RADIESCHEN SCHAUMSUPPE
mit Beetechips

Zutaten:

Suppe:
2 Bund Radieschengrün
3 Kartoffeln geschält & gewürfelt
1 Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält & gewürfelt
2 EL Mandelmus
Salz
Pfeffer
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafercuisine

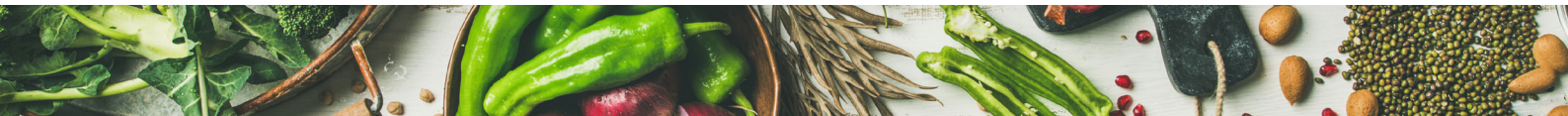
Beetechips:
1 Rote Beete frisch
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebeln, Knoblauch scharf anrösten.
Alle Zutaten außer der Cuisine in den Topf geben und für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Für 40 Sekunden auf höchster Stufe glatt mixen, mit Salz, Pfeffer und Cuisine abschmecken.

Die Beete waschen, abtrocknen und mit einer Mandoline in sehr dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl marinieren. Den Backofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen. Die Beetescheiben auf dem Backblech verteilen und für ca. 30 Minuten backen bis sie sich wellen. Aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Mit etwas Salz abschmecken.

SERKAN TUNCA
BAVARIAN VEGAN HEADCHEF



KOHLRABI-ERBSENCREME
für 3 Portionen

Zutaten:

150 g Kohlrabi, fein gewürfelt
50 g Erbsen TK
100 g Cashewkerne
1 Streifen Zitronenschale
Gemüsebouillon
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 TL Hefeflocken
2 TL Agavendicksaft

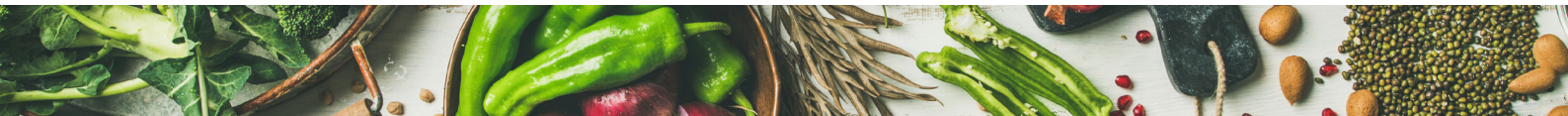
Zubereitung:

Die Cashewkerne mit Wasser bedecken und 24 Stunden einweichen. Den Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem kleinen Topf mit etwas Salz weichkochen. Kohlrabi abschütten und etwas Gemüse-Kochwasser aufheben und das Gemüse abkühlen lassen.

Die Erbsen in einem kleinen Topf kurz mit Aslan Biomargarine anschwitzen und zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Die Cashewkerne abschütten und abtropfen lassen. Mit den restlichen Zutaten in einem Hochleistungsmixer ca. 1 Minute auf höchster Stufe sehr fein mixen. Gegebenenfalls noch etwas Bouillon dazu geben, wenn die Crème zu fest sein sollte. Zum Schluss nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SERKAN TUNCA
BAVARIAN VEGAN REBOOT



KARTOFFEL-LAUCHPÜREE

Zutaten:

500 g mehlige Kartoffeln, geschält und geviertelt
300 g Lauch
100 g Alsan
100 ml Haferdrink
1/2 TL Salz
Muskat frisch, gerieben

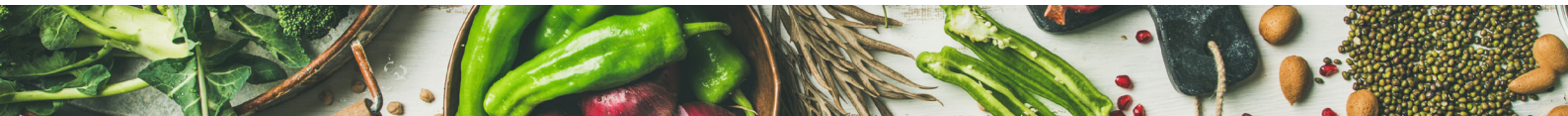
Zubereitung:

Die geschälten Kartoffeln in einen Topf geben und mit kaltem Salzwasser auffüllen, bis sie ca. 1 cm bedeckt sind. Das Wasser erst einmal zum Kochen bringen und dann bei mittlerer Hitze die Kartoffeln ca. 20 Minuten garkochen. Nach 10 Minuten den Lauch dazugeben.

Am Ende der Kochzeit, den Haferdrink in einem Topf erwärmen. Wenn die Kartoffeln fertig sind, in einem Sieb abgießen und dann in den Topf zurückgeben. Danach die Alsan Biomargarine und das Salz zu den Kartoffeln geben. Mit etwas geriebenem Muskat abschmecken.

Beim Stampfen nach und nach den erwärmten Haferdrink dazugeben. Gegebenenfalls etwas mehr Haferdrink hinzugeben, falls das Püree zu fest erscheint. Zum Schluss mit Alsan Biomargarine nochmal aufmontieren.

SERKAN TUNCA
BAVARIAN VEGAN REACHER



GEBACKENER SPITZKOHL

Zutaten:

1 Spitzkohl klein, geviertelt
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

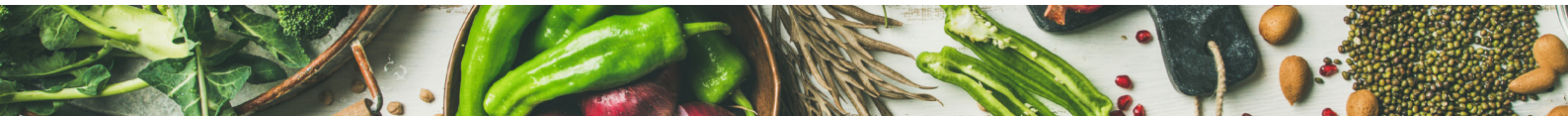
Zubereitung:

Den Spitzkohl gründlich waschen und mit einem großen Messer der Länge nach in vier gleichmäßige Spalten schneiden.

Die Spitzkohlspalten in eine Schüssel geben, mit dem Olivenöl marinieren und mit dem Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten gut einmassieren und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spitzkohlspalten von allen Seiten scharf anbraten. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Spitzkohl auf einem Backblech verteilen und für ca. 20 Minuten backen.

SERKAN TUNCA
BAVARIAN VEGAN HEADCHEF



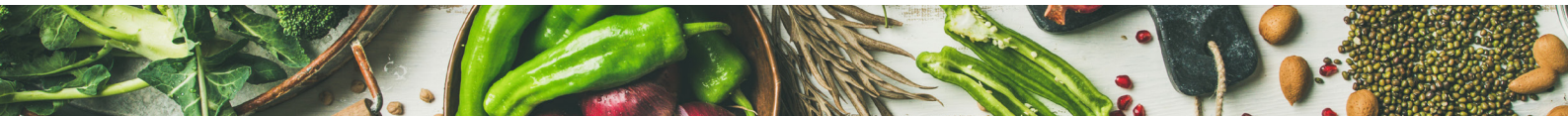
MOUSSE AU CHOCOLAT
mit Kirschragout

Zutaten:

300 g Zartbitter Kuvertüre
200 ml Kokosmilch
200 ml pflanzliche Schlagcreme (Schlagfix)
1 Glas Kirschen entsteint
150 g Rohrohrzucker
3 EL Speisestärke
Etwas Wasser
200 ml roter Fruchtsaft

Zubereitung:

Die Zartbitter-Kuvertüre in kleine Stücke brechen. Die Kokosmilch im Topf erhitzen, von der Flamme nehmen und die Kuvertüre in der warmen Kokosmilch schmelzen.Die Schokoladen-masse auf Körpertemperatur abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Schlagcreme auf-schlagen und vorsichtig unter die abgekühlte Schokoladenmas-se heben. 2 Std kaltstellen.

Den Fruchtsaft in einem kleinen Topf mit dem Zucker zusammen erhitzen. Die Speisestärke mit etwas Wasser anrühren. Den Saft mit der Speisestärke unter stän-digem Rühren andi-cken, das Ganze vom Herd nehmen und vorsichtig die Kirschen drunter rühren.

SERKAN TUNCA
BAVARIAN VEGAN HEADCHEF