

Sandro Sturzenegger

Green

topf

Vegetarisch

Vegan

Vielseitig

Birchermuesli



Birchermüesli

4 Portionen



- 50 g Haferflocken, fein
- 35 g Dinkelflocken
- 1½ dl Orangensaft, frisch gepresst
- 250 g Naturejoghurt
- 1 EL Birnel
- 1 Banane, reif
- 1 Apfel
- 200 g frische Beeren, gemischt
- 1 dl Rahm
- saisonale Früchte

Haferflocken, Dinkelflocken, Orangensaft, Joghurt und Birnel mischen. Zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Banane schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und zum Müesli geben.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke mit der Bircherraffel direkt ins Müesli reiben. Beeren dazugeben, alles gut mischen.

Rahm mit einem Handmixer steif schlagen, zum Müesli geben und mit einem Gummischaber unterheben.

Früchte waschen, rüsten, in Scheiben schneiden und das Birchermüesli damit garnieren.

Tipp

Im Winter können statt frische auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Naturejoghurt kann man durch Sojajoghurt und Rahm durch vegane Schlagcreme ersetzen, so ist das Rezept vegan.





Spaghetti

Carbonara

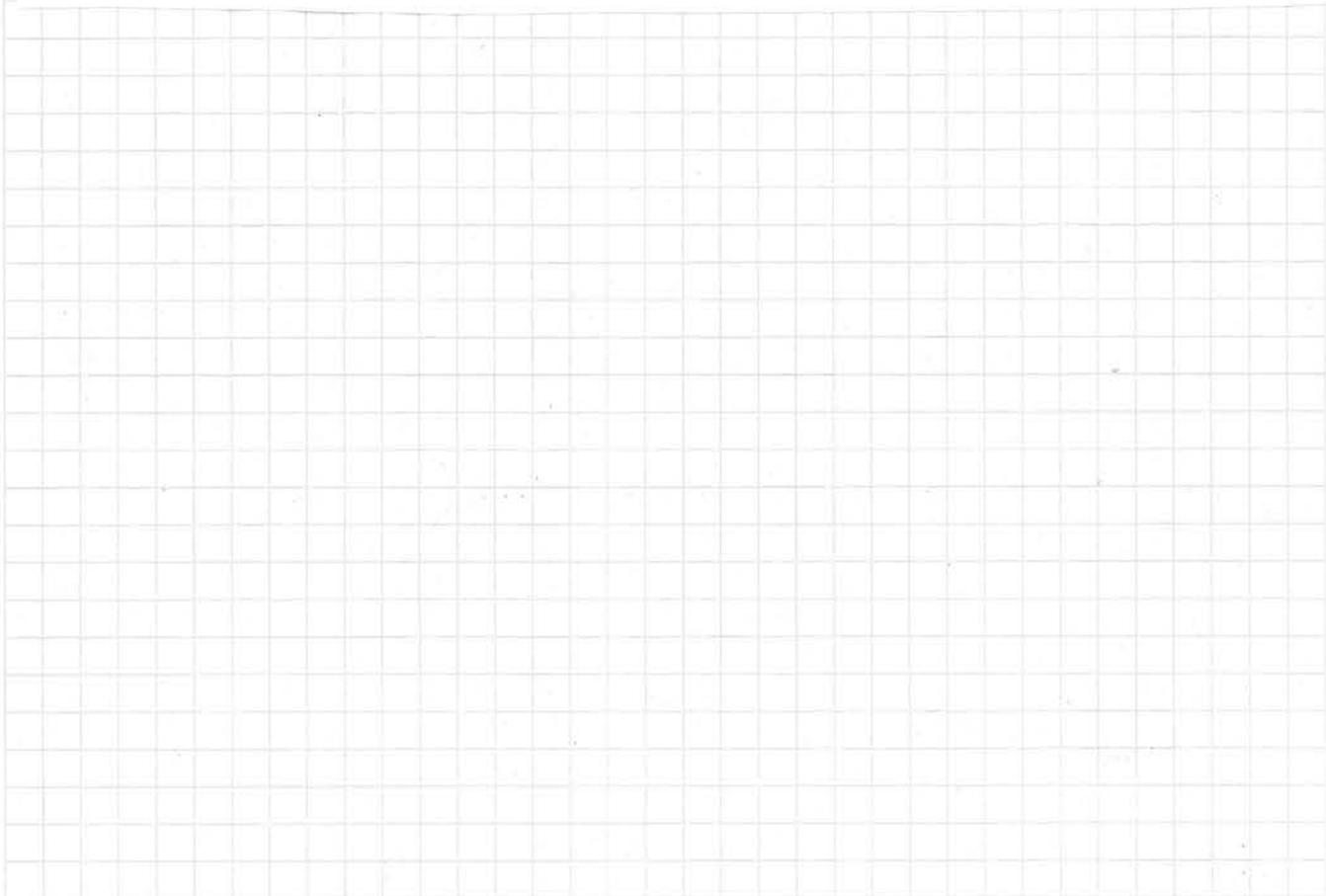


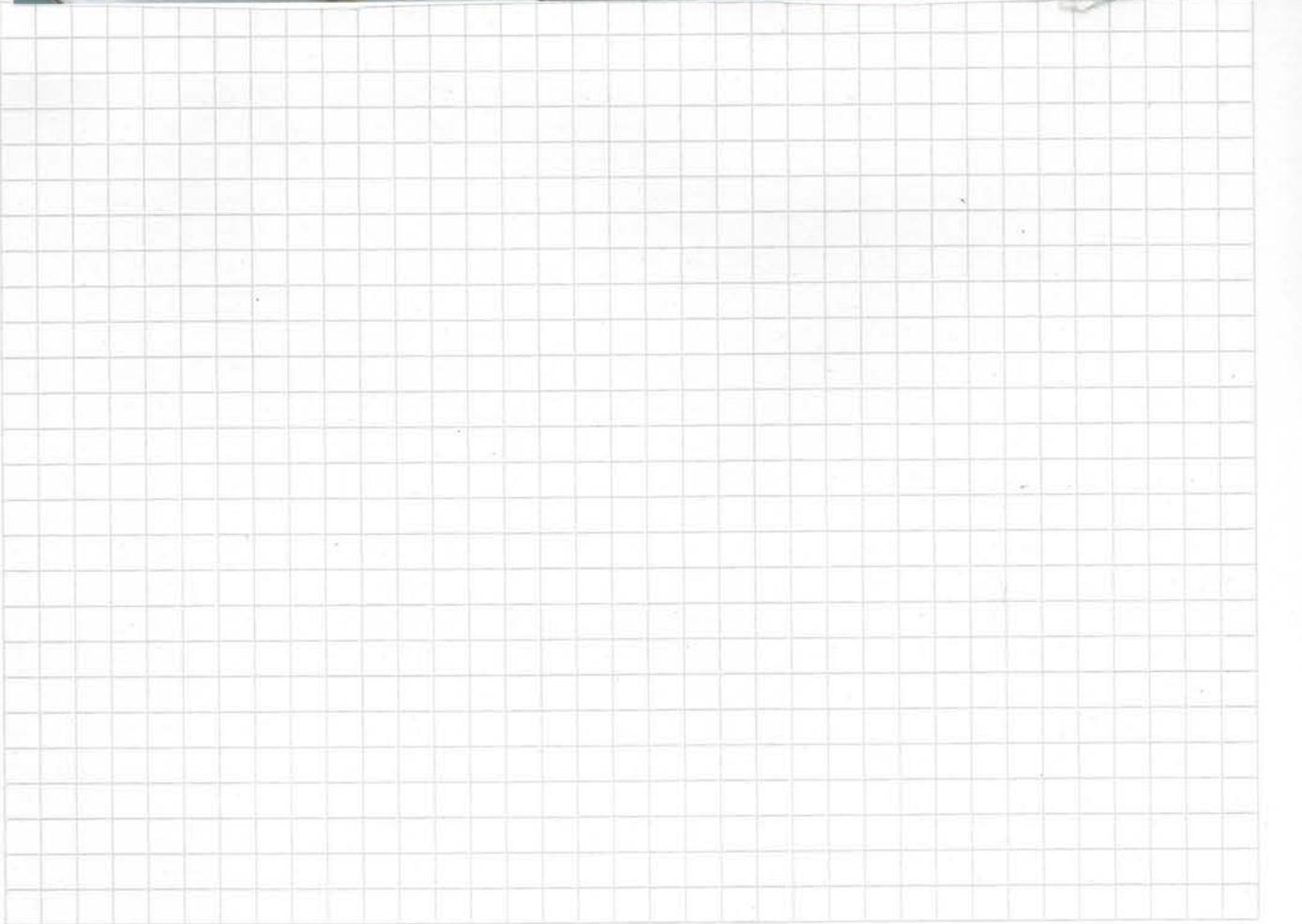
Spaghetti Carbonara

4 Portionen



90 g	Räuchertofu	Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.
1	Zwiebel	
1 EL	Olivenöl	Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Räuchertofu begeben und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Zwiebel begeben, kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.
300 g	Spaghetti	Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Verpackungsangaben al dente kochen.
60 g	Hartkäse	Hartkäse fein reiben. Eier trennen, Eigelb in einer Schüssel mit Bouillon, Rahm und Hartkäse gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
4	Eier	
4 dl	Gemüsebouillon (Seite 153)	
4 dl	Rahm	Spaghetti abgiessen, zum Räuchertofu in die Bratpfanne geben, sorgfältig untermischen. Die Eimischung darübergiessen.
100 g	Erbsen	Erbsen darunterrühren. Auf tiefer Stufe ca. drei Minuten heiss werden lassen, sodass eine sämige Sauce entsteht.
	Salz, Pfeffer	Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.





Paella



Gemüse-Paella

4 Portionen



150 g Blumenkohl
100 g Champignons
100 g Artischockenböden
1 Peperoni, rot
1 Zwiebel
1 Aubergine

100 g grüne Bohnen
100 g Erbsen

3 EL Öl
200 g Langkornreis
½ TL Paprika, edelsüss
½ TL Safranpulver
100 g Tomaten, gehackt
4 dl Gemüsebouillon
(Seite 153)

1 Salz, Pfeffer
Zitrone, Schnitze

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Champignons putzen, rüsten, in feine Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Peperoni entkernen, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Aubergine in 5 mm dünne Scheiben schneiden.

Bohnen und Erbsen nacheinander in Salzwasser knapp weich kochen, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen.

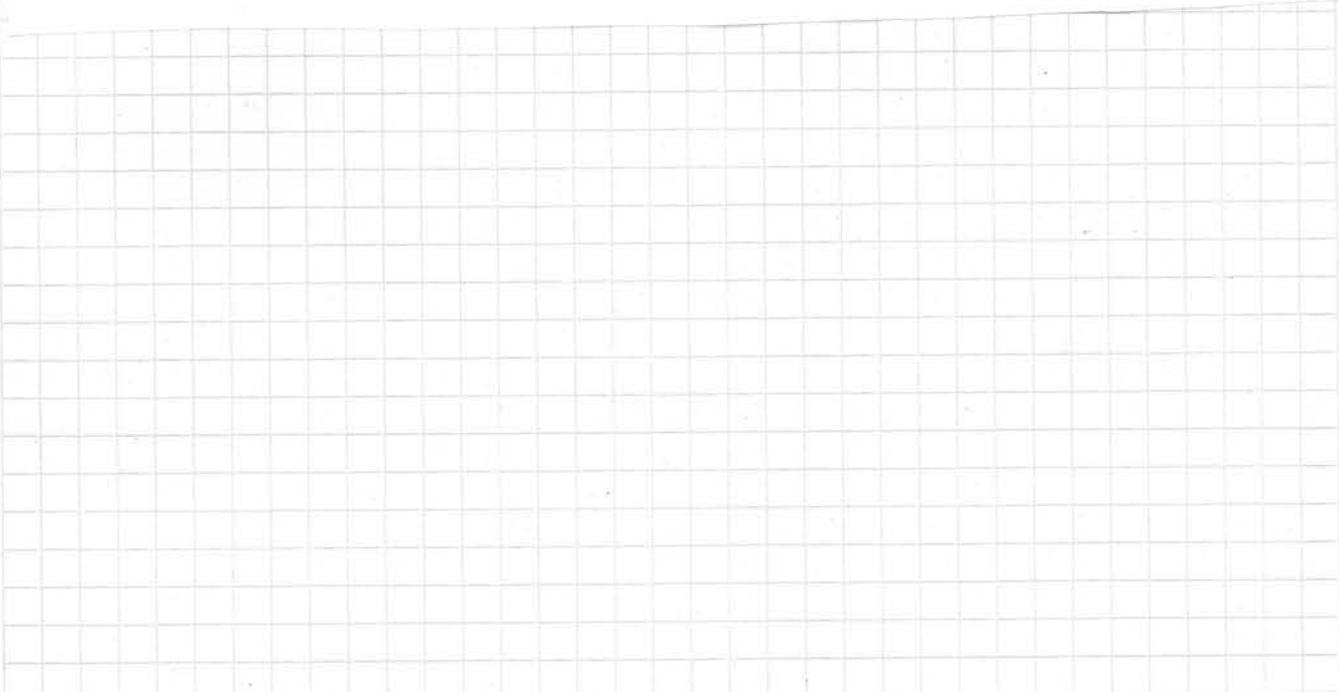
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Blumenkohlröschen und Artischocken beigegeben, auf mittlerer Stufe mitbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und Reis unter gelegentlichem Rühren weichkochen.

Übriges Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionenweise goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoniwürfel, Bohnen und Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Auberginenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren.

Tipp

Dazu passen Onion Rings (Seite 99).





Club — Sandwich



Club-Sandwich

4 Sandwiches

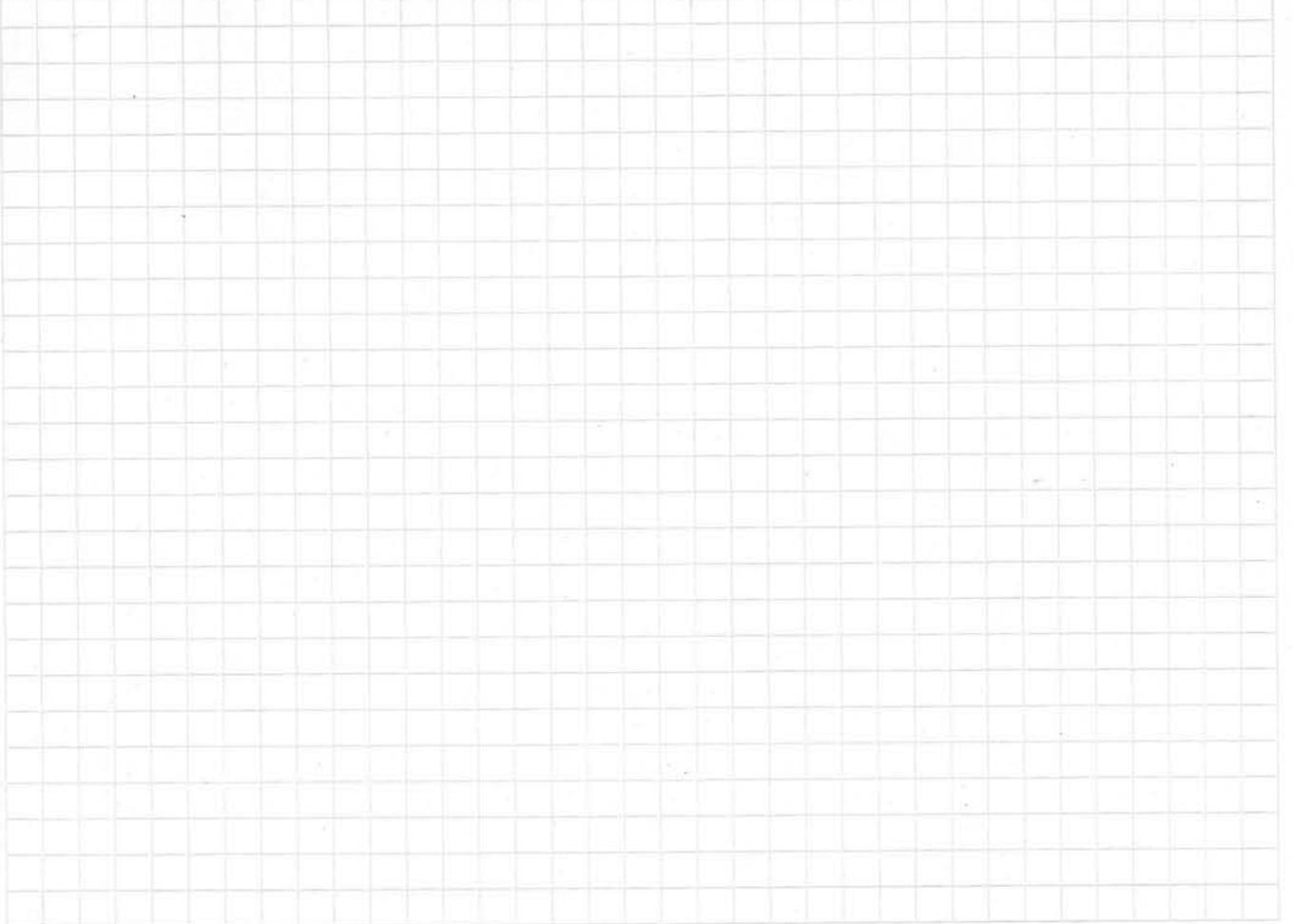


4	Quornschnitzel nature à 60 g	Quornschnitzel längs halbieren. 2 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Quornschnitzel anbraten, herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4 EL	Sonnenblumenöl	
	Salz, Pfeffer	
4	Eier	Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen. Eier darin zu Spiegeleiern braten, mit Salz und Pfeffer würzen.
60 g	Eisbergsalat	Eisbergsalat waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Avocado halbieren, Schale entfernen.
2	Tomaten	Tomatenstrünke entfernen, Tomaten, Avocadofruchtfleisch und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
½	Avocado	
4	Essiggurken	
12 Scheiben	Vollkorntoast	Vollkorntoast-Scheiben toasten. Drei Toastscheiben nebeneinanderlegen und mit Cocktailsauce bestreichen. Cole Slaw auf die ersten zwei Toastscheiben verteilen. Erste Toastscheibe mit Eisbergsalat, je zwei Scheiben Tomaten und Quorn sowie einer Essiggurkenscheibe belegen. Zweite Toastscheibe mit einem Spiegelei und zwei Avocadoscheiben belegen. Erste und zweite Toastscheibe aufeinanderlegen und mit der dritten Toastscheibe bedecken. Für die restlichen Club-Sandwiches ebenso vorgehen.
200 g	Cocktailsauce (Seite 133)	
200 g	Cole Slaw (Seite 190)	
8	Cherrytomaten	Je eine Cherrytomate auf einen Holzspieß aufspießen.
8	Holzspiesse	Club-Sandwiches diagonal halbieren, Spiesse in die Hälften der Sandwiches stecken.

Tipp

Alternativ zu Quorn kann auch Räuchertofu verwendet werden. Wenn zusätzlich die Spiegeleier weggelassen werden, ist das Club-Sandwich vegan.





TuttiFrutti-Saft



Tuttifrutti-Saft

4 Portionen



6 Orangen (5 dl Saft)

Orangen halbieren und auspressen, den Saft in ein hohes Gefäß geben.

1 Banane

1 Kiwi

1 Apfel

1 Birne

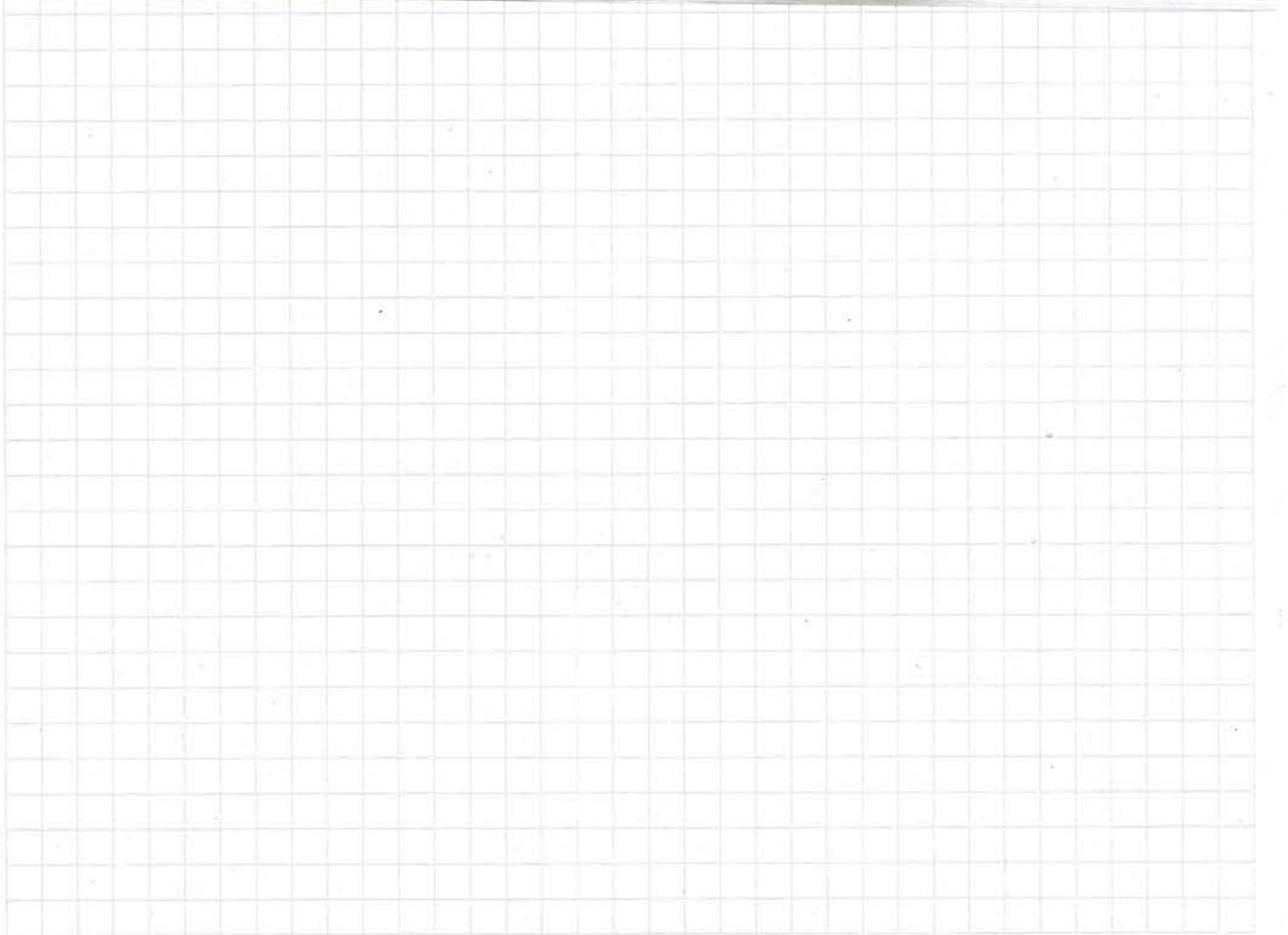
2 dl Wasser

Banane und Kiwi schälen, bei Apfel und Birne das Kerngehäuse entfernen. Alle Früchte in grobe Würfel schneiden, zum Orangensaft geben.

Wasser beifügen. Mit einem Stabmixer pürieren und anschliessend durch ein Sieb passieren.

Tipp

Der Saft kann auch im Hochgeschwindigkeitsmixer zubereitet werden. Maximal eine Minute mixen, sonst wird der Saft warm.



Schoggi-Mousse



Schoggimousse

4 Portionen



150 g dunkle Schokolade
2 EL Milch

Schokolade mit Milch in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.

3 Eigelb
1 EL Rohrzucker

Eigelb und Zucker mit dem Handmixer in einer Schüssel zu einer hellen, schaumigen Masse rühren.

Flüssige Schokolade langsam unter die Eimasse mischen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

2,5 dl Rahm

Rahm mit dem Handmixer steif schlagen, mit einem Gummischaber unter die Schokoladen-Ei-Masse ziehen. Mousse mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Tipp

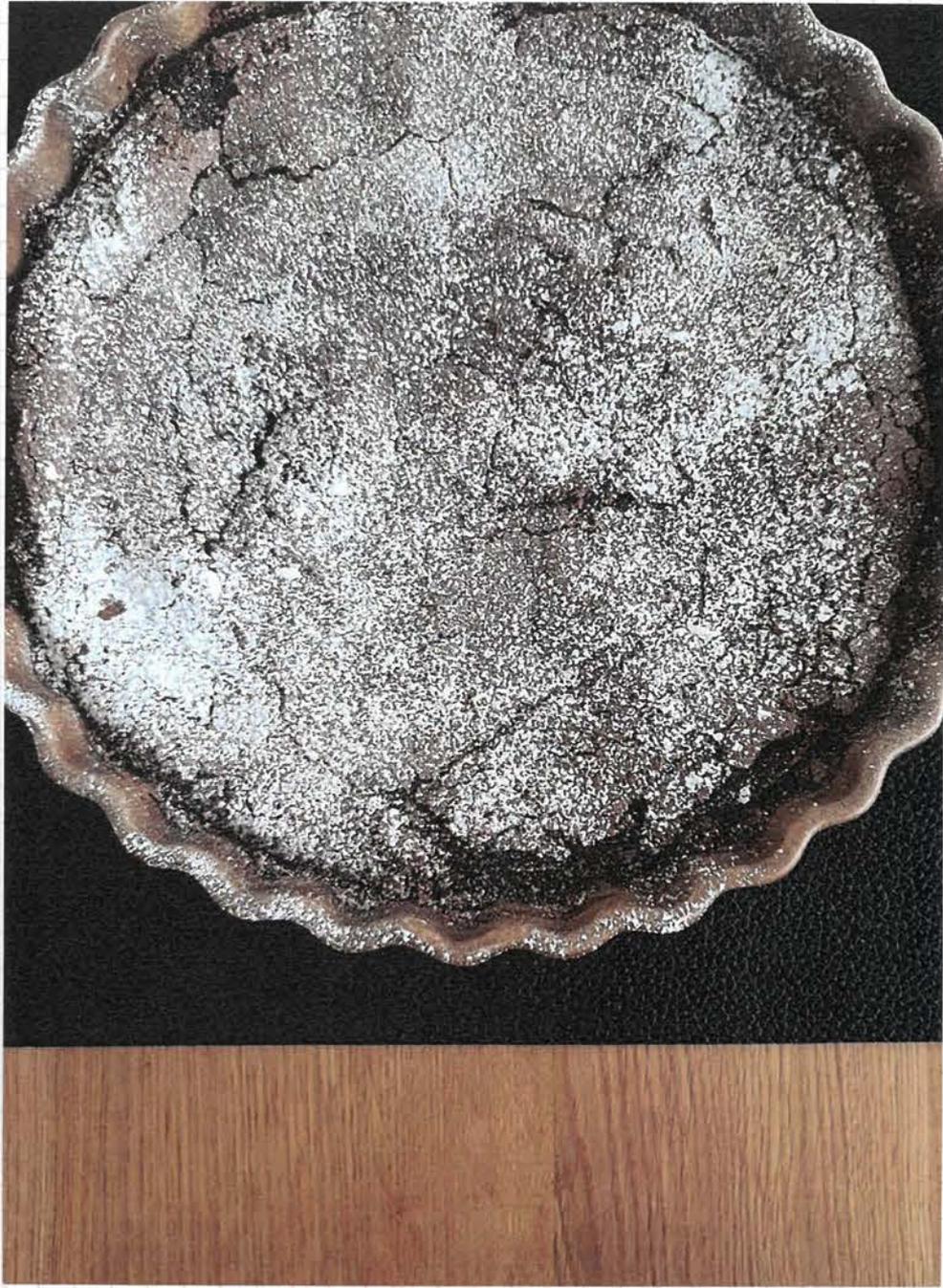
Wenn sie ganz schnell fest werden soll, Schoggimousse in den Tiefkühler stellen.

Die Schoggimousse lässt sich blitzschnell in eine feine Browniemousse verwandeln. Dafür 150 g Brownies zerbröseln und 20 g dunkle Schokolade fein raspeln, beides unter die Schoggimousse heben, nachdem der Rahm untergezogen wurde.





Schoggikuchen



Schoggikuchen

1 Springform
(Ø ca. 20 cm)



Butter für die Form
200 g Butter
200 g dunkle Schokolade,
70%
80 g Zucker
2 Eigelb
4 Eier

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Springform mit Butter einfetten.

Butter im Wasserbad schmelzen, Schokolade zugeben, auflösen und anschliessend ca. fünf Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

Zucker, Eigelb und Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht schaumig rühren.

Schokoladenmasse zur Eimasse geben, nur kurz mischen. Teig in die gefettete Springform geben und bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.

Tipp

Die Springform von aussen doppelt mit Alufolie einpacken. Der Teig ist sehr flüssig, so rinnt er weniger aufs Blech.





Milchshake



Himbeer-Milchshake

4 Portionen



4 dl kalte Milch nach Wahl
200 g Himbeeren
200 g Himbeer-Sorbet

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.





Apfelkuchen



Apfelkuchen

1 Wähenblech
(Ø ca. 33 cm)



Butter
400 g Mehl
1 TL Salz
150 g Butter, kalt, in Stücken
2 dl Wasser

1 kg Äpfel, z. B. Boskop

1 TL brauner Zucker

4 Eier
3 dl Rahm
1½ EL Vanillezucker
1 EL Maizena
2 EL Rohrzucker

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Wähenblech mit der Butter einfetten.

Mürbeteig Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen, Butter mit Mehl von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse reiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen, glatten Teig zusammenfügen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Belag Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in dünne Schnitze schneiden.

Gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn und rund in der Grösse der Backform auswallen. Teig vorsichtig in die Form legen, Rand gleichmässig andrücken.

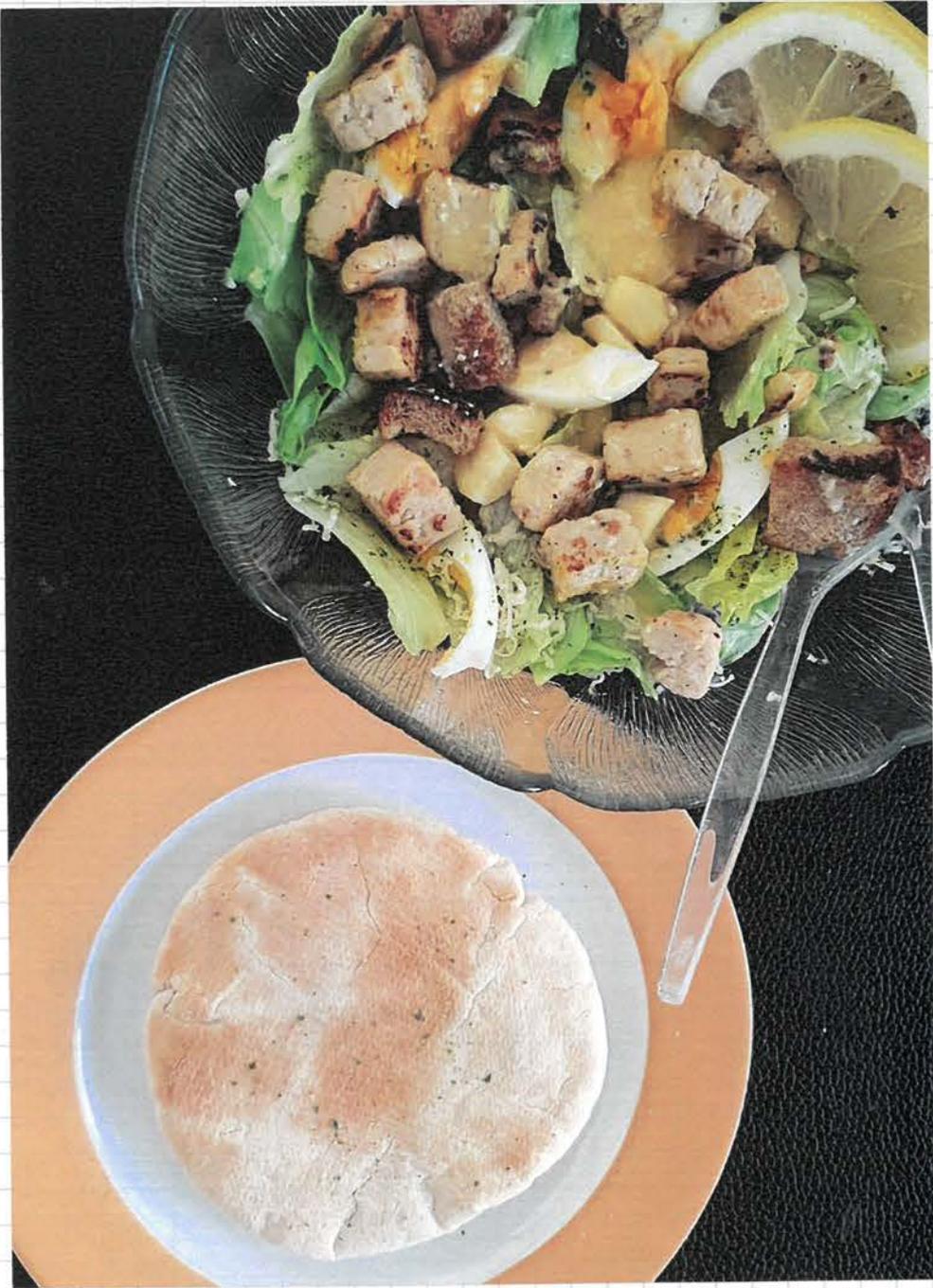
Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Apfelschnitze kreisförmig darauf auslegen, mit dem braunen Zucker bestreuen und bei 200 °C 20 Minuten backen.

Eier, Rahm, Vanillezucker, Maizena und Zucker in einem Massbecher mit dem Schwingbesen oder Handmixer verrühren. Nach 20 Minuten die Wähe aus dem Ofen nehmen, den Guss darauf verteilen und weitere zehn Minuten backen.





Caesar Salad



Caesar Salad

4 Portionen



- 2 dl Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- 50 g Hartkäse
- 4 EL Naturejoghurt
- Salz, Pfeffer

- 4 Eier

- 3 Scheiben Toastbrot
- 150 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl

- 4 kleine Köpfe Eisbergsalat oder Baby-Lattich
- 30 g Hartkäse
- 1 Zitrone, in Schnitzen

Sauce Öl, Zitronensaft, rohes Ei, geschälten Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer ohne zu bewegen 30 Sekunden mixen. Hartkäse reiben, mit dem Joghurt unter das Dressing mischen, kurz mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

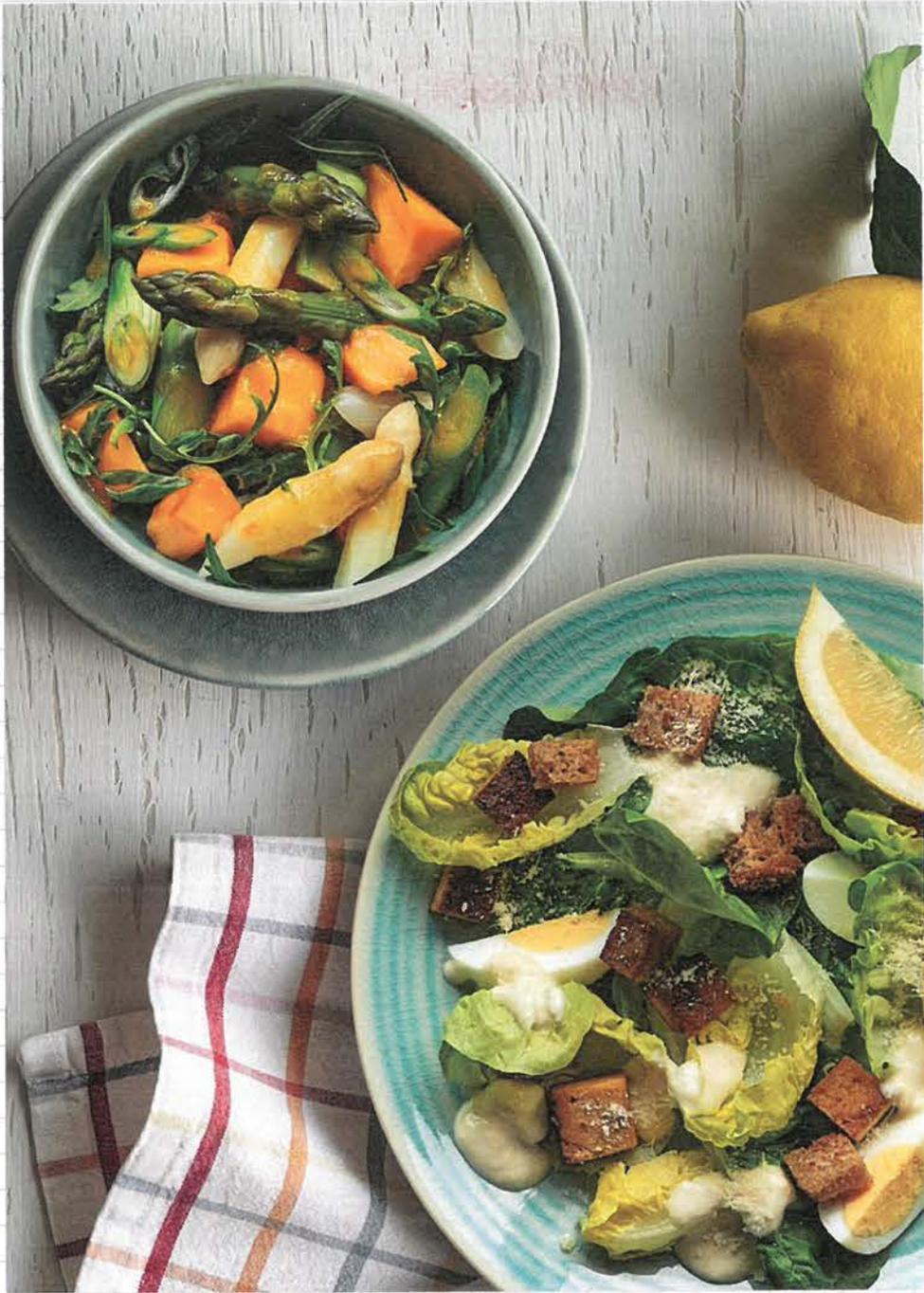
Eier in kochendem Wasser zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen, in Achtel schneiden.

Toastbrot und Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten. Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen, Tofu zugeben, goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten.

Lattich in mundgerechte Stücke zupfen, Hartkäse fein reiben. Beides mit Croûtons, Tofuwürfeln und Sauce in eine Schüssel geben, mischen.

Mit Eiern und Zitronenschnitzen garnieren.





Paprika-Geschmeizettes



Paprika-Geschnetzeltes

4 Portionen



600 g Quorn
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Quorn in 5 mm dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

2 EL Öl
2 EL Paprika, edelsüß
1 TL Rohrzucker
Salz, Pfeffer

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Quornstreifen darin unter Wenden fünf Minuten leicht braun anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, zwei Minuten braten. Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Süssmost ablöschen, einkochen lassen.

1,5 dl Süssmost
3 dl Bouillon
3 dl Rahm
90 g Essiggurken

Bouillon und Rahm zugeben, auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Quorngeschnetzeltes dazugeben und erneut aufkochen lassen. Essiggurken in feine Streifen schneiden.

Salz, Pfeffer
4 EL Sauerrahm
wenig Schnittlauch

Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essiggurken, Sauerrahm und Schnittlauch garnieren.

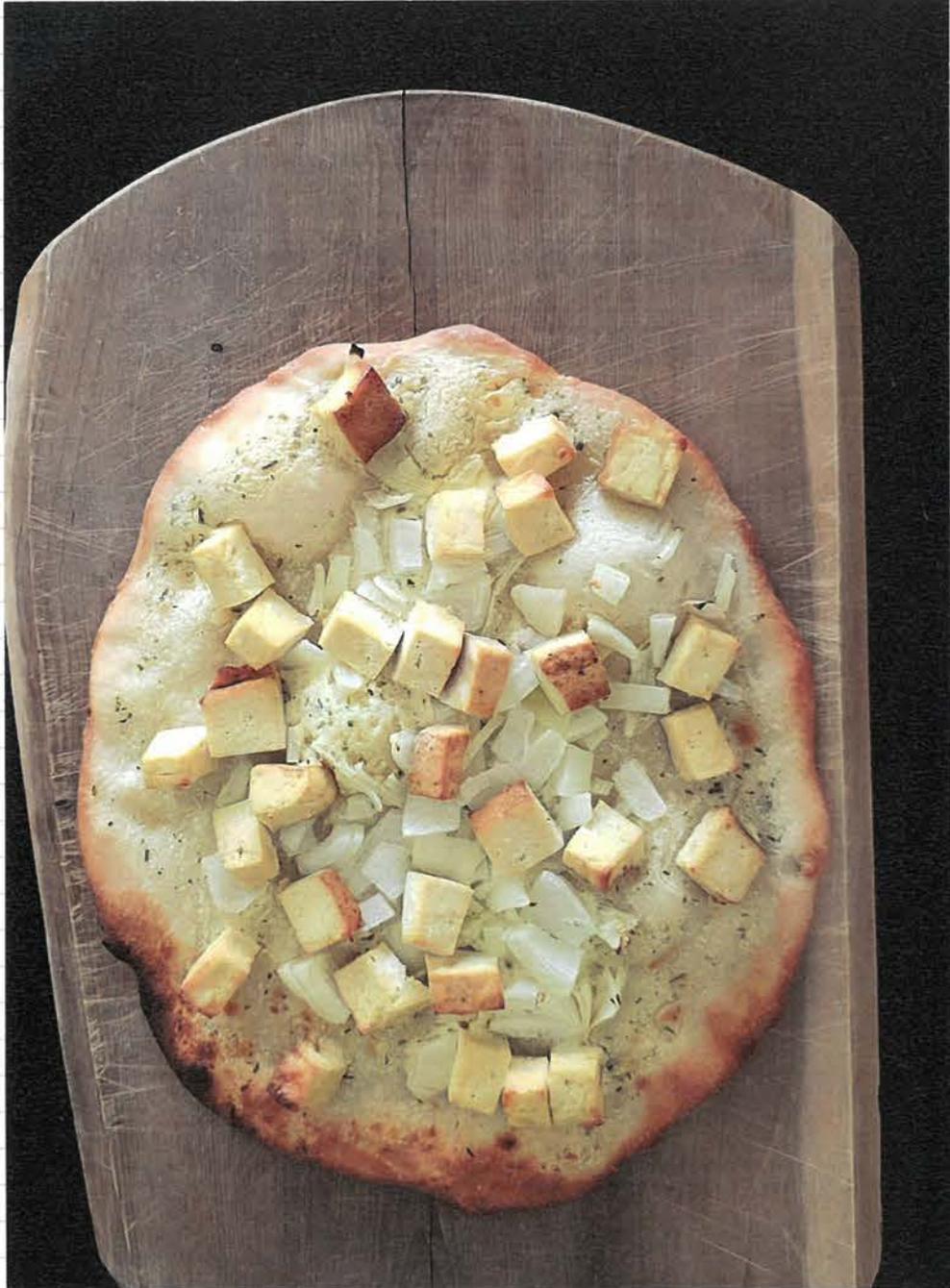
Tipp

Schmeckt mit Rösti (Seite 64), Naturreis, Wildreismix, Teigwaren, Kartoffelstock (Seite 240).





Flammkuchen



Flammkuchen

1 Flammkuchen



250 g Mehl
3 EL Olivenöl
1 dl Wasser, kalt
¾ TL Salz

2 Zwiebeln
150 g Räuchertofu
200 g veganer Frischkäse

½ Zitrone, frisch
gepresster Saft
2 Zweige Thymian,
abgezapfte Blätter
Pfeffer

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig Mehl mit Öl, Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten und ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Belag Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Räuchertofu würfeln.

Flammkuchenteig auf wenig Mehl dünn zu einem Rechteck auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Frischkäse bestreichen.

Zwiebeln und Räuchertofu auf dem Flammkuchen verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und Thymianblätter darüberstreuen.

Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. zehn Minuten goldbraun backen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.





Fladenbrot

10 Stück



400 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Rohrzucker
15 g frische Hefe
2,5 dl Wasser, lauwarm

2 EL Olivenöl
½ TL Paprika, edelsüss

Mehl mit Salz in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde formen. Zucker mit der zerbröckelten Hefe und 1 dl Wasser in die Mulde geben und zugedeckt zehn Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Restliches Wasser, 1 EL Öl und Paprika dazugeben und alles mit einem Handmixer zu einem Teig verkneten. So lange rühren, bis sich der Teig vom Schüsselboden löst, anschliessend mit bemehlten Händen weiterkneten, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt 30–45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

2 TL Zahtar

Teig in zehn Stücke teilen. Die einzelnen Stücke mit bemehlten Händen zu Kugeln formen und flachdrücken, je ca. 1,5–2 cm hoch. Die Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Zahtar mit dem übrigen Öl verrühren und auf die Fladenbrote streichen. Abgedeckt nochmals 15 Minuten aufgehen lassen.

Fladenbrote bei 180 °C ca. zwölf Minuten in Ofenmitte goldbraun backen. Sie sind fertig, wenn sie beim Klopfen auf die Unterseite hohl tönen.

Tipp

Anstelle von Zahtar können auch Sesam oder Schwarzkümmelsamen verwendet werden.

Aus übrigem Fladenbrot können leckere Pita-Chips hergestellt werden. Dafür das Fladenbrot in dreieckige Schnitze schneiden, mit Olivenöl bepinseln, nach Belieben mit Salz, Kräutern oder Gewürzen bestreuen und auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 200 °C 8–10 Minuten backen.





