Roland Rauter

einfach vegan

Die feine Küche

Chic kochen für Familie und Freunde

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1108-0

Roland Rauter
einfach vegan – Die feine Küche
Chic kochen für Freunde und Familie

© 2014 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Silja Bernspitz, Schirner
Fotografien: Alexandra Schubert, www.myshoots.de
Redaktion: Katja Hiller, Schirner
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

1. Auflage November 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Roland Rauter

einfach vegan

Die feine Küche

Chic kochen für Familie und Freunde

Schirner Verlag

Feiner, veganer Genuss **8** Einige Hinweise und Tipps **9** Mengenangaben **10** Die Hauptdarsteller: Gewürze **11** Kräuter **11** Öle **11** Salz & Salzrezepte **12** Obst & Gemüse **14** Kochen und Essen sind Beziehungspflege **16** Das »richtige« Menü **18** Menüvorschlage **20**

Vorspeisen

Artischockentörtchen mit Kartoffel-Bohnen-Füllung an Olivendip **25** Einkornbrötchen mit zweierlei Butter **27** Gebratene Steinpilze auf weißer Polenta **31** Gebratener grüner Spargel mit Kapern und Minze an Petersiliensoße **33** Gedämpfte Wan Tan **35** Gedämpfter Seidentofu **37** Gefüllte Ofenkartoffeln auf Zuckerhutsalat **39** Gemüse im Haselnussteig mit Zitronen-Wasabi-Mayonnaise **41** Gemüse-Algen-Salat **43** Gemüsesülzchen mit Topinamburpüree und Kartoffelchips **45** Geschmorter Fenchel auf Kartoffeltalern an Cranberrysoße **47** Hirse-Brokkoli-Taler an Blattsalat mit Granatapfelkernen **49** Karotten-Kohlrabi-Salat mit Kichererbsen-Kokos-Dressing **51** Kartoffelklöße auf warmem Belugalinsensalat **53** Lauwarmer Spargel-Morchel-Salat **55** Löwenzahnsalat auf Röstkartoffeln und getoastetem Bauernbrot **57** Mein Lieblingssushi **59** Petersilienwurzeln im Haselnussteig an Kräutersoße **63** Ravioli von der Roten Rübe in eigenem Sud **65** Sellerie-Bärlauch-Risotto **67** Sellerieterrine an Blattsalaten mit Rote-Bete-Creme **69** Steinpilz-Serviettenknödel mit lauwarmem Rotkohlsalat und Schwarzteegelee **71** Süßkartoffelchips mit Granatapfelkernen und Korianderdip **75** Teigtaschen aus dem Bambusdämpfer auf Rettichsalat **77** Tomatenravioli **79** Zucchini-Kartoffel-Röllchen auf geschmorten Zwiebeln **81**

Suppen

Bohnensuppe mit Polentanockerln **85** Ingwer-Gemüsesuppe **87** Karottensuppe mit Kokos-Ingwer-Schaum **89** Klare Steinpilzsuppe mit Steinpilz-Wan-Tan **91** Pilzsuppe mit Buchweizennudeln **93** Radieschenschaumsuppe mit Spargelspaghetti **95** Scharfe Erdnusssuppe **97** Spinatsuppe mit knusprigen Kartoffelstreifen **99** Suppe von gelben Zucchini **101** Zweifarbige Petersiliensuppe mit Topinamburchips **103**

Hauptspeisen

Asiatische Nudelpfanne **107** Auberginenlasagne mit Rote-Bete-Hummus **109** Babymaiskolben in Erdnusssoße auf Basmatireis **111** Baked Beans auf Maiscreme **113** Bambussprossen in Currysoße an Jasminreis **115** Blumenkohl-Tandoori **117** Buchenpilze in leichter Knoblauchsoße auf Kartoffelrösti **119** Buchweizenspätzle mit Pak Choi und Buchenpilzen **121** Buchweizen-Tofu-Taler mit Haselnusswirsing an Kräutersoße **123** Falafeln auf geschmortem Fenchel **125** Gebackene Auberginen mit Linsenragout auf Tomatenrisotto **127** Gebratene Auberginen mit Bulgur **129** Gebratener Tofu auf Quinoasalat **131** Gefüllte Kohlrabi auf gestampften Trüffelkartoffeln mit jungen Karotten **133** Gefüllte Sellerieschnitzel an Radicchiosalat **135** Geschmorte Petersilienwurzeln auf Süßkartoffelpüree **137** Geschmorte Schalotten auf cremiger Chilipolenta **139** Geschmorter Fenchel auf gekräutertem Kartoffelpüree mit Datteln und Salbei **141** Glasierte Aubergine auf Dinkelreis und geschmorten Zwiebeln **143** Glasierte Rote Bete auf Topinamburpüree **145** Grüner Spargel auf Tomatennudeln mit Petersiliensoße **147** Gurken in Dillrahmsoße mit Buchweizen **149** Kartoffel-Birnen-Gratin mit sautiertem Radicchio **151** Kartoffelschnitzel »Wiener Art« an marinierten Gurken **153** Kartoffel-Sellerie-Apfel-Gratin **155** Kartoffeltürmchen auf Kartoffel-Spinat-Ragout **157** Kräuterseitlinge auf Röstkartoffeln an Gurken-Apfel-Salat **159** Kürbisrisotto **161** Lauch im

Brotteig auf Paprikakraut und Shiitakepilzen **163** Laugenbrezelknödel an Rahmpfifferlingen **167** Lupinenragout an gegrillten Kartoffeln **169** Lupinensteak in Walnusskruste an Rosenkohl **171** Rosenkohlgröstl im Filoteig **173** Rote-Bete-Eintopf **175** Schupfnudelpfanne mit Shiitakepilzen **177** Schwarzwurzeln auf Feldsalatrisotto und Sauce Hollandaise **179** Sellerie-Cannelloni in Spinatrahmsoße **181** Spinatnockerln an Shiitakepilzen **183** Spinat-Quinoa-Salat auf gebratener Aubergine **185** Spitzpaprika mit Polenta-Feigen-Füllung auf Tomatenragout an Spinatsalat **187** Süßkartoffeln in Masalasoße mit grünen Bohnen und knusprigen Kartoffelspalten **189** Süßkartoffeltaler in Nusskruste an jungem Spinat **193** Vulkanspargel mit Kapern auf Olivenpolenta **195** Weißes Curry mit Cashewkernen und Rosinen **197** Wirsingroulade auf Rotkohl **199** Wokgemüse im Pfannkuchen **201**

Nachspeisen

Avocado-Traum **205** Dessert im Glas »Grantnzipf« **207** Frozen Yoghurt auf Birnen-Carpaccio **209** Geeiste Schokomousse mit Feige **211** Johannisbeerkuchen **213** Lauwarme Himbeermuffins auf Himbeerspiegel **215** Maronen-Himbeer-Cremeschnitte **217** Mohnpfannkuchen mit Orangenragout **219** Orangentörtchen **221** Schokoterrine an Cranberrykompott **223** Zweierlei von der Banane **225**

Extras

Einige Fachbegriffe **226** Rezeptregister **228** einfach vegan – die Bücher **230** Der Koch und die Fotografin **232**

guten Appetit!

Feiner, veganer Genuss

»Einfach vegan – die feine Küche« – als ich mich mit dem Verlag auf das Konzept zu meinem neuesten Buch geeinigt hatte, war ich zuerst Feuer und Flamme. Meine Fotografin, Alexandra Schubert, war ebenfalls begeistert, und wir legten sofort los. Doch unsere ersten Bilder sahen ganz anders aus als die, die Sie jetzt im Buch finden. Meine ursprüngliche Intention war: Ich präsentiere edle, teure und ausgefallene Produkte, alles akkurat angerichtet, jedes Blättchen genau geplant. Die Soße perfekt abgestimmt … Also machte ich mich an die Arbeit. Trüffel, wilder Spargel, Weinbergknoblauch & Co waren eingekauft.

Aber einige Tage nach dem ersten Shooting begann es in mir zu arbeiten. Was bedeutete feine Küche eigentlich für mich? Früher, als ich noch in der Restaurantküche stand, hätte ich sofort gesagt: Ja, genau das. Aber heute ist die feine Küche für mich etwas anderes. Ich habe mich gefragt, was mich in einem Kochbuch inspirieren würde. Sind das noch die Trüffel? Meine ehrliche Antwort lautete: Nur noch bedingt. Vom Feinsten, das sind für mich heute die ganz alltäglichen Dinge. Die Produkte, die man überall kaufen kann, die regional erzeugt werden – von Produzenten, die ihr Handwerk verstehen und die lieben, was sie tun.

Feine Küche bedeutet für mich wirklich frische und hochwertige Zutaten, die klar und doch kreativ zubereitet werden. Verstehen Sie das bitte nicht falsch. Ich kaufe nach wie vor manchmal Trüffel & Co und kann es dann oft kaum erwarten, meine »Beute« zu Hause in der Küche zu verarbeiten. Jedoch habe ich sie weitestgehend aus diesem Buch verbannt, weil ich Ihnen etwas anderes zeigen möchte. Nämlich meine feine Küche heute, mit wenigen Zutaten und nicht zu aufwendig angerichtet. Aber doch mit etwas Chic – eben so, dass jeder es nachkochen kann und nicht durch eine komplizierte Erklärung und lange Schritt-für-Schritt-Bildreihen abgeschreckt wird. Ich möchte Ihnen Lust machen, alles auszuprobieren. Mein Buch soll Sie dazu motivieren und inspirieren, alltägliche Produkte schön und kreativ angerichtet zu servieren. Das ist für mich vom Feinsten – der Luxus des Einfachen!

In kulinarischer Verbundenheit
Roland Rauter

Einige Hinweise und Tipps

Als Erstes vorweg: Alle Gerichte sind für vier Personen zusammengestellt. Falls das einmal nicht der Fall sein sollte, finden Sie einen entsprechenden Hinweis beim Rezept. Viele Vorspeisen können Sie auch als Hauptgang servieren, andersherum funktioniert das natürlich auch. Zum Beispiel können Sie die Bohnensuppe mit gerösteten Schwarzbrotscheiben oder das Gemüse im Haselnussbackteig mit Kräuterkartoffeln oder mit einem schönen Blattsalat mit Kürbiskernöl wunderbar als Hauptspeise servieren. Die Rote-Bete-Ravioli einfach in Olivenöl mit etwas Salbei geschwenkt und mit ein paar zart gerösteten Pinienkernen obenauf – schon können Sie sie als Hauptgang reichen. Die Mohnpfannkuchen sind vor allem für Kinder eine tolle Hauptspeise. Das Kürbisrisotto fühlt sich vorneweg oder im Hauptgang immer wohl, und die glasierte Rote Bete auf Topinamburpüree ist als Vorspeise auch ein Hingucker.

Ein Thema, das mir besonders am Herzen liegt, sind die Mengenangaben. Wenn in einem Rezept 30 g Zwiebel steht und die ganze Zwiebel aber 40 g wiegt, verwenden Sie einfach 40 g. Das Gericht wird trotzdem gelingen und toll schmecken. Ich finde, dass die Lust am Kochen verloren geht, wenn alles standardisiert und auf das Gramm genau abgewogen und verarbeitet wird. Entwickeln Sie viel lieber Ihren eigenen Stil, und kochen Sie einfach! Was soll dabei schon schiefgehen? Sie können immer etwas lernen und sich weiterentwickeln.

Trotz allem möchte ich Ihnen mit einer kleinen Übersicht zu den Mengenangaben helfen, ein Gefühl dafür zu entwickeln, was wie viel wiegt. Dann müssen Sie nicht immer alles abwiegen und können leichter kreativ arbeiten. Die folgenden Werte beziehen sich auf die durchschnittliche Größe der Gemüsesorten:

Mengenangaben:

1 Knollensellerie	ca. 300 g	1 Kohlrabi	ca. 100 g
1 Aubergine	ca. 300 g	1 Karotte	ca. 80 g
1 Zucchino	ca. 150 g	1 Tomate	ca. 60 g
1 Fenchel	ca. 130 g	1 Zwiebel	ca. 40 g
1 Lauch	ca. 120 g		

Das Wichtigste in der feinen Küche ist aus meiner Sicht die Qualität der Produkte und der Umgang mit ihnen.

Die Hauptdarsteller

GEWÜRZE

Kaufen Sie nach Möglichkeit kleine Verpackungseinheiten, auch wenn diese im Verhältnis etwas teurer sind. Große Verpackungen aufzubrauchen dauert oft länger, und die Gewürze büßen je nach Lagerung ihre Qualität rasch ein. Kaufen Sie Gewürze nicht gemahlen. Nutzen Sie am besten Gewürzmühlen und einen Mörser, um Samen und Körner frisch zu verarbeiten.
Testen Sie auch erst einmal verschiedene Marken, denn nicht immer ist ein hoher Preis ein Garant für hohe Qualität und den besten Geschmack. Lagern Sie Gewürze immer in verschließbaren Gefäßen, kühl und vor Licht geschützt.

KRÄUTER

Durch die Verwendung von Kräutern können Sie beim Kochen gut Salz einsparen, zudem bringen Kräuter Farbe und Aroma in Ihre Küche. Schneiden oder hacken Sie frische Kräuter immer erst kurz vor dem Verwenden bzw. dem Anrichten mit einem scharfen Messer. Die ätherischen Öle, die für den Geschmack verantwortlich sind, verfliegen sonst. Kochen Sie frische Kräuter nicht zu lange, oft entwickelt sich sonst ein bitterer Geschmack. Probieren Sie auch immer mal neue Kräuterkombinationen aus, und verwenden Sie Kräuter, die sonst nicht typisch für Ihre Küche sind. So werden Sie viele neue Geschmackserlebnisse in Ihre alltäglichen Gerichte zaubern. Wenn Sie frische Kräuter ernten, zerkleinern Sie den Überschuss und frieren ihn am besten ein. Ich verwende dafür Eiswürfelformen. So habe ich die Kräuter gleich in der optimalen Menge portioniert. Sie ersparen sich auch den bekannten Suppenwürfel, wenn Sie gleich Ihre Suppenkräutermischung einfrieren.

ÖLE

Es gibt viele wunderbare Öle auf dem Markt, die wirklich von beeindruckender Qualität und Geschmacksintensität sind. Die meisten Öle sollten nicht erhitzt werden, nur so

Das »richtige« Menü

Für Gäste kochen ist für viele Menschen eine Herausforderung. Was soll ich servieren? Was passt zusammen? Wie viele Gänge sind optimal? Ich möchte Ihnen die wichtigsten Tipps und Grundsätze zu diesem Thema kurz vorstellen. In der Ausbildung heißt es immer, dass man auf möglichst große Abwechslung achten muss. Ist die Soße in der Vorspeise grün, sollte sie es in der Hauptspeise nicht noch einmal sein. Servieren Sie Spargel in der Vorspeise, verzichten Sie bei den anderen Gängen auf dieses Gemüse. Ist das Gemüse in der Vorspeise gekocht, sollte es in der Hauptspeise anders zubereitet werden. Achten Sie also darauf, dass sich die Zubereitungsart, die Zutaten, die Farben und Soßen nicht wiederholen.

Auch die Ausgewogenheit von Nährstoffen, die Bekömmlichkeit der Gerichte und der Sättigungsgrad sollten beachtet werden sowie ein farblich harmonisches Aussehen und die Größe der Portionen. Servieren Sie zur Vorspeise also z.B. keine allzu große Portion Nudeln, von einem leichten Blattsalat darf es schon etwas mehr sein. Grundsätzlich gilt: Je mehr Gänge Sie servieren, desto kleiner sollten die Portionen sein. Denken Sie also auch beim Einkauf daran, und lassen Sie sich immer vom regionalen und saisonalen Angebot inspirieren. Eine Creme mit marinierten frischen Erdbeeren ist ein tolles Dessert für den Wonnemonat Mai, aber eben kein ideales für das Weihnachtsmenü.

Die klassische Menüreihenfolge ist:

- KALTE VORSPEISE
- SUPPE
- WARME VORSPEISE
- HAUPTSPEISE
- NACHSPEISE
- KAFFEE

Wenn Sie das Menü planen, denken Sie auch immer darüber nach, für welchen Anlass Sie kochen, zu welcher Tageszeit das Essen stattfindet und wer zum Essen kommt. Ein Geburtstagsessen oder ein gemeinsamer Abend mit Freunden darf ruhig etwas lockerer und individueller gestaltet sein als ein festliches Zusammensein an Heiligabend. Dies sind die wichtigsten Eckpunkte bei der Menüplanung, wobei man sich heute nicht mehr so sklavisch daran hält wie noch vor ein paar Jahren. Wenn Sie Lust auf ein Themenmenü, z.B. »Alles von der Tomate«, haben, sollten Tomaten natürlich in allen Gerichten vorkommen. Wenn ich koche, versuche ich die Kresse, die ich zum Garnieren der Vorspeise eingekauft habe, z.B. auch im Salat weiterzuverarbeiten, damit nicht zu viel übrig bleibt. Sie sehen, so viel können Sie eigentlich nicht falsch machen. Vertrauen Sie einfach Ihrer Leidenschaft fürs Kochen, dann werden Sie ein tolles und besonderes Essen für sich, Ihre Familie und Ihre Freunde zaubern.

Menüs

Frühling

- Radieschenschaumsuppe mit Spargelspaghetti
- Vulkanspargel mit Kapern auf Olivenpolenta
- Johannisbeerkuchen

Sommer

- Gedämpfter Seidentofu
- Auberginenlasagne mit Rote-Bete-Hummus
- Bohnensuppe mit Polentanockerln
- Frozen Joghurt auf Birnen-Carpaccio

Herbst

- Gebratene Steinpilze auf weißer Polenta
- Glasierte Rote Bete auf Topinamburpüree
- Lauch im Brotteig auf Paprikakraut und Shiitakepilzen
- Maronen-Himbeer-Cremeschnitte

Winter

- Karottensuppe mit Kokos-Ingwer-Schaum
- Buchenpilze in leichter Knoblauchsoße auf Kartoffelrösti
- Geschmorte Petersilienwurzeln auf Süßkartoffelpüree
- Schokoterrine an Cranberrykompott

Weihnachtsmenü

- Einkornbrötchen mit zweierlei Butter
- Pilzsuppe mit Buchweizennudeln
- Kürbisrisotto
- Lupinensteak in Walnusskruste an Rosenkohl
- Dessert im Glas »Grantnzipf«

Vorspeisen

Anrichten:
Pro Portion einen Artischockenboden auf die Teller legen. Die Kartoffel-Bohnen-Creme daraufstreichen und jeweils mit einem weiteren Artischockenboden belegen. Etwas Salat auf die Törtchen platzieren und die Teller mit Olivendip und Zitronenspalte garnieren.

Artischockentörtchen mit Kartoffel-Bohnen-Füllung an Olivendip

FÜR DIE ARTISCHOCKEN
8 Artischocken / 4 EL Olivenöl / Saft 1 Zitrone / 2 EL Apfelessig / je 2 Knoblauchzehen und Thymianzweige / 1 Lorbeerblatt / Zucker / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE FÜLLUNG
300 g mehligkochende Kartoffeln / 100 g grüne Bohnen / ½ Avocado / 3 EL Distelöl / 2 EL Zitronensaft / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN DIP
60 g entsteinte grüne Oliven / ½ Bund Basilikum / 3 EL Olivenöl / 1 EL Pinienkerne / 1 Knoblauchzehe / abgeriebene Schale ¼ Zitrone / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT
4 EL Olivenöl / 40 g Pflücksalate / 2 EL Balsamicoessig / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE GARNITUR
4 Zitronenspalten

Zubereitung
Artischocken: Knoblauchzehen mit Wasser, Zitronensaft, Apfelessig, Lorbeerblatt, Salz und etwas Zucker aufkochen. Artischocken putzen, Stiele abschneiden und äußere Blätter entfernen. Heu herauskratzen. Artischockenböden in den Sud legen und in ca. 20 Minuten weich kochen. Artischocken herausnehmen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Thymianzweige dazugeben und Artischocken darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Füllung: Kartoffeln in Würfel schneiden und weich kochen. Bohnen kochen und abgießen. Kartoffeln, Bohnen, Avocado, Zitronensaft und Distelöl mit einem Mixer nicht zu fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dip: Oliven, Olivenöl, Basilikum, Pinienkerne, Zitronenschale und Knoblauch mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat: Pflücksalate mit Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Anrichten:
Taler von weißer Polenta mittig auf die Teller legen. Den marinierten Salat darauf anrichten und die Steinpilze obenauf platzieren.

Gebratene Steinpilze auf weißer Polenta

FÜR DIE POLENTA
750 g Gemüsebrühe / 200 g weiße Polenta / 5 EL Olivenöl / 3 EL Salbei / Salz / Muskatnuss

FÜR DIE STEINPILZE
200 g kleine feste Steinpilze / 2 EL Olivenöl / 2 Rosmarinzweige / 1 Knoblauchzehe / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT
40 g Pflücksalate / 3 EL Rapsöl / je 2 EL Quittenessig und Gemüsebrühe / 1 Prise Zucker / Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Polenta: Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Salbei hacken. Polenta einrühren und auf kleiner Flamme ca. 10 Minuten köcheln lassen. 2 EL Olivenöl unterrühren und mit Salz, Muskatnuss und Salbei würzen. Polenta ca. 2 cm dick auf ein geöltes Blech streichen und auskühlen lassen. Danach Taler mit einem 10 cm großen Ausstecher formen und diese in einer Pfanne mit restlichem Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Steinpilze: Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ungeschälten Knoblauch und Rosmarinzweige hineingeben und Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Salat: Für das Dressing Quittenessig und Gemüsebrühe mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Rapsöl kräftig unterschlagen. Salat damit marinieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten / Auskühlzeit: ca. 1 Stunde

Anrichten:
Je zwei Kartoffeltaler auf einen Teller legen. Den geschmorten Fenchel darauf platzieren und mit Cranberrysoße nappieren.

Geschmorter Fenchel auf Kartoffeltalern an Cranberrysoße

FÜR DIE SOSSE
350 g frische Cranberrys / 1 Orange / 100 ml Wasser / 150 g Zucker / 1 TL frisch geriebener Ingwer

FÜR DAS FENCHELGEMÜSE
4 kleine Fenchelknollen/ 250 ml Gemüsebrühe / 4 EL Olivenöl / je 2 Knoblauchzehen und Thymianzweige / ½ TL brauner Zucker / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE TALER
800 g mehligkochende Kartoffeln / 240 g Einkornmehl / 4 EL Sojadrink / 1 EL Kartoffelstärke / 2 TL Rapsöl / 2 Rosmarinzweige / 1 Prise Muskatnuss / Salz

AUSSERDEM
Öl zum Ausbraten

Zubereitung

Soße: Von der Orange Zesten reißen und Orange auspressen. Cranberrys, Orangenschale, Orangensaft, Wasser, Zucker und Ingwer in einem Topf zum Kochen bringen. Die Cranberrys so lange kochen, bis sie aufplatzen. Soße beiseitestellen und auskühlen lassen.

Fenchel: Strunk der Fenchelknollen herausschneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch mit der Schale und Thymianzweige hineinlegen. Fenchel anbraten, Zucker dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Pfanne in den Ofen stellen und Fenchel bei ca. 200 °C ca. 20 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeltaler: Kartoffeln mit der Schale kochen. Nach dem Pellen noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Rosmarin, Einkornmehl, Kartoffelstärke, Sojadrink und Rapsöl zu den Kartoffeln geben. Die Masse mit Salz und Muskatnuss würzen und rasch zu einem Teig kneten. Kleine Taler formen und in einer Pfanne mit heißem Öl auf beiden Seiten goldbraun ausbraten.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Karottensuppe mit Kokos-Ingwer-Schaum

FÜR DIE SUPPE
800 ml Gemüsebrühe / 500 g Karotten / 40 g Schalotten / Saft und abgeriebene Schale ½ Orange / 2 EL Rapsöl / je 1 TL Rohrohrzucker und Garam Masala / 1 Prise Muskatnuss / Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SCHAUM
150 ml Kokosmilch / 25 g frisch geriebener Ingwer

FÜR DIE GARNITUR
einige Brokkolisprossen

Zubereitung
Karotten grob in Würfel schneiden. Schalotten fein hacken. Einen Topf erhitzen, Rapsöl hineingeben und Karotten darin kurz anrösten. Schalotten kurz mitrösten. Garam Masala und Zucker hinzufügen und alles mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen und anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren. Orangensaft und Orangenschale dazugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Für den Schaum Kokosmilch und Ingwer in einem Topf lauwarm erwärmen. In einen Mixbecher umfüllen und mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Anrichten:
Die Karottensuppe auf Gläser verteilen. Die Suppe mit dem Kokos-Ingwer-Schaum bedecken und mit Brokkolisprossen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Anrichten:
Je zwei Steinpilz-Wan-Tan in Schüsseln füllen. Die klare Steinpilzsuppe darübergießen und mit Karottenwürfeln und Schnittlauch bestreut servieren.

Klare Steinpilzsuppe mit Steinpilz-Wan-Tan

FÜR DIE SUPPE
500 g Gemüsebrühe / 1 Karotte / 1 Bund Schnittlauch / 50 g getrocknete Steinpilze / 1 EL Balsamicoessig / je 1 TL getrockneter Thymian und Pfefferkörner / 4 Wacholderbeeren / 1 Lorbeerblatt

FÜR DIE WAN-TAN
300 g Steinpilze / je ½ Bund Petersilie und Schnittlauch / je 1 Schalotte und Knoblauchzehe / 3 EL Olivenöl / 8 Wan-Tan-Blätter / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE GARNITUR
1 Karotte und 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung

Suppe: Getrocknete Steinpilze ca. 4 Stunden in ca. 500 ml lauwarmem Wasser einweichen lassen. Dann Gemüsebrühe und eingeweichte Steinpilze mit Wacholderbeeren, Pfefferkörnern, Thymian und Lorbeerblatt in einem Topf auf kleiner Flamme ca. 1 Stunden köcheln lassen. Steinpilzbrühe durch ein Passiertuch abgießen und mit Balsamicoessig und Salz abschmecken.

Teigtaschen: Steinpilze putzen und in feine Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Petersilie fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Steinpilze, Schalotten und Knoblauch darin anrösten. Petersilie dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wan-Tan-Teig auf der Arbeitsfläche auslegen, Füllung auf die Mitte der Teigblätter geben. Die Teigstücke oben zusammenklappen und mit Schnittlauchhalmen festbinden. Wan Tan in die heiße Steinpilzbrühe legen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Garnitur: Karotte in feine Würfel schneiden und Schnittlauch fein schneiden.

Tipp:
Durch die Wahl des Pfeffers können Sie den Geschmack der Suppe entscheidend beeinflussen. Probieren Sie für diese Suppe einmal frisch gemahlenen Bergpfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 130 Minuten / Einweichzeit: ca. 4 Stunden

Auch eine schöne Vorspeise

Anrichten:
Jeden Teller mit einer Auberginenscheibe belegen. Jeweils mit 1 EL Hummus bedecken und darauf je zwei bis drei Zucchinischeiben legen. Danach folgen eine weitere Schicht Hummus und obenauf jeweils eine weitere Auberginenscheibe. Die Auberginenlasagne mit etwas mariniertem Salat garnieren.

Auberginenlasagne mit Rote-Bete-Hummus

FÜR DAS HUMMUS
200 g gekochte weiße Bohnen / 80 g Rote Bete / Saft 1 Orange / 50 g Karotte / 3 EL Olivenöl / Saft ½ Zitrone / 1 EL Apfelsüße / 1 EL Tahin / 1 Knoblauchzehe / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE LASAGNE
1 Aubergine, z. B. Tigeraubergine / 1 Zucchino / 5 EL Olivenöl / 1 Knoblauchzehe / je 2 Zweige Rosmarin und Thymian / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT
40 g Pflücksalate / Saft ½ Zitrone / 2 EL Olivenöl / Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Hummus: Rote Bete und Karotte in kleine Würfel schneiden. Gemüse mit 2 EL Olivenöl in eine Kasserolle geben, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen. Danach das Gemüse mit weißen Bohnen, restlichem Olivenöl, Apfelsüße, Knoblauch, Tahin, Orangen- und Zitronensaft in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasagne: Aubergine und Zucchino in ca. 5 mm dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ungeschälten Knoblauch und Kräuter dazugeben. Auberginen und Zucchini mit Salz und Pfeffer würzen und die Scheiben von beiden Seiten anbraten.

Salat: Zitronensaft mit Olivenöl, Salz und Pfeffer glatt rühren. Salat damit marinieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Bambussprossen in Currysoße an Jasminreis

FÜR DIE BAMBUSSPROSSEN
600 g Bambussprossen / 500 ml Kokosmilch / 200 ml Gemüsebrühe / 50 g weiße Zwiebel / 3 EL Sesamöl / 3 Knoblauchzehen / 1 EL gelbe thailändische Currypaste / 1 EL frisch geriebener Ingwer / 1 Bund Koriander / 1 TL brauner Zucker / 1 TL Limettensaft / 1 Chilischote / 3 Kaffirlimettenblättter / Salz

FÜR DEN REIS
480 ml Wasser / 240 g Jasminreis / Salz

FÜR DIE GARNITUR
3 Korianderzweige / ½ Paprika

Zubereitung

Reis: Reis in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser so lange spülen, bis das Wasser klar und die Stärke komplett abgespült ist. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Reis einrühren, den Topf mit einem Deckel verschließen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und den Reis ca. 35 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Bambussprossen: Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Chili halbieren, Kerne entfernen und Chili fein hacken. Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anrösten. Currypaste, Ingwer, Chili und Kaffirlimettenblätter dazugeben und kurz mitrösten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen und mit Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken. Soße sämig einkochen lassen. Koriander hacken und unterrühren. Zuletzt die Bambussprossen in die Soße hineinlegen.

Anrichten:
Die Paprika in hauchdünne Streifen schneiden. Den Reis auf Tellern anrichten. Bambussprossen danebenlegen und mit etwas Currysoße übergießen. Alles mit Paprikastreifen und Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Anrichten:
Den Blumenkohl in den Auflaufformen servieren. Die Soße in separaten Schüsseln reichen.

Blumenkohl-Tandoori

FÜR DAS TANDOORI
4 kleine Blumenkohlköpfe á ca. 200 g / 200 g Sojajoghurt / Saft 1 Zitrone / je ½ TL Zimt, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Kurkuma, frisch geriebener Ingwer / 2 grüne Kardamomkapseln / 1 Knoblauchzehe / ¼ Chilischote / 2 Gewürznelken / je 1 Msp. edelsüßes Paprikapulver und Muskatnuss / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SOSSE
6 EL Hanföl / ½ Bund Minze / Saft 1 Zitrone / ½ rote Zwiebel / 1 Knoblauchzehe / 1 Prise Zucker / Salz und Pfeffer aus der Mühl

Zubereitung
Tandoori: Kardamomsamen aus den Kapseln nehmen. Kardamomsamen, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Gewürznelken und Chili in einen Mörser geben, fein zerstoßen und in eine Schüssel umfüllen. Zimt, Kurkuma, Ingwer, Muskatnuss, Paprikapulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Knoblauch fein hacken. Gewürzmischung mit Knoblauch, Sojajoghurt und Zitronensaft mischen. Blumenkohl gründlich waschen, in Auflaufformen legen, mit der Gewürzmischung einreiben und im vorgeheizten Ofen bei ca. 180 °C ca. 40 Minuten backen.

Soße: Zwiebel, Knoblauch und Minze fein hacken und mit Hanföl und Zitronensaft vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Zum Blumenkohl-Tandoori serviere ich gern noch marinierte rote Zwiebeln.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Anrichten:
Die Spinatrahmsoße in kleine Auflaufformen füllen. Vier Sellerie-Cannelloni hineinsetzen und die Portionen mit etwas Rotkohlsprossen und Gomasio garnieren.

Sellerie-Cannelloni in Spinatrahmsoße

FÜR DIE CANNELLONI
1 großer Knollensellerie / 1 großer Apfel / 100 g Cashewkerne / 1 Karotte / 1 EL Meerrettich / 1 EL Zitronensaft / je 1 Prise Zucker, gemahlener Piment und Muskatnuss / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SOSSE
500 g Spinat / je 100 ml Hafer Cuisine und Gemüsebrühe / 40 g Schalotte / 3 EL Olivenöl / 1 EL glattes Weizenmehl / 2 Knoblauchzehen / ½ TL frisch geriebener Ingwer / 1 Prise Muskatnuss / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE GARNITUR
Rotkohlsprossen / etwas Gomasio

Zubereitung

Cannelloni: Cashewkerne ca. 3 Stunden in Wasser einweichen lassen. Sellerie mit einer Aufschnittmaschine in 25 ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Scheiben in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Zitronensaft, Salz und Zucker dazugeben, alles aufkochen und ca. 1 Minute köcheln lassen. Selleriescheiben abgießen und kalt abschrecken. Karotte in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel grob raspeln. Meerrettich reiben. Cashewkerne und Meerrettich mit etwas Einweichwasser im Mixer pürieren. Karotte und Apfel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Muskat abschmecken. Selleriescheiben auf der Arbeitsfläche auslegen, Füllung darauf verteilen und glatt streichen. Scheiben zu Cannelloni aufrollen, auf ein Lochblech setzen und ca. 10 Minuten im Dampfgarer dämpfen.

Soße: Spinat putzen und waschen. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin anlaufen lassen. Mehl dazugeben und kurz mitschwitzen, mit Gemüsebrühe und Hafer Cuisine auffüllen und Soße ca. 10 Minuten köcheln lassen. Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen und kurz mitkochen lassen. Alles mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Tipp:
Schneiden Sie aus dem Sellerie lieber mehr Cannellonischeiben. Sie brauchen zwar nur 20, aber beim Kochen oder Füllen geht leicht etwas kaputt. So kommen Sie nicht in die Verlegenheit, kaputte Scheiben benutzen oder von vorn beginnen zu müssen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten / Einweichzeit: ca. 3 Stunden

Anrichten:
Pro Portion drei Spinatnockerln auf einen Teller setzen. Gebratene Shiitakepilze darauf anrichten.

Spinatnockerln an Shiitakepilzen

FÜR DIE NOCKERLN
800 g Spinat / 300 g Knödelbrot / 280 ml Sojadrink / 150 g glattes Weizenmehl / 80 g Seidentofu / 40 g Zwiebel / 30 g vegane Margarine / 2 Knoblauchzehen / 1 Prise Muskatnuss / Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE PILZE
250 g Shiitakepilze / 50 ml Gemüsebrühe / 1 Bund Petersilie / 4 EL Olivenöl / 1 EL Sesamöl / 1 Knoblauchzehe / Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Nockerln: Spinat gründlich waschen, gut abtrocknen, dicke Stiele entfernen und Spinat klein schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anlaufen lassen. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Spinat in einem Sieb gut abtropfen lassen. Sojadrink lauwarm erwärmen. Seidentofu grob mit einer Gabel zerdrücken. Knödelbrot, Seidentofu, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einer Schüssel vermengen. Spinat und Sojadrink dazugeben und gut durchmischen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen. Zwölf gleich große Nockerln formen, auf ein leicht geöltes Lochblech setzen und im Dampfgarer ca. 20 Minuten dämpfen.

Pilze: Shiitakepilze putzen und eventuell zerkleinern. Knoblauch in feine Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Sesam- und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Shiitake darin anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Petersilie dazugeben und Pilze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:
Als Knödelbrot nehmen Sie am besten altbackene Brötchen, die Sie in feine Würfel schneiden.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Anrichten:
Seidentofucreme und Preiselbeeren abwechselnd in Gläser füllen. Obenauf einen Schlag Seidentofucreme geben und alles mit Pistazien und Minze garnieren.

Dessert im Glas »Grantnzipf«

ZUTATEN
400 g Preiselbeeren / 250 g Seidentofu / 200 ml Orangensaft / 100 ml vegane Schlagcreme / 3 EL Ahornsirup / ½ Zimtstange / 6 grüne Kardamomkapseln / 1 TL Kartoffelstärke / ¼ TL gemahlene Vanille / 1 Prise Zimt

FÜR DIE GARNITUR
2 EL gehackte Pistazien / 4 Minzeblätter

Zubereitung
Kardamomsamen aus den Kapseln nehmen und im Mörser frisch mahlen. Seidentofu, Ahornsirup, 1 Prise Zimt, Vanille und Kardamom mit dem Stabmixer pürieren. Creme ca. 3 Stunden kühl stellen. Preiselbeeren waschen und mit Orangensaft und Zimtstange ca. 10 Minuten in einem Topf köcheln lassen. Kartoffelstärke mit etwas Wasser glatt rühren und Preiselbeeren damit binden. Preiselbeeren vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Zimtstange vor dem Anrichten entfernen. Vegane Schlagcreme aufschlagen und unter den Seidentofu heben.

Dieses *Grantnzipf* hat nichts mit einem miesgelaunten Menschen zu tun, der einem auf die Nerven geht. Grantn heißen bei uns in Österreich die Preiselbeeren, die auf der Alm wachsen. Jeder, der was auf sich hält, geht nach wie vor im Herbst seine eigenen Grantn klauben(pflücken). Die selbst gemachte Preiselbeermarmelade wird in erster Linie zu Gebackenem serviert. Preiselbeeren sind reich an Vitamin C, Vitamine B1, B2, B3, Beta-Karotin (Provitamin A) und Mineralstoffen vor allem Kalium, Calcium, Magnesium und Phosphat.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten / Kühlzeit: ca. 3 Stunden

Tipp:
Koriander ist nicht jedermanns Sache. Sie können ihn auch durch Zitronenmelisse oder Minze ersetzen.

Frozen Yoghurt auf Birnen-Carpaccio

FÜR DEN FROZEN JOGHURT
800 g Sojajoghurt / 130 g Seidentofu / 70 g Apfelsüße / Saft 1 Limette / 2 Msp. Guarkernmehl

AUSSERDEM
2 Nashi-Birnen / 4 Johannisbeerrispen / 2 EL gehackter Koriander / Saft 1 Limette / 1 EL Apfelsüße

Zubereitung
Sojajoghurt in ein Geschirrtuch füllen und ca. 2 Stunden abtropfen lassen. Apfelsüße, Limettensaft, Seidentofu, Sojajoghurt und Guarkernmehl mit einem Stabmixer pürieren. Die Masse in die Eismaschine füllen und zu Eis verarbeiten lassen.

Tipp:
Wie lange es dauert, bis der Frozen Yoghurt fertig ist, hängt vor allem von Ihrer Eismaschine ab. Verwenden Sie zum Abtropfen des Joghurts immer ein Geschirrtuch, das Sie vorher ohne Weichspüler gewaschen haben. Besser noch: Waschen Sie das Tuch vor dem Verwenden gründlich unter fließendem Wasser aus.

Anrichten:
Kerngehäuse der Nashi-Birnen ausstechen und Birnen mit einer Aufschnittmaschine oder mit einem Hobel hauchdünn aufschneiden. Die Nashischeiben im Kreis auf die Teller legen. Das Birnen-Carpaccio mit etwas Apfelsüße und Limettensaft beträufeln und mit Koriander bestreuen. Den Frozen Yoghurt als Kugel in die Mitte der Teller platzieren und mit Johannisbeerrispen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

einfach vegan

Die feine Küche

Chic kochen für Familie und Freunde

Von Aubergine über Kürbis und Rote Bete bis Spargel: einfach vegan – vom Feinsten!

Der Luxus des Einfachen – das ist das Motto von Roland Rauters feiner Küche. Aus regionalen und saisonalen Produkten zaubern Sie im Handumdrehen kreative Gerichte mit dem gewissen Chic. Mit diesen veganen Hinguckern werden Sie garantiert bei jedem Anlass zum perfekten Gastgeber.

Mein Lieblingssushi

Geeiste Schokomousse mit Feige

Karottensuppe mit Kokos-Ingwer-Schaum

Rosenkohlgröstl im Filoteig

Auberginenlasagne mit Rote-Bete-Hummus

ISBN 978-3-8434-1108-0

9 783843 411080

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

Schirner Verlag