



# badenova Kochstudio

Energie.Tag für Tag

Mittwoch, 06. November 2019

Wolfgang Reuter  
Aubergine-Kochschule Freiburg

## VORSPEISE

### Nuss-Caprese mit Chrysanthemen-Pesto

#### Mozzarella

4 Portionen / ca. 30 Kugeln / 380 Gramm.

#### Zutaten

100 g Cashews  
130 ml Wasser  
1 TL Salz  
4 TL Zitronensaft  
2 EL Stärke  
2 gehäufte TL Agar-Agar  
Ca. 10 Eiswürfel

#### Zubereitung

- In Hochleistungsmixer: 100 g Cashews und 130 ml Wasser geben.  
- Mit Pürierstab: Eingeweichte Cashews und 70 ml Wasser in Pürierbecher geben. Salz und Zitronensaft zugeben und 1,5 Minuten pürieren; Check ob homogen, sonst weiter pürieren.  
Nusspaste in eine Schüssel geben.  
Die 2 EL Stärke mit dem Schneebesen in die Nusspaste einrühren.  
Eiswürfel in kleine Schüssel mit kaltem Wasser + 1TL Salz geben, Salz auflösen. in einen kleinen Topf geben.  
Die 2 TL Agar-Agar mit dem Schneebesen ins kalte Wasser einrühren.  
Aufkochen und unter ständigem Rühren 2 Minuten leicht köcheln.  
Nusspaste Unter ständigem Rühren in das Agar-Wasser geben (ca. 30% Hitze).

Einige Minuten weiterrühren, bis die Nuss-Agar-Paste nicht mehr vom Löffel fließt. Dann einen gehäuften Teelöffel davon waagrecht ein paar Sekunden ins Eiswasser halten. Unter Wasser mit zweitem Löffel vom ersten Löffel abstreifen. Für einen einzigen Mozzarella-„Kloß“ die zähe Nuss-Agar-Paste in eine Form geben und einige Stunden kühlen. Dann beliebig in Form schneiden. Für Caprese: Vollreife Tomaten in Scheiben schneiden, Strunk herauschneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Scheiben abwechselnd auf einem großen Teller auslegen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Aceto Balsamico darüber träufeln oder sprühen, dann mit Olivenöl nach Geschmack abschmecken. Zuletzt Basilikumblättchen (Besonders gut: Zitronenbasilikum) kleinzupfen und darüber streuen.

### Chrysanthemen-Pesto vegan (Ca. 140 Gramm)

#### Zutaten

50 g Triebspitzen von Speisechrysanthemen  
30 g Walnüsse 5 Paranüsse  
40 g mildes Raps- oder Olivenöl 1 EL kaltgepresstes Leinöl  
2 TL Hefeflocken ½ TL Ahornsirup  
½ TL Zitronensaft 1/3 TL Steinpilzpulver  
1/3 TL Salz

#### Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Das Leinöl und auch die Walnüsse liefern viele gesunde Omega3-Fettsäuren. Die Paranüsse sind eine wichtige Selenquelle für Veganer\*innen. Die Hefeflocken sorgen für eine käsige Note und haben viele B-Vitamine. Der Ahornsirup hat unter allen Sirup-Arten das günstigste Verhältnis von Süßkraft zu Zuckergehalt.

## HAUPTSPEISE

### Knuspertofu mit Chrysanthemen-Bier-Reduktion, Süßkartoffelpurée, Broccoli mit Knusper-„Parmesan“

Für 4 Personen

#### Broccoli mit Nuss-Parmesan (120 Gramm Parmesan)

#### Zutaten

500 g Broccoli in mundgerechte Röschen zerteilen  
60 g Walnüsse oder 40g Walnüsse und 20 g Paranüsse\*  
40 g Semmelbrösel  
30 g Hefeflocken  
¼ TL Bockshornkleepulver  
¼ TL Salz

#### Zubereitung

Nüsse in Küchenmaschine zu feinkrümeliger Paste mixen. Alle weiteren Zutaten hinzufügen und bis zu gewünschter Konsistenz mixen. Broccoli in 5-10 Minuten knackig dämpfen. Den Parmesan darüber streuen.

#### Knusper-Tofu in Chrysanthemenbier-Reduktion

#### Zutaten

400 g Tofu

½ Zwiebel

1 Knoblauch-Zehe

100 ml Chrysanthemenbier

#### Zubereitung

Zwiebel

Knoblauch

Mit dem Bier

2,5 EL Tamari, 1 TL Ahornsirup,

1 TL Essig, ½ TL Rauchsatz

(oder: ½ TL Rauch-Paprikapulver+1/2 TL Salz),

eine Prise schwarzen Pfeffer

Soße

#### Vorbereitung

in gleich dicke Stücke schneiden und auf 2 Lagen Küchenpapier auslegen. Tofu darauf legen, darüber wieder 2 Lagen Küchenpapier und Tofu ausdrücken.

sehr fein hacken.

sehr fein hacken, quetschen oder reiben.

Tamari, Ahornsirup, Balsamico-Essig, Rauchsatz oder Rauchpaprikapulver

in einem Topf mit etwas Öl anrösten.

zugeben und eine Minute mitrösten.

ablöschen.

in die Soße rühren und 10 Minuten einköcheln; Soße soll aber noch gießbar sein, ggf. Wasser zugeben.

durch ein Sieb geben, Zwiebel und Knoblauch anderweitig verwenden.

#### Tofu rösten und aromatisieren:

In einer großen Pfanne 4 EL Öl hoch erhitzen und Tofu von allen Seiten einige Minuten anbraten, bis eine goldene Kruste entsteht; ggf. Öl nachgeben (nicht trocken rösten). Pfanne von der Platte nehmen, 30 Sekunden warten, Reduktion angießen, zurück auf die Platte stellen und Pfanne bewegen, bis der Tofu gleichmäßig benetzt ist und die Flüssigkeit verkocht ist. Jetzt kann der Tofu noch karamelisiert werden, indem er unter stetigem Schwenken ein paar Minuten weiter erhitzt wird. Vorsicht, die Reduktion kann schnell schwarz werden.

#### Süßkartoffelpüree

#### Zutaten

600 g Süßkartoffeln

10-15 getrocknete Rosenblüten

#### Zubereitung

Süßkartoffeln

Rosenblüten

100 ml kochendem Wasser

Rosenwasser

#### Vorbereitung

Schälen und in grobe Stücke schneiden.

(je nach Größe)

mit 1 TL Salz kochen, bis sie weich sind (ca. 10 Min.), dann abgießen.

in eine kleine Schüssel oder Tasse geben und mit

übergießen, abdecken und 8 Min. ziehen lassen.

Absieben und Wasser aufheben.

zu den Süßkartoffeln geben und mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Mit Salz abschmecken.

## NACHSPEISE

### Pochierte Birne, Mousse au Chocolat, Chrylonge

#### Mousse au Chocolat

4 Portionen

#### Zutaten

1 Packung Seidentofu (400g)

200g dunkle vegane Schokolade

1 gute Messerspitze Vanillepulver

ca. 80 ml Aquafaba (=Wasser ½ Dose)

Zitronensaft

1/4 TL Johannisbrot-/Guarkernmehl/Backpulver

Agavendicksaft/Ahornsirup nach Belieben

#### Zubereitung

Schokoladenstücke

etwas

lassen.

Aquafaba

Seidentofu

Tofumasse

Kicherschnee

Mousse

#### Vorbereitung

in einen Mixbecher geben.

in einzelne Stücke brechen und in eine Glasschüssel geben.

in eine Teigschüssel geben.

in Glasschüssel geben, diese in einen Topf mit heißem Wasser stellen und langsam schmelzen

Es darf kein Wasser an die Schokolade kommen. mit 1 TL Zitronensaft und ¼ TL Bindemittel in Küchenmaschine oder mit dem Handmixer schlagen, bis fester Schaum (ca. 5 Minuten) entsteht.

mit 1 Messerspitze Vanillepulver mixen.

mit Schneebesen in die geschmolzene Schokolade einrühren.

Vorsichtig in die Schoko-Masse einrühren.

mit Sirup abschmecken. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

#### Pochierte Chrysanthemen-Birne

4 Portionen

#### Zutaten

2 reife Birnen

schneiden.

20 g vegane Schokolade

30 ml Chrysanthemen-Likör (Chrylonge)

#### Vorbereitung

schälen, entkernen, entstielen, längs in Achtel

raspeln.

#### Zubereitung

Birnen in einen Topf geben, Likör dazugeben und diesen in 5-10 Minuten ganz einköcheln bis die Birnen weich sind und ein zähes Karamel entsteht. Birnen darin vorsichtig wälzen und servieren.

Dessert anrichten: Die Mousse löffelweise auf einen Dessert-Teller geben, 4 Birnenspalten dazu arrangieren und mit der geraspelten Schokolade bestreuen.