be Veggie

MENU

Bunter Ceasars Salat
gebackener Blumenkohl, Parmesancroutons
**

Gemüsestrudel
Pastinaken-Meerettichpüree, grüne Sauce
**

Gemüsebratengulasch
gefüllte Knödel, Ofengemüse der Saison
**

Zitronen-Ricotta-Terrine mit Feigensauce
und armen Rittern von Honigbrot

Caesar Salad

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 50 g Parmesan, gerieben

Dressing

- 2 Eier
- 2 Knoblauchzehe
- 1 EL Apfelessig
- ½ EL Worcester Sauce
- ½ EL Dijon Senf
- ½ TL Cayenne Pfeffer
- 2 Sardellen
- 1½ Limetten
- 200 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl
- 50 g Parmesan, gehobelt
- etwas Milch oder Sahne falls das Dressing zu dickflüssig ist

Den Eisbergsalat vierteln und die großen Blätter hoch auf dem Teller anrichten. Den Rest schneiden.

Für das Dressing alle Zutaten außer dem Öl gut vermixen und das Öl langsam unterrühren, bis die Masse dickflüssig ist.

Nun das Dressing auf den Salat geben, etwas Parmesan dazugeben.

Gemüsestrudel

Servings: 6 Personen

Zutaten:

Strudelteig

- 50 g Butter
- 200 g Weizenmehl
- 1 Prise Salz
- 75 ml lauwarmes Wasser

Füllung

- 3 rote Zwiebeln, in Spalten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen
- Frühlingsgemüse , fein geschnitten (z.B. Kohlrabi, Zucchini, Rübchen, Karotten)
- Rauchsalz
- geräucherte Paprika
- 6 EL Pinienkerne
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Gläser Weißwein
- 1 EL Honig
- ½ TL Koriander
- 2 Eier
- 2 Tassen geriebener alter Käse , z.B. Bergkäse
- 4 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Strudelteig

Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten und zu einer Kugel formen. Mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 30 Minuten lang ruhen lassen. Auf einer bemehlten Fläche mit einem Nudelholz flach ausrollen.

Füllung

In einem großen Topf die Butter erhitzen und die roten Zwiebeln zufügen, kurz anbräunen lassen. Pinienkerne und das Gemüse hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Honig, Salz, Pfeffer und Koriander zugeben. Das Ganze 15 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen. Zum Schluss die Frühlingszwiebeln und den Zitronensaft beifügen und alles nochmal abschmecken. Die Masse abkühlen lassen und dann den Bergkäse unterheben.

Strudel befüllen

Zwei Küchenhandtücher nebeneinander legen und den Strudelteig auf diese auflegen. Die Gemüsemasse gleichmäßig auf dem Teig verteilen, dabei einen 3cm breiten Rand lassen. Das untere Ende der Küchenhandtücher vorsichtig anheben und die Teig-Strudelmasse überlappen lassen. So lange einrollen, bis das Teigende erreicht ist und ein gleichmäßiger Strudel entstanden ist.

Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Strudel diagonal auflegen. 100 Gramm Butter in einem Topf schmelzen lassen und den Strudel während des Backens immer wieder damit bestreichen. Den Strudel in etwa 20—30 Minuten goldbraun backen.

Pastinaken-Meerrettich-Püree

Servings: 6 Personen

Zutaten:

600 g Pastinaken, geschält und grob gewürfelt
1 cm Meerrettichwurzel, oder 1 Glas scharfer Meerrettich
100 ml Vollmilch, kann auch durch Pflanzenmilch ersetzt werden
2 EL Butter
Salzflocken
weißer Pfeffer
Muskat

Pastinaken in wenig Salzwasser garen. Abseihen und das Kochwasser dabei auffangen, dann stampfen. Butter und Meerrettich dazugeben. Wenn das Püree zu fest ist, ein wenig Milch zugeben. Zum Schluss abschmecken.

grüne Sauce

MARIENECK
food events · team cooking

Zutaten:

500 g gemischte grüne Kräuter, (Pimpinelle, Petersilie, Gartenkresse, Schnittlauch, Kerbel, Sauerampfer, Borretsch ..)
200 g Sauerrahm
2 TL Senf
500 g Naturjoghurt
Salzflocken
weißer Pfeffer
evtl. Honig
6 hartgekochte Eier, halbiert

Die Kräuter gut waschen, abtrocknen und möglichst fein hacken. In einem hohen Gefäß den Sauerrahm, Senf, Joghurt und Gewürze mit einem Zauberstab mixen.
Eine handvoll gemischte Kräuter zugeben und nochmal mixen. Anschließend abschmecken und zum Schluss den Rest der Kräuter unter die Sauce mischen. Nicht mehr zerkleinern!

Gemüsebratengulasch

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 2 Gemüsezwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 3 rote Paprika, grob gewürfelt
- 6 rote Karotten, grob gewürfelt
- ½ Sellerieknolle, geschält und in groben Würfeln
- 6 große Kartoffeln, geschält und in groben Würfeln
- 4 Stangen Staudensellerie, in Stücken
- Olivenöl
- 2 EL Butter

Gewürzmischung

- ½ EL Fenchelsamen
- ½ EL Senfsamen
- ½ EL Piment
- ½ EL Wacholderbeere
- 1 Lorbeerblatt
- Meersalzflocken
- Salz, Pfeffer

Sauce

- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL Sojasauce
- 150 ml Rotwein
- 1 EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Rübenkraut, zum Abschmecken

Gewürzmischung

Alle Zutaten für die Gewürzmischung im Mörser ordentlich zerstoßen.

Gulasch

Gemüsezwiebeln und Knoblauch in Öl anbräunen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann nach und nach alle weiteren Zutaten im Topf anbraten. Tomatenmark dazugeben und alles gut vermischen.

Mit Mehl bestäuben, gut umrühren und zum Schluss die Gemüsebrühe dazugeben. Alles ca. 20-30 Minuten auf kleiner Hitze schmoren lassen.

gefüllte Knödel

MARIENECK
food events · team cooking

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 1,6 kg Kartoffeln, gekocht
- 3 Eier
- Meersalzflocken
- Muskatnuss gerieben
- 300 g Kartoffelmehl/Stärke

Füllung

- 2 alte Brötchen, in Würfeln
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 2 EL Butter
- 1 Schalotte, in Würfeln

Die Zutaten für die Füllung bis auf das alte Brötchen in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die Semmelwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseite stellen.
Kartoffeln in eine Schüssel mit einer Kartoffelpresse pressen. Eier, Gewürze und Kartoffelstärke dazugeben. Die Kartoffeln vorher gut kühlen lassen!
Salzwasser in einem Topf aufkochen und ein Probeklößchen garen.
Wenn die Masse gut hält mit nassen Händen die Knödel vorformen. Füllung in die Mitte geben und dann schließen. Die Klöße ins kochende Wasser geben, Hitze zurücknehmen und dann 20-25 Minuten sieden (ziehen) lassen. NICHT kochen, sonst zerfallen sie.

Ofengemüse

Portionen: 4 Personen

Zutaten:

saisonales Gemüse nach Wahl
4 EL Olivenöl
Zitronensaft
Kräuter (zB. Petersilie, Kerbel, ..), fein gehackt

Das Gemüse grob würfeln und mit etwas Olivenöl auf einem Backblech vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse ca. 20-30 Minuten im Ofen bei 180 Grad Ober-Unterhitze bissfest garen. Mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz, sowie den Kräutern abschmecken.

Zitronen Ricotta Terrine

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 300 g Ricotta
- 100 g Puderzucker
- 1 Prise Salz
- 4 EL Limoncello
- 1 EL Zitronenabrieb
- Saft einer Zitrone
- 1 Päckchen Sofortgelatine aus Algen

Die frischen Zutaten sollten möglichst Zimmertemperatur haben.
Eigelb und Puderzucker in einer Schüssel cremig aufschlagen. Ricotta dazu und mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Gelatine unterziehen.
Terrinenform mit Öl ausstreichen. Frischhaltefolie einlegen und um die Ränder festdrücken. Die Masse einfüllen und sofort in den Kühlschrank stellen.

Feigensauce

MARIENECK
food events · team cooking

Zutaten:

200 g frische Feigen, möglichst violett
1 TL Balsamessig
etwas roter Pfeffer
4 EL Madeira

Feigen kleinschneiden und in einem hohen Gefäß mit den übrigen Zutaten pürieren. Eventuell mit Honig nachsüßen.

Arme Ritter vom Honigbrot

Servings: 6 Personen

Zutaten:

- 12 fingerdicke Scheiben Honigbrot, (oder Gewürzbrot)
- Butter, zum Ausbacken
- 2 Eier
- 4 EL Kondensmilch
- 1 EL Rohrzucker
- Prise Salz

Das Honigbrot in Dreiecke schneiden. Aus Eiern, Kondensmilch und Zucker eine Masse aufschlagen. Die Brotstücke reinlegen und sich vollsaugen lassen.
Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Brotstücke darin goldbraun ausbacken lassen.
Zum Servieren mit Puderzucker bestäuben.