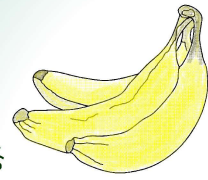




TFBS Absam
egan-vegetarische Fachkraft



Gemüsepaste für Fonds und Suppen

vegan & laktosefrei

Zutaten:

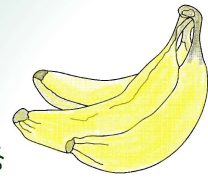
25 g	Sellerie, geschält
25 g	Karotten, geschält
25 g	Petersilienwurzel, geschält
25 g	Lauch, geputzt
25 g	Zwiebel, geschält
10 g	Petersilie mit Stängel, gewaschen und getrocknet
10 g	Liebstockel mit Stängel, gewaschen und getrocknet
45 g	Salz

Herstellung:

1. Wurzelgemüse in kleine Würfel schneiden.
2. Blattgewürze grob hacken.
3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben - gut durchmischen und in gut schließende Gläser füllen.
4. Im Kühlschrank lagern.

Tipp:

- Das Verhältnis zwischen Gemüse und Salz soll 3:1 sein.
- Welches Gemüse du in welcher Menge verwendest, ist DEIN Gusto!!



Suppe - Tom Kha vegi

vegan & laktosefrei

Zutaten für 2-3 Portionen:

2	EL	Sesamöl
200	g	Strohpilze (Champignons)
20	g	Ingwer (3-4 Scheiben)
2	ST	Zitronengras (1 EL Zitronengraspulver)
1	ST	Chili Schote (entkernt!)

(Optional:

20	g	Galgant (in Scheiben)
----	---	-----------------------

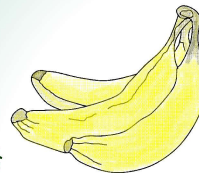
750	ml	Kokosmilch
750	ml	Gemüsefond
¼	Bund	Koriander (frisch mit Wurzel)
4	BL	Kaffir-Limette
½	ST	Limettensaft
1,5	EL	Honig (brauner Zucker)
1	SPR	Sojasauce
		Salz

Garnitur:

- Jungzwiebel (feine Scheiben)
- Strohpilze (Champignonscheiben)
- Sojasprossen (frisch)
- Korianderblätter (gezapft)
- Eventuell: gebratene Tofuwürfel (ca. 1,5 cm dick)

Herstellung:

1. Strohpilzköpfe von den Stängeln trennen und für die Garnitur zurückstellen. Ingwerwurzel schälen und schneiden. Zitronengras halbieren, flach drücken und in grobe Würfel schneiden.
2. Sesamöl in einem Topf erwärmen.
3. Strohpilz- oder Champignonstängel, Ingwer, Zitronengras, und Chilischote bei schwacher Hitze ca. 5 min. andünsten lassen.
4. Mit Kokosmilch und Gemüsefond auffüllen.
5. Koriander, Kaffirblätter hinzugeben.
6. 15 Minuten schwach köcheln lassen.
7. Mit Limettensaft, Honig, Sojasauce und Salz würzen.
8. Suppe durch ein Sieb abseihen.
9. Jungzwiebel, Pilze und Sprossen (feine Karottenscheiben) in die Schüsseln verteilen.
10. Heiße Suppe draufgießen und mit Korianderblätter ausgarnieren.
11. Und eventuell mit gebratenen Tofuwürfel („Hühnerfleischersatz“) vollenden.



Braune Grundsauce

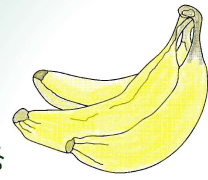
vegan & laktosefrei

Zutaten:

60 g	Olivenöl, raffiniert
80 g	Karotten, geschält
80 g	Sellerie, geschält
200 g	Zwiebel, geschält
100 g	Champignons (eventuell)
30 g	Tomatenmark
200 g	Rotwein (kräftig, trocken)
50 ml	Rohnensaft (eventuell)
300 ml	Gemüsefond
2 ST	Pfefferkörner, zerdrückte
2 ST	Wacholderbeeren, zerdrückt
1 ST	Lorbeerblatt
1 ST	Rosmarinzweig
2 ST	Thymianzweige
	Salz, Piment
	Pilzabschnitte oder Trockenpilze
10 g	Pfeilwurzelsstärke, Maizena (4 g Johannisbrotmehl)
20 ml	Wasser
1 EL	Agavendicksaft
1 EL	Balsamessig

Herstellung:

1. Karotten und Sellerie in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
 2. Champignons vierteln
 3. Zwiebel vierteln und in die einzelnen Lamellen teilen.
 4. Olivenöl erhitzen, in Würfel geschnittene Karotten und Sellerie langsam bei mittlerer Herdtemperatur braunrösten.
 5. Zwiebeln und Champignons dazugeben, weiter rösten, bis eine kräftige Farbe erreicht wird.
 6. Tomatenmark zugeben, mitrösten, mit der Hälfte der Rotweinmenge ablöschen.
 7. Die Saucenbasis reduzieren lassen, bis es wieder anfängt einen Bodensatz zu bilden.
 8. Danach nochmals mit Rotwein ablöschen und noch etwas einkochen lassen.
 9. Mit Gemüsefond und Rohnensaft (Farbe!) aufgießen, die Aromaten, Trockenpilze und Gewürze zugeben und ca. 1/2 Std. langsam kochen lassen.
 10. Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit leicht binden.
 11. Durch ein Sieb geben.
 12. Mit etwas Agavendicksaft und Balsamessig verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- TIPP:** Als Basis für alle braunen Ableitungen wie: Rahm-, Pfeffer-, Zwiebel-, oder Pilzsauce und Viele mehr verwenden.



Helle Grundsauce

vegan & laktosefrei

Zutaten:

30 g	Olivenöl, raffiniert
50 g	Schalotten, fein geschnitten
300 ml	Gemüsefond
50 g	Cashewkerne, mindestens ½ Stunde eingeweicht
100 ml	Pflanzlicher Rahmersatz
1 Spr.	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Herstellung:

1. Schalotten in Olivenöl anschwitzen.
2. Mit Gemüsefond aufgießen und Cashewkerne begeben.
3. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Sauce in einem Mixer gut aufmixen.
5. Mit pflanzlichem Rahmersatz auffüllen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
6. Die Sauce warm stellen und nicht mehr kochen lassen.

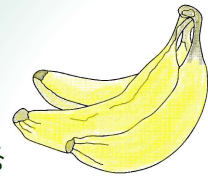
Mayonnaise

vegan & laktosefrei

50 ml	Sojamilch, kalt
1 TL	Senf
½ TL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
¼ TL	Zucker (außer die Sojamilch ist gesüßt)
180 ml	Pflanzenöl

Herstellung:

1. Alle Zutaten der Reihe nach in einen hohen Mixbecher füllen.
2. Zuletzt das Öl langsam einfüllen.
3. Stabmixer zum Boden des Mixbechers führen – einschalten – und langsam den Stabmixer von unten nach oben führen, sodass sich alle Zutaten miteinander zu einer homogenen Masse verbinden.
4. Die fertige Mayonnaise eventuell mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Sauce Remoulade

vegan & laktosefrei

Zutaten:

200	g	Cashewnüsse
200	ml	Wasser zum Quellen
50	ml	Wasser
2	EL	Olivenöl, Distelöl, Rapsöl oder Sonnenblumenöl nach der Reihenfolge – auch die Wertigkeit. . .
10	g	Kapern, fein gehackt
40	g	Essiggurken, fein gehackt
40	g	Perlwiebel, fein gehackt
10	g	Petersilie, fein gehackt
10	g	Schnittlauch, fein geschnitten
		Knoblauch fein gehackt nach Geschmack
		Zitronensaft, Salz
		frisch gemahlener weißer Pfeffer oder Chilischote fein gehackt

Herstellung:

1. Cashewkerne 2 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen, dann das Einweichwasser weg leeren.
2. Cashewkerne mit kaltem - frischem Wasser und einem Pflanzenöl im Blender zu einer Masse pürieren.
3. In eine Schüssel geben, Kapern, Essiggurken, Silberzwiebel, Petersilie und den Schnittlauch hinzugeben gut miteinander vermengen.
4. Mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem weißen Pfeffer gut abschmecken.