsenschoten
1 Zitrone
1 kleine Schalotte
Zitronenthymian
300 g Möhrensaft
1 frische Chilischote
1 handvoll Salicornia
Keimlinge
3 g frische Hefe
150 g Mehl
100 g Apfelhonig
20 g Sonnenblumenkerne
20 g Walnüsse
20 g Haselnüsse
10 g Buchweizen
20 g Hefeflocken
70 g Semola
80 g Linsen
Olivenöl
Rapsöl
Salz/Rosmarin/Thymian/ Salbei



AUS DER ERDE ZUM TELLER: SALATSTULLE MÖHREN GNOCCHETTI LINSENPÜREE

Lucie Fischer Chapalain

ZUBEREITUNG FORTSETZUNG

9. Die Römersalat-Emulsion: Waschen Sie gründlich einen kleinen Römersalat. Schneiden Sie es in groben Stücken und mit Hilfe eines Mixers oder Pürierstabs mixen/ pürieren Sie den Salat mit einer kleinen Handvoll Salicornia. Nun beim Mixen langsam Rapsöl hinzufügen, bis es emulgiert. Nach Belieben nachsalzen und mit Zitronensaft nachsäuern.
10. Der gegrillte Römersalat: Waschen Sie gründlich ihren Salat ab. Schneiden Sie ihn längs in zwei Hälften durch. Heizen Sie eine Pfanne stark auf, am besten eignet sich eine Grillpfanne. Die Pfanne ist heiß genug, wenn Sie Wasser drauf tröpfeln und das Wasser wie Perlen auf der Pfannenoberfläche rollt. Ein paar Tropfen Rapsöl reichen, um den Salat zu braten. Nun salzen Sie die Schnittfläche des Salats und drücken sie auf die heiße Pfanne. Wenn der Salat gut angeröstet ist, mit einem Esslöffel Weisswein ablöschen, den Salat herausnehmen und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen.
11. Das Anrichten: Suchen Sie sich einen schönen Teller aus Keramik, Porzellan oder sogar Holz aus. Hobeln Sie vor dem Anrichten die Radieschen, waschen und trocknen Sie die Wildkräuter, und bereiten alles in Töpfen, Pfannen oder anderen Gefäßen vor. Auf dem gegrillten Salat wird die Emulsion gespritzt, dann "pflanzen" Sie die Wildkräuter ein, legen einige Radieschenscheiben dazwischen sowie Buchweizen Pop und Blüten. Die Gnocchetti werden kurz heiß gezogen und die quer geschnittenen Erbsenschoten mit der Honigmöhre angeschwenkt. Das Püree auf den Teller streichen, Gnocchetti sowie Erbsen drauf legen, die Möhre balancieren, ein bisschen Schaum und gehobelte Haselnuss, und mit grünem Öl beträufeln. Seitlich kommt die Scheibe Brot mit Salat Emulsion bestrichen. Den bepflanzt Salat auf die Stulle legen.

SAISONALE ANPASSUNGEN

Dieser Gang ist im Mai/Juni entstanden. Natürlich ist es immer möglich, je nach Saison die Produkte mit anderen auszutauschen, wenn sie nirgendwo vorhanden sind.





KÜRBIS TRIFFT LAUCH, MIT RADIESCHEN

Leon Girschbach

BRLO BRWHOUSE, Berlin

4 Portionen | 30 Minuten (+ 30 Minuten Ruhezeit + 30 Minuten Backzeit)

ZUBEREITUNG

Vorbereitung

Backofen auf 180°C vorheizen

Kürbis

- Den Kürbis bürsten, vierteln und von den Kernen befreien. Diese aus dem faserigen Innenleben säubern und abspülen. Auf einem Blech für ca. 20 min im Ofen rösten
- währenddessen: Das kleinste Viertel vom Kürbis wird an einer Käseibe in grobe Streifen gerieben (Salat)
- Ein Viertel des Kürbisses schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden (für das Püree), dabei die Schalen aufheben
- Ein weiteres Viertel mit Schale ebenfalls grob schneiden (für Kroketten)
- Das letzte Viertel vom Kürbis in ca. 1 cm große Würfel schneiden (für das Ragout), optional sehr kleine Würfel für eine verkürzte Garzeit

Lauch

- Die Lauchstangen einmal abspülen und wenn nötig von der äußersten Schicht befreien, die Schalen erstmal aufheben
- Die Wurzeln und Enden abschneiden und ebenfalls zur Seite legen
- Anschließend werden die grünen Spitzen bis ca. 3 cm oberhalb der Aufteilung der Lauchstange abgeschnitten (für das Kürbisragout)
- Mit einem weiteren Schnitt, ca. 5 cm unterhalb der „Astgabel“ den hellen „Stamm“ von dem grünlichen Teil trennen (grüne für Salat und das helle für die „Filets“)
- Diese werden anschließend wie folgt vorbereiten und geschnitten:

1. Der grünliche Lauch (LIII) wird für den Salat in feine Ringe geschnitten und dann gewaschen.
2. Das obere grüne Stück ist für das Ragout und wird gewürfelt, dafür erst der Länge nach und dann quadratisch schneiden.
3. Die grünen Blattspitzen grob schneiden. Diese werden anschließend blanchiert und zu einem Öl verarbeitet

Radieschen & Co.

- Radieschen gründlich waschen und anschließend von den Blättern trennen. Hierfür so knapp wie möglich vor der Rübe die Stängel durchschneiden.
- Knoblauch schälen sowie die Chilischote, Sprossen und Kräuter Putzen

Ofen

- Aus etwas Öl (ca. 50 ml) und dem Knoblauch eine Paste mixen.
- Die geschälten Kürbisscheiben (K:III) werden mit 20g Knoblauchöl & Salz mariniert und auf ein Blech gegeben.
- Die ungeschälten Scheiben und Schalen aus IV mit gehackten Chilli (oder auch einem aromatisierten Öl), Öl und Salz marinieren und getrennt vom anderen Kürbis auf das Blech geben.
- Den untersten Teil des Lauches (ca. 6cm) mit etwas Öl und Salz benetzen und auf ein Blech geben. Optional den Lauch in die äußerste Lauchschiicht einwickeln.
- Wenn die Kürbiskerne fertig geröstet sind, die Bleche in den Ofen stellen und auf Grill-

ZUTATEN

Hokkaido Kürbis 1 Stk. ca. 1kg
Kürbiskerne frisch aus dem Kürbis
Lauchstange 1-2 Stk., ca.250g
Frühlingszwiebel 1 Bund
Apfelsaft ca. 200 ml
Zucker ca. 150g
Essig ca. 200 ml
Radieschen & ein Bund, sowie
Sprossen
Schnittlauch, Estragon, Petersilie,
Chilli und Knoblauch sowie Salz und
Pfeffer

Komponenten:

Kürbis Radieschen Rohkostsalat
Kürbispüree
Kürbis Kroketten
Kürbis Lauch Ragout
Lauchsalat
Lauchöl
Lauch "Filets"
Radieschengrün Pesto
Radieschen Süß-Sauer



KÜRBIS TRIFFT LAUCH, MIT RADIESCHEN

Leon Girschbach

BRLO BRWHOUSE, Berlin

ZUBEREITUNG FORTSETZUNG

funktion mit Umluft bei 220°C stellen.

- Nach 5-8 min. vorsichtig einen Drucktest mit dem Lauch durchführen. Bei diesem sollen die äußersten Schichten weich sein, jedoch im Kern noch etwas Struktur haben. Lauch Raus nehmen und Kürbis weitere 5-7 min. rösten, bis dieser eine bräunliche Farbe annimmt

Herd

- In einem mittleren Topf, ca. 50g Zucker mit 50g Kürbiskerne karamellisieren. Dann die Kürbiswürfel und die Lauchwürfel einrühren und mit Apfelsaft ablöschen. Etwas Chili- und Knoblauch sowie Salz nach Geschmack hinzugeben und bei niedriger Hitze köcheln, sodass die meiste Flüssigkeit reduziert wird.
- In einem kleinen Topf gut gesalzenes Wasser aufstellen. Die grünen Lauch-Spitzen für ca. 1 min. blanchieren. d.h. aus dem Kochendem sofort in eisiges Wasser geben um Farbe sowie Inhaltsstoffen und Geschmack zu erhalten
- In einem weiteren Topf wird ein süß-sauer Sud zum Pickeln aufgekocht und dann abgekühlt. Diesen nach dem Verhältnis 2/2/1 ansetzen (200g Wasser / 200 Essig/ 100 g Zucker)
- In einer kleinen Pfanne die restlichen Kürbiskerne erneut rösten.
- Radieschen mit dem Gemüseschäler, einem Messer oder an einer Mandoline in dünne Scheiben schneiden.

Küchenmaschine & Schneidebrett

- Nun sollte der Kürbis fertig gegart sein und der zweite Teil der Produktionsphase, welche eine intensive Benutzung einer Küchenmaschine, bzw. eines Mixers beinhaltet. Hierbei bietet es sich an, parallel zu arbeiten, das heißt immer ein Projekt in der Küchenmaschine herzustellen und nebenbei ein anderes vorzubereiten, durch z.B. Kräuter schneiden und Salate anmachen und abschmecken.
1. Zuerst ca. 50% der Kürbiskerne mixen, dabei Radieschenscheiben mit lauwarmen Süßsauer Sud angießen und anschließend die Lauchringe mit etwas Öl benetzen. Um Vitamine, Nährstoffe sowie Farbe und Konsistenz zu erhalten, ist es wichtig, dass der Fond nicht heiß ist!
 2. Anschließend den Kürbis für das Püree fein mixen, währenddessen Kräuter wie Petersilie und Estragon für den Kürbissalat schneiden.
 3. Die gegarten Kürbis scheiben und Schalen für die Krokette grob mixen, dabei Frühlingszwiebeln und Schnittlauch fein schneiden.
 4. Die blanchierten Lauchspitzen ca. 75g mit 100 ml Öl 3-4 Minuten zu Lauchöl mixen, dabei Krokette Masse aus Kürbiskern "Staub" und den gegarten Kürbis mit Schale herstellen. Anschließend das Lauchöl fein absieben.
 5. Für das Pesto, Radieschenblätter mit etwas Öl und den meisten Kürbiskernen mixen, während dessen restlichen Kräuter schneiden und Sprossen waschen. Jetzt können die entstandenen Komponenten durch Würzen, Abschmecken und Kombinieren wie folgt fertiggestellt werden.

Kürbissalat

150g Kürbis -geraspelt mit 50g Kürbiskerne sowie etwa 50 ml Süßsauer Sud und Estragon sowie Öl und Salz nach Geschmack würzen.

Kürbispüree

200g der Kürbisscheibe geschält & gebacken- welche mit 15 g Knoblauch (ÖL) mariniert sind, wurden mit 50-100 g Wasser Gemüsebrühe gemixt und mit Salz und Knoblauch abgeschmeckt.

Kürbis Krokette

250g Kürbisscheiben + Schalen -gegart mit den Kürbiskern „Mehl“ zu einer festen Brei verrühren und mit Petersilie Salz und chilli verfeinern

Kürbis-Lauch Ragout

150g Kürbis Würfel- ungeschält die mit 75g Lauchwürfel- grüner Teil- im Apfelsaft-Kürbiskern Karamell einkocht, mit Salz und Chili abrunden

Lauch Salat

100 g Lauch- weißlich, in Ringen mit der Frühlingszwiebel, dem Schnittlauch und etwas Lauch Öl sowie Salz & süß-Sauer Sud



KÜRBIS TRIFFT LAUCH, MIT RADIESCHEN

Leon Girschbach

BRLO BRWHOUSE, Berlin

ZUBEREITUNG FORTSETZUNG

Lauch Öl

50g grünen Lauchabschnitte- Blanchiert mit 75g neutralem Öl und Salz mixen

Lauch „Filets“

Ca. 10cm Lauchstange- weiß-grünlich mit Salz und Öl mariniert gegart

Radieschengrün Pesto

50g Radieschen Abschnitte mit 25g Kürbis Kernen und 25g neutrales Öl und Salz mixen/hacken

Radieschen süß sauer

Radieschen Scheiben mit 100g Süß-Sauer Sud angießen. Diese Scheiben auf ein Backpapier zu einer sich überlappenden Matte legen.

Servieren Heiß

- Krokettenmasse in Tischtennisballgroße Kugeln (ca. 40g) formen und diese in Öl bei ungefähr 160°C für ca 2-3 Minuten goldbraun ausbacken
- Lauchscheiben scharf anbraten
- Püree in einem Top heiß rühren
- Kürbis-Lauch-Ragout temperieren und abschmecken
- Kürbissaftreduktion erhitzen und
- Lauchfilets im Ofen erwärmen (120°C für 5 min)

Kalt

Die Salate, das Öl und das „Mosaik“ können kalt bzw. auf Raumtemperatur serviert werden

