

# Knollensellerie



UNLOVED VEGGIES

# SELLERIE SCHNITZEL MIT VEGANER AIOLI

## **SCHNITZEL**

3	<i>Sellerieknolle</i>
150g	<i>Mehl</i>
150 ml	<i>pflanzliche Milch</i>
3 TL	<i>Senf</i>
150 g	<i>Pankomehl</i>
6 EL	<i>Paprikapulver süß</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>
	<i>Sonnenblumenöl</i>

## **AIOLI**

6	<i>Knoblauchzehen</i>
150ml	<i>Sojamilch</i>
300ml	<i>Sonnenblumenöl</i>
3 TL	<i>Zitronensaft</i>
1,5 TL	<i>Senf</i>
	<i>Salz</i>
	<i>Pfeffer</i>

## **SELLERIE VORBEREITUNG**

Sellerie schälen, in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und anschließend in kochendem Salzwasser für 10–15 Minuten garen. Anschließend abtropfen lassen.

## **PANADE**

In einem tiefen Teller Mehl, pflanzliche Milch, Senf und Gewürze vermischen. In einem zweiten Teller Paniermehl und Pankomehl gut vermengen. Selleriescheiben zuerst in der Pflanzenmilch-Mischung, dann in der Paniermehl-Mischung wenden. Paniermehl dabei gut andrücken.

## **BRATEN**

In einer Pfanne mit Öl die Sellerieschnitzel von beiden Seiten ungefähr 5–10 Minuten goldbraun und knusprig anbraten. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

## **AIOLI**

Gehackten Knoblauch, Sojamilch und den Senf in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Öl in einem dünnen Strahl langsam hinzufügen, dabei mit dem Pürierstab auf leichter Stufe weiterrühren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Aioli mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

# Knollensellerie



UNLOVED VEGGIES

# BBQ-KNOLLENSELLERIE IN SPITZKOHL-TACOS

## SELLERIE

3	vorgebackene Sellerieknollen
120 ml	Olivenöl
4 TL	Salz

## TACOS

35	Spitzkohlblätter
	Salz

## BBQ-SOSSE

3	Schalotte
6	Knoblauchzehen
250 ml	Olivenöl
1 TL	Chilliflocken
180 ml	Balsamico Essig
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
1 TL	Rauchsalz
1,5 TL	Kreuzkümmel
300g	Pflaumenmus

## BBQ SOSSE

Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze in Öl anschwitzen, bis die Zwiebeln weich sind. Die restlichen Zutaten, außer das Öl, mit 390 ml Wasser und einem halben Teelöffel Salz hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. acht Minuten köcheln lassen. 10 Minuten abkühlen und dann mit dem Öl und einem Mixer zu einer glatten Soße verrühren.

## SPITZKOHL UND SELLERIE

Die Kohlblätter in kochendem Salzwasser für ca. 2–3 Minuten blanchieren, bis sie etwas weicher aber noch knackig sind. Derzeit den Sellerie in 16 Spalten schneiden, mit Öl und Agavendicksaft bestreichen und im Ofen auf oberster Schiene 6 Minuten goldbraun grillen. Die Spalten von allen Seiten großzügig mit BBQ-Soße bestreichen.

## SERVIEREN

Den Sellerie in einem Weißkohlblatt mit BBQ-Soße servieren

# Kohlrabi



UNLOVED VEGGIES

# CARPACCIO MIT PISTAZIEN UND MISO-DRESSING

## CARPACCIO

- 3 *Kohlrabi*
- 15 *Radieschen*

## MISO-DRESSING

- 9 EL *Zitronensaft*
- 9 EL *helles Miso*
- 15 EL *Olivenöl*
- Salz*
- Pfeffer*

## TOPPING

- 150 g *veganer Frischkäse / Schmand*
- 9 Stängel *glatte Petersilie*
- Salz*
- Pfeffer*
  
- 30 g *Pistazien*

## MISO DRESSING

In einer Schüssel Miso, den Zitronensaft und das Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## CARPACCIO

Für das Carpaccio und die Radieschen in sehr feine Scheiben hobeln/schneiden und im Miso Dressing marinieren.

## TOPPING

Petersilie sehr fein hacken und zusammen mit dem Frischkäse/Schmand vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Dosierflasche füllen. Pistazien hacken.

## ANRICHTEN

Das marinierte Carpaccio auf einem flachen Teller drapieren. Die Pistazien darüber verteilen und das Carpaccio punktuell mit dem Topping verzieren. Mit frisch gemahltem Pfeffer und ein paar Blätter Petersilie garnieren.

# Kohlrabi



UNLOVED VEGGIES

# RAVIOLI MIT ERBSEN MINZ FÜLLUNG

## **KOHLRABI**

6 Kohlrabi  
Salz

## **FÜLLUNG**

600g Erbsen  
6 Minzstängel  
12 EL veganer Frisch-  
käse/Joghurt  
Salz & Pfeffer  
  
60g vegane Butter  
Minzblätter

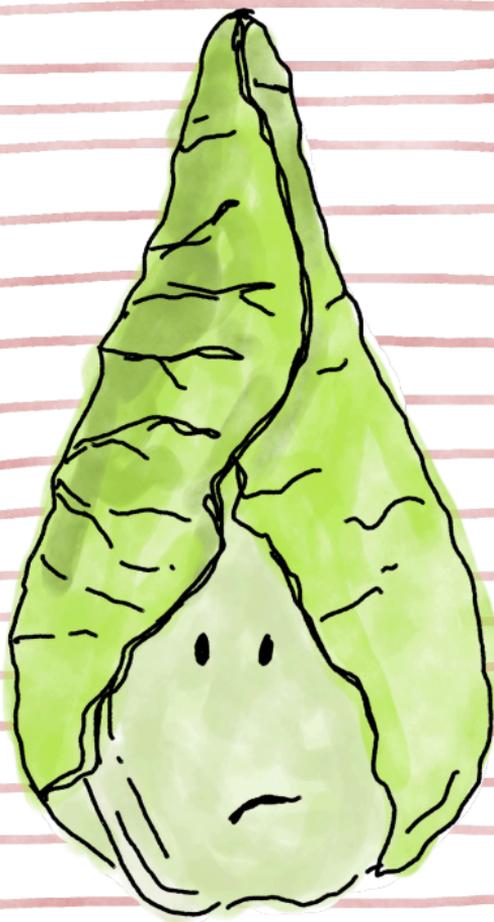
## **KOHLRABI**

Den Kohlrabi sehr fein aufschneiden oder hobeln und in gut gesalzenem und kochendem Wasser 3-4 Minuten blanchieren. Danach die Scheiben rund ausstechen (8-19 cm im Durchmesser).

## **FÜLLUNG**

Die Erbsen pürieren oder zerdampfen, die Minze fein hacken und mit dem Frischkäse oder Joghurt vermischen und gut salzen. Auf der Hälfte der Kohlrabischeiben einen Klecks Füllung drapieren und jeweils mit einer zweiten Scheibe zusammensetzen. Mit geschmolzener Butter, und Minzblättern garnieren.

# Spitzkohl



UNLOVED VEGGIES

# GYOZA MIT SPITZKOHL-FÜLLUNG

FÜR 4 PERSONEN

## FÜLLUNG

5-6 EL	Sesamöl
4-5	Knoblauchzehen
3 EL	Ingwer
2	Zwiebel
6	Karotten
1	Stange Lauch
2	Spitzkohl
6 EL	Sojasauce
3 EL	Reisessig

## SAUCE

18 EL	Sojasauce
6 EL	Reisessig
6 EL	Agavendicksaft
3 TL	Sesamöl
6 EL	Siracha
3 EL	Sesam geröstet
4-5	Frühlingszwiebeln

## FÜLLUNG

Das Gemüse sehr klein schneiden und das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Karotten Ingwer und Knoblauch 2-3 Minuten anbraten. Dann Lauch und Kohl mit etwas Salz hinzugeben und weitere 5-7 Minuten dünsten, bis das Gemüse weich und durchgegart ist. Zwischendurch etwas Wasser hinzugeben und mit Sojasauce und Reisessig abschmecken.

## GYOZA-WRAPPER

Den Teig in entweder einer Nudelmaschine, oder mit einer Teigrolle sehr dünn (1-2mm) ausrollen und rund 8cm große Kreise ausstechen. Die Arbeitsflächen vorher mit Maisstärke bestäuben, ebenso die fertigen Gyoza-Wrapper um sie aufeinander zu stapeln.

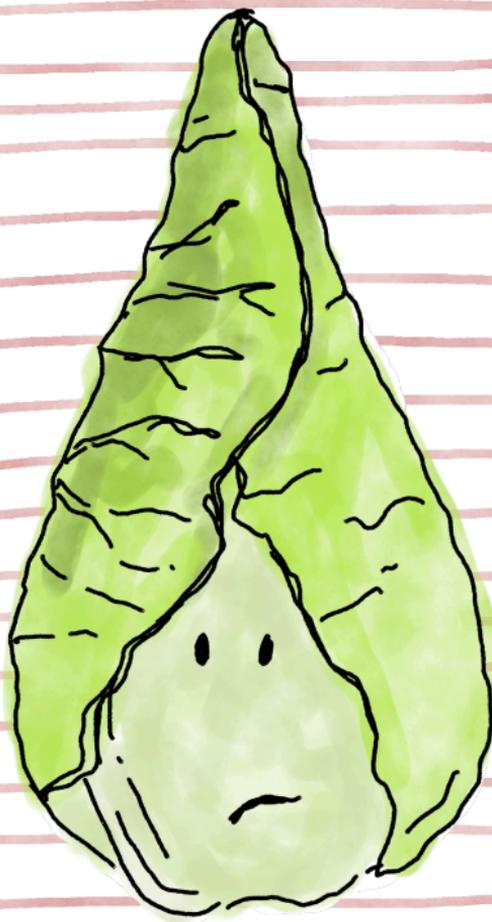
## FÜLLEN, BRATEN & DÄMPFEN

1 TL Füllung in die Mitte der Teigkreise platzieren. Die äußeren Ränder mit etwas Wasser befeuchten. Die Gyoza formen und gut verschließen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Gyoza darin platzieren und 2-3 Minuten lang braten bis die Böden gut gebräunt sind. Dann 1/3 Tasse Wasser eingießen und mit einem Deckel circa 7-8 Minuten lang dämpfen, bis das Wasser verdampft ist.

## SAUCE & ANRICHTEN

Alle Zutaten für die Sauce verrühren. Die Gyoza mit Sesam und frischen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit der Sauce servieren.

# Spitzkohl



UNLOVED VEGGIES

# SPITZKOHL AUF INGWERCREME MIT CHILIÖL

FÜR 4 PERSONEN

## INGWERCREME

150 g	Ingwer
650 g	vegane Frischkäse
1-2	Knoblauchzehen
3 EL	Limettensaft
3	Spitzkohl

## CHILIÖL

250 ml	Sonnenblumenöl
3	Schalotte
6	Knoblauchzehen
30 g	Ingwer
1,5	rote Chilischote
3	Sternanis
3 EL	Paprikapulver
3 TL	Chiliflocken
4-5 TL	Sichuan-Pfeffer
3 TL	Tomatenmark
3 TL	weißer Sesam
5 EL	Sojasauce

## CHILIÖL

2 EL Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Fein gehackte Schalotten, geriebenen Knoblauch, Ingwer und alle Gewürze mit 1/4 TL Salz hineingeben. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 5 Minuten sehr sanft braten, bis die Schalottenwürfel weich sind. Tomatenmark und Sesam hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Nicht anbrennen oder frittieren! Das restliche Öl hinzufügen und sehr sanft 10 Minuten köcheln lassen. Sollte das Öl brodeln, den Topf einfach 1 Minute vom Herd nehmen. Das Öl durchziehen und abkühlen lassen. Den Sternanis entnehmen.

## INGWERCREME

Den Ingwer fein reiben und in ein feines Sieb geben und über einer Schüssel ausdrücken. Es sollten 2 EL Ingwersaft ergeben. Das Fruchtfleisch wegwerfen oder für Ingwertee verwenden. Den Saft mit Frischkäse, Knoblauch, Limettensaft und einer kräftigen Prise Salz mit einem Schneebesen glatt rühren.

## SPITZKOHL

In einem großen Topf reichlich großzügig gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Spitzkohl halbieren und die Blätter ablösen und 2 Minuten blanchieren.

## SERVIEREN

6 EL von dem Chiliöl mit der Sojasauce vermengen. Die Ingwercreme auf einer Platte verstreichen. Die Spitzkohlblätter darauf anrichten und gleichmäßig mit dem Öl beträufeln.