

Team Fennel



TRIBUTE TO VEGGIES

KARAMELLISIERTER FENCHEL AUF BOHNEN AIOLI

ZUTATEN

4	Fenchelknollen
120 g	vegane Butter
740 ml	Wasser
100 g	Rohrzucker
700 g	Bohnen
12	Knoblauchzehen
2	Zwiebeln
4	Rosmarinzweige
6	Thymianzweige
2	grüne Chilischote
200 ml	Olivenöl
2 EL	Senf
5 EL	Zitronensaft
	Fenchelgrün
1 TL	Chiliflocken
	Salz & Pfeffer

FENCHEL BACKEN

Butter mit Zucker, Salz und Wasser in einem Topf zum kochen bringen. Den Fenchel in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Auflaufform geben und mit Butter-Mischung übergießen. Alles im Ofen backen und immer wieder mit der Butter-Mischung übergießen.

BOHNEN AIOLI

Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Chili und Öl in einen kleinen Topf geben. 25-30 Minuten zugedeckt bei schwacher (!!) Hitze erhitzen, bis der Knoblauch weich ist und Farbe annimmt, aber nicht verbrennen lassen. Vom Herd nehmen, abdecken und weitere 10 Minuten bei der verbleibenden Hitze ziehen lassen. Das Öl durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, Knoblauch, Kräuter und Chili beiseite stellen.

600g Bohnen pürieren, Zwiebel hacken, 5 EL Zitronensaft, 6 EL Knoblauchöl, 1 TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer hinzufügen und alles zu einem dicken, glatten Püree verarbeiten. Gleichmäßig in einer flachen Schüssel verteilen und in der Mitte eine Vertiefung eindrücken.

Das klein gehackte Fenchelgrün mit dem restlichen Knoblauchöl und den restlichen Bohnen, sowie 1/2 TL Salz, 1 TL Chiliflocken und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermischen.

ANRICHTEN

Auf das Bohnenaioli den konfierten Fenchel anrichten und mit dem Topping und den beiseite gestellten Kräutern und grünen Chilischoten garnieren.

Team Mangold



TRIBUTE TO VEGGIES

MANGOLD MIT KNUSPRIGEN KNOBLAUCH

ZUTATEN

270 ml	Olivenöl
6	rote Zwiebeln
6 EL	Sumach
2 kg	bunter Mangold
30	Knoblauchzehen
195 ml	Zitronensaft
120 g	Sultanien
	Dill
	Salz
	Pfeffer

MANGOLD ZUBEREITEN

Die Zwiebeln in 1cm dicke Scheiben schneiden und reichlich Öl erhitzen mit 1 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer unter gelegentlichem Rühren 12–15 Minuten braten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. 1 EL Sumach unterrühren und die Zwiebeln in eine Schüssel geben.

Die Mangoldstiele in Stücke schneiden und mit 1/2 TL Salz in reichlich Öl anbraten, bis sie weich werden und Farbe annehmen; ab und zu rühren. Die Hälfte des Knoblauch klein schneiden, hinzufügen und 30 Sekunden mitbraten.

Nun nacheinander jeweils ein Drittel der grob gezupften Mangoldblätter sowie 1/2 TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer unterrühren. Weitere 6–7 Minuten garen, bis das Gemüse zusammengefallen und der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Vom Herd nehmen, die Hälfte des Zitronensafts und die Sumach-Zwiebeln unterrühren.

KNUSPRIGEN KNOBLAUCH

Die verbliebenen Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und mit dem Öl in eine kleine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 8 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig werden. Ein Sieb auf eine Schüssel setzen und den Knoblauch hineingeben. Knoblauch und Öl getrennt voneinander beiseitestellen. Die Sultanien in das warme Knoblauch-Öl geben. Nach dem Abkühlen den Dill unterrühren.

ANRICHTEN

Die Mangoldmischung auf einer großen Platte mit Rand anrichten und mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Die Rosinenmischung dazugeben und alles mit dem knusprigen Knoblauch und 1/2 TL Sumach bestreuen.

Team Spitzkohl



TRIBUTE TO VEGGIES

GLASIERTER SPITZKOHL MIT MISO

FÜR 10 PERSONEN

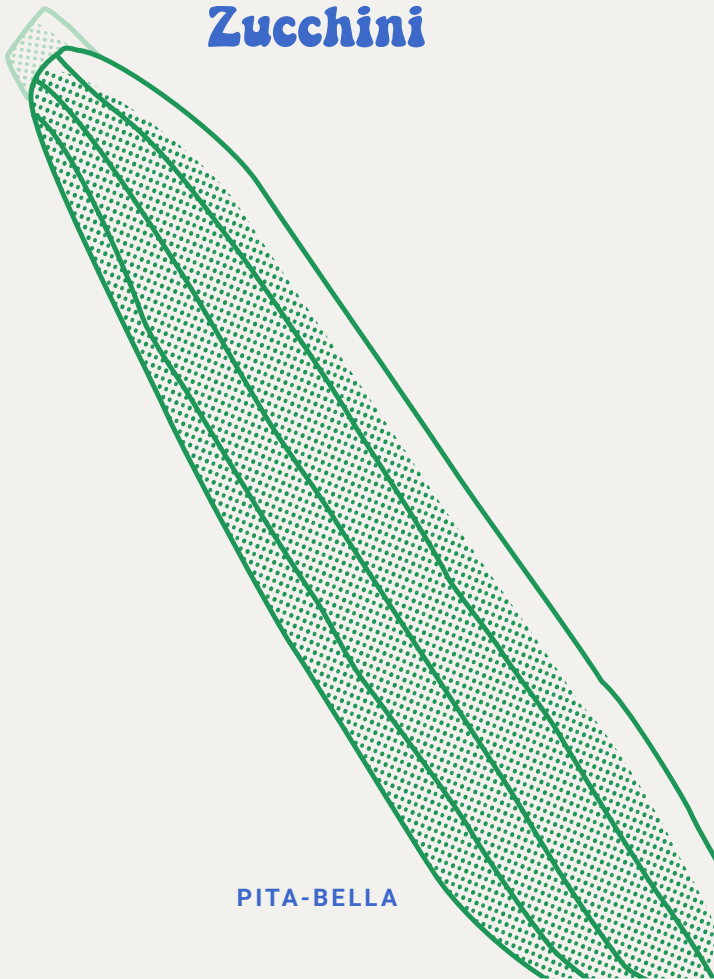
ZUTATEN

3 Spitzkohl
90 g Misopaste
3 Knoblauchzehen
10 g Ingwer
6 Frühlingszwiebeln
30 ml Sojasauce
60 g Rohrzucker
3 Limette
60 ml Reisessig
120 ml Sesamöl

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Spitzkohl halbieren und in Viertel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch fein hacken oder reiben und in eine Schüssel geben. Limettensaft, Misopaste, Reisessig, Zucker und Sesamöl zu Knoblauch und Ingwer geben. Gut verrühren.

Die Spitzkohlstücke auf einem Backblech ausbreiten und mit der Marinade bestreichen. Backblech in den Ofen geben und ca. 35 Min. backen. Nach der Hälfte der Zeit den Kohl mit der Marinade bestreichen, die zwischenzeitlich auf das Backblech gelaufen ist. Spitzkohl auf einem Servierteller anrichten und mit Sesam und Frühlingszwiebeln garnieren.

Team Zucchini



PITA-BELLA

ZARTE ZUCCHINI MIT HARISSA

FÜR 10 PERSONEN

ZUTATEN

5	Zucchini
150 ml	Olivenöl
6	Knoblauchzehen
4 EL	Harissa
2	Chilischoten
2	Salzzitronenscheibe
6 EL	Zitronensaft
20 g	Basilikumblätter

Eine große Pfanne mit dem Öl und dem Knoblauch auf mittlerer Stufe erhitzen. Unter häufigem Rühren 4 Minuten lang anbraten, bis er weich, golden und aromatisch ist. Der Knoblauch darf auf keinen Fall braun oder knusprig werden. 3 Esslöffel Öl und die Hälfte des Knoblauchs abnehmen und in eine kleine Schüssel mit HARISSA, Chili, eingelegter Zitrone und Zitronensaft geben. Alles verrühren und beiseite stellen. Zucchini mit einem Schäler in feine Scheiben schneiden.

Die Pfanne wieder auf große Hitze stellen und die Zucchini und 1¼ Teelöffel Salz hinzufügen. 15 Minuten garen, dabei häufig umrühren, bis die Zucchini sehr weich sind, aber noch weitgehend ihre Form behalten (die Zucchini sollen nicht braun werden, daher die Hitze gegebenenfalls reduzieren). Die Hälfte des Basilikums unterrühren und auf einen Teller geben. Die Harissa-Mischung über die Zucchini geben. 15 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Prise Salz bestreuen und mit dem restlichen Basilikum garnieren.