

# Spaghetti, Za'tar, Ofenragout, Rucola

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

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	<b>Hirse</b>	Aus Hirse
	0,2 L	<b>Gemüsefond hell</b>	ein etwas zu festes
	0,1 kg	<b>Zwiebel</b>	"Risotto"
		<b>Knoblauch</b>	herstellen,
	0,025	<b>Hartkäse</b>	abkühlen lassen
		<b>Salz</b>	
Ketchup		<b>Pfeffer</b>	
		<b>Paprika (edelsüß)</b>	
	0,25	<b>Pastinake</b>	grob reiben, unterziehen
		<b>Kerbel</b>	hacken, unterziehen
		<b>Ei</b>	Risotto-Gemüsemasse zum
		<b>Semmelbrösel</b>	Talerteig binden
Kartoffeln	0,1 kg	<b>Zwiebel</b>	grob schneiden, anbraten
	0,02 kg	<b>Tomatenmark</b>	mitrösten
	0,25 kg	<b>Passata</b>	aufgießen
	0,15 kg	<b>Apfel (süß)</b>	grob schneiden, dazugeben
		<b>Balsamico</b>	alles glatt pürieren
		<b>Rohrzucker</b>	und
Möhren		<b>Salz</b>	abschmecken
		<b>Bratöl</b>	Gewürzöl
		<b>Salz</b>	herstellen
		<b>Paprika (edelsüß)</b>	
	1 kg	<b>Kartoffel fk</b>	In Gewürzöl farbig rösten
	0,1 kg	<b>Petersilie</b>	äußerstes Stilende abschn.
	0,05 kg	<b>Sonnenblumenkerne</b>	rösten
	0,1 L	<b>Olivenöl</b>	mit Petersilie
		<b>Salz</b>	und Kernen
		<b>Zitronensaft</b>	zur Pesto
	<b>Knoblauch</b>	pürieren	
Möhren	0,25 kg	<b>Möhre</b>	reiben
	0,1 kg	<b>Apfel</b>	reiben
		<b>Zitronensaft</b>	alles vermengen
		<b>Rapsöl</b>	und
		<b>Salz</b>	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	<b>Shiro Miso</b> <b>Rapsöl</b> <b>Sesamöl</b> <b>Paprika ger.</b> <b>Knoblauchpulver</b> <b>Zwiebelpulver</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b>	Marinade herstellen und Pilze mindestens dreißig Minuten marinieren
	0,5 kg	<b>Portobello</b>	in dicken Streifen rösten
Soße	0,1 L	<b>Sojasoße</b> <b>Rohrzucker</b>	Soße herstellen und
	0,25 L	<b>Gemüsefond</b> <b>Apelessig</b> <b>Kartoffelstärke</b>	dünn abbinden
Einlage	0,15 kg	<b>Möhre</b>	schneiden, rösten
	0,1 kg	<b>Sellerie</b>	raspeln
	0,1 kg	<b>Zwiebel</b>	schneiden, rösten
	0,025 kg	<b>Sprossen</b>	alles mit Pilzstreifen mischen
Reis	0,35 kg	<b>Reis</b>	
	0,7 L	<b>Wasser</b>	Zunahme beim Kochen
		<b>Zimt</b>	
		<b>Kardamom</b>	
Chinakohl	0,25 kg	<b>Chinakohl</b>	In Streifen schneiden
		<b>Rapsöl</b>	Dressing herstellen und
		<b>Sesamöl</b>	Salat marinieren
		<b>Reisessig</b>	
		<b>Reissirup</b>	
		<b>Salz</b>	
Garnitur		<b>Koriander</b>	grob hacken
		<b>schwarzer Sesam</b>	

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	<b>Sellerie</b> <b>Brat-/ Back-Olivenöl</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b>	Einreiben, im Ganzen garen zum Einreiben Sellerie in Scheiben schneiden und braten
Chutney	0,025 kg 0,2 kg kg kg	<b>Zwiebel</b> <b>Birne</b> <b>Roh-Rohrzucker</b> <b>Chilischote</b> <b>Ingwer</b> <b>Zitronensaft</b> <b>Salz</b>	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	<b>Zwiebel</b> <b>Möhre</b> <b>Gemüsebrühe</b> <b>Sahne</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer, frisch gemahl.</b> <b>Condimento Bianco</b> <b>Roh-Rohrzucker</b>	grob schneiden, braten schneiden, anschwitzen ablöschen mit Möhrensoße pürieren abschmecken
Dinkel	0,25 kg 0,75 kg	<b>Koch-Dinkel</b> <b>Wasser</b> <b>Salz</b> <b>Zimt</b> <b>Sternanis</b> <b>Kardamom</b> <b>Lorbeerblatt</b>	bissfest garen Zunahme beim Kochen  mitkochen
Wirsing-Salat	0,25 kg	<b>Wirsing</b> <b>Zitronensaft</b> <b>Olivenöl</b> <b>Senf</b> <b>Honig</b>	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	<b>Möhre</b> <b>Rapsöl</b> <b>Ingwer</b> <b>Knoblauch</b> <b>Kardamon</b> <b>Salz</b> <b>Sesam weiß</b> <b>Pfeffer(frisch gem.)</b>	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	<b>Tellerlinsen</b> <b>plus Einweichen</b> <b>plus Kochen</b> <b>Kochdinkel</b> <b>plus Kochen</b> <b>Sellerie</b> <b>Zwiebel</b> <b>Apfel</b> <b>Kreuzkümmel</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b> <b>Koriandergrün</b>	einweichen, kochen  kochen  reiben Brunoise schneiden, braten reiben
Joghurtsoße	0,4 kg 0,1 L	<b>Joghurt natur</b> <b>Gemüsefond hell</b> <b>Sesamöl</b> <b>Apfelessig</b> <b>Rohrzucker</b> <b>Salz</b> <b>Kurkuma</b>	
Kopfsalat	0,3 kg 0,15 kg	<b>Kopfsalat</b> <b>Zitrone</b>	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

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	<b>Zwiebel</b> <b>Sellerie</b> <b>Möhre</b> <b>Räuchertofu</b> <b>Porree</b> <b>Apfelsaft</b> <b>Balsamico</b> <b>Sojasoße</b> <b>Gemüsefond kräftig</b> <b>Lorbeerblatt</b> <b>Piment</b> <b>Wachholderbeeren</b> <b>Pfeffer ganz</b> <b>Salz</b>	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	<b>Möhre</b> <b>Sellerie</b> <b>Tofu natur</b> <b>Räuchertofu</b> <b>Zwiebel</b> <b>Sojasoße</b>	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	<b>Nudeln</b> <b>Wasser</b>	Zunahme beim Kochen
Slaw	0,2 kg 0,05 kg 0,05 kg  0,1	<b>Rotkohl</b> <b>Möhre</b> <b>Sojadrink</b> <b>Senf</b> <b>Salz</b> <b>neutrales Öl</b> <b>Essig</b> <b>Salz</b> <b>Pfeffer</b> <b>Apfeldicksaft</b>	reiben, kneten geraspelt gemeinsam pürieren    frisch vermahlen
Gulaschgewürze		<b>Kümmel</b> <b>Majoran</b> <b>Zitronenzeste</b> <b>Paprika</b> <b>Knoblauch</b>	

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.