

Meisterküche: Herzhaftes Veggie-Menü



Ein fleischloses Menü gibt's diesmal in der Meisterküche - mit Rezepten von Martina und Moritz, Björn Freitag und Zora Klipp. Für das süße Finale backen Moderatorin Yvonne Willicks und Konditormeisterin Theresa Knipschild einen umwerfenden Süßkartoffel-Cheesecake.

Inhalt

Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig	2
Topinambur: Im Salat mit Rosenkohl, als Chips und als Püree	4
Vegetarische Wirsingrouladen	7
Süßkartoffel-Cheesecake	9

Gebackene Rote Bete mit Ricotta und Honig



Rezept von Zora Klipp

Zutaten für vier Personen:

- 4 Knollen Rote Bete
- 5 EL Olivenöl
- 5 Zweige Thymian
- Grobes Meersalz
- Pfeffer
- Knoblauch nach Geschmack
- 100 g Walnusskerne
- 400 g Ricotta, alternativ: vegane Frischkäse-Creme
- 4 EL Honig
- 1 Bio-Zitrone
- Kresse oder Sprossen

Zubereitung:

- Ofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten auf ein Backblech geben und mit etwas Olivenöl vermengen.
- Das Gemüse mit Meersalz und Pfeffer bestreuen, dann etwa 45 Minuten im Ofen garen. Wer mag, gibt noch ungeschälte Knoblauchzehen dazu.

-
- Nach dem Garen sind sie innen schön weich und können mit der Bete serviert werden.
 - Walnüsse grob hacken und für die letzten 10 Minuten Garzeit in einer kleinen Form in den Ofen stellen.
 - Ricotta glattrühren und mit Salz, Pfeffer und einer ausgedrückten Knoblauchzehe würzen.
 - Wie folgt anrichten: Je 1 Klecks Ricotta-Creme in die Tellermitte geben und mit einem Löffel rundum verteilen. Die gebackene Rote Bete in die Mitte setzen. mit Honig beträufeln und mit den Walnüssen bestreuen.
 - Mit etwas Zitronenabrieb und Kresse oder Sprossen garnieren.

Topinambur: Im Salat mit Rosenkohl, als Chips und als Püree

Rosenkohl ist ein so feines Gemüse! Wir machen einen knackig frischen Salat daraus. Hinein kommt auch Topinambur; diese Wurzelknollen, die früher nur in Bio- und Gesundheitsläden zu finden waren, sind inzwischen regelrecht Mode geworden. Sie sind vielseitig, schmecken sowohl roh als auch gekocht und sind besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Dabei haben sie nur gut ein Drittel der Kalorien von Kartoffeln, können aber dank ihres hohen Eiweißgehalts wunderbar sättigen. Martina und Moritz machen aus einem Teil ein cremiges Püree, einen Teil hobeln sie in Stifte für einen Salat, und den Rest schneiden sie in Scheibchen und frittieren sie zu Chips.



Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Zutaten für 4 Personen:

Für den Salat:

- 750 g Rosenkohl
- Salz
- 250 g Topinambur
- 3-4 Eier
- 1 rote Spitzpaprika
- 3 gehäufte EL Pinienkerne

Vinaigrette:

- 1 gehäufter TL Senf
- Salz

- Pfeffer
- 3 EL milder Essig (Apfel- oder Reissessig)
- 3 EL Öl
- 1 Handvoll Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch)

Für das Topinamburpüree und die Chips:

- 750 g Topinambur
- 2-3 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- 1 kleine Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL getrockneter Majoran
- Muskat
- 100 ml Sahne

Eventuell noch:

- ein Stück Butter (1 EL)
- 2-3 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

- Für den Salat den Rosenkohl putzen, beschädigte äußere Blätter entfernen, die Röschen senkrecht halbieren oder sogar vierteln. Nur sehr kleine Röschen ganz lassen, dann am Strunk kreuzweise einschneiden – so können sie gleichmäßig durchgaren. Rosenkohl in reichlich gesalzenem Wasser 5 bis 6 Minuten bissfest kochen. Abgießen und eiskalt abschrecken, damit er schön grün bleibt.
- Die Topinamburknollen für den Salat tüchtig unter fließendem Wasser bürsten, man braucht sie nämlich eigentlich (wenn sie frisch geerntet und noch nicht allzu lange gelagert haben) nicht zu schälen. Die Schale ist dünn und essbar (für das Püree sollte man sie aber schälen wegen der schöneren Farbe). Die Knollen auf dem Gemüsehobel in Julienne schneiden.
- Jetzt die Vinaigrette anmachen. Dafür die Zutaten mit einer Gabel oder dem Schneebesen cremig aufschlagen und die fein gehackten Kräuter unterrühren.
- Die Eier in ca. 9 Minuten hart kochen. Etwas abkühlen lassen und klein würfeln. Paprika längs vierteln, dabei die Kerne und wattigen Samenstränge entfernen und quer in Streifen schneiden. Alles zusammen mit Topinamburstreifen und Rosenkohl unter die Vinaigrette mischen und durchziehen lassen.
- Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten und erst ganz zum Schluss über den Salat streuen.
- Für das Püree zwei Drittel der Topinamburknollen schälen, grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in der Butter andünsten. Topinambur zufügen, salzen und pfeffern. Eine Tasse Wasser angießen und zugedeckt etwa 20 Minuten gar köcheln. Dann die Hälfte der Sahne angießen, Majoran, etwas Parmesan und Muskat zufügen und alles mit dem Pürierstab zum glatten Püree

mixen, dabei so viel Sahne zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wer mag gibt am Ende noch ein kaltes Stück Butter dazu.

- Für die Chips die Knollen auf dem Gemüsehobel in zweimillimeterdicke Scheibchen schneiden. Auf Küchenpapier gut abtrocknen, dann in heißem Öl schwimmend frittieren. Zweimal, wie Pommes! Beim ersten Bad dürfen sie noch blass bleiben, beim zweiten Mal etwas Farbe annehmen.

Anrichten: Einen Klecks Püree auf den Teller setzen. Den bunten Salat daneben verteilen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zum Schluss alles mit den knusprigen Chips dekorieren.

Beilage: einfach frisches Brot

Getränk: Einen Rosé oder weißgekelterten Spätburgunder, der kann aus der Pfalz, von der Nahe oder auch aus der Schweiz stammen.

Vegetarische Wirsingrouladen

Björn interpretiert eines seiner Lieblingsgerichte neu. Er füllt die Wirsingblätter mit Kartoffelmasse und zaubert so eine schmackhafte, vegetarische Variante, die es in sich hat.



Rezept von Björn Freitag

Zutaten für 4 Personen:

- 8 äußere Blätter vom Wirsingkohl
- 1000 g frischer, roher Kartoffelkloßteig, halb und halb
- 400 g Feta-Käse
- 1 Bund Petersilie
- 300 ml Weißwein, trocken
- 100 ml Sahne
- 6 gelbe Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 400 ml Gemüsefond
- einige Spritzer Soja-Sauce
- 4 Stängel frischer Majoran
- 4 TL Kümmel
- Muskatnuss
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- Rapsöl
- Eiswürfel, Küchengarn und Schere

Zubereitung:

- Kloßteig in eine Schüssel geben, mit Pfeffer und Muskat würzen, eventuell mit Salz abschmecken. Den Feta zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie unterheben.
- Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser für ca. 5 - 6 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und mit der Außenseite nach oben auf ein Küchentuch legen. Mit einem scharfen Messer die Überstände der dicken Rippen entfernen. Dann die Blätter umdrehen und trockentupfen.
- Die Kartoffelmasse auf ein Wirsingblatt geben. Je nach Größe der Blätter auch zwei überlappend nebeneinander. Jetzt den Wirsing um die Masse falten und mit Küchengarn zu einer Roulade binden.
- Die geschälten Zwiebeln halbieren und in halbe Ringe schneiden. Mit etwas Rapsöl in einer Pfanne goldbraun anschwitzen. Den Knoblauch schälen, andrücken und mit anschwitzen.
- Kümmel im Mörser zerstoßen, in die Pfanne geben und mit Pfeffer würzen.
- Die Zwiebeln aus der Pfanne herausnehmen und zur Seite stellen. In der gleichen Pfanne nun die Rouladen scharf anbraten, bis sie dunkelbraun sind. Eventuell noch etwas Rapsöl hinzufügen. Mit dem Weißwein ablöschen und die zur Seite gestellten Zwiebeln wieder hinzufügen. Den Gemüsegond hinzugeben, bei geschlossenem 20 Minuten schmoren lassen.
- Die Rouladen herausnehmen und die Fäden aufschneiden. Den Knoblauch entfernen und Sojasauce und Sahne zur Zwiebelsauce geben. Erneut pfeffern und kurz aufkochen lassen.
- Die Rouladen auf einem Teller anrichten und die Zwiebelsauce darüber geben. Mit Majoran garnieren.

Süßkartoffel-Cheesecake

Dieser Kuchen bereichert jede Kaffeetafel, macht fein angerichtet mit flambierten Orangenfilets aber auch als Dessert ganz schön was her. Die Kekse für den Boden kann man selbst backen, da passen z. B. Rübensirup-Cookies besonders gut. Ist die Zeit knapp, dann nimmt man einfach Spekulatius, Butterkekse oder Ingwergebäck.



Rezept von Theresa Knipschild

Rübensirup-Cookies (vegan) für den Boden

Zerbröseln sind diese Kekse der perfekte Boden für den Süßkartoffel-Cheesecake.

Zutaten für ca. 12 große Kekse (2 Bleche):

- 120 g weiche Margarine
- 100 g Rübensirup
- 100 g brauner Zucker
- 30 ml heißes Wasser
- 1 TL Inger, frisch gerieben
- 3 Prisen Salz
- 1/2 TL Lebkuchengewürz
- 1/2 TL Muskatnuss, frisch gerieben
- 210 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

- Margarine, Rübensirup, Zucker, Wasser, Ingwer, Salz und Gewürze mit den Quirlen des Handrührgerätes aufschlagen.
- Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in die Masse ziehen.
- Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier belegen. 6 Teigkugeln (je ca. 50 g) mit ausreichend Abstand auf dem Blech verteilen.
Tipp: Das geht gut mit einem Eisportionierer.
- Die Cookies bei 180 °C ca. 15 Minuten backen. Dann den restlichen Teig verarbeiten.

Süßkartoffel-Cheesecake:

Zutaten für eine Springform (Durchmesser 18 cm):

- 400 g Süßkartoffel, geschält
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 60 g Butter
- 400 g Rübensirup-Cookies (Rezept s. o.)
- 500 g Quark (Magerstufe), Raumtemperatur
- 300 g Frischkäse, Raumtemperatur
- 130 g brauner Zucker
- 30 g Rübensirup
- 1 Prise Salz
- 1 EL Lebkuchengewürz
- 1 Bio-Orange
- 4 Eier, Raumtemperatur
- 30 g Speisestärke

Zubereitung:

- Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Wasser und 1 TL Lebkuchengewürz mischen und die Süßkartoffeln darin weichkochen. Wasser abgießen, Kartoffeln stampfen und etwas abkühlen lassen.
- Währenddessen für den Boden die Butter in einem Topf zerlassen. Cookies mit den Fingern zerkrümeln und mit der flüssigen Butter mischen, bis eine kompakte Masse entsteht.
- Eine Springform mit Backpapier auslegen. Butter-Krümeln-Mischung in die Form geben und mit einem Esslöffel gut festdrücken.
- Quark, Frischkäse, gestampfte Süßkartoffel, Zucker, Rübensirup, Salz und Lebkuchengewürz mit den Quirlen des Handrührgerätes verrühren.
- Orange waschen, trocknen, die Schale fein reiben und unter die Masse ziehen.
- Eier nach und nach hinzugeben, Speisestärke klümpchenfrei einrühren, Teig auf den Boden geben und gleichmäßig verstreichen.
- Die Backform in den kalten Backofen stellen und den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze einschalten. Kuchen ca. 50 Minuten backen und dann ca. 30 Minuten bei leicht geöffneter Ofentür abkühlen lassen. Erst dann aus dem Ofen nehmen, weiter abkühlen lassen und aufschneiden.

Als Dessert anrichten

- Für 4 Portionen die Hälfte des Süßkartoffel-Cheesecakes in ca. 8 quadratische Stücke schneiden und auf 4 kleinen Tellern verteilen.
- Ca. 16 Orangenfilets und 50 ml frisch gepressten Orangensaft in eine kleine, erhitzte Pfanne geben. 40 ml Orangenlikör (min. 40 Volumenprozent Alkohol) hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann mit einem Stabfeuerzeug anzünden. **Hinweis:** Nur flambieren, wenn die Küche dafür geeignet ist und keine brennbaren Gegenstände in der Nähe sind. Vorsicht - nicht über die Pfanne beugen! Die Flamme kann mit Hilfe eines Deckels erstickt werden.
- Orangenfilets und die Soße noch warm über und neben den Kuchenstückchen verteilen.
- Mit Minzeblättchen und Kekskrümeln garnieren.