



„Kochen für die Zukunft“ plant based mit Estella Schweizer Rezepte für die Plaza Culinaria

Bruschetta mit Zwiebel und Schmorfenchel, Schmandcreme und Salbeichips

„climate fact“: Eine Bruschetta für den Herbst sieht anders aus als ihr Pendant im Hochsommer. Schmeckt jedoch genauso köstlich lecker.

Cremige Sour Cream geschmorte Fenchel- und Zwiebelringe und etwas Salbei erinnern an herbstliche Zwiebel-Wähe und machen Lust auf mehr.

Zeit: 40 min
für 4 Personen

2-3 Scheiben Baguette oder saftiges Ciabatta
200 g Sour Cream (aus Tofu selbst gemacht) oder veganer Frischkäse
1 Zehe Knoblauch (optional)
1 große Knolle Fenchel
1 Zwiebel
1 Bund frischer Salbei
Bratöl

Das Baguette / Ciabatta quer in breite Scheiben schneiden und in einer Pfanne oder im Ofen knusprig backen.

Inzwischen den Fenchel waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Ringe schneiden.

Beides mit etwas Bratöl in einer großen Pfanne rundherum schmoren, um schöne Röstaromen zu erzeugen. Die Salbeiblätter vom Stiel zupfen.

Wenn die Zwiebel Farbe gewonnen hat von der Hitze nehmen und die Salbeiblätter anbraten.

Dazu erneut etwas Öl in der Pfanne erhitzen, immer ca. 5-6 Salbeiblätter hinein geben und vorsichtig von beiden Seiten anbraten. Die Salbeiblätter werden dabei rasch kross und steif und müssen rechtzeitig heraus genommen werden, ehe zu sehr bräunen werden und verbrennen. Die fertigen gebratenen Salbeiblätter auf ein Küchentrepp legen, damit das Fett etwas abtropfen kann.

Die Knoblauchzehe zerdrücken und unter die Sour Cream heben.

Die Brotscheiben großzügig mit Sour Cream bestreichen, Zwiebeln und Fenchel darauf verteilen und mit Salbeiblätterchips garnieren.

Als Vorspeise genießen.

Räuchertofu-Bohnen-Bällchen mit Pilzen und Rahmsauce

„climate fact“: Hackbällchen in Pilzrahmsauce gehören für viele zu den Lieblingsgerichten aus Omas Küche. Aus Räuchertofu, gekochten Bohnen und Sonnenblumenkernen bringen die Hackbällchen nur noch ein Drittel der CO₂-Emissionen zu Stande, die klassische Hackbällchen erzeugen würden. Dabei sind sie super gesund und genauso proteinreich.

Zeit: 70 min

für 4 Personen

für 4-6 Personen

200 g	Räuchertofu
200 g	gekochte weiße Bohnen
100 g	geröstete Sonnenblumenkerne
1 EL	getrocknete Kräuter der Provence
2 EL	Hefeflocken
4 EL	Sojasauce oder Tamari
1 EL	Senf
2 EL	Apfeldicksaft
20 g	Flohsamenschalen zum Binden
	Sonnenblumenkerne zum Wenden der Bällchen

Den Räuchertofu mit den Händen zerbröseln, die Bohnen abgießen. Beides mit den gerösteten Sonnenblumenkernen, den Gewürzen, den Hefeflocken, der Sojasauce, dem Senf sowie dem Apfeldicksaft im Mixer gründlich vermischen. Das geht im Food Prozessor mit S-Messer oder mit dem Pürierstab.

Wenn sich alles gut verbunden hat, die Masse in eine Schüssel umfüllen und die Flohsamenschalen darüber streuen und gründlich hinein kneten.

20 min ruhen lassen, damit die Masse quellen kann. Zu Bällchen formen und optional in Sonnenblumenkernen wenden.

Die Räuchertofubällchen in einer Pfanne rundherum kross backen und mit gebratenen Champignons und Rahmsauce servieren.

Champignonrahm

400 g Champignons (oder andere Pilze nach Vorliebe)

1 Zehe Knoblauch

etwas Salz und Pfeffer

optional etwas Thymian

etwas Öl zum anbraten

40 g Cashewmus

200 g warmes Wasser

Die Pilze fein schneiden. Den Knoblauch super fein schnippeln und mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen. Die Pilze dazu geben und rundherum goldgelb gar braten.

Mit Salz und Pfeffer und optional etwas Thymian würzen.

Das Cashewmus mit dem Wasser glatt mixen und über die Pilze gießen, unter Rühren erwärmen, bis es zu binden beginnt. Die Bällchen hinein legen und heiß servieren.

Tipp: Dazu schmecken Bandnudeln oder Salzkartoffeln.

Chickpea blondies mit Mousse aus Kicherschnee

für eine Brownieform 20x20 cm / ca. 20 Stück.

Zubereitung: 30 Minuten

Backzeit: 35–40 Minuten

Schwierigkeit: einfach

200 g gemahlene Erdmandeln

200 g Buchweizenmehl oder Reissvollkornmehl

120 g Kokosblütenzucker

300 ml Sojamilch (oder andere plant based Milch)

100 g Ahornsirup

200 g gekochte Kichererbsen (aus der Dose oder dem Glas)

1 tsp. Backpulver

Schaumspitzen

120 g Kichererbsenwasser, gekühlt

100 g Puderzucker

Zubereitung:

Den Ofen auf 170°C vorheizen, Umluft

Die gemahlene Erdmandeln, Buchweizenmehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Natron in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Die Sojamilch mit den

Kichererbsen und dem Ahornsirup glatt pürieren und zu den trockenen Zutaten geben. Gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

Den Teig in ein mit Backpapier ausgelegte Form gießen und 30-40 Minuten backen, bis sie durchgebacken, aber innen noch etwas weich sind. Nach dem Backen aus dem Ofen nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann in kleine Quadrate schneiden.

Für die Mousse das gekühlte Kicherwasser in der Küchenmaschine steif aufschlagen.

Den Puderzucker sieben. Nach und nach den gesiebten Puderzucker unter den Kicherschäum schlagen bis die Masse glänzt und spitz zieht.

Den Kicherbaiser in großen Tupfen auf den Blondie spritzen und genießen.