Vegane Weltreise - Kochkurs im Marieneck

Kimchijeon (Korea)
veganer Kimchi-Pancake | vegane Mayo | Gochujang
***
Buchweizen Blinis (Osteuropa) | rote Bete Tartar | Dill-Sauerrahm-Creme
***
Gemüse Tajine (Marokko) | getrocknete Aprikosen | crispy Kichererbsen | Zitronen Couscous
***
Walnuss Künefe (Türkei) | Orangen-Kardamom-Eis | Granatapfel

Kimchi-Pfannkuchen

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 300 g veganer Kimchi, fein gehackt
- 150 g Weizenmehl , Typ 550
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- 200 ml kaltes Wasser
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- 2 EL neutrales Öl

In einer großen Schüssel alle trockenen Zutaten für den Teig vermischen. Nach und nach Wasser unterrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht. Kimchi und Frühlingszwiebeln unterheben.
Eine beschichtete Pfanne mit Öl erhitzen. Den Teig portionsweise hineingeben und jeweils 2–3 Minuten pro Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit beiden Saucen, geröstetem Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

vegane Miso-Mayonnaise

Servings: 6 Personen

Zutaten:

100 ml ungesüßter Sojadrink, zimmerwarm
200 ml Rapsöl
1 TL Senf
1 EL Apfelessig oder Zitronensaft
1 TL helle Misopaste
Salz nach Geschmack

Alle Zutaten inein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab von unten nach oben zu einercremigen Emulsion mixen.
Kalt stellen.

Buchweizen Blinis

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 150 g Buchweizenmehl
- 100 g Dinkelmehl, Typ 630
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 300 ml Hafer- oder Sojadrink, lauwarm
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL neutrales Öl, zum Braten

Hefe mit Zucker im lauwarmen Pflanzendrink auflösen und 10 Min. gehen lassen. Mehle und Salz vermengen, dann die Hefemischung und Apfelessig dazugeben und zu einem glatten Teig rühren. Eine Stunde abgedeckt gehen lassen.
Kleine Blinis in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten ausbacken.

Rote-Bete-Tartar

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

500 g gekochte rote Bete, fein gewürfelt
1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
2-3 Gewürzgurken, fein gewürfelt
2 EL Kapern, gehackt
2 EL Dijon-Senf
1 EL Apfelessig
1 TL Ahornsirup
Salz und Pfeffer
1 EL Olivenöl

Die gewürfelte Rote Bete in eine große Schüssel geben. Zwiebeln und Gewürzgurken fein würfeln, Kapern fein hacken. Dann zusammen mit Senf, Essig, Ahornsirup und Olivenöl zur roten Bete geben.
Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Vor dem Servieren mindestens 15 Minuten durchziehen lassen, damit sich die Aromen gut verbinden.

Dill-Sauerrahm-Creme

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 150 g Cashewkerne
- 125 ml Wasser, nach Bedarf auch mehr
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- ½ Bund frischer Dill
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

Cashewkerne einige Stunden (über Nacht oder tagsüber) in kaltem Wasser einweichen oder alternativ ca. 30 Minuten in heißem Wasser.
Danach das Wasser abgießen und die Cashews mit 125 ml frischem, kaltem Wasser, 1 EL Zitronensaft und etwas Salz im Mixer cremig pürieren.
Die Masse im Kühlschrank kalt stellen, damit sie fester wird.
Den Dill fein hacken, dann zusammen mit Apfelessig, Senf und Pfeffer unterrühren und nochmals alles abschmecken.

Tajine

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 200 g getrocknete Aprikosen, grob gehackt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 2 Karotten, in feinen Scheiben
- 1 kleine Aubergine, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Eas el Hanout
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kurkuma
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- frischer Koriander, fein gehackt

Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anschwitzen, bis sie glasig sind.
Gewürze (Kreuzkümmel, Ras el Hanout, Zimt, Kurkuma) dazugeben und unter rühren eine Minute mitrösten, damit sich die Aromen entfalten.
Karotten, Aubergine, Zucchini und Paprika hinzufügen und weitere 5 Minuten mitdünsten.
Die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzufügen, dann die gehackten Aprikosen untermischen.
Alles gut vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist, aber noch Biss hat.
Bei Bedarf mit etwas zusätzlicher Brühe verlängern oder offen einkochen lassen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

crispy Kichererbsen

Servings: 6 Personen

Zutaten:

1 Dose Kichererbsen (400g), abgespült und abgetrocknet
1 EL Olivenöl
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Harissa-Paste
Salz

Kichererbsen mit Paprikapulver, Harissa-Paste, Salz und Olivenöl gründlich vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 25 Minuten knusprig backen.

Zitronen-Couscous

Servings: 6 Personen

Zutaten:

300 g Couscous
600 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Abrieb einer Bio-Zitrone
Salz und Pfeffer
frische Minze oder Petersilie, gehackt

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und beides darin glasig andünsten.
Gemüsebrühe dazugießen und kurz aufkochen lassen. Den Herd ausschalten.
Den Couscous einrühren und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.
Anschließend mit einer Gabel auflockern, dann Zitronensaft und -abrieb unterrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch frische, gehackte Minze und/oder Petersilie untermengen.

Zutaten:

Kunafa-Teig

- 450 g Kataifi, gefroren oder frisch
- 240 ml vegane Butter, geschmolzen

süße Käsefüllung

- 150 g Cashewkerne
- 1,2 L warmes Wasser
- 90 g Tapiokastärke
- 1,5 EL Olivenöl
- 1,5 EL Zitronensaft
- 1,5 TL Salz

Orangenblütensirup

- 240 ml Wasser
- 400 g Kokoszucker oder Rohrohrzucker
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Orangenblütenwasser

Topping

- Walnüsse, gehackt

Kataifi-Teig ggf. in kleinere Stücke schneiden und mit den Händen zerrupfen, bis er fein krümelig ist. Butter schmelzen (in der Mikrowelle oder im Topf), dann über den Teig gießen und gründlich mit den Händen vermengen, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.

Eine Backform (23×33 cm rechteckig oder 30 cm rund) leicht einfetten. Die Hälfte des Teigs in die Form geben, gleichmäßig verteilen und ordentlich festdrücken – auch leicht am Rand hochziehen.

Alle Zutaten für die Käsefüllung im Mixer cremig pürieren (ggf. in zwei Portionen mixen). Dann in einem Topf bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren erhitzen.

Nach wenigen Minuten wird die Masse klumpig – weiterrühren, bis sie glatt, dehnbar und käseartig wird (etwa 5 Minuten). Die Masse anschließend gleichmäßig über den Teig in der Form gießen.

Kurz 5 Minuten abkühlen lassen, dann die gehackten Walnüsse und die zweite Hälfte des Engelshaar darüber verteilen und gut andrücken.

Nochmals 5 Minuten ruhen lassen, dann 35 – 45 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Währenddessen den Sirup zubereiten: Wasser und Zucker unter rühren aufkochen. Sobald es kocht, Zitronensaft zugeben und 3 – 5Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Orangenblütenwasser einrühren. Beiseite stellen.

Nach dem Backen die Kunafa 5 Minuten abkühlen lassen. Optional: vorsichtig aus der Form stürzen (z. B. mithilfe eines Backblechs als Deckel).

Mit gehackten Walnüsse bestreuen. Etwa ¼ – ⅓ des Sirups gleichmäßig darüber gießen (je nach gewünschter Süße). Heiß servieren, mit zusätzlichem Sirup zum Beträufeln.

veganes Orangen Kardamom Eis

MARIENECK
food events · team cooking

Kochutensilien

Eismaschine

Zutaten:

400 ml Kokosmilch
200 ml pflanzliche Milch, Mandel- oder Hafermilch
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 TL Orangenabrieb
½ TL Kardamom, gemahlen
1 EL Maisstärke, (für die Cremigkeit)
1 Prise Salz
1 TL Vanilleextrakt, optional

Maisstärke in etwas Pflanzenmilch (ca. 3 EL) glatt rühren, bis keine Klümpchen mehr da sind.
In einem Topf die Kokosmilch, restliche Pflanzenmilch, Zucker, Orangensaft, Orangenabrieb,Kardamom, Salz und (optional) Vanilleextrakt vermengen.
Unter Rühren langsam erhitzen. Sobald es leicht köchelt, die angerührte Maisstärke dazugebenund 1-2 Minuten weiterrühren, bis die Mischung leicht andickt.
Vom Herd nehmen und vollständig abkühlen lassen.
Die gut gekühlte Masse in die Eismaschine geben. Gefrieren lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
Das Eis kann sofort als Softeis serviert werden oder in einem gefrierfesten Behälter für ca. 2Stunden im Tiefkühlfach nachgefriert werden, um es fester zu machen.