

Datum: 09.05.2023	Vegetarische Küche 4 Beispiele	Referenten: Franz Josef Schnattinger <a href="mailto:franz.josef.schnattinger@t-online.de">franz.josef.schnattinger@t-online.de</a> Thomas Ballmann	Seite 1
----------------------	-----------------------------------	---	---------

### Beispiel 1: Grünkernbratlinge mit Tomaten und Gouda überbacken Gruppe 1 und 4 stellen gemeinsam 4 l Gemüsebrühe her

Zutaten	Herstellung
500 ml Gemüsebrühe 150 g Grünkernschrot 50 g Grünkernmehl 1 Lorbeerblatt Prise Majoran 3 EL gehackte Petersilie 100 g Zwiebelbrunoise 20 g Butter 1 Ei 1 Zehe Knoblauch 100 g Gouda in Scheiben 3 Tomaten	<p>Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt aufkochen, Grünkernschrot und Grünkernmehl einrieseln lassen, 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen.</p> <p>Zwiebelbrunoise mit Butter anschwitzen, kurz darauf Knoblauch, Majoran und Petersilie, entnehmen und später dazu geben.</p> <p>Gequollene Grünkernmasse ganz kurz auskühlen lassen und mit dem Ei unter ständigem rühren binden und Bratlinge formen.</p> <p>Bratlinge in der Pfanne auf beiden Seiten fünf Minuten anbraten, dann mit Tomaten und Gouda belegen und im Ofen oder Salamander gratinieren.</p> <p>Die fertigen Bratlinge zusammen mit Gemüse anrichten. Das Gemüse kann man je nach Sorten mit Hollandaise nappieren.</p>

### Beispiel 2: Veganes Gemüsecurry mit Kichererbsen

Zutaten	Herstellung
Curryansatz: 2l Gemüsebrühe 2 Zwiebeln 1 Karotte 1 Teilstück Knollensellerie 1 Wurzelpetersilie 1 Tomate 1 Teilstück Lauch 4 Zehen Knoblauch 20 g Ingwer 30 g Curcuma 30 g Kokosflocken 1 Chili Schote 40 g Bratfett Salz Einlage: 130 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)	<p>Für den Ansatz das geputzte Gemüse grob würfeln und in dem Fett mit Ausnahme vom Lauch lange, ohne zu bräunen, anschwitzen, die Gewürze und den Lauch hinzufügen und mit Gemüsebrühe auffüllen und 10 Minuten köcheln lassen            Kurz auskühlen und im Mixer fein mixen.</p> <p>Kichererbsen parallel mit dem Ansatz mit dem Einwachwasser garen</p>

Fortsetzung von Seite 1	
-------------------------	--

Datum: 09.05.2023	Vegetarische Küche 4 Beispiele	Referenten: Franz Josef Schnattinger <a href="mailto:franz.josef.schnattinger@t-online.de">franz.josef.schnattinger@t-online.de</a> Thomas Ballmann	Seite 2
----------------------	-----------------------------------	---	---------

### Beispiel 2: Veganes Gemüsecurry mit Kichererbsen (Fortsetzung von Seite 1)

Zutaten	Herstellung
100 g Kohlrabi 100 g Knollensellerie 100 g Karotten 100 g Lauch 100 g Zucchini 100 g Wurzelpetersilie 200 g Kartoffeln	Gemüse auf eine Seitenlänge von 1 cm in Würfel schneiden, Wurzelpetersilie nur auf 0,7 mm und in dem Curryansatz garen, Gegen Ende der Garzeit die fertigen Kichererbsen hinzufügen.

### Beispiel 3: Kohlrabi gefüllt mit Linsen und Räuchertofu

Zutaten	Herstellung
4 Kohlrabi 200 g braune Linsen über Nacht eingeweicht 1l Gemüsebrühe 1 Karotte 1 Teilstück Sellerieknolle 1 Teilstück Lauch 1 Zwiebel 80 g Gouda in Scheiben 60 g Sahne 1 EL Bratfett ( Butaris) 1 EL Essig 1 EL gehackte Petersilie 1 EL Tomatenmark 2 EL Mehl Salz und schwarzer Pfeffer	<p>4 Kohlrabi schälen und ca. 30 Minuten in Salzwasser garen, danach halbieren aushöhlen. Das entfernte Gemüse kommt zu den Linsen gegen Ende deren Garzeit.</p> <p>Zwiebel-, Sellerie- und Karottenbrunoise im Fett anschwitzen, entnehmen und später wieder dazu geben. Tomatenmark und Mehl in den Topf geben und bräunen lassen, Linsen hinzufügen samt Einweichwasser, Teil vom Kohlrabifond und Gemüsebrühe sowie den Lauchbrunoise.</p> <p>Gegen Ende der Garzeit etwas Sahne zu den Linsen geben und würzen.</p> <p>Eine Auflaufform mit Fett ausstreichen, heiße Kohlrabihälften einsetzen mit den Linsen füllen. Restliche Linsen um die Kohlrabe anrichten, Kohlrabi mit Käse, etwas Sahne abdecken und gratinieren.</p> <p>Das ausgehöhlte Kohlrabifleisch bitte der Gruppe 2 zum Curry geben.</p>

Datum: 09.05.2023	Vegetarische Küche 4 Beispiele	Referenten: Franz Josef Schnattinger <a href="mailto:franz.josef.schnattinger@t-online.de">franz.josef.schnattinger@t-online.de</a> Thomas Ballmann	Seite 3
----------------------	-----------------------------------	---	---------

**Beispiel 4: Aubergine gefüllt mit Ratatouille**  
**Gruppe 1 und 4 stellen gemeinsam 4 l Gemüsebrühe her**

Zutaten	Herstellung
2 Aubergine 1 Spitzpaprika rot 3 Tomaten 1 Zucchini 100 g Champignons 1 Zwiebel 3 Zehen Knoblauch 50 g Parmesan 1TL Tomatenmark 20 g Bratfett 1 dl Gemüsebrühe	Aubergine längs halbieren, ringsum zwischen Fruchtfleisch und Schale einritzen, Fruchtfleisch ebenfalls kreuzweise einritzen, salzen und 15 Minuten beiseite stellen. Danach mit Wasser abspülen, trocken tupfen und mit der Schnittfläche auf ein Backblech legen und bei 160 ° C in den Backofen schieben. Tomaten häuten und das Gemüse in Würfel mit gleicher Größe schneiden. Zwiebel und Knoblauch werden fein geschnitten. Aubergine aus Ofen nehmen, abkühlen und aushöhlen. Das Fruchtfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. In eine Kasserolle Zwiebel kurz anschwitzen, tomatisieren, Knoblauch und Gemüse hinzufügen, kurz braten dann mit Gemüsebrühe angießen und fertig garen. Kurz vor dem Garende, ausgehöhlte Auberginenhälften in den vorgeheizten Backofen schieben, mit dem Ratatouille füllen, mit Parmesan bestreuen und leicht Farbe nehmen lassen.

**Gemüsebrühe:**

Zutaten	Herstellung
4 kleine Zwiebel- 2 Zehen Knoblauch je 200 g Karotten Lauch Knollensellerie 1 Wurzelpetersilie 20 g Ingwer 20g Curcuma Kreuzkümmel 2 Tomaten 3 EL Pflanzenfett 4 l Wasser	Gemüse samt Gewürzen bei geringer Hitze mit Pflanzenfett anschwitzen, danach Flüssigkeit dazugeben, 20 Minuten simmern lassen dabei degraissieren

Linsen und Kichererbsen sind bereits eingeweicht, der Grünkern gemahlen.  
 Die fertigen Gerichte werden auf Büfett in kleinen Portionen (Curry wird geschöpft) angerichtet, damit alle Teilnehmer versuchen können.