

Vegetarisches Menü





Ofenmöhren mit Ziegenkäse

FÜR 6 PERSONEN

500 g Möhren

6 EL Olivenöl

Saft von 1 Limette

1 Bund Thymian

3 Sternanise

3 frische Lorbeerblätter

Meersalz, Pfeffer

200 g Ziegenfrischkäserolle

1–2 Handvoll Mandelblättchen

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Möhren schälen und das Grün auf etwa 5 cm einkürzen. In eine ofenfeste Form legen und mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Thymianzweige, Sternanise und Lorbeerblätter zu den Möhren geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles grob vermischen. Die Möhren im Ofen etwa 30 Minuten garen.

Den Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Die Scheiben auf den Möhren verteilen, mit Mandelblättchen bestreuen und das Gemüse in etwa 10 Minuten fertig garen. Die Möhren in der Form servieren.

Tipps

Du kannst auch Ziegenfrischkäse auf den Möhren verteilen. Er macht das Gericht etwas milder.





VEGETARISCHES MENÜ · HAUPTSPEISE

Gefüllter Kürbis mit Rotkohlsalat

FÜR 6 PERSONEN

Für den Kürbis:

- 1 Butternut-Kürbis (1,5–2 kg)
- Meersalz, Pfeffer
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Currypulver
- 200 g Couscous
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10 Kumquats
- 150 g frische Feigen
- 150 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt)
- 150 g Datteln (entsteint)
- Saft von 1 Limette
- 4 EL Olivenöl
- 2 Eier
- 1 Zweig Rosmarin

Den Kürbis längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Hälften mit dem Löffel bis auf einen Rand von 3–4 cm aushöhlen. Die Kürbisschale mit einem spitzen Messer von außen mehrmals rundum einstechen. Die Hälften dann innen mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypulver einreiben und beiseitelegen.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Couscous in einem Topf mit Wasser nach Packungsangabe garen und etwas abkühlen lassen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, Kumquats und Feigen waschen. Zwiebel, Knoblauch, Kumquats, Feigen, Aprikosen und Datteln klein schneiden. Alles unter den Couscous mischen. Die Masse mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Eier unterrühren.

Die Couscousmasse großzügig in die Kürbishälften füllen. Die Hälften zusammensetzen und mit Küchengarn fixieren. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und unter das Garn stecken. Den Kürbis auf das Backblech legen und im Ofen je nach Größe 45–55 Minuten garen.

Für den Salat:

- 1 Rotkohl
- 1 rote Zwiebel
- 5 EL Olivenöl
- Saft von 1 Limette
- Meersalz, Pfeffer
- 1 Bund Koriandergrün

Außerdem:

- Küchengarn

Inzwischen für den Salat den Rotkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel fein hobeln oder schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und zugeben. Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer zufügen und den Kohl mit den Händen 5-6 Minuten durchkneten. Das Koriandergrün abrausen, die Blätter grob schneiden und unter den Salat mischen. Den Salat 10-15 Minuten durchziehen lassen.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit dem Rotkohlsalat servieren.



Gebackene Äpfel

VEGAN

FÜR 6 PERSONEN

3 Äpfel

Saft von 1 Zitrone

10 Datteln (entsteint)

15 Walnusskerne

Mark von 1 Vanilleschote

1 EL gemahlener Zimt

1 Prise gemahlener Kardamom

1 Prise gemahlener Sternanis

150 g Crème fraîche (oder Joghurt)

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Äpfel waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Schnittflächen mit der Hälfte vom Zitronensaft beträufeln.

Datteln und Walnüsse fein hacken. Beides mit Vanillemark, Zimt, Kardamom, Sternanis und restlichem Zitronensaft mischen. Die Masse großzügig in die Apfelhälften füllen. Die Hälften in Alufolie wickeln, mit der Wölbung nach unten auf ein Backblech setzen und im Ofen 20 Minuten backen.

Das Blech aus dem Ofen nehmen, die Alufolie öffnen und die Äpfel offen noch 15 Minuten weitergaren, damit sie schön bräunen. Danach die Äpfel auswickeln und auf sechs Dessertteller setzen. Jeweils 1 Klecks cremig gerührte Crème fraîche daraufgeben und servieren.

