

Spaghetti, Za'tar, Ofenragout, Rucola

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Nudeln	0,75 kg	Spaghetti	Zunahme beim Kochen
	0,75 L	Wasser	
Za'tar		heller Sesam Thymian getrocknet Sumach	alles vermengen
Ragout	0,1 kg	Möhre	raspeln
	0,1 kg	Sellerie	raspeln
	0,1 kg	Champignon	raspeln
	0,1 kg	Zwiebel	Brunoise
	0,05 kg	Tomatenmark	mit Gemüse mischen und
	0,025	Shiro Miso	im Ofen rösten
	0,25	Passata	Auffüllen
	0,1	Graupen	unterziehen
	0,05 kg	Tellerlinsen	eingeweicht, unterziehen
	0,05	Wasser	Zunahme beim Einweichen
		Gemüsefond	eventuell auffüllen
	Rohrzucker	wenn Graupen und Linsen	
	Balsamico	gar sind	
	Salz	abschmecken	
	Pfeffer		
Topping	0,1 kg	Rucola	

Am Vortag Linsen in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Za'tar-Gewürzmischung aus hellem Sesam, trockenem Thymian und Sumach herstellen.

Spaghetti wie gewohnt garen, runterkühlen (oder direkt heiß) Olivenöl unterheben und mit Salz und Za'tar vermengen. Die Nudeln dürfen kräftig gewürzt sein.

Sellerie schälen, Möhre waschen und beides zusammen mit Champignon grob raspeln. Zwiebel schälen und in Brunoise schneiden.

Gemüse mit Tomatenmark, Misopaste, Salz und wenig Zucker vermengen und im Ofen kräftig anrösten. dabei mindestens einmal durchrühren. Im Anschluss mit Tomaten-Passat auffüllen, gewaschene Graupen und eingeweichte, gespülte Linsen dazugeben, salzen.

Etwas Fond angießen, damit die Soße im Ofen reduzieren kann. Wenn die Linsen und Graupen gar sind, mit Balsamico, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und wenig Zucker abschmecken.

Rucola als Topping anbieten

Hirse-Pastinaken-Taler, Apfelketchup, Pestokartoffeln, Möhrensalat

KANTINE
ZUKUNFT

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Taler	0,2 kg	Hirse	Aus Hirse
	0,2 L	Gemüsefond hell	ein etwas zu festes
	0,1 kg	Zwiebel	"Risotto"
		Knoblauch	herstellen,
	0,025	Hartkäse	abkühlen lassen
		Salz	
		Pfeffer	
		Paprika (edelsüß)	
	0,25	Pastinake	grob reiben, unterziehen
		Kerbel	hacken, unterziehen
	Ei	Risotto-Gemüsemasse zum	
	Semmelbrösel	Talerteig binden	
Ketchup	0,1 kg	Zwiebel	grob schneiden, anbraten
	0,02 kg	Tomatenmark	mitrösten
	0,25 kg	Passata	aufgießen
	0,15 kg	Apfel (süß)	grob schneiden, dazugeben
		Balsamico	alles glatt pürieren
		Rohrzucker	und
	Salz	abschmecken	
Kartoffeln		Bratöl	Gewürzöl
		Salz	herstellen
		Paprika (edelsüß)	
	1 kg	Kartoffel fk	In Gewürzöl farbig rösten
	0,1 kg	Petersilie	äußerstes Stilende abschn.
	0,05 kg	Sonnenblumenkerne	rösten
	0,1 L	Olivenöl	mit Petersilie
		Salz	und Kernen
		Zitronensaft	zur Pesto
		Knoblauch	pürieren
Möhren	0,25 kg	Möhre	reiben
	0,1 kg	Apfel	reiben
		Zitronensaft	alles vermengen
		Rapsöl	und
		Salz	abschmecken

Zwiebel schälen und Brunoise schneiden. Hirse heiß abspülen, abtropfen und in Olivenöl bei schwacher Hitze anschwitzen.

Zwiebeln dazugeben und mitschwitzen, zuletzt gehackten Knoblauch dazugeben. Alles leicht karamellisieren und wenig Säure ablöschen. Etwas salzen und mit etwas hellem Gemüsefond auffüllen. Von hier sollte die Hirse wie Rosotto gegart werden.

Immer wieder rühren und solange mit wenig Fond auffüllen, bis die Hirse gar ist.

Geriebenen Hartkäse unterziehen.

Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer kräftig abschmecken. Die Masse sollte für ein Risotto etwas fest werden. Masse abkühlen lassen.

Derweil Pastinaken waschen, grob raspeln und Kerbel hacken. Beides unter die erkaltete Masse mengen und mit Ei und Paniermehl zum Bratling-Teig abbinden. Eine Probe abbraten, ggf nachsteuern. Taler formen und im Kipper braten oder im Ofen garen.

Kartoffeln waschen und mit Bratöl, Paprika und Salz überziehen und im Ofen rösten.

Petersilie waschen, nur das letzte Ende Stil abschneiden, den Rest grob hacken. Sonnenblumenkerne im Ofen rösten (Achtung geht schnell!)

Aus gerösteten Sonnenblumenkernen, Petersilie und Olivenölein Paste herstellen. Mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch und Salz abschmecken. Vor der Ausgabe die heißen Kartoffeln mit Pesto überziehen (oder dazu reichen)

In der Zwischenzeit für den Ketchup Zwiebel und Apfel grob schneiden und scharf braten, Tomatenmark dazugeben und anrösten. Mit Tomaten-Passata aufgießen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken

Möhren und Apfel waschen und groß raspeln. Mit Zitronensaft, etwas Rapsöl und Salz abschmecken.

Portobello-Geschnetzeltes, Reis, marinierter Chinakohl

KANTINE
ZUKUNFT

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Pilz	0,025 kg	Shiro Miso Rapsöl Sesamöl Paprika ger. Knoblauchpulver Zwiebelpulver Salz Pfeffer	Marinade herstellen und Pilze mindestens dreißig Minuten marinieren
	0,5 kg	Portobello	in dicken Streifen rösten
Soße	0,1 L	Sojasoße Rohrzucker	Soße herstellen
	0,25 L	Gemüsefond Apelessig Kartoffelstärke	und dünn abbinden
Einlage	0,15 kg	Möhre	schneiden, rösten
	0,1 kg	Sellerie	raspeln
	0,1 kg	Zwiebel	schneiden, rösten
	0,025 kg	Sprossen	alles mit Pilzstreifen mischen
Reis	0,35 kg	Reis	
	0,7 L	Wasser	Zunahme beim Kochen
		Zimt	
		Kardamom	
Chinakohl	0,25 kg	Chinakohl	In Streifen schneiden
		Rapsöl	Dressing herstellen
		Sesamöl	und
		Reisessig	Salat
		Reissirup	marinieren
		Salz	
Garnitur		Koriander	grob hacken
		schwarzer Sesam	

Aus Misopaste, Raps- und Sesamöl, geräuchertem Paprikapulver, Knoblauch- und Zwiebelpulver, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer eine kräftige Marinade herstellen.

Die Portobello in 2 cm breite Streifen schneiden. Dabei darauf achten, dass die Pilzköpfe nicht zerbrechen.

Möhren waschen, Zwiebel schälen und beides in unregelmäßige Stücke schneiden.

Das "Geschnetzelte" marinieren. Zwiebel und Möhre mit Öl und Salz überziehen und sortenrein bei hoher Hitze im Ofen garen, es sollen kräftige Röstaromen entstehen. Wenn möglich Pilze zwischendurch andrücken oder sogar leicht beschweren. Zwiebel und Möhre nicht komplett weich garen. Sprossen waschen.

Reis im Salzwasser mit etwas Zimt und Kardamon kochen.

Aus Fett und Zucker ein Karamell herstellen und mit Sojasoße und Fond aufgießen. Karamell darin auflösen. Soße dünn abbinden und abschmecken.

Chinakohl in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Aus Raps- und Sesamöl, Reisessig, Reissirup und Salz ein Dressing herstellen und Kohldarin marinieren.

Gemüse und Pilz nicht schwimmend in der Soße lagern oder transportieren. In der Ausgabe Pilz und Gemüse vermengen. Im Teller Soße angießen und Einlage darauf geben.

Dazu passt grob gehackter Koriander und etwas schwarzer Sesam.

Selleriesteak, Birnenchutney, Dinkel, Möhrensoße, Wirsingsalat

KANTINE
ZUKUNFT

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Sellerie	0,9 kg L kg kg	Sellerie Brat-/ Back-Olivenöl Salz Pfeffer	Einreiben, im Ganzen garen zum Einreiben Sellerie in Scheiben schneiden und braten
Chutney	0,025 kg 0,2 kg kg kg	Zwiebel Birne Roh-Rohrzucker Chilischote Ingwer Zitronensaft Salz	Brunoise braten würfeln, weich braten Zwiebeln, Birne karamellisieren hacken reiben, dazugeben abschmecken
Soße	0,05 kg 0,2 kg 0,15 L 0,05 L kg kg L kg	Zwiebel Möhre Gemüsebrühe Sahne Salz Pfeffer, frisch gemahl. Condimento Bianco Roh-Rohrzucker	grob schneiden, braten schneiden, anschwitzen ablöschen mit Möhrensoße pürieren abschmecken
Dinkel	0,25 kg 0,75 kg	Koch-Dinkel Wasser Salz Zimt Sternanis Kardamom Lorbeerblatt	bissfest garen Zunahme beim Kochen mitkochen
Wirsing-Salat	0,25 kg	Wirsing Zitronensaft Olivenöl Senf Honig	in Streifen kneten Dressing herstellen und Wirsing marinieren

Sellerie waschen, Boden abschneiden, mit einer Gabel 10 einstechen und mit Öl und kräftig Salz einreiben. Sellerie im Ganzen im Ofen bei 180° C durchgaren, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Vor der Ausgabe entweder im Ofen bei hoher Temperatur erhitzen und "Farbe ziehen" lassen oder im Kipper anbraten. Alternativ können die Scheiben auch paniert und gebraten werden.

Dinkel abspülen und in Salzasser mit Sternanis, Zimt, Kardmom und Lorbeerblatt kochen.

Zwiebel schälen, grob schneiden und anschwitzen. Möhre waschen, schneiden und ebenfalls anschwitzen. Beides leicht karamellisieren, salzen, mit wenig Säure abschlöschen und mit hellem Gemüsefond aufgießen. Möhre weich garen, alles pürieren. Etwa Sahne dazugeben und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und hellem Balsamico abschmecken.

Für das Chutney Zwiebel schälen, in Brunoise schneiden und anschwitzen. Zwiebel karamellisieren und mit Säure ablöschen. Birne waschen, Kerngehäuse entfernen, in kleine unregelmäßige Stücke hacken und zu den Zwiebeln geben. Ingwer reiben, Chilischote schneiden und beides dazugeben. (Chili immer zuerst kosten, um den Schärfegrad einschätzen zu können. Besonders scharf sind die Kerne) Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Das Chutney sollte kräftig süß-sauer und angenehm scharf sein, da die Portionsgröße gering ist.

Wirsing in dünne Streifen hobeln und mit Salz kneten, um die Struktur etwas aufzubrechen. Aus Zitrone, Olivenöl, Honig, Senf, Salz und frusch vermahlenem Pfeffer ein Honig-Senf-Dressing herstellen. Wirsingsalat gerne marinieren und ziehen lassen.

Sesam-Möhren, Linsengemüse, Golden Joghurt, Kopfsalat

KANTINE
ZUKUNFT

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Sesammöhren	0,9 kg	Möhre Rapsöl Ingwer Knoblauch Kardamon Salz Sesam weiß Pfeffer(frisch gem.)	im Ganzen oder geschnitten glatt pürierte Marinade -> min 60 min marinieren nach dem Garen bestreuen nach dem Garen bestreuen
Linsen-Dinkel	0,15 kg 0,15 kg 0,15 kg 0,25 kg 0,25 kg 0,1 kg 0,1 kg 0,1 kg	Tellerlinsen plus Einweichen plus Kochen Kochdinkel plus Kochen Sellerie Zwiebel Apfel Kreuzkümmel Salz Pfeffer Koriandergrün	einweichen, kochen kochen reiben Brunoise schneiden, braten reiben
Joghurtsoße	0,4 kg 0,1 L	Joghurt natur Gemüsefond hell Sesamöl Apfelessig Rohrzucker Salz Kurkuma	
Kopfsalat	0,3 kg 0,15 kg	Kopfsalat Zitrone	zupfen Zitronenspalte dazugeben

Am Vortag Linsen in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Möhren waschen, ggf. schälen und je nach Größe im Ganzen lassen oder halbieren. Aus Rapsöl, Knoblauch, Ingwer, Kardamon und Salz eine glatte Marinade herstellen. Möhren mindestens 60 Minuten marinieren.

Einweichwasser weggießen, Linsen abspülen und kochen. Etwas Salz ins Kochwasser geben. Entgegen der hinlänglichen Meinung kochen die Linsen trotz des Salz im Wasser gar, bleiben aber länger bissfest und werden aromatischer.

Separat Dinkel in Salzwasser garen. Sind Dinkel und Linsen gar, abgießen und ggf. runterkühlen. Derweil Zwiebel-Brunoise glasig anschwitzen, leicht karamellisieren und mit wenig Säure ablöschen. Sellerie schälen, Apfel waschen und grob beides rasplen. Koriander hacken. Dinkel und Linsen im Kipper mit wenig Fett erhitzen, Zwiebel, Apfel und Sellerie unterziehen und nicht mehr garen. Mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken

Marinierte Möhren bei 180 ° C im Ofen garen, Die Möhren sollten "al dente" sein und etwas "Farbe gezogen" haben. Vor der Ausgabe die Möhren mit Sesam und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Während der Garvorgänge Kopfsalat waschen und zupfen. Joghurtsoße aus Joghurt, kaltem Fond, Sesamöl, Apfelessig, Zucker, Salz herstellen. Mit Kurkuma gelb färben.

Zum Kopfsalat je nach Größe eine Viertel oder Achtel Zitrone geben

Wurzelgulasch, Spiralen, Rotkohl-Slaw

KANTINE
ZUKUNFT

Komponente	5 Portionen	Zutaten	Kurzanleitung
Jus	0,15 kg 0,15 kg 0,15 kg 0,1 kg 0,1 kg 0,1 L 0,75 L	Zwiebel Sellerie Möhre Räuchertofu Porree Apfelsaft Balsamico Sojasoße Gemüsefond kräftig Lorbeerblatt Piment Wachholderbeeren Pfeffer ganz Salz	halbieren, dunkel rösten daumengroß schneiden daumengroß schneiden große Würfel schneiden grob schneiden Gemüse scharf rösten, ablöschen, Bratensatz lösen. 2 x wiederholen auffüllen mitkochen mindesten 2 Std kochen passieren, reduzieren binden abschmecken
Gemüse	0,2 kg 0,15 kg 0,2 kg 0,1 kg 0,25 kg	Möhre Sellerie Tofu natur Räuchertofu Zwiebel Sojasoße	ca 2 cm große Stücke ca 2 cm große Stücke in groben Stücke gerissen in groben Stücke gerissen ca 2 cm große Stücke
Spiralen	0,4 kg 0,4 kg	Nudeln Wasser	Zunahme beim Kochen
Slaw	0,2 kg 0,05 kg 0,05 kg 0,1	Rotkohl Möhre Sojadrink Senf Salz neutrales Öl Essig Salz Pfeffer Apfeldicksaft	reiben, kneten geraspelt gemeinsam pürieren frisch vermahlen
Gulaschgewürze		Kümmel Majoran Zitronenzeste Paprika Knoblauch	

Für die Jus Möhre und Lauch waschen, Sellerie und Zwiebel schälen und alles zusammen mit Räuchertofu in daumengroße Stücke schneiden.

Sellerie, Möhre, Zwiebel und Tofu kräftig in Bratöl anrösten und dabei leicht salzen. Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anrösten.

Wenn sich ein Bratensatz am Topf- oder Kipperboden gebildet hat die Bratmasse mit einer Mischung aus Apfelsaft, Balsamico und Sojasoße ablöschen und den Bratensatz lösen. Solange einkochen, bis die Flüssigkeit verdampft ist da Gemüse erneut brät. Lauch dazugeben und den Vorgang, braten, ablöschen, reduzieren zwei mal wiederholen. Danach mit kräftigem Fond auffüllen Lorbeerblatt, Piment und -Pfefferkörner und getrocknete Wachholderbeeren dazugeben und mindestens zwei Stunden köcheln lassen. (Hier sind der Fantasie wenig Grenzen gesetzt, Die Jus wird auch angenehm kräftig wenn bspw. Fenchel- und Koriandersaat angeröstet und mitgekocht wird.

Tofu ausdrücken und in gulasch-ähnlich große Stücke reißen. Im heißen Fett scharf an- aber nicht trocken braten. Mit Apfeldicksaft oder Reissirup karamellisieren und mit einer Säure (Essig), ein wenig Sojasoße und etwas der Jus ablöschen. Flüssigkeit einkochen lassen und dabei kräftig würzen. Bspw. mit Paprika, geräucherter Paprika, (gern auch Rauchsatz oder Liquid Smoke.) Kümmel Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Knoblauch.

Rotkohl verputzen und fein reiben, danach mit Salz kneten, um die Struktur aufzubrechen. Aus Sojadrink, Gewürzen, Senf und Öl eine Mayonaise herstellen, Möhre reiben und alles zu einem Slaw vermischen (leichter wird der Slaw, wenn man einen Teil der Mayonaise durch Joghurt oder Sojajoghurt ersetzt)

Möhre, Sellerie und Lauch für den Gulasch in ca 2 cm große Stücke schneiden und kräftig anrösten. (Ähnlich wie Bratensoße), mit Flüssigkeit und Säure ablöschen, Jus und Tofu dazugeben und mit den typischen Gulaschgewürzen abschmecken

Nudeln wie gewohnt kochen.