

Rezepte für den Online-Kochworkshop

am 10. Oktober 2024 von 18-20 Uhr mit Estella Schweizer

Fenchel - Orangen - Salat mit roten Zwiebeln und gerösteten Walnüssen

„climate fact“: Wir freuen uns immer, wenn wir die ersten saftigen Orangen im Supermarkt entdecken, denn dann ist es Zeit für den besten Wintersalat. Dieser Fenchel- Orangen-Salat ist superschnell zubereitet, herrlich erfrischend und aromatisch. Ein absolutes Must-Cook für die ersten Herbsttag im Oktober!

Zutaten für 4 Personen:

2	Orangen
1	Fenchelknolle
1	Kleine rote Zwiebel
3 EL	Walnusskerne
4 EL	Olivenöl
4 EL	Rotweinessig
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Orangen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel waschen und das Fenchelgrün fein hacken. Den restlichen Fenchel halbieren und den Strunk ausschneiden, sehr fein schneiden oder hobeln. Den Fenchel mit etwas Salz bestreuen und kurz durchkneten, damit er weich wird.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne rösten, bis sie duften. Für das Dressing Öl, Essig, Salz und Pfeffer verquirlen.

Eine Servierplatte mit Orangenscheiben belegen. Den Fenchel, die Zwiebeln und das Fenchelgrün darauf verteilen. Dressing auf den Salat gießen und mit den Walnüssen garnieren.

ZUKUNFTSKOCHER WERDEN

- HERBSTLICHE GAUMENFREUDEN-

Risotto al Radicchio

„climate fact“: Dieses winterliche Risotto mag viele nicht auf Anhieb ansprechen. Radicchio ist leider in unserer Kochkultur ein weit unterschätztes Gemüse. Wir möchten Euch deswegen einladen, der Sache eine Chance zu geben und diese köstliche Kombination aus Radicchio, Kräuterseitling und Paranuss zu probieren.

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Risotto-Reis (Carnaroli oder Arborio)
250 g	Radicchio
100 g	Kräuterseitlinge
1	Zwiebel
1	Granatapfel - alternativ 50 g Cranberries
2 EL	gehackte Paranusskerne (optional) - alternativ Sonnenblumenkerne
4 EL	Olivenöl
150 ml	Rotwein (alternativ Rote-Bete-Saft)
2 EL	Hefeflocken
2 EL	Sojasauce
60 g	Nuss-Parmesan (Dr. Mannahs oder fairfood freiburg / Alnatura)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Den Risotto-Reis gründlich waschen, den Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze in 5 x 5 mm feine Würfel schneiden, die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Granatapfelkerne auslösen, die Paranüsse hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Pilze und Zwiebel darin glasig dünsten. Den Reis zugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten, bis er glänzt. In einem separaten Topf 600 ml Wasser aufkochen. Den Reis mit dem Rotwein aufgießen und einkochen lassen.

Sobald die Flüssigkeit zur Neige geht, schöpfkellenweise heißes Wasser nachgießen, sodass der Risotto-Reis nach und nach Flüssigkeit aufnehmen kann.

Dabei regelmäßig umrühren, damit sich Stärkepartikel aus der Oberfläche der Reiskörner lösen und dem Risotto die typische Cremigkeit geben.

Bei den meisten Risotto-Reissorten beträgt die Kochzeit etwa 18 Minuten (bitte die Packungsangabe beachten).

Kurz vor Ende der Kochzeit Hefeflocken, Paranüsse und 1/3 des Radicchios hinzufügen und das Risotto unter Rühren fertig kochen, ggf. mit etwas mehr Flüssigkeit.

Der Reis sollte noch bissfest sein und das Risotto auf dem Teller zerfließen.

Parallel in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und den restlichen Radicchio darin schwenken, bis er zusammenfällt. Salzen und pfeffern und zum Schluss mit Sojasauce ablöschen.

Das Risotto mit Radicchio und Granatapfelkernen bestreuen und Nuss-Parmesan dazu reichen.

ZUKUNFTSKOCHER WERDEN

- HERBSTLICHE GAUMENFREUDEN-

Kürbis-Panna Cotta mit Apfel-Kompott

„climate fact“: Panna Cotta („gekochte Sahne“) ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Sie war wohl ursprünglich eher eine Nachspeise für das ärmere Volk, da die notwendigen Zutaten kostengünstig und einfach verfügbar waren.

Über die Jahre hat sie sich in die Restaurant- und Hotelküchen hochgearbeitet.

Unsere heutige Version ist besonders kreativ, da sie den saisonal verfügbaren Kürbis zusätzlich mit einbezieht ...

Zutaten für 8 Portionen:

Für die Panna Cotta	
800 ml	milder Pflanzendrink (z. B. Hafer)
400 g	Hokkaido-Kürbis, geputzt und gewürfelt (aber mit Schale)
100 g	weißes Mandelmus
100 g	Zucker
4 Msp.	Bourbon-Vanille (alternativ Mark von 1 Vanilleschote)
80 g	Maisstärke
	Salz
Für das Kompott	
200 g	säuerlicher Apfel, entkernt und gewürfelt
4 EL	Apfelmilchsaft oder Ahornsirup
2 EL	geröstete Mandelblättchen (alternativ Mandelstifte, optional)

Zubereitung:

Die Kürbiswürfel in sehr wenig Wasser dämpfen, bis sie gar sind. Etwas auskühlen lassen. 600 ml Pflanzendrink, Mandelmus, Zucker, Vanille, Salz und die Kürbiswürfel im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt mixen / pürieren.

In einen Topf geben und unter regelmäßigem Rühren aufkochen.

Die Maisstärke in 100 ml Wasser auflösen.

Dann die gelöste Maisstärke in die siedende Kürbis-Mandel-Milch hinein geben und so lange köcheln, bis die Panna Cotta anzudicken beginnt. Ca. 30 Sekunden unter Rühren weitermachen, dann auf 8 Schälchen verteilen und auskühlen lassen.

Im Kühlschrank wird die Panna Cotta innerhalb von 6 Stunden fest.

Vor dem Servieren das Kompott zubereiten. Dazu die Apfelwürfel in einem kleinen Topf mit dem Dicksaft erwärmen und 2–3 Minuten einkochen. Apfelkompott und Mandelblättchen auf die Panna Cotta geben und genießen.



Estella Schweizer

www.estellaschweizer.com



Bildungswerk
BUND
Naturschutz

Melanie Hahn

www.bund-naturschutz.de/umweltbildung

Rezepte aus „[Veganissimo – Das vegane Italien-Kochbuch](#)“