



Rezepte

Mountain Yoga

Samstag 3. September 2022

Gampen
ARLBERGER PANORAMA RESTAURANT

Gemüse- Consommé (4 Personen)

1,25l Wasser
1 EL Rapsöl
1 TL Salz
1 Stg Staudensellerie
200g Karotten
½ Kohlrabi
½ Stg Lauch
100g Champignons
2 Stk kleine Zwiebel
2 Stk Knoblauchzehen
5 Stk Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
1 Stk. Gewürznelke
2 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Thymian

Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Den Staudensellerie sowie den Lauch putzen, waschen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und würfeln. Die Champignons putzen und in grobe Stücke zerteilen. Nun das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse, die Zwiebelwürfel und Pilze darin 2-3 Minuten andünsten. Die Knoblauchzehen, Pfefferkörner, Gewürznelken und Lorbeerblatt hinzufügen und mit Wasser aufgießen. Die Petersilie und den Thymian kurz waschen, mit in den Topf legen, alles zum kochen bringen, für 1 Minute aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren und die Brühe etwa 1,5 Stunden köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum mit einer Kelle immer wieder abschöpfen. Später ein feines Sieb mit einem Passiertuch oder Küchentuch auslegen. Das Gemüse, die Pilze und die Kräuter mit der Kelle herausheben und anderwärtig verwenden. Dann die Brühe nach und nach mit der Kelle in das Sieb füllen und durchlaufen lassen. Die Brühe ist dann eine Consommé, wenn sie ganz klar ist und keine Trübstoffe aufweist. Sonst nochmals durch ein sauberes Tuch filtern, salzen und anschließend mit Einlage servieren oder einfrieren.

Tipp: Die Consommé lässt sich auch sehr gut vorbereiten, ohne dass sie eingefroren werden muss. Im Kühlschrank hält sie durchaus 4-5 Tage.

Rollgerstel- Gemüserisotto

150g Rollgerste
1Stk Zwiebel gewürfelt
100 ml Gemüsefond
30g Butter
300g gegartes Gemüse (gemischt, nach Wahl)
Salz, Pfeffer
1 Prise Currypulver
1cm Ingwerwurzel

Zwiebel schälen und würfelig schneiden.

In zerlassener Butter andünsten, die Rollgerste hinzufügen und dann mit ca. 500ml Wasser aufgießen und würzen. Wenn die Rollgerste gar ist, muss das gesamte Wasser aufgenommen sein. Eventuell zu Beginn weniger Wasser nehmen und nach und nach hinzufügen. Das gegarte und klein geschnittene Gemüse ganz zum Schluss unterziehen und noch einmal erhitzen.

TIPP: Zur geschmacklichen Vollendung noch Schlagobers, Crème fraîche und/oder geriebenen Käse begeben

Veganes Kartoffelgulasch

1 kg Kartoffeln
3 mittlere Zwiebeln
3 Stk. Paprika gewürfelt
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 gehäufte EL Tomatenmark
2 gehäufte EL Paprikapulver, edelsüß/mild
1 TL Kümmelsaat
1 TL Majoran gerebelt
1 EL Essig
Salz und schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
1,2l heiße Gemüsebrühe (oder heißes Wasser)
gehackte Petersilie

Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Paprikawürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze anrösten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Tomatenmark, Paprika, Kümmel und Majoran unterrühren. Bei Bedarf noch ein wenig Öl dazugeben, umrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lorbeerblätter und Kartoffelstücke dazugeben und zugedeckt solange kochen bis die Kartoffeln gar sind (ca. 20 Minuten) dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Tipp: Für eine sämiger Konsistenz

2 Schöpfkellen der gekochten Kartoffelstücke auf ein Teller geben, mit einer Gabel zerdrücken und zurück in den Topf geben, kurz mitkochen und genießen.

Kürbiscremesuppe mit Ingwer und Kurkuma ***(4 Personen)***

4-5 kg Hokkaido Kürbis
200g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
10g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
600ml Gemüsebrühe
30g Kürbiskerne
200ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kurkuma

Kürbis von Kernen und Fasern entfernen, das Kürbisfleisch aushöhlen und würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Geschälten Zwiebel, den Ingwer und Knoblauch fein hacken und in geschmolzener Butter glasig anschwitzen. Die Kürbiswürfel dazugeben kurz mitanschwitzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei mittlerer Hitze für 25- 30 Min. köcheln lassen bis das Gemüse gar ist. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Nach Ende der Garzeit die Suppe fein pürieren. Die Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kurkuma abschmecken. Anrichten und die gerösteten Kerne draufgeben.

Vegetarische Hirse-Quinoa Laibchen mit Sojajoghurt- Minze Dip

50g Hirse
50g Quinoa
2 Eier
3 EL Mehl
2 EL Brösel
2 EL Creme Fraîche oder Frischkäse
Salz, weißer Pfeffer, Muskat
120g geriebene Karotten
gehackte Petersilie

Die Hirse und die Quinoa getrennt voneinander einweichen und danach ca. 15 Minuten kochen. Auskühlen lassen. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und kleine Laibchen formen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Laibchen darin auf beiden Seiten kurz anbraten.

Sojajoghurt- Minze Dip

Sojajoghurt, Minze, Zitronensaft, Abrieb einer Zitrone, Salz und Pfeffer

Sojajoghurt mit Salz und Pfeffer würzen, Abrieb einer Zitrone sowie Zitronensaft dazugeben und die frisch gehackte Minze unterrühren.

Liptauer Aufstrich

100g Butter (Zimmerwarm)
250g Topfen
1-2 EL Sauerrahm
1 EL Senf
1 EL Paprikapulver
1 TL Kümmel zerhackt
verschiedene Kräuter
Knoblauch
Salz
Schnittlauch
fein geschnittene Zwiebel

Optional: scharfes Paprikapulver/ Chili

Die Butter schaumig rühren und den Topfen dazugeben. Wenn der aufstrich zu wenig streichfähig oder trocken ist, etwas Sauerrahm dazugeben. Mit Senf, Paprikapulver, Kümmel, Knoblauch, Salz und den Kräutern würzen. Zum Schluss mit Schnittlauch verfeinern.

Tipp: Statt Topfen, Sauerrahm und Butter kann auch ein Becher Frischkäse verwendet werden.

Kartoffelbrot

500g Mehl
150g geraspelte Kartoffeln
13g Salz
7g Germ
500ml Wasser

Alle Zutaten zusammen mit Wasser zu einem glatten Teig mischen. Gehen lassen- durchkneten- 2. Mal gehen lassen. Den Brotlaib formen und auf einem Backblech ins Backrohr mit Wasserschüssel bei 220 Grad ca. 30 Minuten backen. Danach trocken ca. 15 Minuten bei 190 Grad fertig backen. Auf dem Gitterrost ausdampfen lassen.

Rote-Bete-Hummus

(4 Personen)

300g Kichererbsen (Abtropfgewicht, Glas)

7 Rote-Bete-Knollen (gegart)

30g Sonnenblumenkerne

4 Zweige Rosmarin

3 Zweige Thymian

1 Knoblauchzehe

3 EL Tahini (Sesampaste)

2 EL Zitronensaft

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Kichererbsen in ein Sieb abgießen, unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen und abkühlen lassen. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen. Alle Zutaten in einen Mixer geben und zusammen zu einem cremigen Rote-Bete-Hummus pürieren.

Tahini

500g Sesamsamen

60 ml Pflanzenöl (oder Sesamöl)

½ TL Salz

Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne ÖL, langsam goldbraun anrösten und auskühlen lassen. Die gerösteten Sesamsamen, das Öl und das Salz zusammen mit dem Mixer zu einer homogenen Masse mixen. In Schraubgläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar

Veganer Zucchini-Schokokuchen

160g Weizen- oder Dinkelmehl

1 EL Maisstärke

50g Backkakao

1 TL Backpulver

1 TL Natron

½ TL Salz

60ml pflanzliche Milch (Soja-Milch)

100ml Rapsöl (oder geschmolzenes Kokosöl)

150g brauner Zucker

½ TL lösliches Kaffeepulver

1 TL Vanilleextrakt

1 TL Apfelessig

1 reife Banane

250g geraspelte Zucchini

150g gehackte Schokolade

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Eine Kastenform (25cm) zunächst einfetten und dann mit Backpapier auslegen.

Das Mehl, Maisstärke, Kakao, Backpulver, Natron und Salz in eine große Schüssel sieben und mit einem Schneebesen verrühren. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und in einen Messbecher geben. Die pflanzliche Milch, Öl, Zucker, Vanilleextrakt und Apfelessig hinzufügen und gut verrühren. Diese Mischung nun in die Schüssel mit der Mehlmischung gießen und kurz verrühren. Die geraspelten Zucchini etwas ausdrücken und mit Schoko-Chips unterrühren. Der Teig sollte dick und cremig sein, jedoch gießbar, ansonsten noch etwas Milch hinzufügen. Den Teig in die Form füllen, optional nochmals Schoko-Chips darüber streuen. Den Kuchen ca. 50-60 Minuten backen.

TIPP: Anstelle von Zucker kann man Ahornsirup oder Agavensirup verwenden.

Vegane Moosbeeren Muffins

250g Mehl
1 Pck. Backpulver
120g Zucker
1 prise Salz
1 Pck. Bourbon Vanillezucker
240 ml Mandelmilch (oder Sojamilch)
1 TL Apfelessig
70ml Sonnenblumen oder Rapsöl
200g frische oder tiefgefrorene Heidelbeeren

Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und Vanillezucker in einer großen Schüssel mischen. Mandelmilch, Essig und Öl kurz unterrühren bis ein glatter Teig entsteht. Die Heidelbeeren waschen und mit einem sauberen Tuch trockenreiben und unter den Teig heben. Ein 12-er Muffins blech mit Förmchen auslegen und den Teig gleichmäßig verteilen. Im vorheizten Ofen bei 180°C mit Umluft ca. 25 Minuten backen.

Energie- Getränk

Ingwer
Limetten
Orangen
Wasser

Ingwer
Gurken
Wasser/ Tee

Hausgemachter Eistee

4-8 TL schwarzer Tee (oder ca. 4 Teebeutel)
2-3 Bio Zitronen
Zucker nach Belieben
Eiswürfel

Den losen Schwarzen Tee oder die Teebeutel in eine Kanne geben und mit 1 Liter kochendem Wasser übergießen. Je nach gewünschter Intensität 3-5 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sie in eine hitzebeständige Karaffe abgießen, Zucker einrühren. Ausreichend Eiswürfel hinzugeben und abkühlen lassen. Tee anschließend 2 Stunden kaltstellen. 1 Zitrone auspressen. Wer es saurer mag, verwendet etwas mehr. 1 Zitrone in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft zu dem kalten Tee geben.