

VEGANE KÖSTLICHKEITEN MIT SIEGFRIED KRÖPFL

Montag, 08. Mai 2017 , Thermomix Kochstudio, Handelskai 92, 1200 Wien

VEGANE MAYONNAISE

ZUTATEN FÜR 1 GESAMTES REZEPT (CA. 300 G)

- 250 g Rapsöl
- 20 g Mandelmus
- 50 g Wasser
- 1 TL Estragonsenf
- ¼ TL Salz
- 1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Kännchen mit Rapsöl einwiegen und zur Seite stellen. Anschließend Mandelmus und Wasser auf ca. 37°C erhitzen und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Das abgewogene Öl langsam hinein fließen lassen und dabei kontinuierlich mixen. Sobald es emulgiert ist Senf, Salz und Zitronensaft hinzugeben und vermischen. In eine Schüssel oder Schraubglas umfüllen. Die Mayonnaise kühl lagern und nach Belieben weiterverwenden.

Thermomix TIPP: Wenn Sie einen Thermomix haben, können sie das Öl direkt über den Mixtopfdeckel einfließen lassen und 2 Minuten/Stufe 3.5 emulgieren.

VEGANE GRAMMELKNÖDEL AUF WEINKRAUT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 800 g Wasser
- 500 g Erdäpfel, mehlig, geschält und in Stücken (3 cm)
- 6 EL Öl, etwas mehr zum Einfetten
- 1 Bund frische Petersilie, Blättchen abgezupft
- 450 g Zwiebeln, halbiert
- 4 Knoblauchzehen
- 3½ TL Salz
- 2 Msp. Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 TL Kümmel, gemahlen
- 30 g vegane Margarine
- 80 g Weizengrieß
- 90 g Kartoffelstärke
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- Weizenmehl, für die Arbeitsfläche
- 700 g Weißkraut, in groben Stücken (4 cm)
- 1–2 TL Kümmel, ganz, nach Geschmack
- 30 g Agavensirup
- 160 g Weißwein, trocken
- 2–3 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht (vegan), nach Geschmack

ZUBEREITUNG

Erdäpfel dampfgaren oder kochen. Petersilie klein schneiden. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, 1 TL Salz, 1 Msp. Pfeffer und 1 TL Kümmel zerkleinern und kräftig anrosten, bis sie eine schöne dunkle Färbung bekommt. Zerkleinerte Petersilie zu der Zwiebel-Mischung geben und auskühlen lassen. Ausgedämpfte Erdäpfel und Margarine stampfen und mit Weizengries, Kartoffel-

Aus dem Thermomix Kochbuch – Meine vegane Küche mit Siegfried Kröpfl

stärke, 1 TL Salz, Kurkuma und Muskat zugeben und zu einem Teig kneten. Erdäpfelteil auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz kneten und zu einer Rolle formen. Die Teigrolle in 8 gleich große Stücke teilen. Teig auf der Arbeitsfläche flach drücken. Aus der Fülle 8 Kugeln formen, den Teig mit der Fülle belegen und Knödel rollen. Die Knödel im Dampfgarer verteilen und ca. 20 Minuten dampfgaren. Weißkraut und Zwiebeln würfeln und 2 EL Öl in der Pfanne dünsten. Agavensirup, Weißwein, 300 g Wasser und Gewürzpaste zugeben, weiter dünsten und abschmecken. Mit den Knödel servieren.

Thermomix TIPP: Wenn sie einen Thermomix haben, können sie im Mixtopf das Weißkraut dünsten und währenddessen im Varoma die Grammelknödel für 25 Minuten/Varoma/Linkslauf/Stufe 1 dampfgaren.

ARTISCHOCKENSUPPE

ZUTATEN:

- 1000 g Wasser, etwas mehr für die Artischocken
- 4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 500 g frische Artischockenherzen
- 150 g Zwiebeln, halbiert
- 20 g Sonnenblumenöl
- 150 g Erdäpfel, mehlig, geschält, in Stücken
- 4 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht (vegan)
- Olivenöl, zum Braten
- 2 TL Balsamico-Essig, dunkel, etwas mehr zum Beträufeln
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g vegane Sahne (z. B. Mandelsahne, selbst gemacht)

ZUBEREITUNG

Eine Schüssel mit Wasser und 2 EL Zitronensaft für die Artischocken vorbereiten. Artischocken vorbereiten (siehe Tipps) und die Artischockenherzen sofort in das Zitronenwasser legen. Zwiebeln schneiden und mit Sonnenblumenöl anschwitzen. 350 g Artischockenherzen, 2 EL Zitronensaft, Erdäpfel, Wasser und Gewürzpaste zugeben und 25 Min./100 °C kochen. Währenddessen die restlichen 150 g Artischockenherzen in 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Eine Pfanne auf dem Herd erhitzen und etwas Olivenöl in die Pfanne geben. Die Artischockenscheiben langsam auf beiden Seiten anbraten, 2 TL Balsamico darüber träufeln und warm halten. Salz, Pfeffer und vegane Sahne in den Mixtopf zugeben und 1 Min./Stufe 6–10 schrittweise ansteigend pürieren. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den gebratenen Artischockenscheiben dekorieren und mit ein paar Tropfen Balsamico beträufelt servieren.

Tipps

- Je nach Größe brauchen Sie für dieses Rezept ca. 6–10 Artischocken.
- Artischocken vorbereiten: Die holzigen Blätter entfernen. Dann den Stiel entfernen, indem man die Artischocke an die Tischkante legt und den Stiel kräftig nach unten drückt. So können die holzigen Fasern mitentfernt werden. Das obere Drittel der Artischockenblätter abschneiden. Nun die inneren Blätter entfernen und das ungenießbare Heu herausnehmen.

Anschließend die Artischocken in viel Wasser mit einem Schuss Essig gut waschen.

- Artischockenherzen nach dem Herauslösen sofort mit Zitronensaft beträufeln! Andernfalls verfärben sie sich sehr schnell braun!

TIROLER SCHLUTZKRAPFEN

ZUTATEN:

Nudelteig

- 200 g Hartweizengrieß
- 35 g Weizenmehl, universal
- 1 TL Salz
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- 3 TL Olivenöl
- 120 g Wasser

Fülle und Fertigstellung

- 500 g Wasser
- 200 g Erdäpfel, mehlig, geschält, in Stücken (4 cm)
- 20 g gemischte, frische Kräuter (Petersilie, Thymian, Minze), Blättchen abgezupft
- 150 g Zwiebeln, halbiert
- 20 g Öl
- 100 g veganer Frischkäse
- 1 EL Hefeflocken
- 2½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 Prisen Muskatnuss, gemahlen
- Weizenmehl, universal, für die Arbeitsfläche
- 100 g vegane Margarine
- ½ Bund frischer Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

ZUBEREITUNG:

Nudelteig

Hartweizengries, Weizenmehl, Salz, Kurkuma, Olivenöl und Wasser in den Mixtopf geben vermischen. Den bröseligen Teig auf die Arbeitsfläche geben und mit den Händen zu einer Kugel kneten. Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.

Fülle und Fertigstellung

Erdäpfel für ca. 25 Minuten dampfgaren, danach zur Seite stellen und 30 Minuten abkühlen lassen. Mit der Zubereitung fortfahren. In der Zwischenzeit die Kräuter und Zwiebel hacken und in Öl dünsten. Abgekühlte Erdäpfel, Frischkäse, Hefeflocken, TL Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben und in der Küchenmaschine zerkleinern.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz oder der Nudelmachine sehr dünn ausrollen und runde Teigstücke (Ø 10 cm) ausstechen. Je 1 TL Fülle auf den Teig geben und halbmondförmig übereinander klappen. Den Rand mit einer Gabel festdrücken. Einen großen Kochtopf mit reichlich Wasser und 2 TL Salz auf dem Herd zum Kochen bringen. Margarine in einer Bratpfanne erhitzen, bis sie leicht braun wird. Die Tascherln in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten köcheln lassen, mit dem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Schlutzkrapferl auf Tellern anrichten, mit brauner Margarine begießen und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Thermomix TIPP: Mit dem Thermomix können sie die Erdäpfel im Gareinsatz für 20 Minuten/Varoma/Stufe 1 im Varoma dampfgaren. Im Anschluss können sie die Erdäpfel mit Hilfe des Spatels zur Seite stellen und für 30 Minuten abkühlen lassen.

BIRNEN-SCHOKOLADETÖRTCHEN IM GLAS

ZUTATEN:

Dunkler Boden

- 250 g Weizenmehl, universal
- 150 g Feinkristallzucker
- 2 TL Weinstein-Backpulver
- 3 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 1 Prise Salz
- 250 g Wasser
- 130 g Sonnenblumenöl
- 1 TL Essig

Birnenkompott

- 500 g Birnen, geschält, in Stücken (1–2 cm)
- 60 g Birnensaft
- 60 g Feinkristallzucker
- 1 EL Vanillezucker
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 EL Rum
- ½ Zimtstange

Schokoladenpudding und Fertigstellung

- 500 g Mandeldrink
- 50 g Zartbitterschokolade, in Stücken
- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1 EL Kakaopulver, ungesüßt
- 40 g Maisstärke
- 1 Prise Salz
- 2 TL Pistazien, gehackt
- 8 frische Minzblätter

ZUBEREITUNG:

Dunkler Boden:

Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mehl, Zucker, Backpulver, Kakaopulver und Salz mischen. Mehlmischung in eine Schüssel umfüllen. Wasser, Sonnenblumenöl und Essig über Wasserdampf aufschlagen. Zur Mehlmischung zugeben und vermischen. Die Masse auf das vorbereitete Backblech streichen. 15 Minuten (180 °C) backen.

Birnenkompott:

Birnen, Birnensaft, Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft, Rum und Zimtstange 10 Min. kochen, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Schokoladenpudding und Fertigstellung:

Mandeldrink, Zartbitterschokolade, Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben und über Wasserdampf schmelzen. Kakaopulver, Maisstärke und Salz zugeben und über Wasserdampf verrühren. Schokoladenpudding in eine Schüssel umfüllen, mit Frischhaltefolie so abdecken, dass die Folie direkt auf dem Pudding aufliegt. So kann die Hautbildung beim Abkühlen verhindert werden. Den Pudding ca. 20 Minuten abkühlen lassen. Aus dem dunklen Boden mit einem runden Ausstecher (etwas kleiner als der Durchmesser der Dessertgläser) Kreise ausstechen und nun abwechselnd Boden, Schokoladenpudding und Birnenkompott in Gläser schichten. Mit Birnenkompott abschließen und mit Pistazien und Minze dekoriert servieren.

Thermomix TIPP: Der Schokoladenpudding lässt sich im Thermomix über die exakte Temperatureinstellung mit Geling-Garantie herstellen. Einfach Mandeldrink, Zartbitterschokolade, Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 schmelzen. Kakaopulver, Maisstärke und Salz zugeben und 6 Min./90 °C/Stufe 4 rühren.