


# Wintermenü



4 Personen

roh  
vegan  
laktosefrei  
glutenfrei

Rezepte und Fotos:  
Marketa Schellenberg

## Vorspeise:

Chicorée ist eine Salatsorte, die ganzjährig in dunklen Räumen gezogen wird und über knackige und saftige Blätter verfügt. Die enthaltenen Bitterstoffe harmonisieren bestens mit der Süße der Birnen und der carotinreichen Kakifrüchten. Die Walnüsse liefern ein höchst schmackhaftes Öl und gleichzeitig auch Eiweiß, das zusammen mit dem Seidentofu eine gute Eiweißkombination bildet. Ein Wintersalat vom Feinsten..

# Birnen – Kakisalat mit Chicorée und Walnussdressing

**Zubereitung:** Alle Zutaten für Dressing in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse aufmixen.

Chicorée und Römersalat waschen und trockentupfen. Hälfte der Salatsorten in feine Streifen schneiden und mit der Hälfte des Dressings vermengen.

Birnen und Kaki waschen, abtrocknen und Birnen entkernen. Obst in feine Streifen schneiden (oder mit Gemüsehobel hobeln). Auf den Tellern zuerst die marinierten Salatstreifen anrichten, danach die nicht marinierten Salatblätter sternförmig anlegen. Die Birnen- und Kaki-scheiben biegen und auf dem marinierten Salat dekorativ anrichten.

Mit dem restlichen Dressing erst kurz vor dem Servieren marinieren, mit den Walnüssen ergänzen.

**Zutaten:**  
150g Birnen (fest, makellos)  
150g Kaki (Sharonfrucht)  
300g Chicorée (weiß und rot)  
200g Römersalat

**Zutaten Dressing:**  
40g Walnüsse  
40ml Walnussöl  
50g Seidentofu  
20ml Limettensaft  
50–60ml Apfelsaft  
Salz, Pfeffer

40g Walnüsse zur Dekoration

# Indonesische Tofubällchen auf Blumenkohl- Quinoa-Reis mit Tomaten- Paranuss-Sambal

## Hauptgericht:

Wenn wir über Slow-Carb sprechen, sprechen wir über eiweißbasierte Zubereitungen. In diesem Gericht finden wir gleich mehrere hochwertige Quellen: Tofu, Quinoa und Paranüsse ergänzen sich hervorragend und die reichlich eingesetzten Gewürze sorgen für Wärme, Geschmack und ein angenehmes Gefühl nach dem Essen. Wusstet ihr, dass die Paranüsse absolute Spitzenreiter unter den Selenlieferanten sind?

4 **personen**

vegan  
glutenfrei,  
low-carb,  
Allergene:  
Schalenfrucht

#### Zubereitung Tofubällchen:

Für die Bällchen die getrockneten Tomaten in feine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Zwiebeln glasig in ½ Menge Öl andünsten, Knoblauch zugeben und nur kurz mitdünsten. Sesamseed trocken in einer Pfanne rösten, bis es fein duftet. Koriander in feine Streifen schneiden. Fenchelsaat in einem Mörser zerstoßen. Tofu trockentupfen und zerbröseln, mit Sojasauce marinieren. Weiße Bohnen grob zerstampfen. Alle Zutaten zusammen mit dem Semmelmehl und dem Quarkmehl verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse für eine ½ Stunde ruhen lassen. Aus der Masse kleinere Bällchen formen, ggf. noch in etwas Sesamseed wälzen und in dem restlichen Öl braten.

#### Zutaten:

50g getrocknete Tomaten in Öl  
5g Knoblauchzehen  
150g Zwiebeln, geputzt  
50ml Rapskernöl  
50g Sesam, ungeschält  
10g Koriandergrün  
2g Fenchelsaat  
150g Tofu, geräuchert  
150g Tofu, natur  
50g weiße Bohnen, gegart oder aus der Dose  
10g Sojasauce  
80g Vollkornsemelmehl, glutenfrei oder zerstoßene Cornflakes  
5–8g Quarkmehl  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung Blumenkohl- Quinoa-Reis :

Quinoa genauso wie Reis zubereiten- in Salzwasser ca. 20- 25min. garen, abgießen und bereitstellen. Blumenkohl putzen und grob schreddern/ kutteln.

Alle Gemüsesorten in sehr feine Würfel schneiden, die Lauchzwiebeln in Ringe. Petersilie fein schneiden. In einer Pfanne zuerst Blumenkohl in Rapskernöl anbraten, danach die Karotten-, Paprika- und Zucchiniwürfel zugeben. Gemüse so lange braten, bis es halb gar ist. Zu dem gebratenen Gemüse den gegarten Quinoa und die Lauchzwiebeln geben, alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Mit fein geschnittener Petersilie oder Koriander vollenden.

#### Zutaten:

400g Blumenkohl, frisch  
100g Quinoa  
200g Paprika, rot  
200g Zucchini  
200g Karotten  
100g Lauchzwiebeln  
50ml Rapskernöl  
20g Frische Petersilie (oder Koriander)  
40ml Limettensaft  
Salz, Pfeffer

#### Zubereitung Tomaten- Paranuss-Sambal:

Die Tomaten häuten, halbieren, den grünen Stielansatz ausschneiden und die Tomatenhälften längs teilen. Die Kerne entfernen (und für die Zubereitung der Nussbasis nutzen) und die Tomatenstücke längs in Streifen und quer in 6 mm Stücke schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und vierteln. Die Peperoni waschen, die grünen Stiele entfernen, längs halbieren, die Kerne ganz entfernen, in Streifen schneiden und diese quer in etwa 6 mm lange Stücke schneiden. Die Stiele der Chills entfernen, Schoten in 6 mm lange Stücke schneiden. Den harten Wurzelstrunk vom Zitronengras abschneiden und die braunen Blätter entfernen. Das Zitronengras in ganz feine Rädchen schneiden, grüne Blätter entfernen, nur die weißen und hellgrünen Teile verwenden.

Tomatensaft mit Tomatenmark, Tomatenkernen, Sojasauce, Schnaps, Limettensaft und Agavendicksaft in einen Becher geben und die Gemüsebrühe darin auflösen.

Eine mittelgroße Pfanne erhitzen. Ein Drittel vom Erdnussöl hineingeben, die Pfanne schwenken. Wenn das Öl heiß ist, alle klein geschnittenen Zutaten zugeben und rösten, bis die Zwiebeln beginnen zu bräunen. Mit dem Tomatensaftgemisch ablöschen und 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und in den Blender geben. Auf niedrigste Stufe schalten und 30 Sekunden pürieren. Mit Süßungsmittel und Salz abschmecken. 1 Minute bei niedrigster Stufe pürieren.

Die Pfanne erneut erhitzen. Das zweite Drittel vom Erdnussöl zugeben, heiß werden lassen, die Tomatenstücke zugeben und 3 Minuten rösten. Mit der gemixten Tomatenmasse ablöschen, verrühren und etwas eindicken, bis es eine cremig-körnige Konsistenz hat und nicht zu flüssig ist. Noch heiß in ein steriles 200 ml Glas mit Schraubverschluss füllen. Den dritten Teil Erdnussöl oben dazugeben, verschließen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Wird das Glas geöffnet und Sambal entnommen, sollte das verbliebene Sambal mit etwas Erdnussöl bedeckt werden. Auf diese Weise hält sich die Zubereitung einen Monat im Kühlschrank.

#### Zutaten:

150ml Erdnussöl  
180g Tomate(n), vollreif  
50g Paranüsse  
150g Zwiebel(n), rot  
15g Knoblauchzehe(n)  
15g Peperoni, rote, lange, milde  
5g Chilischote(n), rot und scharf  
20g Stängel Zitronengras, frisch  
200 ml Tomatensaft  
100g Tomatenmark  
20ml Limettensaft  
40ml Sojasauce, süß  
30ml Schnaps (Arak) oder chinesischer Reiswein  
10g Gemüsebrühe, gekörntes Pulver  
20ml Agavendicksaft oder Palmzucker  
Salz

5 große  
portionen

vegan  
laktosefrei  
glutenfrei



### Nachspeise:

Nachspeise ist immer schön und die gebrannte Crème ist ein fester Begleiter vieler Festmenüs. Darf so etwas Köstliches auch gesund sein? Der Mohn ist eine besonders wertvolle Kalziumquelle – und Mohn enthält mehr davon als die Kuhmilch. Kokosblütenzucker ist kostbar, sehr fein im Geschmack und hat eine weitere Besonderheit – er erhöht den Blutzuckerspiegel nur langsam und nicht so hoch wie andere Zuckerarten und so können auch Diabetiker diese Nachspeise getrost genießen.

# Crème Brûlée mit Mohn und Kokosblütenzucker

## Zutaten :

400ml Mandeldrink  
1 St. Vanilleschote  
40g Mohn, gemahlen  
50g Kokosblütenzucker  
20g Kichererbsenmehl  
10g Maisstärke  
1g Agar-Agar  
200g Seidentofu  
Prise Salz

70g Kokosblütenzucker zum  
Karamellisieren

## Zubereitung:

200ml von dem Mandeldrink abmessen und beiseitestellen.

Den restlichen Mandeldrink aufkochen. Vanilleschote längs aufschlitzen und in die Flüssigkeit legen und bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Vanilleschote herausnehmen, Mark auskratzen und zurück in den Topf geben. Schote entfernen.

Den frisch gemahlene Mohn in die Vanille-Mandel-Flüssigkeit geben, Zucker und Salz zugeben und aufkochen lassen.

Die zuerst abgenommene Flüssigkeit mit Kichererbsenmehl, Agar-Agar und Maisstärke anrühren und unter die kochende Mohnmasse ziehen. Temperatur reduzieren und die Creme ca. 5min kochen lassen.

Creme in einen Mixer geben, Seidentofu zugeben und ganz fein mixen. Creme sofort in hitzefeste Förmchen abfüllen und mind. 2 Stunden kühlen.

Die Oberfläche der Creme mit dem Kokosblütenzucker bestreuen und entweder mit einem Bunsenbrenner oder unter einem Grill karamellisieren lassen.

Creme sofort anrichten, garnieren und servieren.