

Rezeptesammlung Kochworkshop – Gesundheitamt ‚Saisonal - vegetarisch‘

Vegetarisch und saisonal zu kochen ist nicht nur lecker, sondern auch eine schöne Herausforderung für den Küchenalltag. Die regionale Ernährung ist gut für die Umwelt, da die Lieferwege kurz gehalten werden und unterstützt lokale Bäuer:innen und Verkäufer:innen. Zudem kann man, wenn die Produkte frisch vom Acker oder der Landwirt:in kommen auch den Effekt im Geldbeutel spüren, denn nicht alles, was vom Wochenmarkt kommt, ist notwendigerweise teuer!

Viele Produzent:innen haben spezielle Preise für Gastro-Kund:innen und manche liefern ihre frische Ware auch direkt zu euch! Fragt einfach mal nach.

Zu eurem Kursleiter:

Elias kocht nun schon seit vielen Jahren mit und für Menschen mit Begeisterung für Kochen. Er hat in einem früheren Leben mal den Weg Richtung Wissenschaft verfolgt und hierbei Biologie als B.sc. und Science and Technology Studies als M.sc. abgeschlossen.

Der Ruf der Leidenschaft hat ihn allerdings Richtung Essen und Ernährung gezogen. Viele Jahre Arbeit auf dem Wochenmarkt, als Kochlehrer bei der Kochschule Art Cuisine und nun seit ein paar Jahren als selbstständiger Anbieter für nachhaltige Kochevents auf einer mobilen Fahrradküche ebnet den Weg zu diesem Kochworkshop.

Als Gründungsmitglied im Ernährungsrat, Partnerbetrieb bei der Regionalwert AG Münsterland und langjähriges, aktives Mitglied bei Slow Food ist Elias Feuer und Flamme für leckere, nachhaltige, saisonale, regionale Ernährung.

Teil seines Jobs ist es regelmäßig über Wochen für Gruppen von 25-50 Personen abwechslungsreiche Gerichte zu ersinnen die sättigend sind und trotzdem das kreative Arbeiten ermöglichen.

Für Elias sind Rezepte nur ein Gerüst, an dem sich Abschmecken mit spontaner Kreativität gegenseitig ergänzen und das fertige Gericht kreieren. Fühlt euch also frei die Rezepte wild zu verändern und an euren Geschmack anzupassen.

Ein Gewürzglossar als Inspirationsquelle und Erinnerung findet sich im Anhang.

Alle Rezepte hier sind auch einfach vegan zu gestalten. Entsprechende Anmerkungen sind angehängt.

Gruppe 1 – Vorspeise und Hauptspeise

Frühling – Kräutersuppe mit Westfälischem Topping

2 St (mittelgroß)	Kohlrabi	1 TL	Senf, fein, mittelscharf
1 St	Zwiebel	½ TL	Pfeffer, weiß
1 St	Porree	1 TL	Salz
3 St (groß)	Kartoffeln		
2 St	Knoblauchzehen	100 g	Pumpernickel
400ml	Gemüsebrühe	2 EL	Kohlrabigrün, feine Streifen
200 ml	Sahne	1 TL	Kakao
1-2 Bund	Wildkräutermischung	1 Bund	Schnittlauch

Suppe:

Vom Porree das Grün entfernen und den weißen Teil würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Mit etwas Sonnenblumenöl im Topf ohne bräunen anschwitzen. Knoblauch schälen und feinhacken. Mit in den Topf geben.

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Etwa fünf Minuten mit anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Alles ca. 15-20 Minuten köcheln (nicht kochen) lassen. Die Sahne und Senf hinzugeben. Anschließend mit einem Kartoffelstampfer stampfen und kurz mit einem Pürierstab pürieren. Zu langes Pürieren macht aus der Kartoffelstärke Kleistermaße, das schmeckt nicht, hier also achtgeben.

Die Kräuter waschen, gut abtropfen und ggf. schleudern. Möglichst fein wiegen und zur Suppe geben.

Mit Salz, Pfeffer, Senf, ggf. Zucker oder Honig, Zitronensaft und Gewürzen nach Wahl abschmecken. Rauchsatz gibt hier eine herrliche Tiefe, wenn in Maßen verwendet.

Mit Schnittlauch-Ringen garnieren.

Optional:

Topping 1

Während die Suppe köchelt kann man, wenn man hat, Das Grün der Kohlrabi in sehr feine Streifen schneiden und in Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze vorsichtig bräunen. Hierbei leicht salzen und wenn gewünscht mit etwas Chili aufpeppen. Wenn die Streifen braun sind, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Kakaopulver durch ein Sieb darüber streuen. Gut vermengen.

Topping 2

Pumpernickel in mittelgroße Brocken brechen und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl anrösten. Salzen und abkühlen lassen.

Die bittere, herbe Note des Kakao-Kohlrabi-Grüns und die malzig, süßliche Note des gerösteten Pumpernickel geben der cremig, leckeren Suppe ein herrliches Finish.

Anmerkungen

- 1 Wenn kein Kohlrabi zur Hand ist, schmeckt diese Suppe auch toll mit Steckrübe, Butternübe, Blumenkohl oder ähnlich cremig kochenden Gemüse
- 2 Die Auswahl der Kräuter ist natürlich entscheidend. Hier empfehlen sich folgende Kräuter:
Sauerampfer, Spitzwegerich, Vogelmiere, Spinat, Brennnesseln, Estragon, Giersch, Beinwell und ähnliche Kräuter.
- 3 Einfacher ist es auf dem Wochenmarkt einen Wildkräutermix zu besorgen.
- 4 Die Sahne lässt sich sehr einfach durch Pflanzensahne ersetzen.

Frühling – Stielmus – Kartoffel Stampf (Stampot)

1 Bund	Stielmus	1 TL	Senf
500 g	Kartoffeln (rote Laura)	1 TL	Rauchsalz
1	Zwiebel	1 Zehe	Knoblauch
500 ml	Gemüsebrühe	1 TL	Zitronenschale
200 ml	Sahne		

Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und in gut gesalzenem Wasser mit einem Blatt Lorbeer 20 Minuten kochen lassen.

Den Stielmus waschen und gut trocknen. Stiele und Grün trennen und grob würfeln. Die Stiele zuerst in etwas Öl schmoren. Hierbei eine feingewürfelte Zwiebel hinzugeben. Leicht bräunen lassen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne unterrühren.

Den Knoblauch fein würfeln und mit etwas Salz auf dem Küchenbrett zerreiben. Hierzu eignet sich der Rücken eines Kochmessers. Zum Stielmus geben und kräftig mit Gewürzen nach Wahl abschmecken, anschließend kurz köcheln lassen.

Stielmus und Kartoffeln vermengen und mit frisch geriebener Zitronenschale abschmecken.

Optional:

Mit gekeimten Mungobohnen oder roten Sprossen garnieren.

Anmerkungen

- 1 Wenn kein Stielmus zur Hand ist, schmeckt der Eintopf auch super mit Endivie oder Butterwirsing. Achtung: Endivie kocht stark ein. Butterwirsing verträgt etwas kräftigere Röstaromen beim Braten.
- 2 Die Auswahl der Kartoffel ist entscheidend! Rote Laura ist eine herrliche Kartoffel hierfür. Ich empfehle den Wochenmarkt oder lokale Bäuer:innen für den Bezug leckerer Kartoffeln.
- 3 Die Sahne lässt sich sehr einfach durch Pflanzensahne ersetzen.

Gruppe 2 – Vorspeise und Hauptspeise

Rote Bete Puffer mit Rucola-Salat

500 g	Rote Bete, frisch	1	Ei (optional)
1 TL	Pfeffer, frisch gemahlen	200 g	Rucola
1 TL	Paprika, edelsüß	1	Boskop
1 TL	Senf	50 ml	Vinaigrette
½ TL	Rauchsalz	50 g	Sonnenblumenkerne
100 g	Mehl/Gries/Semmelbrösel	4 Scheiben	Ziegenkäserolle

Die rote Bete schälen und mit einer Reibe fein reiben. Schneller geht es in einer Küchenmaschine. Pfeffer darüber reiben, Rauchsalz, Senf und Paprika dazugeben und vermengen. Mehl oder Gries nach Bedarf hinzugeben.

Eine Pfanne vorheizen und die Puffer esslöffelweise in die Pfanne geben und etwas festdrücken. Bei mittlerer Hitze goldbraun braten und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Rucola waschen und ordentlich trocknen. Apfel in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft benetzen.

Sonnenblumenkerne kurz anrösten.

Den Rucola in der Vinaigrette schwenken und auf einem Teller anrichten und Sonnenblumenkerne darüber geben. Die Apfelscheiben auffächern und den Ziegenkäse darauflegen. Die rote Bete Puffer noch brutzelnd auf den Ziegenkäse und neben den Rucolasalat legen.

Die rote Bete Puffer schmecken frisch aus der Pfanne am besten.

Anmerkungen:

- 1 Man kann den Salat auch komplett vermengen und sich das komplizierte Anrichten sparen. Schmeckt auch so gut. Lediglich die Puffer sollten frisch auf den Salat gegeben werden.
- 2 Die Puffer können auch eine gewisse Zeit in einer Bain Marie warmgehalten werden. Je frischer, desto knackiger sind sie allerdings.
- 3 Bitte vermeidet vorgekochte rote Bete. Hiermit funktioniert das Rezept nicht. Frisch ist sie gesünder, stabiler und deutlich leckerer.
- 4 Es gibt leckere Vegane Käsealternativen. Hier eignet sich wohl am besten ein Feta-Ersatz aus Kokosmilch.

Vinaigrette:

100 ml Apfelessig, 300 ml leckeres Öl (Olive/Traubenkerne/Haselnuss), 1 EL Senf, 1 TL Salz, 1 TL Zitronensaft, ordentlich Pfeffer, 1 EL Apfeldicksaft/Honig, ggf. etwas Feigenmarmelade. Alles in eine 500ml Flasche geben und ordentlich schütteln. Die Vinaigrette hält im Kühlschrank recht lange und kann bei Bedarf neu gemischt werden. Achtung: Öle werden im Kühlschrank fest. Frühzeitig aufwärmen lassen.

Parmigiana – Auberginen mal lecker

3 St	Auberginen	2 Zehen	Knoblauch
1 l	Tomatensauce	1 Bund	Basilikum
½ Tube	Tomatenmark	2 St	Mozzarella
1	Zwiebel	100 g	Parmesan

Zwiebeln schälen und fein würfeln. In etwas Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Knoblauch geschält und gequetscht dazugeben. Anschließend das Tomatenmark kurz anrösten. Mit den Tomaten ablöschen und köcheln lassen bis die Sauce zum Sugo andickt ist.

Auberginen waschen, abtrocknen und den Strunk abschneiden. In etwa 6-7 mm breite Längsstreifen schneiden.

In einer Pfanne dunkelbraun anrösten und hierbei salzen und pfeffern.

Den Ofen auf 180°C. bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Auflaufform die gebratenen Auberginen auslegen, gezupften Mozzarella und Basilikumblätter darauf verteilen und mit der Tomatensauce übergießen. Auf diese Art mehrere Schichten gestalten. Zum Schluss mit geriebenem Parmesan garnieren und im Ofen für 20 Minuten backen. Bei Bedarf gegen Ende mit dem Grill nachbräunen.

Anmerkungen:

- 1 Die Parmigiana lässt sich wunderbar vorbereiten und sogar erst am nächsten Tag backen. Denkt hierbei an die verlängerte Backzeit, wenn der Auflauf aus dem Kühlschrank kommt!
- 2 Das Gericht steht gut für sich, wird aber gut durch Reis oder Kartoffeln ergänzt.
- 3 Den Mozzarella weglassen und den Parmesan durch Cashew-san ersetzen macht dieses leckere Gericht schnell vegan.
- 4

Gruppe 3 – Hauptspeise und Nachspeise

Spitzkohlgemüse mit Reis

2 Stück	Spitzkohl	200 g	Reis
1	Zwiebel, rot	½ TL	Muskatnuss
400 ml	Gemüsebrühe		Salz und Pfeffer
200 ml	Pflanzensahne	1 TL	Ras-el-Hanout
1 TL	Senf	½ TL	Zucker

Den Reis mind. eine Stunde in Wasser einweichen. Anschließend 7-8 Mal waschen und in gut gesalzenem Wasser kochen. Verhältnis von Reis zu Kochwasser ist 1:2,5.

Den Spitzkohl halbieren, den Strunk rausschneiden und in feine Streifen schneiden.

Eine Pfanne vorheizen und den Spitzkohl in Portionen goldbraun anbraten. Die Röstaromen nach jeder Bratrunde mit Gemüsebrühe lösen.

Den gebratenen Spitzkohl in einen Topf geben, mit Gemüsebrühe und Sahne schmoren und kräftig abschmecken.

Reis und Spitzkohl auf einem Teller anrichten.

Anmerkungen

- 1 Spitzkohl ist lecker, mild und fast schon süß. Andere Kohlarten funktionieren auch, müssen aber ggf. etwas mehr gesüßt werden.
- 2 Dieses Rezept ist ein Basisrezept. Geriebene Möhren bringen Süße, Erbsen einen süß-salzigen Knack, Seitanschnitzel sind ein herrliches Topping.

Buchweizenpfannkuchen mit Apfelmus

250 g	Buchweizenmehl	4	Äpfel
200 ml	Pflanzenmilch	500 ml	Apfelsaft
200 ml	Mineralwasser	1 Schote	Vanille
1 TL	Backpulver/Natron	Prise	Salz
1 TL	Salz	1 EL	Zucker
1 EL	Zucker	1 TL	Zitronenschale

Buchweizenmehl mit der Pflanzenmilch und Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren. Mit Natron, Salz und Zucker vermengen.

Eine Pfanne vorheizen und bei mittlerer Hitze einen Pfannkuchen testbraten. Salz/Zucker und Mehl-Flüssigkeit-Verhältnis ggf. nochmal anpassen.

Die fertigen Pfannkuchen bei 50°C. im Ofen warmhalten.

Die Äpfel entkernen und würfeln.

In einem Topf mit etwas Öl schmoren, Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren. Mit Apfelsaft ablöschen und das Mark einer Vanilleschote samt Schote hinzugeben. Mit Salz und Zitronenschale abschmecken und einkochen lassen. Achtung: Setzt gerne mal an.

Pfannkuchen rollen und zusammen mit dem Apfelmus auf einem Teller anrichten. Wer möchte pudert noch alles mit Puderzucker.

Zur Garnitur eignen sich frische Äpfel mit knalliger Farbe oder saisonale Beeren.

Anmerkungen

- 1 Die Pflanzenmilch kann man nach den Bedürfnissen der Essenden auswählen. Soja hat Lezithine, die eine schöne Bindung erlauben. Alternativ sind die Barista-Varianten von Pflanzenmilch oft auf schön cremig.
- 2 Diese Pfannkuchen funktionieren auch gut mit herzhafter Füllung. Zum Beispiel eine Pilzpfanne, Brennesselspinat oder Rahmpaprika.

Gruppe 4 – Hauptspeise und Nachspeise

Möhrengrün Pesto – selbstgemacht

1 Bund	Möhrengrün	2 TL	Salz
2 Bund	Rote Bete Grün		Pfeffer
2 EL	Senf	150 g	Sonnenblumenkerne
500 ml	Öl	1 TL	Zitronenschale
50 ml	Apfelessig		
50 ml	Apfeldicksaft		

Disclaimer: Jedes verwendete Grün schmeckt unterschiedlich, das Rezept ist also als Basis zu verstehen. Abschmecken nach Bedarf.

Das Grün waschen und die Blätter abzupfen. So fein wie möglich hacken.

Sonnenblumenkerne goldbraun rösten. Achtung: Verbrannte Stellen verursachen unangenehme Bitteraromen im Pesto.

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Nach Lust und Laune abschmecken.

Das Pesto passt auf Brote zum Frühstück, auf Nudeln zum Mittagessen oder zum Käse.

Anmerkungen

- 1 Sonnenblumenkerne sind eine gute Basis, cremiger sind Cashewkerne, nussiger dann Pinienkerne. Der Preis steigt aber auch je nach Nuss/Saat.
- 2 Möhrengrün ist ein oft verfügbares Grün, Wildkräuter oder das Grün von Radieschen, roter Bete oder vieler weiterer Gemüse eignen sich auch. Hier kann man gut experimentieren.
- 3 Parmesan oder getrocknete Tomaten ergänzen die Umami-Note. Hierzu sollte der Senfanteil aber gesenkt werden.

Honig-Quitten Crumble mit Rosmarin

2 St	Boskop	100 g	Haferflocken
2 St	Birnen-Quitten	75 g	Mehl
2 EL	Honig	50 g	Honig
20 ml	Zitronensaft	1 TL	Tonka
1 Zweig	Rosmarin	3 EL	Margarine
		Prise	Salz

Einen Ofen auf 180°C. bei Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Quitten schälen, entkernen und würfeln. Einen Schluck Wasser sowie den Honig in einen Topf geben und die Quitten darin mit Deckel für ca. 15 Min. köcheln lassen.

Die Äpfel waschen, entkernen und würfeln. Mit dem Zitronensaft benetzen und zur Seite stellen.

Haferflocken, Mehl, Tonka und Salz vermengen. Margarine und Honig hinzugeben und zu einer krümeligen Masse verkneten.

In einer gefetteten Auflaufform erst Äpfel, dann Quitten schichten, mit gehacktem Rosmarin bestreuen und anschließend die Crumblemasse darüber verteilen.

Im Ofen für 30-35 Minuten goldbraun backen.

Anmerkungen

- 1 Honig lässt sich hier durch veganen Honig oder durch Agavendicksaft oder Apfeldicksaft ersetzen. Ggf. muss dann etwas mehr Mehl verwendet werden.