Veganer Winter

Rote Bete Carpaccio | Cashew Ricotta | Walnüsse | Crostini

***

Maronen-Apfel-Suppe mit winterlicher Einlage

***

gebackene Polenta | Waldpilzragout | geschmorter Balsamico-Radicchio

***

Spekulatius-Tiramisu mit Orange

©marieneck.com

Rote Bete Carpaccio

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 5-6 Knollen rote Bete, vorgekocht
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Dressing

- 90 ml Balsamico
- 100 ml Orangensaft
- 3 EL Ahornsirup
- Zeste einer Orange
- 1 EL körniger Senf

kandierte Walnüsse

- 100 g Walnüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 2 TL vegane Butter
- Fleur de Sel
- Cayenne Pfeffer

Finish

- Haselnussöl
- Rucola
- Granatapfelkerne

Mit einer Mandoline die rote Bete sehr dünn hobeln. Anschließend mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
Für das Dressing alle Zutaten bis auf den Senf vermengen und einkochen, bis es circa um die Hälfte reduziert ist. Anschließend auskühlen lassen, Senf dazugeben und mit einem Stabmixer oder Schneebesen langsam Olivenöl einrühren, bis eine Emulsion entsteht.
Für die kandierten Walnüsse, diese erst trocken in der Pfanne anrösten, dann Ahornsirup und Butter dazugeben und karamellisieren lassen. Auf einem Backpapier ausstreichen, mit Salz und Cayenne würzen und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.
Anrichten: Rote Bete flach auf Tellern anrichten, Dressing drauf verteilen. Cashew-Ricotta in die Mitte geben und ein Rucola-Nest daraufgeben. Mit Walnüssen, Granatapfelkerne und Haselnussöl ausgarnieren.

vegane Maronencremesuppe

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 600 g Maronen, vorgegart, fein gehackt
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- ¼ Knollensellerie
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Äpfel, geschält und gewürfelt
- 2 EL vegane Butter, (oder Olivenöl)
- 200 ml Weißwein trocken, oder Apfelsaft
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Hafersahne, ungesüßt
- Thymian
- Ahornsirup

Topping

- 1 Apfel, gewürfelt
- 50 g Pekannusskerne
- 2 EL vegane Butter
- 2 EL Zucker
- Majoran
- Rauchmandeln

Das Gemüse und die Maronen vorbereiten. In einen großen Topf Olivenöl geben und Zwiebel, Knoblauch und Sellerie andünsten. Dann die gehackten Maronen und Äpfel hinzugeben und mit Weißwein oder Apfelsaft ablöschen. Kurz einreduzieren lassen und Gemüsebrühe dazu geben. Etwa 20 Min köcheln lassen.
In der Zwischenzeit das Topping vorbereiten: In Butter die gewürfelten Äpfel anbraten und grob gehackte Nüsse hinzugeben. Alles mit Zucker leicht karamellisieren und zur Seite stellen.
Die Maronensuppe mit einem Stabmixer fein pürieren und Sahne hinzugeben. Erneut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Thymian, Ahornsirup und Muskatnuss abschmecken.
Majoran waschen, trocknen und fein hacken und unter das Topping geben.
Etwas zusätzliche Sahne separat aufschäumen.
Anschließend Suppe anrichten und mit der aufgeschäumten Sahne und dem Topping garnieren.

vegane Polentaschnitten

Servings: 6 Personen

Zutaten:

250 g Polenta, fein oder mittelgrob
1 L Gemüsebrühe
2-3 EL Hefeflocken
1 TL Salz
2 EL vegane Butter, oder Olivenöl
1-2 Knoblauchzehen, fein gerieben
1 TL Thymian oder Rosmarin
Spritzer Zitronensaft

Gemüsebrühe aufkochen, Polenta einrieseln lassen und 5–10 Minuten rühren, bis die Konsistenz anzieht.
Butter/Öl, Hefeflocken, Knoblauch, Kräuter und Salz einrühren.
Polenta in eine flache Form streichen und eine Stunde abkühlen lassen.
In Rechtecke oder Sticks schneiden.
In einer Pfanne in reichlich Butter von beiden Seiten goldgelb und knusprig ausbacken.

vegane Pilzrahmsauce

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 400 g braune Champignons, fein geschnitten
- 2 Schalotten, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 100 ml Weißwein oder Sherry
- 250 ml Gemüsefond
- 200 ml Hafer- oder Sojasahne
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- frische Petersilie

Schalotte und Knoblauch in Öl glasigdünsten. Die Pilze zugeben und kräftig anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Weißwein/Sherry ablöschen und alles einkochen lassen.
Gemüsefond zugeben, etwas reduzieren lassen. Dann Pflanzensahne, Sojasauce, Senf und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben.

veganer gebratener Radicchio

Zutaten:

- 400 g Radicchio
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 EL Balsamico

Radicchio putzen und je nach Größe längs sechsteln oder achteln, sodass der Strunk die Stücke noch zusammenhält. Gut abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken, Schalotten abziehen und fein würfeln. Parmesan grob reiben.
1 EL Olivenöl in einer weiten Pfanne erhitzen und Radicchio-Stücke darin 5-6 Minuten anbraten, zwischendurch einmal wenden. Wenn er anfängt zu bräunen, salzen und pfeffern und anschließend herausnehmen. Restliches Olivenöl in die Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch dazu geben, 2 Minuten glasig dünsten. Agavendicksaft dazugeben, kurz anschwitzen und mit dem Balsamico ablöschen. 2-3 Minuten leicht köcheln lassen.
Radicchio-Spalten zurück in die Pfanne geben und im Honig-Balsamico-Sud wenden.

Veganes Spekulatius-Tiramisu mit Orange

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

Für die Creme

- 400 g Seidentofu oder veganer Quark
- 200 ml vegane Schlagcreme
- 80 g Puderzucker oder Agavendicksaft
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Orangensaft
- 1-2 TL Orangenabrieb

Für die Schichten

- 250 g veganer Spekulatius
- 150 ml Orangensaft
- 2 EL Orangenlikör
- 2 EL Espresso

Zum Garnieren

- Kakaopulver oder Zimt
- Orangenfilets

Den Seidentofu oder veganen Quark mit Puderzucker, Vanillezucker, Orangensaft und Orangenabrieb glatt pürieren. Die vegane Schlagcreme steif schlagen und vorsichtig unterheben. Alles kaltstellen.
Den Orangensaft mit Orangenlikör und optional Espresso verrühren. Spekulatius kurz darin wenden (nicht zu lange, sonst zerfallen sie).
Nun eine Auflaufform oder Gläser vorbereiten. Boden mit Spekulatius auslegen, Creme darauf verteilen. Diese Schritte abwechselnd wiederholen, bis alles verbraucht ist, mit Creme abschließen.
Nun das Tiramisu mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.
Vor dem Servieren mit Kakaopulver oder Zimt bestäuben und mit Orangenzesten oder Filets garnieren.

Rosmarin Crostini

MARIENECK
food events · team cooking

Zutaten:

- 1 Baguette
- 40 ml Olivenöl
- Rosmarin, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Ofen auf 200°C vorheizen. Baguette in Scheiben schneiden.
Öl mit dem Rosmarin mischen und die Crostinis damit bestreichen. Für 5-10 Min knupsprig backen.
Leicht abgekühlte Baguettes mit Knoblauch abreiben.

Kräuter-Cashew-Ricotta

Zutaten:

- 200 g Seidentofu
- 100 g Cashews, eingweicht
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Hefeflocken
- 1 Knoblauchzehe
- Kräuter nach Belieben (Schnittlauch, Basilikum, Petersilie etc.)

Alle Zutaten bis auf die Kräuter in eine hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer oder Mixer gründlich pürieren, bis eine cremige, homogene Masse entstanden ist.
Die Kräuter fein hacken und nachträglich von Hand unterheben.