



„Raffinierte Winterküche“ – Menü

Vorspeise

ROTE BETE CARPACCHIO MIT FETA UND WALNUSSKERNEN



Hauptspeise

VEGETARISCHE ENTENBRUST MIT BLAUKRAUT UND KARTOFFELN



Nachspeise

VANILLEKIPFERLDESSERT

PLANUNG UND ORGANISATION

- Frühzeitig einkaufen 😊
- Feldsalat waschen und luftdicht verpacken.
- Blaukraut und Soße für die Hauptspeise bereits am Vortag kochen.
- Mandeln für den Nachtisch bereits einige Tage zuvor anrösten.
- **Mis en place: Bitte alles soweit für das Live Kochen vorbereiten: Küchengeräte und Küchenutensilien bereitlegen sowie Vorwaschen und evtl. vorschneiden.**
- **Ihr dürft selbstverständlich auch nur Teile davon kochen oder einfach nur zugucken 😊**



EINKAUFLISTE



Gemüse & Obst

- 500 g frische rote Bete
- 150 g Feldsalat
- 1 mittelgroßer Rotkohl
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 große rote Zwiebel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Orangen



Pilze

- 600 g Austernpilze
- 150 g Champignons



Kartoffeln

- 600–800 g festkochende Kartoffeln



Milchprodukte / Käse

- 200 g Feta



Nüsse & Kerne

- 3 EL Walnusskerne
- 100 g gemahlene Mandeln
- 100 g gehackte Mandeln



Tofu & Ersatzprodukte

- 300 g Seidentofu



Sonstige Grundzutaten

- 12 Reispapierblätter
- 2 TL Speisestärke
- 2 Lorbeerblatt (für Sauce für Rotkohl)
- Wacholderbeeren
- Nelken



Gewürze & Aromen

- Salz und Pfeffer
- Geräuchertes Paprikapulver
- Vanilleschote oder Vanillepulver



Öle, Essige & Soßen

- Neutrales Öl
- Olivenöl
- Sojasauce
- Heller Balsamico-Essig



Süßungsmittel

- Honig oder Ahornsirup (optional) + 1–2 TL Honig (für Salatdressing)
- Agavendicksaft oder Dattelsirup
- 2 TL Rohrohrzucker
- 2 EL Preiselbeeren



Weitere Zutaten

- 2 EL braunes Mandelmus
- 1 EL Tomatenmark



ROTE BETE CARPACCHIO MIT FETA UND WALNUSSKERNEN

Zutaten für 4 Personen

500g rote Bete frisch

150g Feldsalat

200g Feta

3 EL Walnusskerne

1-2 TL Honig

2 EL Olivenöl

4 EL heller Balsamico

2 EL Senf

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Feldsalat waschen, ggf. putzen und gut abtropfen lassen.
- Rote Bete waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden (mit einem scharfen Messer, dem Hobel oder einem Sparschäler). *Hier am besten Handschuhe anziehen.*
- Walnusskerne etwas hacken und in einer beschichteten Pfanne vorsichtig etwas bräunen.
- Feta zerbröseln.
- Senf in eine Schüssel geben und unter ständigem Rühren das Olivenöl langsam einlaufen lassen. Anschließend den Balsamico, den Honig einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete auf einen Teller auslegen, in die Mitte den Feldsalat. Dressing verteilen. Als letztes den Feta und die Walnüsse darüber streuen.

(Quelle: Bernadette Mayer)



VEGETARISCHE ENTENBRUST MIT BLAUKRAUT UND KARTOFFELN

Zutaten vegetarische Entenbrüste

600g Austernpilze
12 Reispapierblätter
1 EL neutrales Öl
2 EL Sojasoße
2 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL Salz
Etwas Pfeffer
2 TL Speisestärke

Zutaten Marinade

2 EL neutrales Öl
1 EL Tomatenmark
1 EL Honig oder Ahornsirup
½ TL geräuchertes Paprikapulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Zutaten für die Marinade miteinander verrühren.
- Die Austernpilze in Streifen zupfen, die Stücke dürfen ruhig verschiedene Größen haben. Sojasoße und Gewürze zu den Austernpilzen geben und alles vermischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten.
- Speisestärke mit wenig Wasser anrühren und zu den Pilzen geben, kurz verrühren und beiseitestellen.
- Einen Teller mit Wasser bereitstellen. Reispapier nacheinander für wenige Sekunden in Wasser tauchen. 1/6 der Pilzmischung in die Mitte geben und einschlagen. Ein weiteres eingeweichtes Reispapier darum geben, insgesamt 6x wiederholen, fertige „Brüste“ auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Anschließend jede „Brust“ von beiden Seiten mit der Marinade bepinseln.
- Bei ca. 190°C Heißluft für ca. 30 Minuten backen und nach der Hälfte wenden.

Zutaten Soße

1 rote Zwiebel groß
150 g Champignons
¼ TL Salz



- 1 EL Butter
- 1 Karotte
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Mehl gestrichen
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sojasauce

Zubereitung

- Zwiebel in feine Streifen, Champignons in Scheiben schneiden.
- Butter in einen heißen Topf geben, Zwiebel und Champignons bei hoher Hitze 1 Minute scharf anbraten. Hitze leicht zurückstellen. Karotte in grobe Stücke schneiden und zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Zucker in den Topf geben. Unter Rühren weitere 6 Minuten braten. Das Gemüse sollte braune Stellen bekommen, allerdings natürlich nicht verbrennen. Notfalls den Topf kurz vom Herd nehmen. Salz dazu geben und ggf. etwas Pfeffer.
- Mehl unterrühren und 3 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren schmoren lassen, bis Masse goldbraun ist.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, Sojasauce, dazu geben. Bei niedriger bis mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- Sauce durch ein feines Sieb passieren. Dabei das Gemüse gut auspressen.
- Sauce zurück in den Topf geben, erneut kurz aufkochen und weitere 5–10 Minuten einreduzieren lassen.

Zutaten Blaukraut

- 1 mittelgroßen Blaukraut Kopf
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 säuerliche Äpfel
- 1 EL neutrales Öl
- 2 EL Preiselbeeren
- Lorbeerblätter, Wachholderbeeren, Nelken
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Die äußeren Blätter entfernen, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Das Kraut fein hobeln oder in dünne Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, dann die Apfelstücke kurz mitdünsten.



- Das vorbereitete Blaukraut in den Topf geben, gut umrühren und kurz anbraten.
- Lorbeerblätter, Wacholderbeeren (am besten leicht angedrückt), und Nelken zugeben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Etwa 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe angießen. Die Preiselbeeren einrühren.
- Das Blaukraut abgedeckt bei milder Hitze sanft schmoren lassen.
- Zwischendurch umrühren und bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.
- Am Ende nochmals mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Preiselbeersaft oder Apfelessig abschmecken – für eine schöne süß-säuerliche Balance.

Zutaten Kartoffeln

600-800 g festkochende Kartoffeln
Salz

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, ggfs. halbieren und in wenig Salzwasser garen.

(Quelle: Instagram „annasophiegottwald“ & Bernadette Mayer)



VANILLEKIPFERLDESSERT

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Seidentofu
- 1 Vanilleschote oder Vanillepulver
- 2 EL braunes Mandelmus
- 1-2 EL Agavendicksaft, Honig oder Dattelsirup
- 100g gemahlene Mandeln
- 100g gehackte Mandeln
- 2 Orangen
- 1 Prise Salz

Zubereitung

- Mandeln jeweils in einer beschichteten Pfanne vorsichtig goldbraun anrösten und abkühlen lassen
- Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen bzw. ca. 2-3 Msp. Vanillepulver.
- Seidentofu gemeinsam mit Mandelmus, Sirup/Honig, Vanillemark und Prise Salz fein pürieren bis eine Creme entstanden ist. Gemahlene Mandeln unterrühren.
- Orangen schälen ggf. filetieren und fein Würfeln, dabei 8 Filets beiseitelegen:

Abwechselnd Creme, gehackte Mandeln und Orangenwürfel in Gläser schichten. Als Deko jeweils mit Orangenfilets und gehackten Mandeln garnieren.

(Quelle: EatSmarter abgewandelt von Bernadette Mayer)