

Kochkurs für eine gesunde Küche

vom 08.12.2013

Feines Festtagsmenü

Vorspeise: Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer (Fruchtig-scharf)

Hauptspeise: Gratinierte Polentanocken mit Gemüse-Tomatensoße und zum

Nachtisch: Saftiger Fruchtsalat mit Haferkörner



Kochkurs für eine gesunde Küche

Vorspeise

Möhren-Orangen-Suppe mit Ingwer:

für ca. 4 Personen

Zubereitung ca. 20min.

- 600g Möhren
- 2 Schalotten
- ca.30g Ingwer
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 900ml Gemüsebrühe
- 4 Orangen (frisch ausgepresster Saft)
- 4EL Mandelblättchen
- 1/2TL Koriander, gemahlen
- 3-4EL Sojasahne
- 5-6 Stängel Koriandergrün



Zubereitung

1. Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Ingwer getrennt schälen und klein würfeln. 2 EL Olivenöl in einen Suppentopf geben, die Schalotten darin bei mittlerer Hitze langsam goldgelb andünsten. Möhren und Ingwer dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren kurz mitdünsten. Die Brühe und zwei Drittel des Orangensafts dazugießen, alles zugedeckt 30-35 Min. kochen lassen, bis die Möhren weich sind; dabei gegen Garzeitenende den übrigen Orangensaft unterrühren.
2. Die Mandelblättchen bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abkühlen lassen.
3. Gemahlenen Koriander und Sahne zur Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Koriandergrün abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken (es sollten ca. 2 EL sein) und mit den Mandeln mischen auf die Suppe streuen.

Kochkurs für eine gesunde Küche



Hauptgericht

Gratinierte Polentanocken mit Gemüse-Tomatensoße:

für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60min + 15min Backzeit

- 1/2 Bund Basilikum
- 600ml Gemüsebrühe
- 200 g Polenta-Maisgrieß
- Meersalz
- 6 Fleischtomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Aubergine
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Rote Chilischote
- 1-2 EL Olivenöl
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 100 g veganen Pizzaschmelz

Zubereitung:

1. Basilikumblätter von den Stangen zupfen und fein schneiden. Gemüsebrühe in großem Topf aufkochen, Maisgrieß einrieseln lassen und gut unterrühren, Basilikum dazugeben. Bei geringer Hitze im geschlossenen Topf etwa 10 min. garen, dabei immer wieder umrühren. Nach Belieben salzen, leicht abkühlen lassen.
2. Inzwischen Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen. Tomaten häuten und ohne Stiefelansätze und Kerne in grobe Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Aubergine, Stangensellerie und Lauchzwiebeln waschen und putzen. Aubergine klein würfeln, Sellerie und Lauchzwiebeln in Scheiben schneiden. Chilischote waschen, längs aufschneiden, Stiefelansatz und Kerne entfernen und fein hacken.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Aubergine und Stangensellerie dazugeben und kurz mit dünsten. Tomaten- und Chiliwürfel unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße zugedeckt 30 Min. köcheln lassen. Backofen auf 220°C (Umluft 200°) vorheizen.
4. Backblech mit Backpapier auslegen. Von der abgekühlten Polenta mit zwei feuchten Löffeln Nocken abstechen und nebeneinander auf Blech setzen. Mit Pizzaschmelz bestreuen und die Polentanocken im Backofen (Mitte) 10-15 Min. gratinieren.
5. Gemüse-Tomatensoße auf Teller verteilen, die gratinierten Polentanocken darauf anrichten und servieren. Dazu passt ein Rucolasalat.

Kochkurs für eine gesunde Küche

Dessert

zum Nachtisch Saftiger Fruchtsalat mit Haferkörner

Hafersalat:

- 150 g Hafer ganz
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 5 Scheiben frische Ananas
- 1 EL Weinbeeren
- 50 g Nüsse (am besten Cashewkerne)
- 150 g süße Sahne fertig geschlagen (Soja)
- 1 TL Honig
- 1 TL Frite (Apfelficksaft)
- 1 Pr Salz
- 1 TL Curry (Vorsicht!)
evtl. geriebene Zitronenschale

Zubereitung:

Hafer eine halbe Stunde im Wasser kochen lassen (doppelte Menge),
ausquellen lassen.

Obst fein würfeln, alle Zutaten miteinander mischen und gut durch ziehen
lassen. Man kann auch die geschlagene Sahne als Dekoration verwenden,
also nicht unbedingt untermischen.

Guten Appetit!