

FBS-Menü für den September - Vegan/Vegetarisch



Vorspeise:

Karamelisierter Fenchel

Hauptgericht:

Pilzragout mit Gnocchis und Endivien-Salat

Dessert:

Apfel-Pflaumen-Crumble mit Haselnusseis

Alle Rezepte sind für vier Personen.

Karamellisierter Fenchel

Zutaten:

2 Fenchelknollen

3-4 EL Olivenöl

1 TL Fenchelsamen

1 Prise Chiliflocken

Salz, Pfeffer

1 EL Rohrohrzucker oder Honig

1 Knoblauchzehe, sehr fein gehackt

abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

Zubereitung:

Fenchelgrün abschneiden und für später weglegen.

Die Knollen halbieren, den Strunk entfernen, evtl. zähe äußere Blätter ebenfalls.

Die Hälften in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel in zwei bis drei Portionen nacheinander einige Minuten darin anbraten, bis er leicht bräunt. Den fertigen Fenchel beiseite stellen.

Dann die Fenchelsamen, Chiliflocken, Salz, Pfeffer und Zucker (oder Honig) in der Pfanne ca. 1-2 Minuten erhitzen. Den Fenchel zugeben und bei mittlerer Hitze sanft ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Dann den Herd ausschalten, den Knoblauch zufügen und noch 1-2 Minuten ziehen lassen.

Das Fenchelgrün klein hacken und mit der geriebenen Zitronenschale über das karamellierte Gemüse streuen.

Dazu schmeckt Baguette

Pilzragout

Zutaten:

750 g gemischte Pilze (z.B. braune Champignons, Käuterseitlinge, Pfifferlinge, Steinpilze)
2 Zwiebeln
4 EL Olivenöl
2 EL Mehl
10 g getrocknete Steinpilze
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein
200 ml Soja Cuisine oder Sahne
Salz, Pfeffer
2-3 Zweige Majoran (oder ½ TL getrockneter)
1 Zweig Thymian (oder ¼ TL getrockneter)

Zubereitung:

Pilze putzen und ggf. klein schneiden.

Zwiebeln fein würfeln. Frische Kräuter zupfen und kleinhacken. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebel, getrocknete Steinpilze, Majoran und Thymian bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten glasig dünsten.

Pilze mit in den Topf geben und 5 Minuten schmoren.

Mehl hinzufügen, 1 Minute unter Rühren anrösten. Anschließend mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Sojamilch aufgießen, mit Pfeffer und Salz würzen und aufkochen. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Gnocchis

Zutaten:

400 g Kartoffeln
200 g Mehl (z.B. Weizen 550 oder Dinkel 630)
50 g Hartweizengrieß
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
etwas Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln als Pellkartoffeln gar kochen, noch heiß pellen und anschließend stampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.

Den Kartoffelbrei mit Mehl und Grieß vermengen und zu einem weichen, glatten, nicht klebrigen Teig verarbeiten.

Mit den Gewürzen abschmecken.

Den fertigen Teig für zehn Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, mundgerechte Stücke abstechen, zu Kugeln formen und mit einer bemehlten Gabel leicht platt drücken, sodass die typische Gnocchi-Form entsteht.

Leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Die rohen Gnocchi hineingeben und bei mittlerer Hitze für 5-8 Minuten garen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, sind sie fertig.

Endivien-Salat

Zutaten:

1 Endivien-Salat

1 Apfel

Zutaten Dressing

3 EL Olivenöl:

1 EL Apfel-Essig

1 EL mittelscharfer Senf

etwas Dattelsirup oder Honig

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Endivien-Salat putzen und in Streifen schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Stifte schneiden.

Petersilie putzen und kleinhacken, Schnittlauch putzen und in kleine Röllchen schneiden.

Öl, Essig, Senf, Süßungsmittel, Salz und Pfeffer mischen, Kräuter unterrühren (Einen Teil der Kräuter am Schluss über den fertigen Salat streuen).

Das Dressing über den Salat geben.

Apfel-Pflaumen-Crumble

Zutaten:

4 Pflaumen (ca. 200 g)
2 mittelgroße Äpfel (ca. 500 g)
1 TL Zimt
2 EL Vollrohr-Zucker
Saft einer halben Zitrone

Für das Crumble (Streusel):

125 g Kokosöl
100 g (Vollkorn-)Mehl
100 g Haferflocken
3 EL Nussmischung (zerkleinert)
60 g Zucker
1/2 TL Zimt

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Äpfel und Pflaumen waschen, vierteln und entkernen (wer keine Schale mag, kann sie auch schälen). Dann in mittelgroße Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Zucker vermischen und in eine feuerfeste Backofenform füllen.

Für das Crumble (die Streusel) die Butter, Mehl, Haferflocken, zerstoßene Nüsse, Zucker und Zimt zu einem bröseligen Teig verkneten. Die Streusel über die Apfel-Pflaumen-Mischung streuen. Dann den Apfel Pflaumen Crumble für 25-35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Der Apfel Pflaumen Crumble mit Nüssen schmeckt am besten warm oder lauwarm mit Eis.

Nusseis

Zutaten:

120g Hasel- oder Walnüsse
etwas Kokosöl
60 ml Ahornsirup (oder Honig)
250 ml Nussmilch
30g Nussmus
Msp. gemahlene Vanille

Zubereitung:

Nüsse mit dem Öl in einer Pfanne anrösten, 10 ml Ahornsirup hinzufügen, gut durchrühren und anschließend auf Backpapier abkühlen lassen.

Nussmilch mit dem restlichen Ahornsirup, dem Nussmus und der Vanille mischen, Nusskrokant unterheben.