

Vegetarische Kochshow

MIT MARTIN FREIBERGER

NUTRIO STAND, ALTENPFLEGEMESSE

MITTWOCH, 11:00–12:00, 12:30–13:30
UND 14:00–15:00

Frischer Frühlingsalat

mit Taboule und Joghurt-Dressing

Powerwrap mit Gemüse,

Kräutern und Körnern

Asiatische Reispfanne

mit Gemüse und Feta

Früchte-Trifle

mit Joghurt und Nüssen

Nuss-Energy-Balls



Blattsalat

MIT KRÄUTER- UND JOGHURT-DRESSING

Blattspinat
Blutsauerampfer
Sauerampfer
Brunnenkresse
Brennessel
Bärenklau
Blüten
Kirschtomaten

Kräuter-Balsamico-Dressing:

40 g Senf (mittelscharf)
10 g Zucker
30 g Honig
140 g Aceto Balsamico
270 g Öl
1 Pr. Salz
Pfeffer aus der Mühle
Kräuter

Joghurt-Dressing:

200 g Joghurt
45 g Zucker/Honig/Apfeldicksaft
65 g Zitronensaft (evtl. etwas weniger Konsistenz)
40 g Öl

Die Zutaten beider Dressings jeweils in einem Messbecher zusammenrichten und mit einem Pürierstab gut durchmischen. Die Dressings können gut vorbereitet und im Kühlschrank aufgehoben werden.

Die Salate gut waschen und mit einer Salatschleuder gut trockenschleudern. Somit hält sich der Salat länger und das Dressing kann besser aufgenommen werden.



Powerwrap

MIT GEMÜSE, KRÄUTERN UND KÖRNERN

Die Wraps sind super zum Vorbereiten und können in Folie eingeschlagen ohne Probleme für 2 bis 3 Tage aufgehoben bzw. vorbereitet werden. Man kann den Grund-Wrap dann mit verschiedenen Zutaten ohne Probleme abwandeln und somit für jeden Tag eine andere Geschmacksrichtung herstellen.

200 g Mehl

350 ml Wasser

4 EL Öl

Salz / Pfeffer

Füllung:

200 g Schmand

Karotten

Zwiebeln

Meerrettich

Eisbergsalat

Rucola

Kürbis- & Sonnenblumenkerne

Zusätzliche Ergänzungen:

Hähnchenstreifen

Forellenfilet (gebraten, geräuchert, mariniert)

Apfel

Rinderfiletstreifen

Putenbrust, geräuchert

Schinken, gekocht oder geräuchert

Tomate & Mozzarella

Die Wraps vorbacken und auskühlen lassen. Nun die Zutaten nach belieben schneiden – jedoch empfiehlt sich, das Gemüse sowie den Salat recht klein zu schneiden, da es sich dann besser genießen lässt.

Nun die Wraps mit dem Schmand bestreichen und nach eigenem Geschmack mit dem Salat, Gemüse und den Nüssen belegen – mit Hilfe einer Folie einrollen und kühl lagern. Mit der Folie können die Wraps sehr gut gelagert werden.



Asiatische Reispfanne

MIT GEMÜSE UND FETA

- 200 g Basmatireis
- 2 St. Zwiebeln, klein
- 1 St. Paprikaschote, rot
- 200 g Champignons, frisch
- 3 St. Tomaten (ca. 350 g)
- 50 g Schmand
- ½ TL Paprikapulver
- 50 ml Gemüsebrühe



Reis mit der doppelten Menge Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren, den Deckel auf den Topf setzen und den Reis ungefähr 20 Minuten ziehen lassen, bis das Wasser vollständig verdampft ist. Topf vom Herd nehmen. Zwiebeln abziehen und fein schneiden. Tomaten waschen und fein würfeln. Champignons putzen und Paprikaschote waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Paprika und Pilze bei mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln glasig sind. Tomaten, Paprikapulver und Oregano dazugeben und für weitere 5 Minuten mitbraten.

Gemüsebrühe und Schmand in die Pfanne geben und mit dem Gemüse verrühren. Gekochten Reis hinzufügen und die Reispfanne gut vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta in mundgerechte Würfel schneiden, die Reispfanne damit garnieren und alles sofort servieren.

Früchte-Trifle

60 g Nuß-Müsli

250 g Joghurt

1 St. Vanilleschote

50 g Zucker/Ahornsirup oder Honig

250 g Früchte

Früchte-Sauce:

200 g Himbeeren TK

50 g Zucker/Ahornsirup oder Honig

Die Himbeeren mit dem Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten durchköcheln lassen, danach pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Früchte in kleine Würfel schneiden, marinieren und durchziehen lassen. Hier sollte mit darauf geachtet werden, dass man mit Zitrusfrüchten arbeitet, da die Säure das Anlaufen von Apfel und Birne mit unterbindet.

Joghurt mit der Vanilleschote und dem Zucker glattrühren und bereitstellen. Jetzt schichtweise mit dem Nuß-Müsli, Joghurt, Früchte, Joghurt und der Himbeersauce einschichten.



Nuss-Energy-Balls

400 g Pflaumen, getrocknet

1 TL Leinsamen

1 EL Haferflocken

1 EL Kakaopulver

1,5 EL Erdnussmus

Erdnussmus:

400 g Erdnüsse

4 EL Sonnenblumenöl

1 EL Ahornsirup

1 Pr. Salz



Die Erdnüsse, Sonnenblumenöl, Ahornsirup und das Salz in einem Kutter/Küchenmaschine zu einer feinen Paste durchmischen. Die Paste hält sich durch den hohen Öl Anteil im Kühlschrank bis zu 3 Monate und kann dadurch sehr gut aufgehoben werden.

Die Pflaumen mit dem Leinsamen, Haferflocken, Kakaopulver und der Erdnusspaste ebenfalls in der Küchenmaschine zu einer homogenen Masse pürieren. Danach zu gleich großen Kugeln formen und nach Belieben in Nuss-Krokant, Kokosflocken oder anderen Garnituren rollen.

Gekühlt sind die Balls auch in einer größeren Menge produziert bis zu 2 Wochen haltbar.