



Die
**MARIENECK-
REZEPTE**
der Herbst &
Winter-Menüs

MARIENECK FÜR ZUHAUSE

INHALT

SUPPEN

Süßkartoffel-Kokos-Suppe	4
Kartoffel-Lauch-Suppe	5

SALATE

Winterlicher Apfel-Linsensalat	7
Winterlicher Rotkohl-Orangen-Salat	8

MAINS

Kalbsbäckchen	10
Kalbsgeschnetzeltes mit Pilzen	11
Hirschkalbrücken mit spicy Cumberland-Jus	12
Kürbis-Gnocchi	13
Zanderfilet	14
Rote-Bete-Ragout mit Apfel-Birnen-Chutney und Cashew-Crème	15
Vegane Linsenbratlinge	16
Kürbis-Sellerie Ravioli	17

BEILAGEN

Glasiertes Wurzelgemüse	19
Lauchgemüse	20
Vegane Wirsingrouladen mit Grünkernfüllung	21
Vegane glasierte Karotten	22
Veganes Kartoffel-Sellerie-Püree	23
Vegane Jakobsmuscheln	24
Kastennödel vom Waldpilz	25
Vegane Speckscheiben	26

SAUCEN UND CRÈMES

Vegane Cashew-Kräuter-Crème	28
Vegane Bratensauce	29
Orangen-Butter-Sauce	30
Vegane Pilzrahmsauce	31
Apfel-Walnuss-Pesto	32

EXTRAS UND TOPPINGS

Rauchmandel-Croutons	34
Roter Röstzwiebel-Crunch	35
Veganes Cranberry-Chutney	36

DESSERTS

Lebkuchen-Crumble	38
Pflaumen-Crumble	39
Veganes Spekulatius-Tiramisu mit Orange	40
Walnuss-Künefe	41
Kürbismuffins	42
Bratapfel mit Mandeleis	43
Espresso-Eis	44
Orangen-Kardamom-Eis	45

A photograph of a dark red ceramic bowl filled with soup, with thick white steam rising from it. The bowl sits on a wooden surface. The background is a warm, textured brown. The word 'SUPPEN' is overlaid in large white letters.

SUP PEN

SÜSS- KARTOFFEL- KOKOS- SUPPE

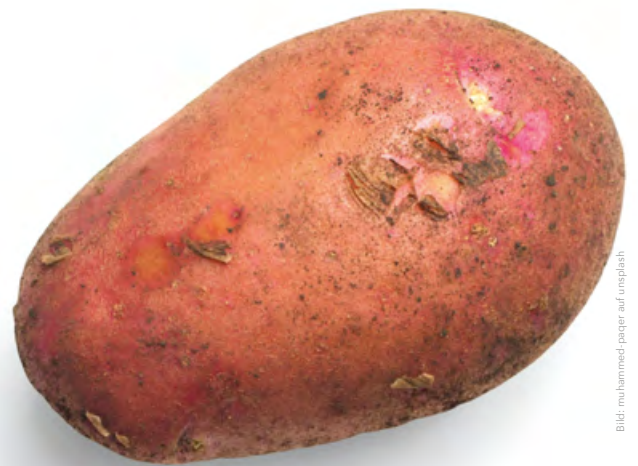


Bild: muhammed paqar auf unsplash

ZUTATEN

1 EL Butter
2 Knoblauchzehen, klein gehackt
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Stange Porree
3 Stück Süßkartoffeln
500 ml Kokosmilch
200 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
4 Portionen

ZUBEREITUNG

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Porree in kleine Stücke schneiden. Auch die Süßkartoffel bereits in grobe Würfel schneiden.

Anschließend die Butter in einem großen Topf anbräunen lassen und Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Gewürze dazugeben. Alles kurz andünsten, bis die Masse Farbe zeigt.

Das Ganze mit Weißwein, Kokosmilch und Brühe ablöschen und die Süßkartoffeln dazugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffelstücke weich sind.

Anschließend alles mit einem Pürierstab gründlich zu einer dickflüssigen Suppe pürieren und würzig abschmecken.

KARTOFFEL- LAUCH-SUPPE

ZUTATEN

3 Stangen Lauch

150 g Knollensellerie

1,5 kg Kartoffeln, mehlig kochend

3 Schalotten

1,5 l Gemüsebrühe

150 ml Sahne

1,5 Lorbeerblatt

1,5 Prise Muskatnuss

3 EL Petersilie, gehackt

Öl zum Anschwitzen

6 Portionen

ZUBEREITUNG

Den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden. Den Sellerie und die Kartoffeln schälen und beides in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Zwiebel, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie dekorieren.

SALATE

ZUTATEN

Salat

300 g Belugalinsen (oder Puy-Linsen)
 2 rote Äpfel (säuerlich, z. B. Elstar oder Boskoop), in feine Würfel oder Spalten geschnitten
 1 kleine rote Zwiebel, sehr fein gewürfelt
 2 Stangen Staudensellerie, in feinen Scheiben
 80 g Walnüsse (geröstet, grob gehackt)
 100 g Feldsalat oder Rucola (geputzt, gewaschen)
 80 g getrocknete Cranberries oder Granatapfelkerne

Dressing

4 EL Walnussöl (oder Olivenöl)
 2 EL Apfelessig
 1 EL Honig oder Ahornsirup
 1 TL körniger Senf
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Optional

80 g Ziegenkäse (zerbröselt) oder Feta
 1 TL frisch gehackter Rosmarin oder Thymian

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Die Linsen kochen: Linsen in reichlich ungesalzenem Wasser ca. 20–25 Minuten bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

Das Dressing anrühren: Walnussöl, Apfelessig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer cremig verrühren. Nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinern.

Dann den Salat mischen, die Linsen mit Apfelstücken, Zwiebelwürfeln, Sellerie, Cranberries/ Granatapfelkernen und Walnüssen mischen. Dressing unterheben. Den Feldsalat oder Rucola erst kurz vor dem Servieren unterheben, damit er knackig bleibt.

Nach Wunsch mit Ziegenkäse oder Feta bestreuen.

WINTERLICHER APFEL- LINSENSALAT



ZUTATEN

Salat

1 kleiner bis mittelgroßer Rotkohl
(ca. 800 - 1000 g)
3 Bio-Orangen
(2 zum Filetieren, 1 zum Auspressen)
1 Granatapfel (optional, für die Garnitur)
1 rote Zwiebel
2 säuerliche Äpfel (z.B. Granny Smith)
Frische Kräuter (z.B. Minze, Koriander)

Dressing (nach Ottolenghi)

100 ml Limettensaft
1 Stängel Zitronengras, fein gehackt
3 EL Ahornsirup
2 EL geröstetes Sesamöl
4 EL Olivenöl
1 TL Sojasauce
2 Prisen Chiliflocken

Karamellisierte Nüsse

50 g Nüsse (Walnüsse, Macadamia oder Cashew)
1 EL Butter oder vegane Margarine
2 EL Zucker
Prise Salz
Optional: Piment d'Espelette oder Chiliflocken
6 Portionen

ZUBEREITUNG

Den Rotkohl fein hobeln, mit Salz kneten und 10 - 15 Minuten ziehen lassen.

Die Orangen und Äpfel vorbereiten: Zwei Orangen filetieren, eine auspressen. Die Äpfel in feine Streifen schneiden, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Nun noch die Kräuter hacken (Minze, Koriander).

Für das Dressing den Limettensaft, Zitronengras, Ahornsirup, Sojasauce, Sesam-/Olivenöl und Chiliflocken in kleinem Topf 5 - 10 Minuten sirupartig einkochen. Durchsieben, abkühlen lassen und das restliche Olivenöl einrühren.

Dann die karamellisierten Nüsse vorbereiten: Dafür die Nüsse anrösten, Butter und Zucker dazugeben und alles karamellisieren lassen. Anschließend mit Salz und Gewürzen bestreuen und auf Backpapier abkühlen lassen.

Den Salat mischen: Rotkohl, Orangen, Äpfel, Zwiebeln und Kräuter in einer Schüssel mit Dressing vermengen und kurz ziehen lassen.

Zu guter Letzt den Salat mit karamellisierten Nüssen und Granatapfelkernen bestreuen. Abschmecken und servieren.



MAINS

ZUTATEN

1,5 kg Kalbsbäckchen
4,5 EL Senf
1,5 Stange Poree, grob geschnitten
4,5 Karotten, grob geschnitten
3 Zwiebeln, grob geschnitten
¾ Sellerieknolle, grob geschnitten
15 Wacholderbeeren
7,5 Lorbeerblätter
3 Sternanis
7,5 Pimentkörner
6 Gewürznelken
7,5 Knoblauchzehen
150 g Tomatenmark
frischer Rosmarin und Thymian
3 l Rotwein
1,5 l Wasser

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Die Kalbsbäckchen, wenn nötig, von Sehnen und silbriger Haut befreien, ringsum mit Senf einreiben und mit Pfeffer und Salz kräftig würzen.

Fett im Schnellkochtopf erhitzen und die Kalbsbäckchen scharf anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie oder einem Teller abdecken und das vorbereitete Gemüse in das Bratfett geben und ca. 5 Minuten andünsten. Das Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten mitbraten.

Mit Rotwein ablöschen und das Wasser zufügen. Die Kalbsbäckchen auf das Gemüse legen und den Deckel fest verschließen. Die höchste Garstufe am Schnellkochtopf einstellen und ca. 40 Minuten schmoren lassen.

Die Kalbsbäckchen aus dem Topf nehmen und bei ca. 80°C warm stellen.

Die Gewürze aus dem Bratenfond entfernen und Sauce pürieren, aufkochen und abschmecken.

KALBS- BÄCKCHEN

KALBSGESCHNETZELTES MIT PILZEN



ZUTATEN

900 g Kalbsrücken oder Kalbsnuss
(in feine Streifen geschnitten)

400 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze,
Pfifferlinge, Champignons)

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

50 ml Cognac oder trockener Sherry

200 ml trockener Weißwein

300 ml Kalbsfond

200 ml Schlagsahne

100 ml Creme Fraiche

1 TL Dijonsenf

1 TL Zitronenabrieb

2 EL Butter

2 EL Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer

Frischer Thymian und glatte Petersilie

Optional: 2 EL Trüffelöl oder einige gehobelte Trüffelscheiben

Optional: 1 EL Kalbsjus (reduziert, für tiefe Aromatik)

6 Portionen

ZUBEREITUNG

Zunächst das Fleisch vorbereiten. Kalbsfleisch trocken tupfen, in feine Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann in einer schweren Pfanne Öl und etwas Butter erhitzen. Das Fleisch portionsweise sehr heiß anbraten (nur kurz, ca. 1 – 2 Minuten, damit es rosa bleibt). Herausnehmen und warm stellen.

In der selben Pfanne Schalottenwürfel und Knoblauch in Butter glasig andünsten. Pilze zugeben und kräftig anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Alles mit Cognac/ Sherry ablöschen und optional Flambieren. Danach mit Weißwein aufgießen, etwas einkochen lassen. Kalbsfond angießen und auf ca. die Hälfte reduzieren lassen. Zum Schluss wird die Sauce verfeinert: Sahne und Creme Fraiche einrühren, mit Dijonsenf und Zitronenabrieb abrunden. Mit Salz, weißem Pfeffer und eventuell etwas Kalbsjus abschmecken. Sauce sollte sämig und elegant sein.

Dann das Fleisch samt Fleischsaft zurück in die Sauce geben, kurz erwärmen, aber nicht mehr kochen. Mit frischem Thymian, Petersilie und optional einem Hauch Trüffelöl vollenden.

HIRSCHKALB- RÜCKEN MIT SPICY CUMBERLAND- JUS

ZUTATEN

Wildrücken

900 g Wildrücken, pariert, die Abschnitte für die Jus aufbewahren

1 TL je Wacholderbeeren, Piment, Lorbeer, Kardamom, Nelken und Muskatblüte, im Mörser zerstoßen

Cumberland-Sauce

2 Orangen, Schale abreiben und Saft auspressen

1 Zitrone, Schale abreiben und Saft auspressen

50 ml Portwein

1 EL Senf, scharf

1 TL Ingwerpulver

200 g Johannisbeer-Gelee

ZUBEREITUNG

Den Wildrücken trocken tupfen, in sechs Medaillons portionieren und mit den Gewürzen einreiben.

Im Ofen bei 57 °Grad vorgaren und anschließend auf der Grillplatte anrösten.

Salzen und im Backofen auf einem Backblech bei 170°C ca. 7 Minuten nachgaren

Für die Cumberland-Sauce alle Zutaten miteinander vermischen und kaltstellen.



ZUTATEN

Gnocchi

600 g Hokkaido- oder Butternut-Kürbis
(geschält & entkernt gewogen)

400 g festkochende Kartoffeln

300 - 350 g Mehl

2 Eigelb

80 g frisch geriebener Parmesan
oder Pecorino

1 TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Prise Muskatnuss

Salbei-Butter

80 g Butter

12 - 15 frische Salbeiblätter

Parmesan zum Bestreuen

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Den Backofen bei 190°C Umluft vorheizen. Kürbis schälen und in Spalten schneiden, Kartoffeln schälen und halbieren. Beides auf ein Blech legen, mit wenig Olivenöl bepinseln und salzen.

Ca. 40 Minuten im Backofen rösten, bis beides weich ist (Kartoffeln dauern etwas länger). Gemüse nun kurz auskühlen lassen und dann durch eine Kartoffelpresse geben.

Die Masse mit Mehl, Eigelb, Parmesan, Salz, Pfeffer und Muskatnuss mischen. Dabei nur so viel Mehl verwenden, bis ein weicher, nicht klebriger Teig entsteht.

Gnocchi formen: Teig zu Rollen (ca. 2 cm Ø) formen, in Stücke schneiden. Die Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser garen. Wenn die Gnocchi aufsteigen, noch eine Minute ziehen lassen und dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser herausnehmen.

Salbei-Butter

Die Butter schmelzen, Salbeiblätter knusprig darin anbraten. Anschließend die Gnocchi kurz in der aromatisierten Butter schwenken.

Auf Tellern anrichten und mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.

ZAN- DER FILET

ZUTATEN

10 Zanderfilets
3 EL neutrales Pflanzenöl
2 EL Butter
1 Zitrone
4 Zweige frischer Thymian
3 Knoblauchzehen,
angedrückt Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets mit der Hautseite nach unten für 3 - 5 Minuten bei hoher Hitze knusprig braten. Anschließend die Zanderfilets mit Küchenpapier leicht trocken tupfen und von beiden Seiten leicht salzen und pfeffern. Die Hitze etwas reduzieren und Butter, Thymian und Knoblauch in die Pfanne geben. Die Filets wenden und 1 - 2 Minuten weiter braten, bis sie gar aber noch saftig sind.

Währenddessen etwas Butter mit einem Löffel über die Filets geben, um ihren Geschmack zu intensivieren.

Etwas Zitronensaft auf den Fisch träufeln und sofort servieren.



ROTE-BETE- RAGOUT MIT APFEL-BIRNEN- CHUTNEY UND CASHEW-CRÈME

ZUTATEN

Rote-Bete-Ragout

400 g gegarte Rote Bete (vakuumiert oder selbst gekocht)

1 kleine rote Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamico-Essig

1 TL Ahornsirup

Salz, Pfeffer

Optional: frisch gemahlener Kümmel oder Thymian

Apfel-Birnen-Chutney

2 Äpfel (säuerlich, z.B. Boskoop)

2 Birnen

1 kleine rote Zwiebel

1 EL frischer Ingwer, fein gehackt

80 ml Apfelessig

80 g brauner Zucker

1 Zimtstange

3 - 4 Nelken

Salz & Pfeffer

Cashew-Creme

150 g Cashewkerne (über Nacht in Wasser eingeweicht)

100 ml Wasser oder ungesüßte Pflanzenmilch

1 EL Zitronensaft

1 EL Hefeflocken (optional, für Käse-Note)

Salz, Pfeffer

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Rote-Bete-Ragout

Die Rote Bete würfeln. Zwiebel hacken und in Olivenöl glasig andünsten. Rote Bete hinzufügen, mit Balsamico ablöschen und Ahornsirup einrühren. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Kümmel oder Thymian abschmecken.

Apfel-Birnen-Chutney

Äpfel und Birnen schälen, entkernen und würfeln. Die Zwiebel und den Ingwer hacken. Alles mit Zucker karamellisieren und anschließend mit Essig ablöschen. Der Mischung eine Zimtstange und Nelken hinzufügen und alles nochmal für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die Gewürze entfernen und das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cashew-Creme

Cashews abgießen und mit Wasser, Zitronensaft, Hefeflocken, Salz und Pfeffer im Mixer glatt pürieren. Konsistenz nach Wunsch mit etwas Wasser anpassen.

ANRICHTEN

Auf kleine Blinis, Cracker oder Pumpernickel jeweils etwas Rote-Bete-Ragout geben, einen Klecks Cashew-Creme daraufsetzen und mit einem Löffel Chutney garnieren. Mit frischen Kräutern (z.B. Dill oder Petersilie) dekorieren.

VEGANE LINSEN- BRATLINGE

ZUTATEN

250 g rote oder braune Linsen
(ca. 500 g gekocht)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Möhre (ca. 100 g), fein gerieben

50 g Haferflocken

50 g Paniermehl oder Semmelbrösel

2 EL Tomatenmark

2 EL Sojasauce

2 TL Senf

1 TL Paprikapulver
(geräuchert oder edelsüß)

1 TL Kreuzkümmel oder Currypulver

Salz & Pfeffer

Öl zum Braten

für 4 Personen

ZUBEREITUNG

Die Linsen in einem Sieb waschen. Mit ca. 500 ml Wasser in einem Topf 10 - 15 Minuten garen, bis sie weich sind und das Wasser aufgesogen ist. Abkühlen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken, die Möhre grob reiben.

Dann die Linsen in eine Schüssel geben und grob mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Zwiebel, Knoblauch, Möhre, Haferflocken, Paniermehl, Tomatenmark, Sojasauce, Senf und Gewürze dazugeben.

Einen Probebratling formen. Falls dieser noch zu feucht ist, mehr Paniermehl zur Masse zugeben.

Aus der Masse 12 - 14 kleine Bratlinge formen. Hände leicht anfeuchten, damit nichts klebt. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze je 4 - 5 Minuten pro Seite goldbraun und knusprig braten.



ZUTATEN

3 Eier, Größe M
 400 g Weizenmehl, Typ 405
 2 EL Olivenöl
 Salz
 200 g Hokkaido Fruchtfleisch
 200 g Knollensellerie
 1 Zwiebel
 2 Sternanis
 1 Zehe Knoblauch
 50 g Crème Fraîche
 2 EL Parmesan oder Hefeflocken
 1 EL Zitronensaft
 ½ TL Ingwerpulver
 1 Prise Zimtpulver
 ½ TL Zucker
 Pfeffer

für 4 Personen

ZUBEREITUNG

1 Ei trennen. Für den Teig das Mehl, Eigelb, übrige Eier, Olivenöl, 1 Prise Salz und 100 ml Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und eine Stunde ruhen lassen. Das übrige Eiweiß aufbewahren.

Den Kürbis entkernen, den Sellerie schälen und beides klein schneiden. Mit dem Sternanis und wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten köcheln lassen oder im auf 180°C vorgeheiztem Ofen ca. 20 Minuten auf einem Backblech garen. Den Sternanis entfernen und das Gemüse durch eine Kartoffelpresse drücken. Knoblauch schälen und kleinhacken und mit der kleingeschnittenen Zwiebel glasig dünsten und zum Gemüse geben. Crème Fraîche, 2 EL Parmesan/Hefeflocken, Zitronensaft, Gewürze und Zucker unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse kühl stellen.

Den Teig in sechs Portionen teilen und nochmal durchkneten. Die Teigportionen nacheinander mit der Nudelmaschine mehrfach zu dünnen Teigplatten ausrollen. Je eine Längsseite der Teigplatten mit Eiweiß bepinseln und in gleichmäßigem Abstand 6 - 8 gehäufte TL Kürbisfüllung daraufsetzen und etwas flachdrücken. Die unbestrichenen Seiten vorsichtig darüberklappen, etwas andrücken, die Luft herausstreichen und die Ränder fest verschließen. Mit dem Teigrädchen Ravioli ausschneiden.

Die Ravioli in kochendem Salzwasser bissfest garen.

BEL-
L A -
G E N



GLASIERTES WURZELGEMÜSE

ZUTATEN

3 mittelgroße Karotten
 3 Pastinaken
 2 Petersilienwurzeln
 ½ Sellerieknolle
 2 kleine Rote Bete (vorgekocht)
 2 EL Butter
 2 EL Olivenöl
 2 EL Honig oder Ahornsirup
 100 ml Gemüsefond
 1 EL Balsamico oder Apfelessig
 Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 2 Zweige frischer Thymian
 2 Zweige Rosmarin
 für 6 Personen

Optional:

1 TL Orangenzenen oder etwas frisch
 gepresster Orangensaft
 1 EL Granatapfelkerne zum Garnieren

Ein Hauch Kreuzkümmel oder Piment für
 winterliche Würze

ZUBEREITUNG

Das Gemüse vorbereiten: Alles schälen und in gleichmäßige Stifte schneiden. Rote Bete separat halten, damit sie das restliche Gemüse nicht verfärbt.

Anschließend das Gemüse anschwitzen. Dafür in einer großen Pfanne oder einem breiten Topf Butter und Öl erhitzen. Das Wurzelgemüse (außer die Rote Bete) zugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Dann Honig zugeben und alles leicht karamellisieren lassen. Mit Gemüsefond und Balsamico ablöschen. Kräuter dazugeben.

Zugedeckt 8 – 10 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest und glasiert ist. Im Anschluss die rote Bete separat in etwas Butter und Honig erwärmen, dann vorsichtig unter das Gemüse heben. Mit Salz, Pfeffer und optional Orangenzeste abschmecken.

LAUCH .. GEMÜSE

ZUTATEN

2 - 3 große Stangen Lauch,
gewaschen und in Ringe geschnitten

100 g Butter oder Olivenöl

100 ml Weißwein

100 ml Gemüsebrühe

1 TL Dijon Senf

Sojasauce

1 Zitrone, Saft und Abrieb

Muskatnuss

Salz und Pfeffer

für 10 Personen

ZUBEREITUNG

Den in Ringe geschnittenen Lauch in Butter oder Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten, bis dieser weich ist, aber noch seine Farbe behält. Mit Weißwein ablöschen und 2 - 3 Minuten einkochen lassen, damit der Alkohol verdampft. Gemüsebrühe einrühren, Sojasauce, Zitronensaft und Abrieb, Senf und eine Prise Muskatnuss hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann alles köcheln lassen, bis der Lauch weich ist und die Sauce leicht eingedickt ist.



ZUTATEN

12 große Wirsingblätter
 (äußere, ganze Blätter)
 Salz
 200 g Grünkern (geschrotet)
 1 Zwiebel, fein gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 Möhre, fein gewürfelt
 1 Stange Sellerie, fein gewürfelt
 2 EL Sojasauce
 1 EL Majoran (getrocknet)
 1 TL Thymian
 2 EL Tomatenmark (zum Aromatisieren)
 500 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer
 2 EL Rapsöl
 für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Den Wirsing vorbereiten: Die Blätter vorsichtig ablösen und in kochendem Salzwasser 2 - 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen.

Anschließend die Füllung kochen: In etwas Öl die Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten. Den Grünkern zugeben, alles mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Grünkern weich ist. Mit Sojasauce, Majoran, Thymian, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Nun die Rouladen rollen. Dafür je 2 Wirsingblätter überlappend auslegen und die Füllung in die Mitte geben. Seitlich einschlagen und aufrollen, alles mit Küchengarn fixieren.

Zum Schluss werden die Rouladen angebraten. Hierfür in einer großen Pfanne mit etwas Öl die Rouladen rundum goldbraun werden lassen. Anschließend warmstellen, bis sie serviert werden.

ZUTATEN

1 kg kleine Bundkarotten (oder normale Karotten, in Stifte geschnitten)

2 EL Olivenöl oder vegane Margarine

2 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

2 EL Orangensaft (frisch gepresst)

1 TL Dijon-Senf (optional)

½ TL Zimt oder eine Prise gemahlener Kreuzkümmel

Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Frische Kräuter zum Garnieren:
z. B. Thymian, Petersilie oder Dill

für ca. 6 Personen

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen (bei Bundkarotten etwas Grün stehen lassen). Nun in Salzwasser 6–8 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen. In einer großen Pfanne Olivenöl oder Margarine erhitzen. Ahornsirup, Orangensaft, Senf und Gewürze zugeben und verrühren. Dann die Karotten mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten schwenken, bis sie glänzend überzogen und leicht karamellisiert sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss auf einer Platte anrichten, mit frischen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Tipps

Für noch mehr Aroma eine Hand voll gehackte Walnüsse oder Pistazien darüberstreuen.

Statt Orangensaft kann man auch Granatapfelsaft verwenden oder mit Sternanis weihnachtlich würzen.



VEGANES KARTOFFEL- SELLERIE- PÜREE

ZUTATEN

800 g mehligkochende Kartoffeln

500 g Knollensellerie

200 ml ungesüßte Pflanzenmilch
(z.B. Hafer- oder Sojamilch)

2 - 3 EL vegane Margarine oder Olivenöl

1 - 2 TL Senf (optional)

Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Frisch geriebene Muskatnuss

für 8 Personen

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und in gleich große Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten weichkochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit verdunstet.

Dann die Kartoffeln und den Sellerie durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Stampfer zerstampfen. Pflanzenmilch erhitzen und nach und nach unterrühren, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist. Margarine oder Öl zugeben und einrühren.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Optional etwas Senf für eine würzige Note hinzufügen.

Sofort servieren, z.B. zu veganem Braten, Pilzragout oder winterlichem Gemüse.

Tipps

Für ein besonders feines Püree durch ein Sieb streichen oder mit einem Handmixer kurz cremig aufschlagen.

Ein Schuss Trüffelöl oder gerösteter Knoblauch verleihen dem Püree eine festliche Note.

VEGANE JAKOBS- MUSCHELN

ZUTATEN

5 Kräutersaitlinge

500 ml Dashi

1 EL Knoblauch, gehackt

3 TL Misopaste

2 TL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Die Pilze säubern und die Stile in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das untere Stilende abschneiden. Die Pilzhüte benötigen wir nicht und bewahren sie für ein anderes Rezept auf.

Ober- und Unterseite der Scheiben mit einem scharfen Messer kreuzweise einritzen. Dashi, Knoblauch und Miso-Paste verquirlen, bis die Miso-Paste aufgelöst ist. Die Pilzscheiben ca. 30 Minuten mit der Marinade bedecken.

Die Pilzscheiben aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Eine Seite mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben mit der gewürzten Seite in die Pfanne geben. Ca. 2 - 3 Minuten braten, bis sie Farbe nehmen. Nun ebenfalls die Oberseite würzen und weitere 2 Minuten braten.

KASTENKNÖDEL VOM WALDPILZ

ZUTATEN

200 g Toastbrot

200 g Pilze

1 EL Butter

150 ml Milch

50 ml Sahne

3 Eier

4 Frühlingszwiebeln

Salz und Pfeffer

getrockneter Thymian

Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Das Brot in Würfel schneiden und mit den Eiern, warmer Milch und der Sahnevermischen. Die Frühlingszwiebeln und die Pilze kleinschneiden.

In einer Pfanne die Butter erhitzen und anschließend Frühlingszwiebeln und Pilze anschmoren, bis die Masse ihre Flüssigkeit größtenteils verloren hat.

Die Gewürze zur Pilzmasse geben und diese dann zu der Brotmischung geben. Vorsichtig miteinander vermischen, damit im Anschnitt des Knödels später noch die einzelnen Komponenten erkennbar sind.

Die fertige Masse nun in eine gefettete Kastenform geben und das Ganze bei 190°C Ober-/Unterhitze für etwas 30 Minuten lang backen.



VEGANE SPECK- SCHEIBEN (REISPAPIER-BACON)

ZUTATEN

2 EL dunkle Sojasauce
1 EL Pflanzenöl
1 EL Worcestersauce, vegan
1 EL Ahornsirup
2 Msp. Rauchsatz
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ TL Zwiebelpulver
½ TL Knoblauchpulver
3 EL Hefeflocken
Reispapierblätter

ZUBEREITUNG

Eine Marinade aus den Zutaten zusammenmischen.

Drei Blätter Reispapier mit Wasser anfeuchten, aufeinanderlegen und mit der Marinade auf einem Teller bepinseln.

Mit einer Schere in Streifen schneiden und in heißem Öl knusprig ausbacken.



SAUCEN UND CRÈMES

VEGANE CASHEW- KRÄUTER- CRÈME

ZUTATEN

150 g Cashewkerne (ungesalzen)

100 ml Wasser (evtl. etwas mehr
zum Anpassen der Konsistenz)

2 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Frische Kräuter nach Belieben,
zusammen ca. 1 Bund

Petersilie (glatt)

Schnittlauch

Basilikum oder Koriander

*Optional: etwas Dill oder Estragon für
eine besondere Note*

für ca. 6 Portionen (als Topping)

ZUBEREITUNG

Cashews vorbereiten: Cashews mindestens 2 Stunden (oder über Nacht) in Wasser einweichen. Das Wasser anschließend abgießen.

Grundcreme mixen: Die Cashews mit frischem Wasser, Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl in einem Hochleistungsmixer pürieren, bis eine glatte Crème entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank durchziehen und abkühlen lassen.

Dann die Kräuter hinzufügen: Die frischen Kräuter grob hacken und unter die Crème mixen oder nur grob unterheben (je nach gewünschter Textur).

Die Konsistenz mit etwas zusätzlichem Wasser anpassen: Die Crème soll cremig-löffelbar sein, nicht zu flüssig. Final abschmecken.

VEGANE BRATEN SAUCE

ZUTATEN

2 Zwiebeln
 2 Möhren
 1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
 3 Champignons
 2 Knoblauchzehen
 2 EL Tomatenmark
 2 EL Sojasauce oder Tamari
 150 ml Rotwein oder Portwein
 (optional, ersetzbar durch Gemüsebrühe)
 500 ml Gemüsebrühe
 2 EL Mehl oder Speisestärke (zum Binden)
 2 EL Pflanzenöl
 2 Zweige Thymian
 1 Lorbeerblatt
 5 Wacholderbeeren
 1 TL Zucker oder Ahornsirup
 Salz & frisch gemahlener Pfeffer

für 6 Portionen

ZUBEREITUNG

Zwiebeln, Möhren, Champignons und Sellerie grob würfeln, Knoblauch hacken. Alles in Öl kräftig anbraten, bis es dunkel gebräunt ist. Tomatenmark zufügen und kurz mitrösten. Mit Sojasauce und Zucker karamellisieren lassen. Anschließend mit Rotwein (oder Brühe) ablöschen und etwas einkochen lassen. Dann Gemüsebrühe, Thymian, Lorbeer und Wacholderbeeren hinzufügen. Alles etwa 20 Minuten leise köcheln lassen, damit sich die Aromen verbinden.

Thymian, Wacholder und Lorbeer entfernen. Die Sauce fein pürieren. Nach Bedarf mit in Wasser angerührter Speisestärke oder Mehl binden.

Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas zusätzlicher Sojasauce abschmecken.

Tipps

Für noch mehr Tiefe etwas Pilzpulver oder getrocknete Steinpilze mitkochen.

Ein kleiner Schuss Balsamico oder Johannisbeergelee rundet die Soße fruchtig ab.

Die Sauce lässt sich gut vorbereiten und einfrieren.

ORANGEN- BUTTER- SAUCE



Bild: anja edwin auf unsplash

ZUTATEN

500 ml frisch gepressten Orangensaft
(ca. 6 – 8 Orangen)

2 Bio-Orangen (Abrieb und Filets)

200 g Butter, kalt und in kleinen Würfeln

100 ml Weißwein

2 Schalotten, gehackt

1 EL Weißweinessig

1 EL Honig

Salz und weißer Pfeffer

1 TL Speisestärke
(optional, für dickere Konsistenz)

ZUBEREITUNG

Die Schalotten in etwas Butter glasig anbraten.
Mit Weißwein ablöschen und den Orangensaft hinzugeben.

Bei mittlerer Hitze für 10 – 15 Minuten köcheln lassen, bis alles
etwa auf Hälfte der Menge einreduziert ist.

Weißweinessig und Honig einrühren. Die Hitze reduzieren und
nach und nach kalte Butter mit einem Schneebesen einrühren,
damit die Sauce eine glatte, cremige Konsistenz bekommt (darf
nicht kochen).

Mit Salz, weißem Pfeffer und Orangenabrieb abschmecken.
Optional mit Speisestärke andicken.

Servieren und mit Orangenfilets garnieren.

VEGANE PILZ RAHM SAUCE

ZUTATEN

400 g braune Champignons oder
gemischte Waldpilze, fein geschnitten
2 Schalotten, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Raps- oder Olivenöl
100 ml Weißwein oder Sherry (optional)
250 ml Gemüfefond
200 ml Hafer- oder Sojasahne
1 EL Sojasauce
1 TL Senf
1 TL Zitronensaft
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
Frische Petersilie

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Schalotte und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Pilze zugeben und kräftig anbraten, bis Flüssigkeit verdampft ist. Mit Weißwein/Sherry ablöschen, einkochen lassen. Gemüfefond zugeben, etwas reduzieren.

Pflanzensahne, Sojasauce, Senf und Zitronensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie zugeben.

ZUTATEN

3 EL Hefeflocken

90 g Walnusskerne

60 g Apfelchips

150 ml Öl, z.B. Rapsöl

¾ Bund Dill

Cayennepfeffer

30 g Pecorino

Salz und Pfeffer

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

Die Walnüsse dann mit den Apfelchips und den Hefeflocken fein zermahlen. Das Öl hinzugeben und alles fein pürieren.

Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Unter das Pesto mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

APFEL- WALNUS- PESTO



EXTRAS UND TOPPINGS

RAUCH- MANDEL- CROUTONS

ZUTATEN

200 g helles oder rustikales Brot
(z. B. Baguette oder Sauerteigbrot)

3 EL Olivenöl

50 g Rauchmandeln (grob gehackt)

½ TL Paprikapulver,
edelsüß oder geräuchert

½ TL Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Optional:

1 Zweig Rosmarin oder Thymian
(gehackt, mitrösten)

1 Prise Cayennepfeffer für leichte Schärfe

für 6 Personen

ZUBEREITUNG

Das Brot in kleine Würfel schneiden (ca. 1 cm Kantenlänge). In einer Schüssel die Brotwürfel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer mischen. Die Brotwürfel nun auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Umluft ca. 12 - 15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Zwischendurch einmal wenden.

Dann die grob gehackten Rauchmandeln in den letzten 5 Minuten über die Croutons streuen und mitrösten, damit sie ihr Aroma entfalten, aber nicht verbrennen.

Abkühlen lassen und luftdicht aufbewahren. Bleiben 2 - 3 Tage schön knusprig.

Serviovorschlag

Als knusprige Einlage für cremige Suppen (z.B. Sellerie-, Kürbis- oder Kartoffelsuppe) geeignet oder auch als Topping für Salate oder Gemüsegerichte.

ROTER RÖST- ZWIEBEL- CRUNCH



Bild: i8 auf unsplash

ZUTATEN

3 rote Zwiebeln
 3 EL Mehl (Weizen oder Kichererbsen-
 mehl für mehr Nussigkeit)
 1 TL Paprikapulver, edelsüß
 1 TL Salz
 1 Prise Zucker
 Öl zum Frittieren
 (z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

für ca. 6 Portionen

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden (idealerweise mit einem Hobel für gleichmäßige Ringe).

Nun das Mehl mit Paprikapulver, Salz und einer Prise Zucker mischen. Die Zwiebelstreifen darin wenden, bis sie leicht ummantelt sind.

Öl in einem kleinen Topf oder einer Pfanne auf ca. 160–170°C erhitzen. Die Zwiebelstreifen portionsweise hineingeben und goldbraun frittieren. Dabei gelegentlich umrühren, damit sie gleichmäßig bräunen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vollständig auskühlen lassen – erst dann werden die Zwiebeln richtig knusprig.

In einem luftdichten Glas halten sie sich 2 – 3 Tage.

Serviovorschlag

Als knusprige Einlage für cremige Suppen (z.B. Sellerie-, Kürbis- oder Kartoffelsuppe) geeignet oder auch als Topping für Salate oder Gemüsegerichte.

VEGANES CRANBERRY- CHUTNEY

ZUTATEN

300 g frische oder TK-Cranberries

1 rote Zwiebel, fein gehackt

1 Apfel (säuerlich, z.B. Boskoop),
geschält und gewürfelt

100 g brauner Zucker

80 ml Apfelessig oder Rotweinessig

1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm),
fein gehackt oder gerieben

1 Zimtstange

3 - 4 Nelken

½ TL gemahlener Zimt

1 Prise gemahlene Muskatnuss

½ TL Salz

50 g Rosinen oder getrocknete
Cranberries (optional)

50 ml Orangensaft

für ca. 6 - 8 Portionen

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Apfel in einem Topf mit etwas Wasser oder minimal Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Die Cranberries, Zucker, Essig, Orangensaft, Ingwer, Zimtstange, Nelken, Zimt, Muskat und Salz hinzufügen. Alles 20 - 25 Minuten bei niedriger Hitze einkochen lassen, bis die Cranberries aufplatzen und die Masse sämig wird. Rosinen in den letzten 10 Minuten zugeben.

Alles mit Salz und Zucker abschmecken, je nach gewünschter Süße oder Säure. Zimtstange und Nelken entfernen.

Warm servieren oder heiß in sterile Gläser abfüllen. So bleibt das Chutney mehrere Wochen haltbar.





LEBKUCHEN- CRUMBLE

ZUTATEN

Für die Fruchtschicht

800 g Äpfel (säuerlich, z. B. Boskoop oder Elstar)
300 g Birnen
100 ml Apfelsaft oder Weißwein
2 EL brauner Zucker oder Honig
1 TL Zimt
½ TL gemahlener Ingwer
1 TL Speisestärke
Saft von ½ Zitrone

Für die Streusel

150 g Mehl
100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
120 g kalte Butter (in Würfeln)
100 g brauner Zucker
2 TL Lebkuchengewürz
80 g grob zerbröselte Lebkuchen oder Printen
50 g Haferflocken (kernige)

für 6 Portionen

ZUBEREITUNG

Fruchtbasis vorbereiten:

Apfel und Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker, Zimt, Ingwer und Speisestärke mischen. In eine gefettete Auflaufform geben und mit Apfelsaft oder Weißwein übergießen.

Streusel herstellen:

Mehl, Nüsse, Zucker, Haferflocken und Lebkuchengewürz mischen. Kalte Butterwürfel dazugeben und mit den Fingern zu Streuseln verreiben. Zerbröselte Lebkuchen unterheben.

Backen:

Streusel gleichmäßig über die Früchte verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft ca. 30 - 35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun und knusprig sind.

ZUTATEN

Für die Fruchtbasis

900 g reife Pflaumen (oder Zwetschgen),
entsteint und geviertelt

100 g brauner Zucker

1 TL Zimt

1 EL Zitronensaft

1 EL Speisestärke

Für die Crumble-Masse

200 g Mehl (Type 405)

120 g kalte Butter (in Würfeln)

100 g brauner Zucker

80 g Mandeln, gehackt oder gestiftet
(geröstet für mehr Aroma)

1 Prise Salz

1 TL Vanillezucker

Optional

2 EL Amaretto oder Pflaumenlikör
(zur Fruchtmasse)

1 Handvoll Haferflocken
(gibt der Kruste mehr Textur)

für 6 Portionen

ZUBEREITUNG

Pflaumen vorbereiten

Pflaumen entsteinen und vierteln. Mit Zucker, Zimt, Zitronensaft und Speisestärke vermengen. Optional Amaretto oder Likör dazugeben. In eine gefettete Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) füllen.

Crumble zubereiten

Mehl, Zucker, Salz und Vanillezucker mischen. Kalte Butterwürfel zugeben und mit den Fingerspitzen zu krümeligen Streuseln verarbeiten. Mandeln (und optional Haferflocken) untermischen.

Backen

Crumble-Mischung gleichmäßig über die Pflaumen verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 35 - 40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist und die Pflaumen leicht blubbern.

Am besten lauwarm servieren.

PFLAUMEN- CRUMBLE

VEGANES SPEKULATIUS- TIRAMISU MIT ORANGE

ZUTATEN

Für die Creme

400 g Seidentofu oder veganer Quark

200 ml vegane Schlagcreme
(aufschlagbar, z.B. Soja oder Hafer)

80 g Puderzucker oder Agavendicksaft

1 Päckchen Vanillezucker oder das Mark
einer Vanilleschote

2 EL Orangensaft

1 - 2 TL Orangenabrieb (Bio)

Für die Schichten

250 g vegane Spekulatius
(z.B. Mandel- oder Zimt-Spekulatius)

150 ml frisch gepresster Orangensaft

2 EL Orangenlikör
(optional, z.B. Cointreau oder
Grand Marnier)

2 EL Espresso oder starker Kaffee
(optional)

Zum Garnieren

Kakaopulver oder Zimt

Orangenfilets oder Orangenzesten

für ca. 6 Personen

ZUBEREITUNG

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, Crème darauf verteilen. Diese Schritte abwechselnd wiederholen, bis alles verbraucht ist, mit Crème 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.

Tipps

Für weihnachtliches Aroma etwas Zimt oder Lebkuchengewürz in die Crème einrühren. Das Dessert eignet sich auch ideal zum Anrichten in Portionsgläsern.

WALNUSS-KÜNEFE



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

Topping

Walnüsse, gehackt

ZUBEREITUNG

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.

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 – 5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Orangenblütenwasser einrühren. Beiseitestellen.

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

Mit gehackten Walnüssen bestreuen. Etwa ein Viertel bis ein Drittel des Sirups gleichmäßig darüber gießen (je nach gewünschter Süße). Heiß servieren, mit zusätzlichem Sirup zum Beträufeln.

KÜRBIS- MUFFINS

ZUTATEN

280 g Mehl, Typ 405

140 g brauner Zucker

200 g Kürbispüree

2 TL Backpulver

60 ml Olivenöl

60 ml pflanzliche Milch

½ TL Salz

2 TL Zimt

½ TL gemahlener Ingwer

¼ TL Muskat

¼ TL gemahlene Nelken

100 g Apfelmus, ungesüßt

12 Muffins

ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.

Das Kürbispüree, Apfelmus, Olivenöl und die pflanzliche Milch hinzufügen und alles mit einem Holzlöffel umrühren. Es sollte ein glatter Teig entstehen.

12 Muffinförmchen in ein Muffinblech verteilen und den Teig gleichmäßig auf die Förmchen aufteilen.

Die Muffins nun bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 18 – 20 Minuten backen. Mit einem Zahnstocher prüfen, ob die Muffins fertig sind. Bleibt noch Teig am Zahnstocher kleben, benötigen sie noch ein bisschen mehr Zeit.

ZUTATEN

Mandeleis

200 g Mandeln, angeröstet

250 ml Sahne

250 g Crème fraîche

150 g Zucker

1 EL Vanillezucker

6 Eigelb

2 EL Amaretto

1 Prise Salz

Bratapfel

6 Äpfel, entkernt

Kerne von einem Granatapfel

1 Glas Brombeergelee oder -konfitüre

100 g Mandelstifte

1 TL Lebkuchengewürz

ZUBEREITUNG

Mandeleis

Eigelb mit dem Zucker schaumig aufschlagen, Sahne mit einer Prise Salz aufschlagen und in das Eigelb, dann Crème fraîche und alle weiteren Zutaten untermischen und abschmecken. Portionsweise in die Eismaschine geben.

Bratapfel

Die Äpfel entkernen und auf ein Backblech setzen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und in die Äpfel damit füllen. Im Backofen bei 180°C goldbraun backen, nicht zu weich werden lassen.

Auf einem Dessertteller die heißen Backäpfel mit dem Eis arrangieren und mit Puderzucker bestäuben.

BRAT- APFEL MIT MANDEL- EIS

ESPRESSO- EIS

ZUTATEN

1 l Sahne
14 Eigelb
140 g Zucker
2 Vanilleschoten
6 cl Rum
50 ml Espresso
Kaffeelikör nach Bedarf

ZUBEREITUNG

Die Sahne aufschlagen. Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad schaumig aufschlagen. Das Mark aus den Vanilleschoten kratzen und mit dem Rum zur Eigelb-Zucker-Masse geben. Zum Schluss Espresso und Kaffeelikör hinzugeben.

Die Masse gut abgekühlt unter die Sahne heben und alles in Förmchen geben und einfrieren.



ORANGEN- KARDAMOM- EIS



Bild: summer time auf unsplash

ZUTATEN

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

ZUBEREITUNG

Maisstärke in etwas Pflanzenmilch (ca. 3 EL) glattrühren, bis keine Klümpchen mehr da sind.

In einem Topf die Kokosmilch, restliche Pflanzenmilch, Zucker, Orangensaft, Orangen-Abrieb, Kardamom, Salz und (optional) Vanilleextrakt vermengen.

Unter Rühren langsam erhitzen. Sobald es leicht köchelt, die angerührte Maisstärke dazugeben und 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. 2 Stunden im Tiefkühlfach nachgefrieren werden, um es fester zu machen.

Alle Rezepte der Events und der Kochkurse zum Ausdrucken auf
marieneck.com/rezepte

Geschenkgutscheine für Weinverkostungen und Kochkurse gibt es auf
erlebniskochen-koeln.de

#7 Edition Marieneck

Impressum

Köln · Oktober 2025

Raue & Kramer oHG · HRA Köln 32067 · Kleingedankstraße 18 · 50677 Köln

Konzeption & Redaktion: Pauline Sterczyk

Bilder soweit nicht anders gekennzeichnet: Pauline Sterczyk

Gestaltung: büro G29