

▯ SURF & TURF · MEIN SCHIFF 7

Vegan & Vegetarisch

Rezepte für 2 Personen — Kreative Küche ohne Fleisch

Caesar Salad — klassisch

Der ikonische Klassiker mit knackigem Romanasalat, hausgemachtem Dressing und Röstkrümeln

4,90 € (KLEIN) · 8,90 € (GROSS) · MIT HÜHNERBRUST + 6,40 € · MIT GARNELEN + 6,80 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Romanasalat	2 Herzen
Parmesan, gehobelt	40 g
Baguette für Croûtons	2 Scheiben
Olivenöl	3 EL
Eigelb*	1 Stück
Dijon-Senf	1 TL
Sardellen (Paste oder Filets)	1 TL
Knoblauch	1 Zehe
Zitronensaft	1 EL
Worcestershire-Sauce	1 TL
Parmesan, gerieben (für Dressing)	20 g
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Croûtons: Baguette in Würfel schneiden, mit Olivenöl und Knoblauch mischen, bei 180 °C 12 min. knusprig backen.
- 2 Dressing: Eigelb, Senf, Sardellenpaste, Knoblauch (gepresst), Zitronensaft, Worcestershire und geriebenen Parmesan glätt rühren. Langsam Olivenöl einträufeln wie bei einer Mayonnaise — emulgieren lassen.
- 3 Romanasalat in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Mit dem Dressing gut vermengen.
- 4 In tiefen Tellern anrichten, Parmesan hobeln, Croûtons obenauf, frisch gemahlener Pfeffer zum Schluss.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Authentischer Caesar Salad enthält keine Crème fraîche — die Cremigkeit kommt allein von der Emulsion aus Eigelb und Öl. Sardellen sind kein Fischgeschmack, sondern die geheime Umami-Tiefe — weglassen auf eigene Gefahr.

Geröstete Karotten und Rote Bete — mit eingelegten Zitronen und Basilikumcreme

Intensiv karamellisiertes Wurzelgemüse mit nordafrikanischen Aromen und frischer Kräutercreme

6,40 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Karotten, verschiedene Sorten	4 mittelgroße
Rote Bete	2 mittelgroße
Olivenöl	3 EL
Kreuzkümmel, gemahlen	1 TL
Honig	1 TL
Eingelegte Zitrone (Salzzitronen)	2 EL, fein gehackt
Grüner Basilikum	1 Bund
Naturjoghurt	100 g
Knoblauch	1 Zehe
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Pinienkerne, geröstet	2 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Rote Bete in Alufolie wickeln, bei 180 °C 45 min. garen, dann pellen und vierteln. Karotten schräg in Scheiben schneiden.
- 2 Karotten mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Honig, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Blech geben, 25 min. bei 200 °C rösten bis sie karamellisieren.
- 3 Basilikumcreme: Basilikum, Joghurt und Knoblauch fein pürieren, würzen.
- 4 Karotten und Rote Bete auf der Basilikumcreme anrichten, gehackte Salzzitronen darüber, Pinienkerne rösten und vollenden.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Salzzitronen (preserved lemons) sind der Geschmacks-Schlüssel — kaufen oder 4 Wochen vorher selbst einlegen. Sie geben eine fermentierte, tiefe Zitrusnote, die frischer Zitrone fehlt. Rote Bete separat garen, damit sie keine anderen Zutaten färbt.

Geräuchertes Kürbisgulasch — mit Petersilienöl und Kartoffelrisotto

Herzhaft, rauchig und sättigend — ein veganes Gulasch, das den Fleischgenuß mühelos ersetzen kann

9,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Hokkaido-Kürbis	700 g
Paprikapulver (geräuchert)	2 TL
Zwiebeln	2 Stück
Knoblauch	3 Zehen
Tomatenmark	2 EL
Passierte Tomaten	200 ml
Gemüsebrühe	200 ml
Weißweinessig	1 EL
Olivenöl	3 EL
Festkochende Kartoffeln	300 g
Hafersahne oder Pflanzensahne	100 ml
Petersilie	1 Bund
Rapsöl	3 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Kürbis in große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl kräftig anrösten. Tomatenmark mit einrösten (Farbe wird dunkelrot), geräuchertes Paprikapulver zugeben.
- 2 Kürbiswürfel dazu, mit Tomaten und Brühe aufgießen, 25 min. weich schmoren. Mit Essig und Salz abschmecken — die Säure balanciert die Süße des Kürbis.
- 3 Kartoffeln schälen und raspeln. In Pflanzensahne weichkochen bis sie stärkehaltig und cremig werden (Risotto-Technik ohne Wein). Würzen.
- 4 Petersilienöl: Petersilie blanchieren, in Eiswasser abschrecken, mit Rapsöl glatt mixen. Gulasch auf dem Kartoffelrisotto anrichten, Petersilienöl darüberträufeln.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera) ist das Herzstück dieses Gerichts — es verleiht die charakteristische Tiefe. Das Kartoffelrisotto gelingt am besten, wenn man die Kartoffeln sehr fein raspelt und in kleinen Portionen unter ständigem Rühren gart.

Pflücksalat — mit eingelegtem Gemüse, gepopptem Quinoa und karamellisiertem Ziegenkäse

Knackige Frische trifft knuspriges Quinoa-Crunchy und schmelzenden Ziegenkäse

6,90 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Gemüscher Pflücksalat	120 g
Ziegenkäse-Rolle	100 g
Quinoa (ungekocht)	40 g
Rapsöl zum Frittieren	ausreichend
Zucchini	½ Stück
Rote Paprika	½ Stück
Karotte	1 kleine
Weißweinessig	3 EL
Zucker	1 TL
Honig	2 TL
Dijonsenf	1 TL
Olivenöl	3 EL
Salz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Quinoa waschen, trocken tupfen. In heißem Rapsöl (170 °C) 30–40 Sek. frittieren bis es knistert und aufpoppt — sofort auf Küchenpapier abtropfen, salzen.
- 2 Gemüse in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Essig, Zucker und Salz kurz einlegen (mind. 30 min.).
- 3 Ziegenkäsescheiben mit Honig bepinseln und unter dem Grill 3–4 min. karamellisieren, bis sie golden glänzen.
- 4 Dressing aus Senf, Olivenöl, Essig und Salz emulgieren. Salat anmachen, mit eingelegtem Gemüse, gepopptem Quinoa und warmem Ziegenkäse vollenden.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Gepopptes Quinoa ist eine einfache, aber beeindruckende Textur — es muss absolut trocken sein, sonst spritzt das Öl. In kleinen Portionen frittieren. Den Ziegenkäse erst kurz vor dem Servieren karamellisieren, damit er warm auf den kalten Salat kommt.

Gebackene Avocado — auf Kraut und Rüben mit eingelegtem Gemüse und Dip nach Wahl

Cremige Avocado, außen kross gebacken, auf einem kräftigen Kraut-Rüben-Bett

10,50 €

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Reife Avocados	2 Stück
Paniermehl oder Panko	4 EL
Parmesan, gerieben	2 EL
Eiklar	1 Stück
Weißkohl	200 g
Kohlrabi	1 kleiner
Karotten	1 Stück
Apfelessig	2 EL
Kümmel	½ TL
Guacamole oder Sour Cream	je 2 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Oliveöl	2 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Weißkohl, Kohlrabi und Karotten in feine Streifen schneiden. Mit Essig, Salz, Kümmel und einem Spritzer Öl vermischen — mind. 30 min. ziehen lassen bis er weich wird.
- 2 Avocados halbieren, Kern entfernen. Eiklar leicht schlagen. Paniermehl mit Parmesan mischen.
- 3 Avocadohälften zuerst in Eiklar tauchen, dann in der Paniermehlmischung wenden. Bei 200 °C Umluft 15 min. backen, bis die Panade goldbraun ist.
- 4 Kraut-Rüben-Salat auf dem Teller anrichten, Avocado obenauf setzen, Guacamole oder Sour Cream dazu.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Die Avocado muss sehr reif sein — zu jung und sie bleibt bitter, zu reif zerfällt sie beim Panieren. Probieren Sie auch ein Sriracha-Mayo als Dip. Die Panade aus Panko gibt eine besonders knusprige Textur.