

Rezept zu Bayerns Gartenküche Xenia Mohrs Begrüßungssnack: Frittierte Teigtaschen und gefüllte Reisbällchen



Für 4-6 Portionen

Begrüßungssnack: Frittierte Teigtaschen und gefüllte Reisbällchen

Zutaten frittierte Teigtaschen (Gyoza):

Gyoza sind japanische Teigtaschen. Den Teig kann man mit wenigen Zutaten selber machen (Rezepte im Internet) oder die Blätter im Asiahandel kaufen.

- 12-15 Gyozablätter
- 2 große Wirsingkohlblätter (alternativ auch Weiß-, China- oder Rosenkohl)
- 1,5 cm Ingwer
- 140 g Tempeh (alternativ Tofu)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Sojasoße
- 2 TL vegetarische Pilzsoße (Asialaden), alternativ Sojasoße
- Öl zum Ausbacken

Zubereitung frittierte Teigtaschen (Gyoza):

Wirsing, Ingwer, Tempeh, Knoblauch und Frühlingszwiebeln sehr fein hacken bzw. reiben. Soßen hinzugeben und alles miteinander vermengen. Die Füllung mittig auf das Gyozaabblatt geben. Die Ränder anfeuchten, hochklappen und verschließen. Die Gyoza in Öl schwimmend ausbacken.

Zutaten gefüllte Reis-Bällchen (Onigiri):

Für ca. 12 Stk.

- 800 g gekochter Sushi Reis
- 500 g Kürbis (ohne Kerne und Schale)
- 2 Zwiebeln
- 3 EL helle Misopaste
- 2 EL helle Sesampaste
- Kleiner Schuss Reissessig
- Salz
- Öl zum Anrösten

Zubereitung gefüllte Reis-Bällchen (Onigiri):

Den Kürbis über die grobe Seite einer Reibe reiben und die Zwiebeln sehr fein hacken. Dann Kürbis und Zwiebeln in etwas Öl in einer Pfanne anrösten. Mit Miso, Sesampaste, Reissessig und Salz abschmecken. Mit feuchten Händen ein Reisbällchen formen und in der Hand flach ausdrücken. Der Reis sollte nicht dicker als 2-3 mm sein. In die Mitte jetzt 1-2 TL Kürbis-Zwiebel-Mischung geben und den Reis dann darum zusammenfalten. Die Kürbisfüllung sollte gleichmäßig von Reis umgeben sein.

Zutaten Sushi-Reis:

- 1 kg roher, ungekochter Reis
- 70 ml Reissessig
- 35 g Zucker
- 10 g Salz

Zubereitung Sushi-Reis:

Den Reis mit Wasser bedeckt mindestens 20 min quellen lassen, danach das Wasser abgießen. Dann mit frischem Wasser bedeckt und mit geschlossenem Deckel 10 min köcheln. Vom Herd nehmen und zu Ende quellen lassen. Das dauert etwa 15-20 Minuten.

Nun den Reis in einer großen, flachen Schüssel ausbreiten und eine Marinade aus Reissessig, Zucker und Salz vermengen. Diese Marinade über dem noch warmen Reis verteilen und unterheben. Den Reis dabei nicht quetschen, sondern sanft immer wieder wenden und mit der Marinade vermischen. Nun muss man den Reis nur mehr auskühlen lassen.

Sushi-Reis immer mit feuchten Händen verarbeiten! Er klebt sonst sehr. Hände immer wieder in Wasser abspülen und feucht halten.

Zutaten Erdnuss-Dip:

Für ca. 4 Portionen

- 70 g cremige Erdnussbutter
- 2 EL Sojasoße
- 2 EL Reissessig
- 1 EL Sesamöl
- 1 Zehe Knoblauch, gerieben
- 1 cm Ingwer, gerieben
- 2-3 EL Limettensaft
- Chili (nach Belieben)
- Wasser

Zubereitung Erdnuss-Dip:

Alle Zutaten vermischen und so viel Wasser zugeben, bis eine flüssige, nicht zu feste Konsistenz erreicht ist.

Begrüßungsdrink: Kräuter-Apfel-Eistee

Zutaten:

- 2 Handvoll über das Jahr gesammelter und getrocknete Gartenkräuter (z.B. Bronzefenchel, Pfefferminze, Ananasminze, Himbeerblätter, Erdbeerblätter, Johannisbeerblätter, Salbei, Zitronenmelisse, Verbene, Thymian, Rosmarin, Angelika-Samen, Brennnessel, Holunderblüte, Ringelblume etc.)
- 750 ml Wasser
- 500 ml Apfelsaft
- Zucker (nach Belieben)

Zubereitung:

Man sammle über das Gartenjahr verteilt Kräuter für den Tee und trockne diese. Diese Kräuterteemischung mit kochendem Wasser aufgießen und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Danach idealerweise über Nacht kaltstellen. Zum Schluss noch mit Apfelsaft mischen und mit Zucker nach Geschmack süßen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Xenia Mohrs Hauptspeise: Dreierlei von veganen Sushi-Happen



Für 4-6 Portionen

Kürbistaler

Zutaten:

Für ca. 25 Stück

- 400 g Kürbis (z.B. weißer Patisson)
- 100 g mehlig Kartoffeln
- 100 g Mangold
- 75 g Reismehl
- 2 EL Maisstärke
- 2 TL Tamari- oder Sojasauce
- 50 g weißer Sesam
- 50 g schwarzer Sesam
- Salz
- Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Den Kürbis und die Kartoffeln schälen, würfeln und weichkochen. Dann gut abgießen, beides durch die Kartoffelpresse drücken und miteinander vermengen. Den Mangold blanchieren, fein hacken und dazu

mischen. Das Reismehl, die Maisstärke und die Tamari- oder Sojasauce zufügen und mit Salz abschmecken. Alles zu einem glatten, nicht klebrigen Teig vermengen, zu Bällchen rollen und flachdrücken. Weißen und schwarzen Sesam mischen und die Kürbistaler darin wälzen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Dann in Öl schwimmend in der Pfanne frittieren.
Achtung: Der Sesam kann schnell verbrennen. Die Taler sollen knusprig, aber nicht zu dunkel werden. Idealerweise ist das Öl sehr heiß und die Frittierzeit kurz.

Tofu-Taschen (Inari)

Zutaten:

- 1 Packung (ca. 12 Stk.) Tofu-Taschen (Asiahandel)
- 600 g gekochter Sushi-Reis
- 600 g Mais (frisch oder TK)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 EL helle Miso Paste (Asiahandel oder Bioladen)
- Salz

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anrösten. Den Mais in Salzwasser garkochen, ebenfalls in die Pfanne geben und mit Miso Paste und etwas Salz abschmecken. Die Tofu-Taschen aus der Verpackung nehmen und vorsichtig öffnen. Eine kleine Handvoll Sushi-Reis mit feuchten Händen zu einer kleinen Wurst drücken und in die Tofutasche einlegen. Am Boden vorsichtig etwas flach drücken, so dass die Tasche auf dem Teller gut steht. Mit einem Teelöffel die Zwiebel-Mais-Mischung auf den Reis geben und die Tofu-Tasche bis zum Rand auffüllen.

Reis-Bohnen-Röllchen (Maki)

Zutaten und Utensilien:

- 600 g gekochter Sushi-Reis
- 200 g breite grüne und gelbe Bohnen
- 100 g runde grüne Bohnen
- 50 ml Teriyaki Soße (alternativ Sojasoße mit etwas Zucker mischen)
- 50 g schwarzer Sesam
- 50 g weißer Sesam
- 1 Bambus Sushi-Rollmatte
- 1 Bienenwachstuch (in derselben Größe wie die Bambusmatte)

Zubereitung:

Die **Bohnen** putzen und in Salzwasser garkochen. Die breiten Bohnen der Länge nach in dünne Streifen schneiden und mit der Teriyaki Soße vermischen. Die runden Bohnen in feine Ringe schneiden. Das Bienenwachstuch auf die Bambusmatte legen. Das Tuch wird zum Formen der **Röllchen** benötigt, daher muss es leicht angefeuchtet werden. Den Sesam mischen und locker draufstreuen. Mit feuchten Händen eine dünne Schicht Sushi-Reis auf dem Sesam und dem Bienenwachstuch verteilen. Es soll eine rechteckige Reis-Fläche entstehen, die etwa 2/3 des Tuches (und der darunterliegenden Bambusmatte) bedeckt. Für eine Rolle benötigt man ca. 150 g - 200 g Reis. Am unteren Ende, etwa 2 cm vom Rand entfernt, die in Streifen geschnittenen Bohnen verteilen (etwa 1/3 der Menge aller in Streifen geschnittenen Bohnen). Zum Rollen die Matte an der einem zugewandten Seite mit beiden Händen anheben und nach vorne rollen. Die Rolle kräftig mit den Händen zusammenpressen. In der Matte sollte sich die Rolle fest anfühlen.
Die Matte und das Bienenwachstuch vorsichtig ablösen. Nun hat man eine feste Reisrolle, die außen mit schwarzem und weißem Sesam bedeckt ist. Nun die Rolle in Scheiben schneiden und diese flach

hinlegen. Obenauf die in Scheibchen gehackten runden Bohnen geben und mit einer kleinen Prise Salz bestreuen.

Thai Sweet Chili Dip

Zutaten:

Für ca. 350 ml (für 8-10 Portionen)

- 2 Chilischoten
- 3 Knoblauchzehen
- 180 ml Wasser
- 120 g Zucker
- 60 ml Essig
- 1 EL Speisestärke
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

Chili und Knoblauch sehr fein hacken und in einen Topf geben. Wasser, Essig und Zucker hinzufügen und kurz aufkochen. Die Speisestärke in 2 EL Wasser anrühren und unter den Chili-Mix mischen. Nun aufkochen bis der Dip andickt. Der Dip hält sich im Kühlschrank einige Tage.

Eingelegte Radieschensprossen

Zutaten:

Menge für ein 500 ml-Einmachglas

- 3 - 4 Handvoll Sprossen
- 1 Zwiebel
- 1 Pkg. Gurkengewürz
- 200 ml Essig
- 300 ml Wasser
- 8 EL Zucker

Zubereitung:

Radieschensprossen sind die Samenstände von Radieschen. Um diese zu gewinnen, einfach ein oder zwei Radieschen nicht ernten und stehen lassen. Aus den Blüten bilden sich die verdickten Sprossen. Radieschensprossen sammeln, wenn sie noch knackig und grün sind und bevor sie holzig werden. Zwiebel in feine Streifen schneiden und mit Gurkengewürz, Essig, Wasser und Zucker aufkochen. Die Sprossen dazu geben, einmal aufkochen lassen und sofort in ein Glas abfüllen und verschließen.

Balsamico Reduktion

Zutaten:

Für mehrere Flaschen

- 2 l dunkler Balsamico
- 2 l Rotwein
- 1 kg Zucker
- 250 g Zwiebeln (ungeschält)
- 1 Knolle Knoblauch (ungeschält)
- 500 g getrocknete Pflaumen

- 1 Bund Thymian

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen einkochen, bis die Flüssigkeit dickflüssig und um mindestens 1/3, besser um 50%, reduziert ist. Alle Aromaten abgießen und die Reduktion heiß abfüllen.

Rezept zu Bayerns Gartenküche Xenia Mohrs Nachspeise: Schwarzer Reis mit Apfelmus und Kokossoße



Für 4-6 Portionen

Zutaten schwarzer Reis:

- 400 g schwarzer Klebreis
- 3-fache Menge Wasser
- 200 g Palmzucker

Zutaten Apfelmus:

- 1 kg Äpfel
- ca. 100 l Wasser
- ca. 100 Zucker

Zutaten Kokossoße:

- 200 ml Kokosmilch
- Prise Salz
- Zucker (nach Geschmack)
- 1 TL Reismehl

- Kandierte Angelika oder frische/eingemachte Früchte zum Garnieren

Zubereitung Schwarzer Reis:

Reis im Wasser mit dem Palmzucker aufkochen, dann bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel garkochen (kann bis zu einer Stunde dauern).

Zubereitung Apfelmus:

Fallobst-Äpfel einsammeln. Druckstellen, Wurmbefall und die Kerngehäuse ausschneiden. Es macht nichts, wenn die Äpfel noch unreif sind – das macht das Mus schön sauer. Die Mischung aus allen Äpfeln macht den tollen Geschmack.

Den geschälten Apfel in kleine Stücke schneiden, denn so zerfällt das Apfelmus dann ganz von selbst und muss gar nicht püriert werden. Mit minimal Wasser, so dass gerade der Boden des Topfes bedeckt ist, einmal aufkochen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel weichkochen lassen.

Währenddessen immer wieder umrühren. Die Äpfel garen im eigenen Saft und zerfallen zu einem grobstückigen Mus. Wenn man haltbares Apfelmus einkochen will, braucht man etwa 100 g Zucker pro 1 kg Apfelstücke.

Zubereitung Kokossoße:

Kokosmilch mit einer Prise Salz und Zucker sowie Reismehl aufkochen.

Nach Belieben mit kandierten Angelika oder frischen/eingemachten Früchten garnieren.