

# BLUMENKOHL-BUFFALO-WINGS

## Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 100-150ml (selbstgemachter) Ketchup oder Wasser + Tomatenmark (5:1)
- 50g Cashwekerne
- 1 EL Tabasco-Derivat (z.B. Heinz Chipotle & Knoblauch Soße)
- 1 EL Cidre-Essig (oder Apfelessig)
- 1 EL Teriyaki-Soße
- 1 EL Worcester-Soße
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Zwiebelpulver

## Zubereitung

Den Blumenkohl vom Strunk befreien und die Röschen herauslösen. Möglichst schon in der Größe, die sie nachher haben sollen. Den Blumenkohl im Topf mit etwas Salzwasser für 10 Minuten bei geschlossenem Deckel vorkochen. Der Blumenkohl soll noch nicht ganz durch sein. Bissfest sozusagen, da er sonst auf dem Backblech auseinander fällt.

Für die Buffalo-Wing-Soße:

Die Cashewkerne mit den Soßen und Gewürzen in ein hohes Gefäß geben. 50ml Ketchup dazu geben und mit einem Stabmixer pürieren. Jetzt - je nach gewünschter Konsistenz und Farbe - weitere Flüssigkeit (Ketchup) hinzugeben.

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und die Blumenkohlröschen in die Buffalo-Wing-Soße tunken (oder mit einem Pinsel einpinseln) und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Den Blumenkohl dann für ca. 8-10 Minuten bei 200 Grad Celsius goldbraun backen. Warm zu Salaten, Dips und weiterem Fingerfood servieren.



# KARTOFFEL-ROSMARIN-STRUDEL

## Zutaten

750g fertige Kloßmasse  
4 EL neutrales Öl (Rapsöl, Traubenkernöl oder Distelöl)  
3 Stängel frischer Rosmarin (oder getrockneter)  
2 Filoteigblätter (Strudelteigblätter)  
Salz  
Optional  
Muskatnuss und Kartoffelmehl

## Zubereitung

Die Kartoffeln mit Schale und zwei Rosmarinzweigen garkochen. (Gelegentlich findet man auf dem Wochenmarkt oder in ausgesuchten Supermärkten Rosmarinkartoffeln, die eignen sich natürlich selbstredend ebenfalls.)

Die Kartoffeln (über Nacht) kalt werden lassen und kurz vor dem weiterverarbeiten erst pellen/schälen. Die Kartoffeln dann durch eine Kartoffelpresse jagen oder mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten. (Oder fertige Kloßmasse verwenden.)

Die Blätter vom dritten Rosmarinstängel zupfen und klein hacken. Dann mit 2 EL Öl in einer Pfanne einige Minuten auslassen. (Wie beim Knoblauch oder Zwiebeln anbraten, das Öl erhitzen und kurz im Öl ziehen lassen, bis die grünen Blätter an den Rändern leicht braun werden.)

Den Kartoffelbrei (oder die Kloßmasse) mit viel Salz und den gehackten Rosmarinblättern des dritten Stängels zu einer leicht klebrigen Kartoffelmasse verarbeiten. Wer mag, kann die Masse gerne zusätzlich mit Muskatnuss abschmecken. Sollte die Kartoffelmasse zu nass bleiben nach und nach etwas Kartoffelmehl untermischen, bis die Masse einigermaßen trocken ist.

Backblech mit Backpapier auslegen und den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

2 Filoteigblätter aufeinander und passend auf das Backpapier legen. 1 EL Öl auf das obere Blatt geben und mit einem Pinsel in der unteren Hälfte gut verteilen. Auf dem eingeeölten Bereich die Kartoffelmasse zu einem Strudel formen. Rechts und links einige Zentimeter Platz lassen. Die Filoteigblätter dann fest um die Kartoffelmasse wickeln und die Ränder einschlagen. Den letzten EL Öl auf den Strudel geben und mit einem Pinsel die ganze Oberfläche einölen.

Den Strudel in den vorgeheizten Backofen geben und für gut 20-25 Minuten backen.



# TOMATEN-BRUSCHETTA

## Zutaten

8 Scheiben Ciabatta/Baguette  
6 Tomaten (z.B. 2 Black Prim, 2 kleine Ochsenherz und 2 Green Zebra)  
4 EL gutes Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Schwarzes Hawaii-Meersalz  
Weißer Muntok-Pfeffer  
Optional: 1 EL guter Weißweinessig (z.B. italienischer Bianco)

## Zubereitung

Die Tomaten waschen, vierteln, von den Kernen befreien und nur das Fruchtfleisch verwenden. Dieses fein würfeln. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten sollten auch ohne Tomatenflüssigkeit genügend Säure besitzen. Sind die Tomaten beim Abschmecken zu mild, dann ein wenig Essig hinzugeben.

Das Brot in Scheiben schneiden und auf dem Grill, in der Pfanne oder im Ofen stark rösten. Den Knoblauch schälen und längs halbieren. Die gerösteten Scheiben von beiden Seiten mit dem Knoblauch kurz abreiben, auf einen Teller legen und den Tomatenaufstrich großzügig darauf verteilen.



# EICHENBLATTSALAT MIT FEIGE, BIRNE UND WALNÜSSEN

## Zutaten

1 Eichenblatt-Salatkopf  
6 Feigen  
4 Birnen  
200 g Walnüsse

## Dressing

## Zubereitung

Eichenblattsalat in einzelne Blätter rupfen und gründlich waschen. Die Blätter dann klein reißen und in eine große Salatschüssel geben. Die Feigen und Birnen waschen. Die Feigen achteln und gleichmässig auf dem Salat verteilen. Die Birnen achteln und das Kerngehäuse gründlich entfernen. Die Birnenstücke dann noch einmal quer halbieren und zwischen den Feigen verteilen. Die Walnüsse in eine kleine, trockene Pfanne geben und 2-3 Minuten, unter ständigem Umschichten, leicht anrösten, dann ebenfalls gleichmässig über dem Salat verteilen.

Das Dressing bereitstellen, aber erst kurz vor dem Servieren darüber geben.



# KARTOFFELPÜREE-VARIANTEN

## Zutaten

je ca. 1 kg Kartoffeln

1 Schöpfkelle Kartoffelwasser (nach dem Kochen übrig behalten)

2 EL Rapsöl

100g gesalzene Cashewnüsse

Salz

Variante 1: 2 gehäufte TL Gewürz Harissa

Variante 2: 2 gehäufte TL Gewürz Tandoori

Variante 3: 2 gehäufte TL Chili-Senf

Variante 4: 2 gehäufte TL Rote Bete Kräutersalz

## Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden (je kleiner desto schneller sind sie gar) und in einem Topf mit Salzwasser für ca. 15 Minuten gar kochen.

Eine Schöpfkelle Kartoffelwasser in eine kleine Schale oder einen Becher geben. Das restliche Kartoffelwasser abgießen.

Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem Brei zerdrücken. Das Püree in vier gleiche Mengen auf Schüsseln verteilen

Das Rapsöl, das Harissa (V1), Tandoori (V2), Chili-Senf (V3), Rote Bete Kräutersalz (V4) und die gesalzene Cashewkerne in das Kartoffelwasser geben, gut mit dem Pürierstab zu einer Sahne verarbeiten und über je eine Kartoffelmasse verteilen. Dann erneut mit dem Kartoffelstampfer oder einem Kochlöffel alles gut vermischen und abschmecken. Bei Bedarf nachwürzen. Warm servieren.



# AUBERGINE MIT MISOPASTE

## Zutaten

8 Auberginen  
3 EL Rapsöl  
3 EL Misopaste  
1-3 EL heißes Wasser  
Salz

## Zubereitung

Die Auberginen gut waschen. Mit einem großen Messer der Länge nach genau mittig (auch durch den Strunk hindurch) halbieren. Die Auberginen mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und stark salzen. Für 10 Minuten ruhen lassen (das Salz zieht einen Teil der bitteren Flüssigkeit aus der Aubergine).

Die Misopaste in einen kleinen Becher/Schale geben und einen EL kochendes Wasser dazugeben. Gut verrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht - evtl. noch etwas heißes Wasser dazugeben.

Wenn die ganze Misopaste cremig ist, das Öl hinzugeben und gut verrühren.

Die ausgetretene Feuchtigkeit mit einem Tuch von den Auberginen reiben. Mit einem Messer das Auberginenfleisch rasterförmig 1 cm tief einschneiden. Dabei die schwarze Haut nicht beschädigen! (Fragt Heiko, ob er euch das einmal zeigt.)

Mit einem Pinsel die Misomischung auf den Auberginenrastern verstreichen. Alle Auberginen auf einem Backblech anordnen. Den Ofen auf 200 Grad Celsius vorheizen und die Auberginen 20-25 Minuten backen. Danach die heißen Auberginen evtl. noch einmal einpinseln, auf eine obere Schiene wieder in den Backofen geben und bei 250 Grad (evtl. Oberhitze) max. 5 Minuten „grillen“. Die Aubergine sollen eine leicht krosse Oberfläche bekommen. Warm servieren.



# GEBACKENER KÜRBIS

## Zutaten

2 Kürbisse  
2x 6 EL Rapsöl  
1x Salz, Pfeffer  
1x Gewürzmischung

## Zubereitung

Kürbis gut waschen und halbieren. Mit einem Löffel die Kerne und Fasern gründlich herausnehmen. Die halbierten Kürbisse der Länge nach in fingerdicke Spalten schneiden. Die Hälfte der Spalten dann in etwa fingerlange Stücke teilen. Und getrennt weiterverarbeiten.

Alle fingerlangen Kürbisstücke in eine große Schüssel geben. Das Öl darüber verteilen und gut salzen und pfeffern, kräftig umrühren und den Vorgang wiederholen.

Die Kürbisspalten ebenfalls einölen und mit der Gewürzmischung bestreuen.

Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und die Kürbisspalten auf einem Backblech verteilt ca. 20 - 25 Minuten backen bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist. Warm servieren.



# RISOTTO

## Zutaten

3 Schalotten  
500g Einkorn  
1,5l Gemüsefond  
4 TL Misopaste  
100g Papaya  
100g Mangold  
200g Kräutermischung  
Salz, Pfeffer, Haselnussöl

## Zubereitung

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. In Olivenöl andünsten. Einkorn waschen und zu den Zwiebeln geben. Kurz mit anschwitzen. Etwas Gemüsefond hinzugießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze köcheln. Misopaste hinzugeben. Nach und nach mit Gemüsefond ablöschen und verkochen lassen bis das Einkorn „al dente“ ist.

Mit Salz, Pfeffer und Haselnussöl abschmecken. In Würfel geschnittene Papaya, Mangold sowie Kräuter dazu geben. Noch mal abschmecken. In Pfanne warm servieren.





# WILDKRÄUTERPOLENTA

## Zutaten

300g Mangold  
300g Kräuter  
2 Schalotten  
2l Gemüsebrühe  
500g Polenta  
2 EL Olivenöl  
4 TL Senfsamen

## Zubereitung

Gemüsebrühe aufkochen, die Polenta in die kochende Brühe einrühren. Einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Polenta 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Schalotten schälen und in Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln anschwitzen. Mangold und Kräuter hinzugeben. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuten schmoren. Anschließend vom Herd nehmen.

Die Senfsaat mörsern und zur Seite stellen.

Kräuter unter die Polenta heben. Alles zusammen ordentlich salzen und pfeffern. Eine große Auflaufform einfetten und die Polenta hineingeben.

Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen.

Die Polenta ca. 20 Minuten backen.

Die zerkleinerten Senfsamen in einer Pfanne mit Öl kurz erhitzen.

Die angeröstete Senfsaat über die fertige Polenta geben. Zum Servieren in Vierecke schneiden und kalt oder warm servieren.



# RATATOUILLE

## Zutaten

2 lila Möhren  
2 gelbe Möhren  
2 orange Möhren  
1 gelbe Zucchini  
1 grüne Zucchini  
3 gelbe Paprika  
3 rote Paprika  
2 Thymianstiele  
1 Rosmarinstiel  
2 Schalotten  
1 Knoblauch  
4 EL Rapsöl  
200ml Gemüsebrühe

## Zubereitung

Die Möhren ungeschält für ca. 5 Minuten in kochendes Wasser geben. Abgießen, abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden.

Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden, dann würfeln.

Schalotten häuten und dann würfeln, einen Knoblauch häuten und würfeln.

Das Öl in eine große, hochwandige Pfanne geben, Knoblauch, Zwiebeln und die Kräuterstiele im Öl kurz (2 Minuten) anbraten. Die Paprika dazugeben und ebenfalls kurz (2 Minuten) anbraten. Die Kräuterstiele herausnehmen. Die Karottenscheiben dazu geben und kurz (2 Minuten) anbraten. Die Zucchini hinzugeben und ebenfalls kurz (2 Minuten) mitbraten. (Evtl. etwas mehr Öl hinzugeben.)

Das ganze mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen, die Hitze reduzieren und noch einige Minuten schmoren lassen. Warm aus der Pfanne servieren.

Evtl. zwei Pfannen/Töpfe bei dieser Menge verwenden.



# NUDELN MIT TOMATEN-KIRSCH- SCHOKO-BALSAMICO-SOÛE

## Zutaten

200 g Dattel- oder Kirsch-/Cherrytomaten  
4 EL Schokoladen-Balsamico

2 rote Zwiebeln  
2 cl Portwein/Kirschlikör  
1 Glas Kirschen  
1 TL getrocknete Chili  
Szechuan-Pfeffer

1 kg Nudeln

## Zubereitung

1 kg Nudeln nach Gebrauchsanweisung in Salzwasser kochen.

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden und in etwas mildem Olivenöl, in einer großen Pfanne anschwitzen.

Die Tomaten halbieren und mit in die Pfanne geben. Kirschen und Kirschsafte trennen und den Kirschsafte mit zu den Tomaten und den Zwiebeln geben. Die Chiliflocken und 2 EL Schokoladen-Balsamico hinzugeben und das ganze bei geringer Hitze reduzieren.

Wenn die Soße deutlich reduziert ist und nur noch den Pfannenboden bedeckt, den Portwein oder Kirschlikör hinzugeben, ebenso wie den Rest Schokoladen-Balsamico. Die Soße wieder kurz reduzieren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Pfanne von der Kochplatte nehmen, die Kirschen hinzugeben und kurz Hitze annehmen lassen. Mit im Mörser gestoßenem Szechuan-Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit der Soße warm servieren.



# KARTOFFEL-DURIAN-AUFLAUF

## Zutaten

1 kg Kartoffeln  
125g geröstete und gesalzene Cashews  
2 Schöpfkellen Kartoffelwasser  
4 EL Rapsöl  
Salz  
1 Paket Durian  
Semmelbröseln  
4 TL Vadouvan-Gewürz

## Zubereitung

1 kg Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. 10 Minuten in Salzwasser kochen.  
2 Schöpfkellen Kartoffelwasser zur Seite stellen, das restliche Wasser abgießen. Die Kartoffeln ebenfalls zur Seite stellen.

Das Öl, das Vadouvan-Gewürz, die Durian, die Cashewkerne und das Kartoffelwasser in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer einheitlichen Soße pürieren. (Zu fest: mehr Wasser hinzufügen, zu flüßig: mehr Cashews hinzugeben.)

Eine Auflaufform ein bisschen mit der Soße einreiben, die Kartoffelscheiben hinein schichten und mit der restlichen Soße auffüllen. (Alle Kartoffeln sollten leicht bedeckt sein).

Semmelbrösel großzügig darüber verteilen und bei 180 Grad Celsius im vorgeheizten Backofen mind. 15 Minuten backen. Sollten die Kartoffeln zu dunkel werden mit Alufolie bedecken.  
Warm servieren aus der Auflaufform.



# ZUCCHINI BLÜTEN

## Zutaten

Viele Zucchini Blüten  
500g Waldpilze  
1 Knoblauchzehe  
6 EL Öl  
Fett/Öl zum Frittieren

## Zubereitung

Die Waldpilze ohne Wasser, mit einem Tuch von Erde befreien und halbieren oder vierteln. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einen breiten Topf oder eine Pfanne geben und den Knoblauch kurz anschwitzen, dann die Pilze dazugeben und alles unter kräftigem Rühren für ca. 5 Minuten anschmoren. Dann sofort von der Platte nehmen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig etwas öffnen und mit ein oder zwei Pilzstücken füllen (keinen Knoblauch mit hinein geben), dann die Spitze mit Garn zubinden. Wenn alle Blüten fertig sind, das Öl erhitzen und die Zucchini Blüten kurz frittieren. Warm Servieren. Vor dem Verzehr das Garn entfernen.



# MUSCHELNUDEL-KÜRBIS-AUFLAUF

## Zutaten

250g Butternut-Kürbis, in Stücke geschnitten  
Olivenöl zum Bestreichen  
16 Muschelnudeln

### Cashewcreme:

250g Cashews  
200ml Wasser  
1 Knoblauchzehe  
3.5 EL Zitronensaft  
Salz und Pfeffer

### Füllung:

400g Mangold  
200g klein gehackter Tofu  
1 TL Oregano  
1/2 TL Zitronensaft  
1 Prise rote Paprikaflocken  
200g Cashewcreme  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Den Ofen auf 175 Grad Celsius vorheizen. Den in Stücke geschnittenen Kürbis auf Backpapier legen, mit dem Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20-25 Minuten goldbraun backen.

Die Cashews mit Wasser, dem Knoblauch, Zitronensaft und Salz und Pfeffer in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab zu einer einheitlichen Masse mixen. Ggf. abschmecken.

In einer Pfanne mit erhitztem Öl den Mangold dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend von der Herdplatte nehmen, ein wenig abkühlen lassen und übrig gebliebene Flüssigkeit abgießen. In einer Schüssel den Mangold mit dem Tofu, Oregano, dem Zitronensaft, dem roten Paprika und 100g Cashewcreme verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln nach Gebrauchsanleitung in Salzwasser kochen. Die Muscheln anschließend in eine Auflaufform geben. 50g der Cashewcreme zusätzlich in die Schüssel geben. Die Muschelnudeln mit den Kürbisstücken und der Mangold-Masse füllen. Die Nudeln mit Öl bestreichen und mind. 15 Minuten backen - bis sie leicht braun werden und/oder die Füllung heiß ist. Mit der übrigen Cashewcreme servieren.

