



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Hauptgerichte (Rezepte)

Einheit 9





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Dieses Dokument wurde als kostenloses Lern- und Lehrmaterial (Open Educational Resource) erstellt und unterliegt der Lizenz „Namensnennung – Nicht kommerziell – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International“. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



EINHEIT 9 - Rezept 14

Blumenkohl-Taler paniert mit Kartoffelsalat

für 2 Personen

Menge / Zutaten

400 g Blumenkohl, frisch (2 gr.
Scheiben – ca. 2 cm dick)

100 ml Pflanzenöl

Panade:

100 g Panko-Brösel

1-2 EL Mehl

100 ml Kokosmilch, ungesüsst

150 ml Pflanzenöl

1 Prise Salz

1 Spritzer Sojasauce

1(Bio) Zitrone für Saft

Kartoffelsalat:

400 g festkochende Kartoffeln

50 g Zwiebeln

40 g Essig

60 g Öl

200 ml Gemüsebrühe

20 g mittelscharfer Senf

Salz/Pfeffer

Garnieren: Schnittlauch und/oder Petersilie

Zubereitung:

Kartoffelsalat:

- Die festkochenden Pellkartoffeln 40-50 Minuten weichkochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit heißer Gemüsebrühe, Essig, Öl, Salz/Pfeffer und Senf würzen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, kurz in Öl glasig andünsten und über die Kartoffeln geben und alles vermischen.
- Den rohen Blumenkohl 2 cm dick aus dem dicken Kopfstück schneiden. Blumenkohlstücke mit Zitronensaft, Salz und etwas Sojasauce marinieren. Kokosmilch mit Mehl verrühren, dann die Blumenkohlscheiben durchziehen und in Pankobrösel beidseitig wälzen.
- In der Pfanne mit heißem Pflanzenöl die panierten Scheiben goldbraun anbraten, danach im Backofen für 10-15 Minuten bei 120°C garen.
- Gefällig anrichten und den Kartoffelsalat mit gehacktem Schnittlauch oder Petersilie bestreuen.





EINHEIT 9 - Rezept 15

Vegane „Lasagne al forno“

für 2 - 4 Personen

Menge / Zutaten

Teig:

600 g Weizenmehl
3 veganer Ei-Ersatz
3 TL Salz
Wasser – nach Bedarf

Füllung:

300 g Zwiebeln
30 ml Öl
800 g Champignons
3 Knoblauchzehen
80 g Weizenschrot
280 ml Wein
200 ml Wasser
160 ml Mandel- oder Kokosmilch
800 g Blattspinat, frisch
1-2 veganer Ei-Ersatz

Würzen:

veganen Käse, gerieben zum gratinieren
Salz / Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

- Teig: Zutaten zu einem elastischen Nudelteig verarbeiten und dünn ausrollen. Zuschneiden.
- Füllung: Zwiebeln schälen und fein würfeln, in Öl goldbraun braten. Die Champignons zerkleinern, die Knoblauchzehen häuten und zu den Zwiebeln geben braten.
- Wein, Wasser und Mandelmilch in Weizenschrot einrühren und aufkochen lassen.
- Spinat, gewaschen, grob hacken und mit Ei-Ersatz hinzufügen. Mit Salz/Pfeffer und italienischen Kräutern würzen.
- In eine Auflaufform die Sauce, darauf eine Nudelteiglage, dann wieder Sauce mit Champignons und Spinat - 2 Schichten aufeinander, zum Schluss Sauce und geriebenen veganen Käse on top.
- Bei 180° 30-40 Minuten im Ofen backen.





EINHEIT 9 - Rezept 16

Vegane Roulade

für 2 Personen

Menge / Zutaten

250 g Seitan-Fix
175 ml Gemüsebrühe
50 ml Rote Bete Saft
2 EL Sojasauce
250 g schwarze Bohnen
2 TL Knoblauchpulver
50 g Zwiebeln, in Streifen
1 TL Salz
40 ml Rapsöl

Füllung:

2x30 g veganen Speck
(alternativ: getrockneten Staudensellerie mit Räucherpaprika)
2x1/2 Gurke
1 TL Senf
40 g Schalotten

Sauce:

50 g Karotten – in Brunoise
50 g Lauch – in Brunoise
20 g Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Alle Zutaten außer Seitan in den Mixer geben. Dann in einer Schüssel mit Seitan kneten. Seitan immer wieder nach innen falten für Spannung, 30 Min. ruhen lassen.
- In 6 Stücke flach formen. Dann ausrollen. Rouladen einzeln mit Senf bestreichen, die Schalottenstreifen dämpfen und auf die Rouladen geben, mit veganen Speckscheiben und Gurke belegen und einrollen. Mit Zahnstocher zusammenhalten. 30-40 Min. dämpfen, dann in Pfanne anbraten.
- Dann vegane Sauce machen, dazu Karotten, Lauch und Tomatenmark anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und miteinander im Ofen 60 Min. schmoren.
- Dazu Kartoffelstampf servieren.





EINHEIT 9 - Rezept 17

Polenta-Schnitten

für 2 - 4 Personen

Menge / Zutaten

750 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit
Hefebrühe-Extrakt

220 g Maisgrieß (Polenta)

Etwas Meersalz

4 EL Tomatenmark

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

3-5 St. Tomaten – je nach Größe

Kräuter: frische Petersile, Kräuter der
Provence,

Meersalz / Pfeffer

100 – 150 g geriebener, veganer Käse

Zubereitung:

- Gemüsebrühe oder Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und evtl. bei Bedarf würzen.
- Polenta einlaufen lassen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen bis der Brei sich vom Boden löst.
- Die Polenta auf einem gefetteten Blech ausstreichen.
- Tomatenmark mit zerdrücktem Knoblauch und den Gewürzen vermischen und aufpinseln. Mit Tomatenscheiben belegen und mit Käse bestreuen.
- Bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.





EINHEIT 9 - Rezept 18

Gefüllte Champignons mit Sojafüllung (Tofu), Tomatensauce und Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen

für 2 Personen

Menge / Zutaten

8 St. Riesenchampignonköpfe
200 g Sojaschrot
1 g Thymian
1 Knoblauchzehe, zerkleinern
30 g Zwiebeln, fein würfeln
1 Ei-Ersatz

Salz / Pfeffer, Paprikapulver

80 g geriebener, veganer Käse

Sauce:

200 g Tomaten, gehackt, mit Sauce

50 g Zwiebeln, gehackt

Salz / Pfeffer, Paprikapulver, Zucker

Kartoffelbeilage:

300 g Kartoffeln, festkochend

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Zweig Rosmarin

50 g Olivenöl

Salz zum Würzen

Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden. Gewaschenen Rosmarin vom Spiel zupfen und hacken. Alles mit Olivenöl vermengen und salzen.
- Backofen auf 180° vorheizen. Kartoffeln auf Backblech verteilen, für 20-25 Min. in den Ofen schieben.
- Die Champignonköpfe waschen und mit Küchenkrepp abtropfen.
- Sojaschrot für 2-3 Minuten in einer Pfanne anrösten, würzen, Zwiebelwürfel dazu und nochmal 5 Min. anbraten. Das Ganze in eine Schüssel geben, Ei-Ersatz und die Hälfte des veganen Käses unterheben. Die fertige Sojamasse in die Champignonköpfe einfüllen.

Sauce:

- Zwiebeln in Bratreine glasig anbraten, Tomaten und Gewürze dazu und aufkochen lassen.
- Dann die Champignons in die Sauce einschichten, oben auf die Pilze den restlichen Käse streuen und für 20 Min. das Ganze zu den Kartoffeln in den Backofen geben.





EINHEIT 9 - Rezept 19

Tajine Zucchini/Thymian

für 2 Personen

Menge / Zutaten

1 kg	Mini-Zucchini
2 süße	gelbe Zwiebeln
1 Bund	glatte Petersilie
1 große	Tomate
4 Esslöffel	Olivenöl
1 Teelöffel	Thymianpulver
1 Teelöffel	gemahlener Ingwer
1 Teelöffel	Paprika
1 Teelöffel	Kurkuma
6 bis 8	Safranfäden
20 ml	Wasser zum Beträufeln
Salz, schwarzer Pfeffer	

Zubereitung:

- Das Olivenöl erhitzen, eine geriebene Zwiebel und die Gewürze hinzufügen.
- Unter Rühren anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Die Mini-Zucchini waschen, in die Tajine legen, die zweite Zwiebel und die gehackte Petersilie dazugeben. Mit einem halben Glas Wasser beträufeln. Die ganze Tomate in die Mitte geben.
- Bei mittlerer Hitze kochen, die Hitze ausschalten und die Zucchini während des Kochens mit Wasser übergießen. Die Zucchini ist gar, sobald sich eine Messerklinge leicht in sie einstechen lässt, etwa 20 Minuten.
- Den Deckel von der Tajine abnehmen und weiter kochen, bis die Sauce eindickt, etwa 5 bis 8 Minuten.





EINHEIT 9 - Rezept 20

Veganer Zucchini-Auflauf

für 2 Personen

Menge / Zutaten

600 g Zucchini
20 cl vegane Sahne
30 g Kichererbsenmehl
75 g pflanzlicher Joghurt
2 g Salz
1 g Pfeffer
100 g geriebener veganer Käse
oder Semmelbrösel

Zubereitung:

- Heizen Sie den Ofen auf 200° Grad vor.
- Schneiden Sie die Zucchini in runde Scheiben und legen Sie diese in eine Auflaufform.
- In einer Schüssel die Sahne, das Kichererbsenmehl, den Joghurt, das Salz und den Pfeffer miteinander verrühren.
- Die Mischung über die Zucchini gießen und darauf achten, dass sie die gesamte Oberfläche bedeckt.
- Mit 2 Handvoll (100 g) veganem geriebenem Käse oder Semmelbröseln bedecken und 40 Minuten backen.





EINHEIT 9 - Rezept 21

Weißkohlsteak mit Tomatensauce, Kümmel, Senf

für 2 Personen

Menge / Zutaten

1 Kopf (ca. 2 Pfund) Weisskohl, die äußersten
Blätter entfernt

4 EL kaltgepresstes Olivenöl
(EL = Esslöffel)

3/4 TL Salz, geteilt
(TL = Teelöffel)

3/4 TL gemahlener Pfeffer, geteilt

1 mittelgroße Zwiebel, halbiert und
in Scheiben geschnitten

4 große Knoblauchzehen, in
Scheiben geschnitten

2 g Kümmel

2 g Kreuzkümmel

3 EL Tomatenmark

2 Tassen (100g) Gemüsebrühe

1 TL Senf, mittelscharf
Gehackte Petersilie, zum Garnieren
Vollkornsenf, zum Servieren

Zubereitung:

- Ofen auf 200°C vorheizen.
- Den Kohl durch die Wurzel in zwei Hälften schneiden. Jede Hälfte in 4 Keile schneiden, dabei die Wurzel unversehrt lassen. 1 Esslöffel Öl in einer großen gusseisernen oder anderen schweren ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 4 Kohlspalten hineingeben und 3 bis 5 Minuten pro Seite braten, bis sie auf beiden Seiten leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben und beide Seiten mit je 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer bestreuen. Den Vorgang mit 1 Esslöffel Öl, dem restlichen Kohl und je 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer wiederholen.
- Die restlichen 2 Esslöffel Öl, die Zwiebel, den Knoblauch, den Kümmel und den Kreuzkümmel in die Pfanne geben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten braten, bis der Kohl anfängt, weich und braun zu werden. Das Tomatenmark hinzufügen und unter Rühren kochen, bis es anfängt, dunkel zu werden, etwa 2 Minuten. Brühe, trockenen Senf und den restlichen 1/4 Teelöffel Salz und Pfeffer hinzufügen; die Hitze auf mittlere bis hohe Stufe erhöhen und zum Kochen bringen. Den Kohl in eine Reihe geben und die Teile bei Bedarf überlappen lassen. Unter einmaligem Wenden backen, bis der Kohl sehr weich ist und die Sauce etwas eingekocht ist.





EINHEIT 9 - Rezept 22

Kartoffel Galette mit Spinat und Champignons

für 2 - 4 Personen

Menge / Zutaten

400 g	Kartoffeln
300 g	Spinat
200 g	Champignons
	Maisstärke
100 g	Zwiebel
5 g	Pfeffer
5 g	Salz
2 g	Muskatnuss
5 g	Kurkuma

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser kochen, bis sie sehr weich sind. Abgießen und mit einer Püreepresse zu einem sehr feinen Püree zerdrücken. Nach und nach Maisstärke und Kurkuma hinzugeben, die Würzung überprüfen. Je nach Qualität und Feuchtigkeit der Kartoffeln kann es sein, dass man etwas mehr Stärke hinzugeben muss, der Teig muss eine gute Konsistenz haben und denn man muss eine Kugel formen können.
- Vorbereitung der Füllung: fein geschnittene Zwiebeln und Champignons, in eine Pfanne Öl geben, Zwiebel brunoise und Champignons für einige Minuten und fügen sie klein gehackten Spinat, Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazu.
- Teilen Sie den Teig in ein Dutzend Kugeln. Eine Teigkugel in der Handfläche flach drücken und einen großen Teelöffel der Füllung in die Mitte geben. Falten Sie die Seiten, um die Füllung zu bedecken und in eine Schüssel ähnliche Form mit Vertiefung bringen, dann in einer heißen Pfanne mit ein wenig Öl und Butter setzen, wenden und von beiden Seiten ausbacken.





EINHEIT 9 - Rezept 23

Vegane Curry - Pfanne mit Zitronenreis

für 2 Personen

Menge / Zutaten

800 ml	Kokosnussmilch
300 g	gehackte Tomaten aus der Dose
250 g	Blumenkohl-Röschen
250 g	Brokkoliröschen
200 g	Karotten, in Stücke geschnitten oder Babykarotten
3 Zehen	Knoblauch
10 g	frischer Ingwer, gewürfelt
20 g	Cashewnüsse ungesalzen
20 g	Cashewnussbutter
1 mittelreife Banane (etwa 200 g*)	
10	Korianderblätter
1 große	gelbe Zwiebel
1	Chilischote

Gewürze:

30 g	Currypulver
10 g	Korianderpulver
10 g	Kurkuma, gemahlen
2 grüne	Kardamomschoten
1 Prise	Zimt
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
	Pflanzenöl
	Salz

Basmatireis, gekocht mit Curry und Zitrone, zum Servieren.

200 g	Basmati Reis
500 ml	Gemüsebrühe
20 g	Curry
40 g	Zitronen Zeste (Schale) – Bio Zitrone
10 g	Salz

Zubereitung:

- In einem kleinen Mixer die Gewürze, den Knoblauch, den Ingwer und 1 Esslöffel Kokosmilch vermischen.
- Das Gemüse in kleine, gleichmäßig große Stücke schneiden.
- In einem großen Topf oder einer Kasserolle die gehackte Zwiebel mit 2 Esslöffeln Öl anbraten. Sobald sie anfängt, braun zu werden, die Gewürz- und Kokosnussmischung hinzufügen.
- Etwa 2 Minuten kochen lassen (sie sollte leicht andicken, aber nicht anbrennen), dann die gehackten Tomaten hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen lassen.
- Das Gemüse, den Chili, die Kokosmilch und 1/2 Glas Wasser hinzufügen.
- Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, dann die in Scheiben geschnittene Banane hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist, aber noch etwas Form und Struktur hat. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit die Cashewbutter einrühren. Mit Salz abschmecken. Die Korianderblätter hinzugeben.
- Die Cashewnüsse in eine ölige Pfanne geben und knusprig karamellisieren. Darauf geben und heiß mit dem Zitronenreis servieren.





EINHEIT 9 - Rezept 24

Tajine-Kartoffeln und Zitronen-Confit

für 2 Personen

Menge / Zutaten

200 g Kartoffeln
200 g Zwiebeln
200 g Tomaten
150 g grüne Oliven
60 g Zitronenconfit (Convenience)
2 Zehen Knoblauch
5 g Pfeffer
5 g Kurkuma
2 g Salz
5 g Ingwer
0,5 g Safran
40 g Olivenöl
40 g Petersilie
40 g Koriander

Zubereitung:

- Zuerst die Kartoffeln waschen, schälen und in große Stücke schneiden.
- Wir nehmen einen Topf und geben Olivenöl, Knoblauch und alle Gewürze hinein, dann fügen wir die Kartoffelstücke hinzu und mischen alles gut, bis sich die Gewürze gut vermischt haben.
- Die Tomaten und Zwiebeln in Ringe schneiden.
- Wir nehmen die marokkanische Tajine und geben die Zwiebelringe, dann die Tomatenringe, dann die Kartoffeln und Gewürze, Olivenöl, grüne Oliven und das Zitronenconfit darauf, zum Schluss Petersilie und Koriander, dann stellen wir es für 50 Minuten auf mittlere Hitze auf den Ofen.





EINHEIT 9 - Rezept 25

Rote Bete Kartoffelsteak

für 2 Personen

Menge / Zutaten

0,3 kg Pellkartoffeln, gekocht
0,3 kg rohe Rote Bete
2 vegane Eier > Ersatzalternative:
100 g Hafer- oder Hefe- Flocken
Salz / Pfeffer
½ St. Zwiebel
Würzen mit:
Majoran
Muskat
Liebstöckl
Öl zum Braten

Zubereitung:

- Rohe Rote Bete und gekochte, kalte Kartoffeln grob raspeln.
- Zwiebeln in Brunoise schneiden und andämpfen.
- Nun alles zusammen mischen, Ei-Ersatz und Gewürze zugeben und Frikadellen formen.
- Ca. 5 Min. braten





EINHEIT 9 - Rezept 26

Grüne Tagliatelle mit cremigem Tofu, Spinat, Pistazien

für 4 Personen

Menge / Zutaten

350 – 400 g	Grüne Tagliatelle
1 Esslöffel	Olivöl
300 g	Babyspinatblätter
1 kleine Knoblauchzehe, geschält	und gepresst
Salz und Pfeffer zum Abschmecken	
3 Esslöffel	geröstete, gesalzene Pistazien, grob zerkleinert
300 g	cremiger Tofu
60 ml (1/4 Tasse)	35%ige Sahne oder milchfreie Mandel-, Soja- oder Hafermilch
4 Esslöffel	Hefe (vegane Nährhefe)
2 kleine	Knoblauchzehen, geschält und grob zerkleinert
2 Teelöffel	Zitronensaft
2 Teelöffel	Dijon-Senf
2 Esslöffel	Olivöl
1 Teelöffel	feines Salz
3 bis 4 Prisen	geriebene Muskatnuss
zum Abschmecken	Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- In einem großen Topf mit kochendem, gesalzenen und gewürztem Wasser die Nudeln nach Packungsanweisung oder bissfest kochen. Abgießen und dabei mindestens 125 ml des Kochwassers aufbewahren.
- Den cremigen Tofu, die Sahne, die Nährhefe, den gehackten Knoblauch, den Zitronensaft, den Dijon-Senf, das feine Salz, die Muskatnuss und das Olivenöl mit einem Stabmixer, einem Pürierstab oder einer Küchenmaschine vermengen. Pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist. Abschmecken und bei Bedarf mit Salz, Pfeffer und einer zusätzlichen Prise Muskatnuss nachwürzen.
- Während die Nudeln kochen, das Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Spinat und den zerdrückten Knoblauch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 bis 3 Minuten sautieren, bis der Spinat welk ist.
- Geben Sie die Tofu-Alfredo-Sauce zusammen mit dem Spinat in die Pfanne. Auf kleiner Flamme erhitzen und dabei den Spinat 1 bis 2 Minuten lang vorsichtig umrühren, damit er sich mit der Sauce verbindet.
- Die Nudeln in die Sauce geben und vorsichtig umrühren. Falls nötig, etwas Nudelkochwasser hinzufügen, um die Sauce zu lockern. Auf 4 Suppenteller verteilen und mit gehackten Pistazien und frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.





EINHEIT 9 - Rezept 27

Kartoffelpizza mit Hummus, Rucola

für 2 Personen

Menge / Zutaten

400 g	Kartoffeln
300 g	veganer Käse
100 g	Tomaten
100 g	Zwiebeln
120 g	Rucola
50 g	Hummus
50 g	Tahini (fertige Sesambutter)
1 TL	Hot Sauce (scharf)
40 g	Olivenöl

Zubereitung:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden, das Backblech mit Backpapier auslegen, die Kartoffelscheiben darauflegen, dann den geriebenen Käse darauf verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und für 10 Minuten bei 200 Grad in den Ofen schieben.
- Nach dem Herausnehmen aus dem Ofen wenden wir sie und bestreichen sie mit einer Mischung aus Hummus und Tahini und legen Tomatenscheiben, Zwiebelscheiben, Rucola und scharfe Soße darauf.





EINHEIT 9 - Rezept 28

Gemüse-Couscous mit karamellisiertem Gemüse und Zwiebeln

für 2 Personen

Menge / Zutaten

200 g	Couscous
200 g	Zwiebeln
200 g	Tomaten
200 g	Karotten
200 g	grüner Kürbis
200 g	roter Kürbis
200 g	Navet
1 Prise	Koriander
20 g	Salz
5 g	Pfeffer
10 g	Kurkuma
10 g	Ingwer
40 g	Olivenöl
1 l	Wasser

Karamellisierte Zwiebeln:

20 g	Olivenöl
20 g	Sonnenblumenöl
50 g	Mondamin
200 g	Zwiebeln
5 g	Zimt, gemahlen
5 g	Ingwer, gemahlen
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 TL	Honig
1 Prise	Safran
100 g	Mandeln

Zubereitung:

- Zuerst waschen, schälen und schneiden wir das Gemüse in mittelgroße Stücke.
- Wir nehmen einen Kochtopf und setzen ihn auf. Fügen Sie Öl, Tomaten und Zwiebeln, dann Gewürze. Gut rühren für ein paar Minuten, dann fügen Sie Karotten und Navet zu, dann kochendes Wasser, nach 15 Minuten fügen Sie Kartoffeln, dann grünen und roten Kürbis zu und lassen Sie alles für 25 Minuten köcheln dann fügen Sie Koriander dazu.
- Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, in Olivenöl mit Salz/Pfeffer goldbraun anbraten, Honig, Zimt und Mondamin, Safran, Ingwer dazugeben.
- Zum Schluss den Couscous in den Topf geben, mit Kurkuma, Olivenöl und Salz würzen und mit kochendem Wasser übergießen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.
- Mandeln ohne Schale in der Pfanne rösten und beim Anrichten darüberstreuen.





Co-funded by
the European Union



"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed
under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License.

EINHEIT 9 - Bonus

Mascarpone-Lauchsauce

für 20 Personen

Menge / Zutaten

250 g Mascarpone, vegan

1-2 St. Lauch

2 St. Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

500 ml Gemüsebrühe oder vegane Sahne

Zum Würzen:

Salz / Pfeffer, etwas Safran

Zubereitung:

- Zwiebeln in Brunoise (kleine feine Würfel), andünsten.
- Lauch, gewaschen, in Julienne (feine Streifen) mit andünsten,
- vegane Mascarpone darauf geben, mit Brühe oder Sahne auffüllen.
- Sämig einkochen und abschmecken.

