

Rezepte für das Menu zur Herbstkonferenz 2017 – Gabi Erne

Oriental. Karottensalat nach Ottolenghi („Jerusalem“): Bsp. 6 Pers.

Ca. 6 mittlere – größere Karotten, 3 EL Sonnenbl.öl, 1 große Zwiebel, fein gehackt
1 EL Harissa o.ä.ä., ½ TL gem. Kreuzkümmel, ½ TL Schwarzkümmel,
½ TL Zucker, 3 EL Apfelessig, 1 EL frischer Koriander, fein geschnitten

Geschälte ganze Karotten knackig garen. Solange die Zwiebeln in der Hälfte des Öls goldbraun braten. In einer Schüssel dann die Zwiebeln mit den Gewürzen, Essig und Zucker mischen, die Karotten, in ca. ½ cm Scheibchen geschnitten dazu und am Ende noch den fein geschnittenen frischen Koriander untermischen.
Mind. eine halbe h ziehen lassen.

Gurkensalat: Vespergurken, oder Salatgurken streifig schälen, hobeln.

Schw. Pfeffer aus der Mühle, Salz, etwas Schabziegerklee (pulver), Essig, Öl, frischer Dill

Ackersalat /Ruccola, tropfenweise Salatsauce aus Senf, Salz Pfeffer, dunklem Balsamico, Olivenöl

Rote Bete Suppe: Zwiebeln in Butter andünsten, roh geschälte und gewürfelte Bete dazu, mit rotem Traubensaft ablöschen. Mit Nelkenpulver, Salz und Pfeffer würzen. Nach einiger Zeit einige gewürfelte mehligte Kartoffeln dazu und mit Gemüsebrühe (in der Lorbeer und Wacholder gekocht wurden) auffüllen, weiterkochen und immer wieder roter Traubensaft und etwas Gemüsebrühe nachfüllen. Gut pürieren!

Sahne schlagen, fein geriebenen Apfel mit etwas Zitronensaft mischen, guter Meerrettich aus dem Glas dazu, **fr. geriebener Ingwer**, Salz, Pfeffer, 1 Spritzer Maggie.

Gehackte Petersilie.

Gemüsechips: Rote Bete, Süßkartoffeln, Karotten, etc. schälen, dünn hobeln, frittieren.

Nussbraten für 6 Pers.

1 Zwiebel fein gehackt,

1 große Tomate, geschält, entkernt, gehackt (oder entkernte Zucchini gehobelt)

2 mittlere Champions, gehackt

2 EL Butter, 1 EL Mehl, 1/8 l intensive Gemüsebrühe, Salz, Schw. Pfeffer, 1 Ei

1 EL getr. oder frische Kräuter, eventl. Sojasauce

100 gr. Mandeln, oder mehr! fein gemahlen, 100 gr. Cashew, oder mehr! fein gemahlen

100 gr. geschnittenes Vollkornbrot ohne Rinde fein zerbröseln

alles gut durchkneten und eventl. noch Semmelbrösel zum festigen dazugeben.

Form mit Butter einfetten, mit Semmelbröseln ausstreuen, Braten formen, mit Butterflöckchen belegen und mit Bröseln bestreuen.

Es muss keine Bratenform sein, kann auch wie ein Auflauf gemacht werden!

Oder – mit Eiskugelformer Bällchen formen und aufs Blech legen.

Bei 200 °C , je nach Dicke ca. 20-30 Min. in den Ofen (Umluft).

Der Gemüseanteil kann z.B. mit fein gehobelten Karotten und Sellerie erhöht werden. Und der Teig kann in verschiedene Richtungen, u.a. auch mit Knoblauch gewürzt werden. Nicht zu scharf, damit der Nussgeschmack nicht übertönt wird.

Polenta nach Mengenangaben mit Gemüsebrühe und etwas Muskat kochen, dann auf geölte Bleche geben, austreichen, mit Salbeiblättern und Butterflöckchen belegen, überbacken/grillen

1 Wirsing nicht ganz so fein in Streifen schneiden und in Butter leicht andünsten. Mit Gemüsebrühe etwa halbhoch ablöschen und mit Estragon (nicht zuviel) würzen. nach ca. 10 Min. paar Löffel Schmand oder Kokosmilch (dann ohne Estragon) dazu und leicht knackig köcheln.

1 Kürbis, Hokaido oder Butternut ungeschält in 1-2 cm breite Schnitze schneiden, auf eingeöltes Backblech (Papier) legen, mit fr. gem. schw.Pfeffer und Salz würzen, (Zitronen-)Öl drüber, alles mit der Hand bisschen verreiben und verteilen. Etwa 15 Min. je nach Dicke bei 200 °C in den Backofen. (Mit abgeriebener Orangenschale in weicher Butter bestreichen.)

Schnelles Quitten – Chutney:

1 Glas Quittengelée mit 2EL hellem Balsamico gut verrühren, 2 gr. Essiggurken (sehr klein gehackt), 2-4 Zehen Knoblauch (durch die Presse gedrückt), 1 TL halb zerquetschte rote Pfefferkörner, je 1 kl. TL geriebener Ingwer und Zitronenschale, Salz, Pfeffer, 1 TL Lebkuchengewürz (oder je eine Prise Nelke, Zimt, Kardamon, Anis)
Geht auch gut mit Aprikosenmarmelade.

Obstsalat

Äpfel nicht unbedingt schälen, achteln, Scheibchen schneiden. Rote und weiße Trauben halbieren und entkernen. Zitronensaft, eventl. etwas Apfelsaft
Geviertelte Walnüsse in etwas Butter leicht anrösten und mit Holundersirup ablöschen.

Frohe Oblaten: Aus Mürbteig Kreisausstecherle backen, Puderzucker/Limonensaft Glasur und mit Liebesperlen bestreuen.

Alle Rezepte können vegan zubereitet werden, indem die Butter durch Margarine (z.B. Alsan bio) oder Öl ersetzt wird.

Die Eier im Nussbraten können durch angerührtes Sojamehl (1 EL Wasser+1EL Sojamehl entspricht 1 Ei) ersetzt werden.

Viel Spaß beim gemeinsamen Schnippeln, Kochen und Essen !!!