

Vorspeise: Salat nach Waldorf-Art und Quiche "Hawaii" mit Sauerkraut und Ananas

Salat nach Waldorf-Art

Zutaten für 6 bis 8 Personen

- 500 g Knollensellerie
- 3 Möhren
- 250 g Weißkohl
- 2 EL Senf
- 200 g Sojaghurt (vegane Joghurt-Alternative)
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 3 EL Weißweinessig
- 3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ½ EL Salz
- 150 g Nüsse nach Wahl (z.B. Walnüsse, blanchierte Mandeln, Cashewkerne)
- 50 g Sonnenblumenkerne



Zubereitung

- Knollensellerie und Möhren putzen und schälen.
- Möhren, Knollensellerie und Weißkohl grob raspeln und in eine Schüssel geben.
- Aus Senf, Sojaghurt, Olivenöl, Agavendicksaft, Weißweinessig, Zitronensaft und Salz ein Dressing anrühren und unter das Gemüse mischen.
- Salat mit Folie abdecken, kalt stellen und einige Stunden, besser noch über Nacht, ziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren erneut mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.
- Nüsse und Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten und zu dem Salat servieren.

Quiche "Hawaii" mit Sauerkraut und Ananas

Zutaten für eine Quicheform (Ø 26 cm):

- 1 EL Sojamehl
- 500 g Mehl
- 1 EL Wasser
- 250 g Margarine und etwas mehr zum Einfetten der Form
- 1 TL Backpulver
- 200 g getrocknete Erbsen (zum Vorbacken des Teiges)
- ½ Ananas
- 3 EL Rapsöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 500 g Weinsauerkraut aus der Konserve (vorgegart/küchenfertig)
- Salz
- Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Handrührgerät mit Knethaken
- Nudelholz
- Quicheform

Zubereitung:

- Sojamehl, Mehl, Wasser, Margarine und Backpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät vermengen. Zum Schluss nochmal kräftig mit der Hand durchkneten und zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
- Quicheform mit Margarine einfetten.
- Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Teig ausrollen und gleichmäßig in die Quicheform drücken, Rand etwas hochziehen.
- Für das „Blindbacken“ den Teigboden mit einer Gabel einstechen und z.B. mit getrockneten Erbsen beschweren.
- Quiche-Teig im vorgeheizten Backofen auf der zweiten Schiene von unten 15 Minuten vorbacken. Erbsen danach entfernen.
- Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Scheiben schneiden.
- Gemüsezwiebeln schälen, halbieren, in halbe Ringe schneiden und in einer Pfanne in etwas Rapsöl kurz anbraten.
- Sauerkraut und Ananas in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen und für 10 Minuten schmoren lassen.
- Die Sauerkraut-Ananas-Masse gleichmäßig auf dem vorgebackenen Quiche-Teig verteilen.
- Quiche bei 200 °C Umluft für 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Anschließend die Temperatur auf 175 °C reduzieren und die Quiche weitere 10 Minuten fertigbacken.
- Nach der Backzeit die Quiche in Stücke schneiden und für 5 Minuten ruhen lassen.

Hauptspeise: Muskatkürbis mit Käferbohnen-Füllung und Macadamia-Kokosmilch-Soße dazu Feldsalat

Zutaten für 8 Personen:

- 1 gut gewachsener Muskatkürbis (circa 2 kg)
- 4 EL Steirisches Kürbiskernöl
- 3 EL Senf
- 2 EL Olivenöl
- kräftige Prise Salz
- 3 TL Cayennepfeffer
- 600 g Feldsalat



Für die Veggie-Füllung:

- 500 g Steirische Käferbohnen/ Feuerbohnen (über Nacht in der dreifachen Menge Wasser eingeweicht)
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika, rot
- 3 Möhren
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer

Für die Macadamia-Kokosmilch-Soße:

- 200 g Macadamianüsse
- 200 ml Gemüsefond
- 200 ml Kokosmilch
- 50 ml Olivenöl
- 4 EL Sojasoße
- 4 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 2 EL Ingwer, geschält und frisch gerieben
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Agavendicksaft
- 2 EL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Cayennepfeffer

Besondere Utensilien:

- Pinsel
- Backblech mit Backpapier
- Standmixer

Zubereitung:

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Vom Kürbis einen „Deckel“ abschneiden: Horizontal zum Stielansatz mit einem großen, scharfen Messer.
- Kürbis mit einem Löffel entkernen.
- Kürbiskernöl, Senf, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
- Die Marinade in das Innere des ausgehöhlten Kürbisses geben und mit einem Pinsel gleichmäßig die Wände als auch die Unterseite des Deckels bestreichen.
- Kürbis auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, „Deckel“ auflegen und für 20 Minuten backen.
- Für die Füllung die eingeweichten Käferbohnen in einem Topf mit Lorbeerblättern und dem Einweichwasser eine gute Stunde kochen lassen. Währenddessen müssen die Käferbohnen immer ausreichend mit Wasser bedeckt sein. Bohnen erst zum Ende der Kochzeit salzen.
- Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
- Möhren schälen und in feine Sticks schneiden.
- Öl im Topf erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten, sodass schöne Röstaromen entstehen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für die Soße die Macadamianüsse, Gemüsfond, Kokosmilch, Olivenöl, Sojasoße, Limettensaft, Ingwer, Knoblauchzehen, Agavendicksaft und Cayennepfeffer in einen Standmixer geben und zu einer sämigen Soße verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vorgegarten Kürbis füllen: Deckel abheben, dann zuerst das angebratene Gemüse und danach die Käferbohnen in den Kürbis geben. Die Hälfte der Soße darüber gießen.
- Die andere Hälfte wird für den späteren Verzehr beiseite gestellt. Deckel wieder aufsetzen und den Kürbis im Ofen weitere 90 Minuten bei 180 °C backen lassen.
- **Hinweis:** Die Garzeit hängt stark von der Größe und Dicke des Kürbisses ab. Zwischendurch mit einem Spieß von außen einstechen und die Festigkeit prüfen. Ist er weich, dann ist er verzehrfertig. Er sollte allerdings nicht matschig und verkocht sein!
- Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.
- Kürbis aus dem Ofen holen und für 5 Minuten ruhen lassen.

Anrichten

Muskatkürbis ohne Deckel vorsichtig in 8 Stücke (wie eine Torte) schneiden und zusammen mit der Käferbohnen-Füllung auf großen Tellern anrichten. Feldsalat daneben platzieren und alles mit der restlichen Macadamia-Kokosmilch-Soße beträufeln.

Achtung: Käfer- bzw. Feuerbohnen dürfen nur im gequollenen und gegarten Zustand gegessen werden. Sind sie noch roh, enthalten sie – wie andere Bohnen auch – einen Giftstoff namens Phasin, der aber beim Quellen und Erhitzen abgebaut wird.

Nachspeise: Rohkost-Taler mit Vanille-Schoko-Creme und Obst-Pesto

Zutaten für 6 Portionen:

Für die weiße Vanille-Schoko-Creme:

- 1 Vanilleschote
- 50 g weiße Schokolade, vegan
- 500 ml Hafermilch
- 30 g Stärke
- 50 g Zucker
- 1 Prise Salz



Für die Rohkost-Taler (circa 6 Stück):

- 150 g Datteln, getrocknet
- 250 g Mandeln, geschält
- 3 EL dunkles Kakaopulver, vegan
- 3 EL Amaretto
- 80 g natives Kokosfett, im Topf erwärmt
- 1 Prise Salz

Für das Obst-Pesto:

- 1 Mango
- ¼ Ananas
- 1 Zweig frische Minze
- 3 EL Limettensaft
- 3 EL Agavendicksaft

Für die Garnitur:

- Weiße Schokoraspeln, vegan
- Minzeblätter

Besondere Utensilien:

- leistungsstarker Standmixer
- Silikonschaber
- 2 Bögen Backpapier
- Nudelholz
- kreisrunde Ausstechförmchen (circa Ø 8 cm) oder Kochringe

Zubereitung:

- **Für die weiße Vanille-Schoko-Creme** Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen und in einen Topf geben.
- Schokolade fein hacken.
- Speisestärke in 50 ml Hafermilch anrühren.
- Restliche Hafermilch, Zucker, Vanillemark und eine Prise Salz aufkochen.

- Angerührte Speisestärke mit einem Schneebesen unterrühren und nochmals aufkochen, bis die Creme anfängt fest zu werden.
- Weiße Schokolade mit einem Schneebesen unterrühren und schmelzen lassen.
- Creme kaltstellen.
- **Tipp:** Um zu vermeiden, dass sich eine Haut beim Abkühlen auf der Creme bildet, kann man Frischhaltefolie direkt obenauf legen.

- **Für die Rohkost-Taler** Datteln entkernen.
- Kokosfett schmelzen.
- Mandeln, Datteln, Kakaopulver, Amaretto, flüssiges Kokosfett und Salz in einen Standmixer geben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.
- Die Dattel-Mandel-Masse mit einem Silikonschaber auf einen Bogen Backpapier geben, einen zweiten Bogen darüberlegen.
- Masse mit einem Nudelholz einen Zentimeter dick ausrollen.
- Mit Hilfe der Ausstechformen 6 runde Taler ausstechen

- **Für das Obst-Pesto** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in den Standmixer geben.
- Ananas schälen, grob kleinschneiden und zusammen mit den Minzeblättern, Limettensaft und Agavendicksaft hinzufügen und alles ganz kurz grob zerhacken.

Anrichten:

- Rohkost-Taler auf die Mitte von Desserttellern platzieren.
- Weiße Vanille-Schoko-Creme auf die Taler geben und das exotische Obst-Pesto darüber verteilen.
- Mit weißen Schokoraspeln und Minzeblättern garnieren.

Getränke von Nic Shanker: Smokey Joe, eingelegte Kirschen und die kichernde Feige

Aperitif: Smokey Joe

Zutaten für einen Tumbler à 0,2 l:

- 2 cl Campari
- 2 cl Gin
- 2 cl Haselnusslikör
- 1 Streifen Bio-Mandarinenzeste
- Eiswürfel



Topping für einen Drink:

- 1 Scheiben gedörrte Limette
- 1 eingelegte Kirsche (Rezept s.u.)

Besondere Utensilien:

- Barlöffel
- Smoke Gun mit Glasglocke
- Kirschholz-Räucherspäne

Zubereitung:

- Campari, Gin und Haselnusslikör in ein Glas füllen, ein paar Eiswürfel zugeben und alles mit dem Barlöffel ca. eine Minute gleichmäßig rühren.
- Drink unter die Glasglocke stellen.
- Kirschholz-Räucherspäne in die Vorrichtung der Smoke Gun geben und anzünden. Rauch mit dem Schlauch unter die Glasglocke leiten.
- Drink für ca. 20 Sekunden räuchern, dann mit frischem Eis auffüllen.
- Mandarinenzeste um den Rand des Tumblers streichen.
- Eine Kirsche in den Drink fallen lassen.
- Die Limettenscheibe auf den Drink legen.

Eingelegte Kirschen

Zutaten für ein Schraubglas (1 Liter):

- 300 g Süßkirschen
- 100 ml roter Wermut
- 200 ml Bourbon Whiskey
- 100 ml Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 2 Zimtstangen
- Schale einer Bio-Orange

Zubereitung:

- Kirschen waschen und entkernen.
- Vanillestange mit einem Messer längs aufschneiden und das Mark mit der Rückseite eines Messers aus der Schote kratzen.
- Kirschen mit Wermut, Bourbon Whiskey, Vanillemark, ausgekratzer Vanilleschote, Zimtstangen und Orangenschale in einem verschließbaren Glasgefäß (min. 1 Liter) für mindestens 3 Tage ansetzen.

Digestif: Die kichernde Feige

Passend zum Dessert zaubert Nic Shanker einen vollmundigen Digestif mit frischen Feigen. Um das Getränk schön schaumig zu bekommen, verwendet der Bartender als vegane Alternative zu Hühnereiweiß das Einlegewasser von Kichererbsen.



Zutaten für eine Martinischale:

- 1 frische Feige
- 1 TL Kichererbsenwasser (aus der Konserve, Alternativ: Eiklar)
- 2 cl Kastanienlikör
- 4 cl Apfelweinbrand "Apple Jack"
- 1 Spritzer Angostura Aromatic Bitters
- ½ Limette, frisch gepresst
- 2 TL Agavendicksaft

Deko:

- bunter Pfeffer

Besondere Utensilien:

- Cocktailshaker mit Barsieb
- Barstößel
- Barpresse (Limetten)
- Teesieb

Zubereitung:

- Glas mit Eis vorkühlen.
- Feige waschen, Spitze mit einem Messer abschneiden.
- Feige und Kichererbsenwasser in einen Cocktailshaker geben und mit einem Stößel zerdrücken, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- Kastanienlikör, Apfelweinbrand, Angostura, Limettensaft und Agavendicksaft sowie ein paar Eiswürfel in den Shaker geben und alles kräftig mixen.
- Eis aus dem Glas entfernen und den Drink durch das Barsieb und ein feines Teesieb ins Glas abseihen.
- Mit etwas buntem Pfeffer bestreuen und sofort servieren.