

GRUPPE 1

Errötete Blumenkohlschafe auf Gänseblümchensalat

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN (GLUTENFREI)

- ½ Blumenkohl
- Salz
- 1 Tasse Rote-Bete-Saft
- 400 g Wildkräutersalat (z.B. Mangold garniert mit Wildkräutern)
- 2 EL scharfer Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Obstessig
- Pfeffer
- 2 mittelgroße Karotten
- Zahnstocher
- 6 entsteinte schwarze Oliven in Lake eingelegt
- ein paar Sesamkörner (schwarz)

ZUBEREITUNG

Den Blumenkohl halbieren, die Blätter entfernen und die Strünke etwas kürzen, Mandarinen große Stücke als Schafskörper zuschneiden.

In einem großen Topf Wasser erhitzen, eine Prise Salz dazu und die Blumenkohlstücke darin c. 8 Minuten kochen. Sie sollten noch bissfest sein. Das Wasser abgießen und die Röschen in einem tiefen Gefäß mit dem Rote-Bete-Saft übergießen. Mindestens 10 Minuten durchziehen lassen, zwischendrin wenden.

Den Salat und die Gänseblümchen waschen und auf 4 Teller verteilen. Senf, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einer klassischen Vinaigrette verrühren und den Salat damit beträufeln.

Die Karotten schälen und für 4 Schafe 16 Beine in Stifte kleinschneiden.

Den Blumenkohl kurz abspülen. Mithilfe eines Stückes Zahnstochers jeweils eine Olive als Kopf auf dem Kohlkörper befestigen.

Aus den übrigen Oliven Ohren zurechtschneiden und diese ebenfalls mit kurzen Zahnstocherstücken am Olivenkopf befestigen. Mit Senf zwei Sesamkörner als Augen aufkleben. Die Karottenbeine um den Körper platzieren.

Die Blumenkohlschafe auf die Kräutersalatwiese setzen

Grünkernbratlinge

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

BRATLINGE

- 1 Karotte
- 2 EL Rapsöl
- 135 g Grünkernschrot
- 240 ml Gemüsefond
- 60 g Seitanpulver
- ½ TL Majoran / Wildkräuter
- Salz, Pfeffer

GNOCCHI

- 800 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Salz
- 450 g Mehl
- 75 g Grieß
- 4 Zweige Thymian
- Muskat

PILZE (Z.B. KRÄUTERSEITLINGE)

- 200 g Pilze
- Salz
- 5 EL Olivenöl
- Pfeffer

JOGHURT-RUCOLA-SAUCE

- 150 g Sojajoghurt
- 50 g Tofunaise (s. unten)
- 1 EL Dijonsenf
- 2 EL gehackter Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- Salz oder Kräutersalz, weißer Pfeffer

TOFUNAISE

- 200 g Naturtofu
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 EL heller Balsamessig
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Dijonsenf
- 2 EL Wasser
- Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bratlinge: Für die Bratlinge die Karotte und die Zwiebel schälen und beides in sehr feine Würfel schneiden. In einem Topf das Rapsöl erhitzen und darin die Gemüsewürfel anschwitzen. Sobald die Zwiebelwürfel glasig sind, den Grünkernschrot dazugeben, kurz andünsten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Alles unter gelegentlichem Rühren einköcheln lassen, bis der Grünkern weich aber bissfest ist. Die Masse sollte feucht sein und nicht im Fond schwimmen. Sobald die

Masse abgekühlt ist, das Seitanpulver unter die Masse arbeiten und mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen Bratlinge aus der Masse formen.

Gnocchi: Für die Gnocchi die Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen. Die Kartoffeln noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken und sofort mit dem Mehl und dem Grieß vermischen. Die Kräuter fein hacken und unter die Masse heben. Mit Muskat und Salz abschmecken. Die Masse sollte nach dem Abkühlen eine weiche aber nicht mehr klebrige Konsistenz haben. Sollte die Masse zu weich sein, etwas mehr Mehl unterarbeiten.

Pilze: Die Pilze (z.B. Kräuterseitlinge) in 5 Millimeter dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Grünkernbratlinge darin bei mittlerer Temperatur goldbraun braten, dann herausnehmen. In der Zwischenzeit die Temperatur des Salzwassers so weit senken, dass das Wasser nur noch siedet. Die Gnocchi hineingeben und, sobald diese oben schwimmen, mit einer Schaumkelle abschöpfen und in kaltem Wasser abschrecken. Anschließend die Temperatur des Öls in der Pfanne erhöhen und die Kräuterseitlinge mit der angedrückten Knoblauchzehe darin anbraten, bis diese Farbe bekommen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pilze aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten. Anschließend die abgetropften Gnocchi im aromatisierten Pilz-Öl kurz anbraten und mit den restlichen Zutaten auf Tellern anrichten.

Joghurt-Rucola-Sauce: Alle Zutaten verrühren und die Sauce gut durchziehen lassen. Eventuell nochmals abschmecken. Wer es mag, kann natürlich auch mehr Rucola verwenden.

Tofunaise: Den Tofu mit dem Pürierstab in einem hohen Mixglas fein pürieren. Die restlichen Zutaten dazugeben und alle glatt pürieren. *Tipp: Für eine flüssigere Masse noch etwas Wasser hinzugeben. Diese vegane Mayonnaise ist Zutat und Basis für viele Dips und Saucen. Wer ein Grillfest plant, sollte also am besten gleich mehr davon zubereiten.*

Zitronenmousse mit Rotweinbirne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g kalte aufschlagbare Sahne (ggf. Soja- oder Reissahne)
- 1 ½ Pck. Sahnefestiger (bei Bedarf, Packungshinweis der Sahne beachten)
- 1 Vanilleschote / Bourbon-Vanille
- 4 EL Zucker
- 35 g Speisestärke
- 150 g Pflanzenmilch
- 1 Zitrone
- 100 ml trockener Rotwein
- 2 große Birnen
- 1 Stängel Melisse zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Die Sahne nach Packungsanweisung (ggf. mit Sahnefestiger) aufschlagen und kühl stellen. Die Vanilleschote aufschneiden, das Mark herauskratzen, mit 2 EL Zucker und der Stärke mischen. Von der Pflanzenmilch 3 EL abnehmen und damit die Stärkemischung anrühren. Die übrige Milch zum Kochen bringen, die angerührte Stärke einrühren, 1 Min. unter Rühren weiterkochen und lauwarm abkühlen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Die Zitronen heiß abwaschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Eine Zitrone auspressen. Zitronensaft und –schale unter den lauwarmen Pudding rühren und die kalte Sahne unterheben. Die Mischung nochmals gut aufschlagen und für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die übrigen 2 EL Zucker in einem Topf schmelzen und goldgelb karamellisieren. Mit dem Rotwein ablöschen und einmal aufkochen. Die Flüssigkeit 5 Min. bei mittlerer Hitze einkochen. Inzwischen die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Viertel fächerförmig der Länge nach ein-, aber nicht durchschneiden und zum Rotwein geben. Den Topf vom Herd ziehen und die Birne bis zum Servieren zugedeckt im Rotwein ziehen lassen.

Die Melisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Mousse mit zwei Eislöffeln als Nocken auf vier Dessertteller verteilen. Die Birnenfächer daneben setzen und das Dessert mit Melisse garnieren.

Tipp: Für dieses Rezept muss die Sahne sehr steif werden. Das geht mit Sojasahne meist besser als mit Reissahne, aber auch da gibt es Unterschiede. Falls Sie noch keine Erfahrung haben, welches Produkt am besten passt, nehmen Sie 1/3 der Sahne vor dem Verarbeiten ab und rühren Sie 1 TL Agar-Agar hinein. Die übrige Sahne steif schlagen. Die Agar-Sahne bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen, nach 1 Minute vom Herd ziehen und unter Rühren abkühlen lassen. Die restliche Sahne hinzufügen und alles aufschlagen.

GRUPPE 2

Klassische Gazpacho

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 500 g aromatische Tomaten
- 50 g altbackenes Baguette
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Basilikum
- 200 ml Gemüsefond (aus dem Glas)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sherryessig
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- ½ TL gemahlener Cumin
- 1 rote Paprikaschote
- 1/3 Salatgurke
- 3 Frühlingszwiebeln
-

ZUBEREITUNG

Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. 2 Tomaten fein würfeln und beiseite stellen, den Rest grob hacken. Das Brot entrinden und in Wasser 5-10 Min. einweichen, dann ausdrücken. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Basilikum waschen und trocken tupfen, einige Basilikumblätter ganz lassen und beiseite legen, den Rest grob hacken.

Die gehackten Tomaten mit Brot, Knoblauch, gehacktem Basilikum, Fond, Öl und Essig im Mixer fein pürieren. Das Püree mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Cumin würzen und 3-4 Std. in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Paprikaschote nach Belieben schälen, halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Gurke schälen, halbieren, entkernen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

Das Gemüse mit den Tomatenwürfeln mischen, salzen und pfeffern. Die eiskalte Suppe in tiefe Teller oder Gläser füllen und in die Mitte die Gemüsemischen geben. Mit Basilikum garnieren.

Scharfes Birnen-Lauch-Gemüse mit Sellerie-Walnuss-Püree

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

BIRNEN-LAUCH-GEMÜSE

- 800 Lauch
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 EL Olivenöl
- 2-3 grüne Chilischoten
- 3 große Birnen (800-900 g)
- Meersalz
- grüner Pfeffer aus der Mühle
- 1 ½ - 2 EL Zitronensaft
- 3-4 TL Sherryessig
- 1-2 TL gemahlener Rosmarin

SELLERIE-WALNUSS-PÜREE

- 1 Knollensellerie (ca. 800 g)
- 250 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 25 g Walnuskerne
- 100 ml Milch
- 2 EL Walnussöl
- schwarzer Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Birnen-Lauch-Gemüse: Den Lauch putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Die dunkelgrünen Teile entfernen. Nur die knackigen, hauptsächlich weißen Teile verwenden und in schmale Ringe schneiden. Zusammen mit dem Rosmarin im Öl etwa 5 Min. bei mittlerer Hitze dünsten, ohne dass das Gemüse dabei Farbe annimmt.

Inzwischen die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen, klein würfeln und zum Lauch geben. Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in schmale Spalten schneiden und mit dem Lauch noch etwa 10 Min. dünsten, bis sie weich sind.

Die Rosmarinzwige entfernen. Das Birnen-Lauch-Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken. Nach Geschmack mit gemahlenem Rosmarin würzen.

Sellerie-Walnuss-Püree: Den Sellerie schälen, würfeln und sofort in kaltes Wasser legen, damit er sich nicht verfärbt. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und mit dem Sellerie in Salzwasser in 20-25 Min. weich kochen. Inzwischen die Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen und hacken.

Das Gemüse abtropfen und etwas ausdampfen lassen. Mit dem Kartoffelstampfer unter Zugabe von Milch und 1 ½ EL Walnussöl zu einem feinen Püree verarbeiten. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.

Zwetschgen-Streuselkuchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN BODEN

- 100 g weiche vegane Margarine
- 100 g Zucker
- 250 g Mehl (Type 405)
- ½ P. Backpulver
- 1 TL Ei-Ersatzpulver
- 125 ml Pflanzenmilch (z.B. Soja-, Hafer- oder Reismilch)
- vegane Margarine für die Form

FÜR DEN BELAG

- 300 g Zwetschgen
- 100 g Mehl (Type 405)
- 70 g Zucker
- 1 P. Bourbon-Vanillezucker
- 65 g kalte vegane Margarine
- Puderzucker zum Bestäuben

ZUBEREITUNG

Die Springform (26 cm Durchmesser) einfetten. Für den Boden weiche Margarine und Zucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver mischen und unterrühren. Ei-Ersatzpulver und Milch ebenfalls unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für den Belag die Zwetschgen waschen, entkernen und einschneiden. Die Zwetschgen auf dem Teig verteilen und mit 2 EL Zucker bestreuen.

Für die Streusel Mehl, 70 g Zucker, Vanillezucker und kalte Margarine mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts zu einem kompakten Teig verkneten oder: Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen. Die Margarine in einem Topf schmelzen, die Mehlmischung dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich Streusel gebildet haben. Den Teig zwischen den Fingern zu Streuseln zerreiben und auf den Zwetschgen verteilen. Den Kuchen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben.

Den Kuchen im Backofen (Mitte) 35-40 Min. backen. Dann die Stäbchenprobe machen. Dafür ein Holzstäbchen in der Mitte des Kuchens stecken. Wenn kein Teig am Stäbchen hängen bleibt, ist er fertig. Sonst noch einige Min. weiterbacken. Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Tipp: Statt Zwetschgen können auch andere Früchte der Saison verwendet werden, z.B. Rhabarber, Äpfel- oder Birnenspalten, Pflaumenhälften oder entsteinte Kirschen.

GRUPPE 3

Fruchtiger Sommersalat mit Chili-Vinaigrette

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Nektarinen
- 250 g Obst der Saison
- 1 kl. Bund Rucola
- 2 Mini-Romana-Salate
- 40 g Pinienkerne
- 1 rote Chilischote
- 2 EL Himbeeressig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Dijonsenf
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Nektarinen waschen und trocken reiben. Halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Das Obst der Saison vorsichtig abbrausen, trocken tupfen und ggf. vorhandene Blütenansätze entfernen. Kleine Beeren ganz lassen, größere halbieren.

Den Rucola verlesen, vom Romana die Blätter ablösen. Beide Salate abbrausen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen und beiseite stellen.

Für das Dressing die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und sehr klein würfeln. Essig, Sirup, Senf und Salz verrühren, Pfeffer dazu mahlen. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis die Vinaigrette eine homogene Konsistenz hat. Chiliwürfel untermischen. Die Salate auf Tellern verteilen, darauf die Nektarinen und Beeren anrichten, mit der Vinaigrette beträufeln und mit den Pinienkernen bestreuen.

Gefüllte Paprika mit dunkler Sauce und Bulgur

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE DUNKLE SAUCE

- 1 Zwiebel
- ½ Karotte
- ½ Stange Lauch
- 40 g Sellerie
- 4 EL Öl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 100 ml Rotwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Pimentkörner
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE GEFÜLLTE PAPRIKA

- 150 g Seitan
- 4 Zwiebeln
- 80 ml Öl
- Salz, Pfeffer
- Knoblauch
- 100 g Reis
- 2 Scheiben Toastbrot
- 100 ml Sojasahne
- 8 TL Tomatenmark
- 200 g veganer Käse
- ½ Bund Petersilie
- 4 Paprikaschoten
- Gemüsebrühe

FÜR DEN BULGUR

- 200 g Bulgur
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 2 Zweige Thymian
- 6 Blätter Salbei
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Sauce die Zwiebelhälfte vierteln und die Schnittfläche in einem heißen Topf ohne Öl braun rösten. Das restliche Gemüse in grobe Stücke schneiden und mit dem Öl in den Topf geben. Das Gemüse rösten, bis es Farbe annimmt. Nun das Tomatenmark und das Mehl dazugeben und für ca. 3 Minuten anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die Gemüsebrühe, Lorbeer und Piment dazugeben und für 15 Minuten köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Sollte die Sauce zu dick sein, etwas Gemüsebrühe dazugeben. Bei zu flüssiger Sahne einige Minuten einkochen lassen.

Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und mit Öl und dem klein geschnittenen Seitan anbraten. Mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und anschließend abkühlen lassen.

Den Reis weich kochen und mit dem Toastbrot, der Sojasahne, dem Tomatenmark, dem veganen Käse und der grob gehackten Petersilie unter das Soja mischen. Die Paprika waschen, einen Deckel abschneiden und die Kerne entfernen. Die Füllung mit den Gewürzen abschmecken und anschließend in die Paprika füllen, Deckel auflegen. Nun die Paprika von allen Seiten braun anbraten und anschließend in einem Schmortopf mit etwas Gemüsebrühe für 35 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze im Ofen schmoren.

Den Bulgur waschen und anschließend in der Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bissfest kochen. Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne glasig dünsten. Zum Schluss den gehackten Thymian und Salbei in die Pfanne geben. Den Bulgur unter die gedünsteten Zwiebel und Kräuter mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beeren-Creme

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

SOMMERLICHES QUARKDESSERT

- 200 g Beeren der Saison (z.B. Erdbeeren)
- 2 TL Zitronensaft
- 200 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren
- Minze
- 500 g Magerquark
- 2 EL Akazienhonig
- ½ TL Vanillepulver
- 2 EL Ahornsirup (nach Belieben)

KOKOS-TRIFLE MIT INGWERSTREUSELN

STREUSEL

- 80 g Weizenmehl (Type 405)
- 30 g kerniges Haferflocken
- 80 g brauner Rohrzucker
- 1 TL Ingwerpulver
- 50 g vegane Margarine

OBST DER SAISON

- 2 Limetten
- 20 g brauner Rohrzucker
- 500 g Obst der Saison
- 2 EL Agavendicksaft

CREME

- 100 g feste Kokoscreme oder Kokosmus
- 2 EL Agavendicksaft
- 250 g ungesüßter Sojaghurt
-

ZUBEREITUNG QUARKDESSERT

Die Beeren der Saison (z.B. Erdbeeren) abbrausen und trocken tupfen, ggf. vorhandene Blütenansätze entfernen. Ein paar kleine Beeren ganz lassen und beiseite stellen. Den Rest in etwa 1 cm große Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln

Himbeeren und Blaubeeren abbrausen und gut abtropfen lassen. Einige Früchte beiseite legen. Die Minze abbrausen und trocken tupfen, kleine Blättchen ganz lassen, die großen fein hacken.

Den Quark mit Honig, Vanillepulver und gehackter Minze mit dem Schneebesen glatt rühren. Die Himbeeren mit der Gabel zerdrücken und untermischen.

Die Beeren der Saison (z.B. Erdbeeren) und die Blaubeeren untermischen. Den Quark auf Dessertschälchen oder Gläser verteilen, mit den ganzen Früchten und Minzeblättchen dekorieren.

Gut gekühlt servieren. Nach Geschmack mit etwas Ahornsirup beträufeln.

ZUBEREITUNG KOKOS-TRIFLE

Für die Streusel den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Mehl, Haferflocken, Zucker, und Ingwerpulver mischen. Die Margarine in einem Topf schmelzen, die Mehlmischung dazugeben und mit einem Holzlöffel rühren, bis sich Streusel gebildet haben. Die Streusel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im heißen Backofen (Mitte) in ca. 15 Min. goldbraun backen.

Das Obst der Saison waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln. 2 EL Limettensaft mit dem Agavendicksaft verrühren und das Obst darin marinieren.

Für die Creme die Kokoscreme in einem Topf schmelzen (Vorsicht! Setzt schnell an!), dann vom Herd nehmen und mit dem Agavendicksaft und dem restlichen Limettensaft sowie dem Sojaghurt verrühren.

Die Streusel abkühlen lassen. Die Hälfte des Obstes der Saison auf vier Gläser verteilen und die Hälfte der Streusel draufgeben. Erst die Creme, dann die übrigen Beeren und Streusel darauf schichten. Die Trifles nach Belieben zugedeckt im Kühlschrank noch etwas durchziehen lassen.