

## Rezepte

### Kürbis-Wirsingröllchen mit Räucher'speck'



#### Zutaten:

- 4 Wirsingblätter
  - ½ Hokkaidokürbis
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - ½ Block Räuchertofu
  - 3 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft
  - 1 Spritzer Zitronensaftkonzentrat
  - Etwas Gemüsebrühe
  - 2 EL Sojasauce
  - Salz, Pfeffer
  - Etwas Öl zum Anbraten
- Optional:
- Rauchsatz oder flüssiges Raucharoma

#### Zubereitung:

Zuerst die Wirsingblätter im siedenden Wasser 3-4 Minuten blanchieren, dann herausnehmen und in einem kalten Wasserbad abschrecken.

Füllung: Zwiebel und Knoblauch würfeln und in der Pfanne anschwitzen. Den Kürbis in Stücke schneiden, dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Ahornsirup ablöschen und ein wenig karamellisieren lassen. Nun die Gemüsebrühe hinzugeben – so viel, dass die Zutaten gerade so bedeckt sind. Einkochen lassen. Wenn die Flüssigkeit fast eingekocht ist, den Garpunkt des Kürbis checken – ist er noch nicht weich, noch einmal Gemüsebrühe dazugeben. Dann mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft abschmecken und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Räucher'speck': Den Tofu in Öl scharf und geduldig anbraten. Wenn er von allen Seiten braun und knusprig ist, mit Sojasauce (und optional Raucharoma bzw. Rauchsatz) ablöschen. Wenn die Sojasauce eingezogen ist, kann der Räucher'speck' unter die Kürbismasse gerührt werden.

Das Wirsingblatt bereitlegen und den harten Teil des Strunks herausschneiden. Zwei bis drei Esslöffel der Füllung mittig und länglich auf den Wirsing platzieren. Links und rechts sollte noch

jeweils ein halber Daumen lang frei bleiben. Die freien Flächen rechts und links der Füllung werden über der Füllung eingeschlagen. Dann wird die so entstandene Wirsingtasche vom Körper weg zusammengerollt mit einem Zahnstocher fixiert. Schließlich werden sie Rollen in einer Pfanne von allen Seiten braun angebraten.

## Rote-Beete-Salbei-Sauce



### Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 dicke gekochte(!) Rote Beete
- 3 Stängel Salbei
- 2 EL Zucker
- Ein Spritzer Zitronensaftkonzentrat
- 500 ml Rote Beete Saft (oder Wasser)
- Salz und Pfeffer
- Etwas Öl zum Anbraten

### Zubereitung:

Die Zwiebel und die Rote Beete in Würfel schneiden. Zuerst wird die Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl glasig angeschwitzt, danach wird die Beete und der Salbei dazugegeben. Jetzt kommt der Zucker, der alles karamellisiert. Dann wird der Saft der Roten Beete (oder Wasser) hinzugegeben und alles auf 1/3 der Flüssigkeit heruntergekocht. Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaftkonzentrat abschmecken.

## Rote-Beete-Carpaccio mit Feldsalat gerösteten Haselnüssen und Balsamico Creme



### Zutaten:

- 1 gekochte ganze rote Beete
- 1 Pckg. Feldsalat
- 1 Bio Orange
- Ein paar Haselnüsse
- Pfeffer, Salz
- Balsamico Crema

### Zubereitung:

Den Feldsalat waschen und zupfen und in einer Schüssel oder auf einem Teller bereitstellen. Dann wird die rote Beete in hauchdünne Scheiben geschnitten und flächig auf dem Teller verteilt. im Anschluss wird die Orange abgerieben und dann halbiert, etwas von ihrem Saft wird nur auf die rote Beete geträufelt. Ebenso mit dem Abrieb und etwas Pfeffer und Salz bestreut.

Die Haselnüsse werden zerdrückt und kurz in der Pfanne angeröstet. Zusammen mit den Haselnüssen und der Balsamico Creme anrichten.

## Rotweinbirne mit Eiscreme und Schokoladensauce



### Zutaten für die Birnen:

- 600 ml kräftiger Rotwein
- 80 g Ahornsirup
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 2 Lorbeerblätter
- 5-cm-Stück Bio Orangenschale
- 4 feste, aber reife mittelgroße Birnen
- 2 TL Speisestärke

### Zutaten für die Schokosauce:

- 2 EL Haselnusskerne
- 50 g vegane Bitterschokolade
- 75 ml Pflanzensahne

### Zubereitung:

Rotweinbirnen: Rotwein, Ahornsirup, Zimt, Nelken, Lorbeer und Orangenschale in einem kleineren Topf erhitzen. Die Birnen schälen, dabei den Stiel dranlassen und aufrecht in den Rotweinsud stellen. Den Deckel auflegen und 15–20 Minuten köcheln lassen – die Gardauer hängt von der Birnensorte und dem Reifegrad ab, daher zwischendurch mit einem kleinen Küchenmesser den Gargrad prüfen. Dann die Birnen mit einem Schaumlöffel aus dem Sud heben. Die Stärke mit 2 EL Wasser verrühren und den Rotweinsud damit binden. Die Birnen wieder hineingeben und in der Sauce auskühlen und durchziehen lassen.

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht anrösten. Abkühlen lassen.

Schokosauce: Die Schokolade in Stückchen brechen und zusammen mit der Pflanzensahne bei sehr niedriger Hitze schmelzen, dabei ab und zu umrühren, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Die Eiscreme vor dem Servieren einige Minuten im Kühlschrank antauen lassen. Zum Anrichten Eiscreme, Birne und Rotweinsauce in Dessertschalen geben, mit Schokosauce beträufeln und mit Haselnüssen bestreuen.

## Benötigte Küchenutensilien

Benötigte Küchenutensilien für die Kürbis-Wirsingröllchen mit Räucher'speck':

- 1 Topf
- 1 große Pfanne
- 1 kleine Pfanne
- 1 Kartoffelstampfer
- 1 sehr scharfes Messer
- 1 hohes Gefäß
- 8 Zahnstocher

Benötigte Küchenutensilien für den Rote-Beete-Salbei-Sauce:

- 1 Topf
- 1 Sparschäler
- 1 Stabmixer

Benötigte Küchenutensilien für das Rote-Beete-Carpaccio:

- 1 Sparschäler
- 1 feine Käseibe
- 1 Pfanne
- 1 scharfes Messer

Benötigte Küchenutensilien für die Rotweibirne mit Schokoladensauce:

- 1 kleiner Topf
- 1 mittlerer Topf
- Schneebesen
- Schaumlöffel
- 1 Pfanne