



Hafer-Linsen-Buletten mit Sellerie-Miso-Püree und Liebstöckel-Gremolata

Für 12 Personen

ca. 50 Minuten Zubereitungszeit

600 g braune Linsen,
ca. 8 Stunden in kaltem
Wasser eingeweicht

4200 ml Gemüsebrühe
nach Belieben ein Stück
Kombu-Alge

2400 g Knollensellerie

600 g Kartoffeln

Meersalz

300 g Haferflocken, fein

100 g Leinsamen, geschrotet

500 g Karotten

50 g Lieblingssenf

100 g Kichererbsenmehl

kräftige Prise grüner Pfeffer

1 Bund Liebstöckel

120 ml Pflanzenöl zum Formen und
Schieben

60 g Misopaste, z.B. Linsen-Miso
von mimi ferments

300 ml kaltgepresstes Rapsöl oder
Hanföl

½ Bund glatte Petersilie

2 Bio-Zitronen

1 Knoblauchzehe

Die eingeweichten braunen Linsen abspülen und mit 1800 ml Gemüsebrühe und nach Belieben einem Stück Kombu-Alge (Umami & Mineralien) bissfest kochen. Den Knollensellerie und die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und mit 2400 ml Gemüsebrühe und etwas Meersalz) weichkochen (oder im Kombidämpfer oder sous-vide garen).

Die Haferflocken und den Leinsamen in einen Topf geben. Die Linsen abgießen und 200 ml der heißen Brühe zu den Haferflocken geben (eventuell mit der Kochbrühe des Selleries auffüllen) und kurz aufkochen lassen, sodass der Hafer ganz ausquillt. Die Hafermischung in eine große Schale geben, kurz abkühlen lassen. Die Linsen hinzufügen. Die Karotten waschen, raspeln und ebenfalls in die Schale geben. Den Senf, das Kichererbsenmehl und den Pfeffer hinzufügen. Den Liebstöckel waschen, einige Blätter als Garnitur reservieren und den Rest zusammen mit den zarten Stielen hacken, eine Hälfte reservieren, die andere Hälfte ebenfalls in die Schale geben. Alles gut verkneten und 24 Buletten formen. Diese in einer Pfanne bei mittelhoher Hitze von beiden Seiten im Öl in ca. 6 Minuten braten oder auf ein geöltes GN-Blech geben und im Kombidämpfer bei 180°C 10% Feuchtigkeit ca. 8 Minuten garen.

Die Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Mit dem reservierten gehackten Liebstöckel, ca. 100ml Rapsöl und einer kräftigen Prise Meersalz vermengen. Die Zitronen waschen, trocknen, die Schale zur Kräutermischung geben und alles abschmecken. (alternativ alles sehr kurz im Thermomix oder im Kutter grob zerkleinern)

In der Zwischenzeit den Sellerie abgießen, die Flüssigkeit dabei auffangen. Den Sellerie mit einem Kartoffelstampfer oder der Kartoffelpresse zerkleinern, den Saft der Zitrone, die Misopaste und das Öl und so viel Kochwasser hinzufügen, dass das Püree cremig wird. Das Püree mit den Buletten, der Gremolata und den Liebstöckelblättern anrichten und servieren.

TIPP

Liebstöckel bringt mit seinen intensiven, röstig-würzigen Noten absolute Geschmackstiefe in die Küche und ist somit ein perfektes Kraut für die pflanzbasierte Küche, in der Kombination mit Sellerie und Miso entsteht hier eine Umami-Bombe. Das würzige Liebeskraut gilt als mystisch, es soll es bösen Zauber abwehren und liebesbetörend wirken.

Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag



Buntes Kartoffel-Curry mit Kartoffel-Chapati

Für 12 Personen

ca. 50 Minuten Zubereitungszeit

1200 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Bund Koriandergrün

300 g Kokosöl

20 g Meersalz

900 g Chapati Ata (aus dem Asialaden; oder Vollkornmehl)
plus 4 EL zum Ausrollen

1 TL Backpulver

CURRY

6 Knoblauchzehen

60 g Ingwer

3 große rote Chilischote

6 Stängel Zitronengras

1,5 TL Bockshornkleesamen

1,5 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Korianderkörner

1 TL gemahlene Kurkuma

200 g Schalotten

3 kg gemischte Kartoffeln
(gerne bunt, auch Süßkartoffeln)

250 g Kokosöl

Meersalz

eine kleine handvoll Curryblätter
(aus dem Asialaden)

1200 g Kokosmilch

600 ml Gemüsebrühe

600 g Kirschtomaten

3 Bio-Limette

Für die Chapati Kartoffeln waschen und im Kombidämpfer im Dampf garen. Ausdampfen lassen, pellen, in einer Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und kurz abkühlen lassen. Inzwischen Koriander waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, grob hacken und bis zum Servieren kühl stellen. Korianderstängel ebenfalls hacken und mit Salz, Kokosöl, Mehl und Backpulver zu den Kartoffeln geben. Alles zügig zu einem gut formbaren Teig verkneten, dabei je nach Kartoffelkonsistenz noch etwas Mehl hinzufügen. Teig mit Frischhaltefolie abgedeckt ruhen lassen.

Für das Curry Knoblauch und Ingwer schälen, Chilischoten halbieren und entkernen, Zitronengras putzen. Vorbereitete Zutaten fein hacken. Bockshornklee, Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen, gehackte Zutaten hinzufügen und alles zu einer feinen Paste mörsern oder im Thermomix oder Kutter zerkleinern. Schalotten schälen, in Spalten schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Wok oder große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Kokosöl hineingeben. Kartoffeln hinzufügen, salzen und unter gelegentlichem Wenden leicht braun anbraten. Schalotten, Currypaste und Curryblätter dazugeben, alles kurz weiterbraten. Kokosmilch und Brühe angießen. Ca. 15 Min. köcheln, bis die Kartoffeln gar sind, aber noch Biss haben.

Inzwischen den Chapatiteig in 24 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zur Kugel formen und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen von ca. 20 cm Ø ausrollen. Eine beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Einen Fladen darin 1–2 Min. backen, bis er auf der Unterseite leicht dunkle Blasen bekommt. Dann wenden und auf der zweiten Seite ebenso 1–2 Min. backen. Herausnehmen und im Ofen bei ca. 80° warm halten. Auf diese Weise nach und nach alle Fladen backen.

Tomaten waschen, halbieren, ins Curry geben. Limette waschen, trocken reiben, halbieren. Von einer Limette die Schale abreiben, Saft auspressen. Curry mit Limettenschale, -saft und Salz abschmecken. Die anderen beiden Limetten in vier Spalten schneiden. Curry mit gehacktem Koriander, Chapati und Limettenspalten servieren. Nach Belieben 2 rohe Kartoffel waschen und darüberreiben – die Textur bringt Spannung ins Gericht (unsere Kartoffelzüchtungen heutzutage haben kaum mehr Solanin – sind die Kartoffeln frisch und haben keine grüne Stellen, können wir kleine Mengen auch roh verzehren).

Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag



Für 12 Personen

ca. 40 Minuten Zubereitungszeit

450 g Haselnusskerne

3 kg Kürbis (z.B. Muskatkürbis, Bulgarischer Bratkürbis oder Hokkaidokürbis)

1 Vanilleschote

3 Zimtstange

10 Sternanissterne

6 Nelken

6 grüne Kardamomkapseln

½ TL Cayennepfeffer

300 ml Rapsöl, kaltgepresst

Meersalz

1 Bund Estragon (oder Thai-Basilikum oder Zitronenmelisse)

1000 g Haferjoghurt

200 g Sanddornmark (z.B. aus dem Reformhaus; alternativ passt auch Lemon Curd oder Orange Curd)

120 ml Kürbiskernöl

schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Ofenkürbis mit Haselnuss und Sanddorn

Den Kombidämpfer auf 180° 0% Feuchtigkeit vorheizen. Die Haselnüsse auf einem GN-Blech verteilen und ca. 6 Min. rösten.

Inzwischen den Kürbis waschen, den Stielansatz und die Kerne entfernen (die Kerne frisch mit Fruchtfleisch im Kutter oder Thermomix zerkleinert sind eine tolle Zutat für Gemüsebratlinge). Den Kürbis in ca. 3 cm dicke Spalten schneiden. Ein GN-Blech mit Backpapier auslegen und die Kürbisspalten darauflegen.

Die Vanilleschote in vier Stücke schneiden, die Zimtstange etwas kleiner brechen. Vanille, Zimtstange, Sternanis, Nelken und Kardamom zusammen in einem Mörser kurz anstoßen. Gewürzmischung auf dem Kürbis verteilen. Das Rapsöl über dem Kürbis verteilen. Den Kürbis mit Salz würzen.

Die gerösteten Nüsse aus dem Kombidämpfer nehmen und abkühlen lassen. Den Kürbis im Kombi bei 180°C 10% Feuchtigkeit je nach Sorte 20–35 Min. garen, bis er weich und stellenweise schon braun angeröstet ist.

Die abgekühlten Haselnüsse im Mörser oder zwischen zwei GN-Blechen leicht anstoßen. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerpfeifen. Den Joghurt glatt rühren und auf eine Platte oder Teller verteilen. Sanddornmark und Kernöl darum herumziehen. Den Kürbis daraufsetzen, mit Haselnüssen und Estragon bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.

TIPP

Dieses Gericht funktioniert auch als Dessert: man würzt nur ganz leicht mit Salz, lässt den Pfeffer weg und zieht zum Servieren 200 ml Ahornsirup über den Kürbis. Den Joghurt dann nach Belieben mit 100 g Zucker und etwas Vanillemark verrühren. Als süßen, cremigen Abkühler eine Kugel veganes Karamell Eis zum heißen Kürbis reichen.



Big Bean Burger

Für 12 Personen

ca. 45 Minuten Zubereitungszeit

PATTYS UND BELAG

1800 g gegarte braune Bohnen
(aus der Dose, z.B. Pinto-Bohnen
oder Kidneybohnen)

150 g Schalotten

2 Knoblauchzehen

150 ml Olivenöl

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Selleriesamen

2 EL Meersalz

1 kräftige Prise Cayennepfeffer

200 g Möhren

1 Bund Schnittlauch

300 g Kichererbsenmehl

150 ml Olivenöl

3 Chicorées

3 Radicchio

2 große Tomaten

200 g gutes BIO-Tomatenmark

AQUAFABA-MAYO

30 g feiner Senf

30 g Kokosblütenzucker

30 ml Balsamico bianco

6 g Meersalz

600 ml Rapsöl

AUSSERDEM

12 Burgerbrötchen,
gerne auch Vollkorn

Für die Pattys die Bohnen in ein Sieb abgießen, dabei den Sud auffangen. 150 ml Bohnensud (Aquafaba) in einem hohen Rührbecher beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin anbraten. Kreuzkümmel und Selleriesamen im Mörser grob zerstoßen und mit den Bohnen in den Topf geben. Alles leicht anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen, mit einem Kartoffelstampfer zermusen und etwas abkühlen lassen. Möhren putzen, falls nötig schälen, und mit der Küchenreibe oder Maschine fein raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kichererbsenmehl, Möhren und Schnittlauch mit den zerstampften Bohnen verkneten. Die Masse in zwölf Portionen teilen. Aus jeder Portion einen Patty formen, dafür ein paar Tropfen Öl in die Handinnenflächen geben.

Für die Mayo Senf, Kokosblütenzucker, Balsamico, Salz und Pfeffer zu dem im Rührbecher beiseitegestellten Sud geben. Mit einem Pürierstab fein mixen und aufschäumen. Unter weiterem Mixen das Öl in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Alternativ im Thermomix arbeiten.

Für den Belag Chicorée und den Radicchio putzen, die Blätter ablösen, waschen, trocken schleudern und kalt stellen. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden.

Die Patties in einer Pfanne im Öl von beiden Seiten in je ca. 3 Min. braun und leicht knusprig braten. Alternativ auf geöltes GN-Blech geben und im Kombidämpfer bei 180°C 10% Feuchtigkeit ca. 8 Minuten garen.

Nebenher die Burgerbrötchen quer halbieren und nach Belieben auf den Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett oder im Kombidämpfer rösten. Die unteren Brötchenhälften mit der Mayo bestreichen. Nacheinander Salat, Patties, Tomatenscheiben und nochmals Salat übereinander darauflegen. Die Brötchenoberhälften jeweils auf der Schnittfläche mit Tomatenmark bestreichen, die Burger damit abdecken.

Wer mag, baut etwas Knusper mit gerösteten Kernen oder Gemüse-Chips ein.

Rezepte und Bilder aus den Büchern *Abenteuer Geschmack* und *Kräuterküche* von Antje de Vries und Vivi D'Angelo, erschienen im GU Verlag



Erbsenpesto fuers Brot

Die Pinienkerne im Kombidämpfer bei 180°C ca. 3-4 Minuten rösten.

Den Knoblauch schälen. Die eingeweichten Sonnenblumenkerne abtropfen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und einige für die Garnitur beiseitelegen. Die übrigen Kräuterblätter mit den Sonnenblumenkernen, der Hälfte der Pinienkerne, Knoblauch, Erbsen, 500 ml Olivenöl, dem Hanföl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer im Thermomix oder Standmixer fein pürieren.

Das Brot im Toaster, im Kombidämpfer oder in einer Pfanne kräftig rösten und auf Teller verteilen. Das Erbsenpesto auf die Brotscheiben geben. Die Pinienkerne und die beiseitegelegten Kräuterblätter daraufgeben. Zum Schluss alles mit dem restlichen Olivenöl (100 ml), etwas Meersalz und Pfeffer toppen.

Ein frischer Impuls für's Frühstücksbüffet oder für Bowls. Das Pesto schmeckt auch toll zu Pasta oder Gnocchi.

Für 12 Personen

*ca. 20 Minuten Zubereitungszeit
plus Einweichzeit*

300 g Sonnenblumenkerne,
über Nacht in Wasser eingeweicht

300 g Pinienkerne

2 Knoblauchzehen

6 Handvoll Kräuter
(nach Belieben, z.B. Minze, Estragon,
glatte Petersilie, Kerbel, Dill)

1200 g grüne Erbsen
(frisch gepalt oder TK-Ware)

600 ml Olivenöl

12 g Meersalz

150 ml Hanföl

schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

12 große Scheiben Vollkorn-Brot
mit vielen Kernen

TIPP

Wer mag, lässt ein paar Erbsen unpüriert und gibt sie später aufs Pesto.