



mostlandl hausruck

Klimafreundlich genießen

im Mostlandl Hausruck

Rezept Handbuch

für die Großküchen der Region

Berechnung für jeweils 100 Portionen

Umsetzung & Konzeption

ZUKUNFT: essen

klima+ energie fonds

Klima- und Energie-Modellregionen
Wir gestalten die Energiewende

mostlandl hausruck

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

Bundesministerium Land- und Forstwirtschaft, Klima- und Umweltschutz, Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

LAND OBERÖSTERREICH

Kofinanziert von der Europäischen Union

LEADER
Entwicklung durch die regionale Bevölkerung

Klimafreundlich und pflanzenstark, was heisst das?

Die Rezepte in diesem Buch zeigen, wie sich Genuss, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Wirtschaftlichkeit miteinander verbinden lassen. Sie sind für die Gemeinschaftsverpflegung entwickelt und auf 100 Portionen ausgelegt.

Mit einigen einfachen Grundsätzen lässt sich die Qualität der Speisen verbessern, ohne das Küchenbudget zusätzlich zu belasten.

1. Bio bevorzugen – pflanzlich wirtschaften
Bio-Lebensmittel fördern eine umweltschonende Landwirtschaft und die Biodiversität. Eine stärker pflanzliche Speiseplanung schafft finanziellen Spielraum für mehr Bio-Qualität.

- Hülsenfrüchte, Getreide und saisonales Gemüse sind preiswerte Grundlagen für vollwertige Gerichte.
- Fleisch seltener, dafür in guter Bio-Qualität einsetzen.
- Hülsenfrüchte möglichst getrocknet statt in Dosen einkaufen. Das spart Kosten, Verpackung und ermöglicht mehr Bio zum gleichen Budget.

2. Regional und saisonal einkaufen
Wer mit den Jahreszeiten kocht, profitiert von Frische, Vielfalt und häufig günstigeren Einkaufspreisen.

- Heimische Gemüse-, Obst-, Getreide- und Hülsenfruchtsorten bevorzugen.
- Saisonale Zutaten flexibel austauschen und Rezepte entsprechend anpassen.
- Regionale Produzent und Lieferketten stärken.

3. Lebensmittel wertschätzen – Abfälle vermeiden
Lebensmittelabfälle kosten Geld und wertvolle Ressourcen. Viele vermeintliche Reste sind hochwertige Zutaten für neue Gerichte.

- Saporito: Gemüseabschnitte, Kräuterstiele und andere geeignete Pflanzenteile zu einer hausgemachten Würzbasis verarbeiten.
- Bowl-Prinzip: Gegarte Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüsekomponenten kreativ zu neuen Mahlzeiten kombinieren.
- Mengen bedarfsgerecht planen, Lebensmittel richtig lagern und Überschüsse rechtzeitig weiterverarbeiten.



Tipp: Die Rezepttipps zeigen konkrete Möglichkeiten in der Umsetzung!

4. Ausgewogen kochen – Protein mitdenken
Pflanzenreiche Gerichte können alle wichtigen Nährstoffe liefern. Entscheidend sind die richtige Auswahl, Kombination und Menge der Zutaten.

- Protein bewusst einplanen: Vegetarische Gerichte bestehen häufig überwiegend aus Gemüse und stärkereichen Beilagen. Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Eier, Nüsse und Samen sorgen für ausreichend Eiweiß.
- Vollkorngetreide bevorzugen und auf eine ballaststoffreiche Zusammensetzung achten.
- Gemüse und Obst abwechslungsreich und großzügig einsetzen.
- Salz, zugesetzten Zucker und stark verarbeitete Produkte bewusst reduzieren.

Orientierung bieten die Ernährungsempfehlungen des Bundesministeriums für Gesundheit:
Das neue Tellermodell unterstützt die ausgewogene Zusammenstellung der Mahlzeiten und hilft, auch bei vegetarischen und pflanzlichen Gerichten die Nährstoffversorgung im Blick zu behalten.



Gut für Mensch, Umwelt und Budget.

Nachhaltiges Kochen bedeutet nicht, teurere Zutaten einzukaufen. Es bedeutet, Lebensmittel klug auszuwählen, pflanzliche Vielfalt zu nutzen, Abfälle zu vermeiden und das verfügbare Budget gezielt für Qualität einzusetzen.

Saporito - hausgemachte Gemüsewürze

Saporito ist eine **aromatische Gemüsewürze** aus Gemüseabschnitten, Pilzabschnitten, Kräutern und Gewürzen, die durch Salz konserviert wird. Sie dient als natürliche Würzbasis für Suppen, Saucen und Eintöpfe. **Gleichzeitig trägt sie zur Reduktion von Lebensmittelabfällen bei**: Gut erhaltene Gemüseabschnitte und Kräuterstiele werden sinnvoll verwertet, statt entsorgt zu werden.



ZUTATEN:

für 1 kg Ergebnis

0,13 kg	Knollensellerie
0,26 kg	Karotten orange, lila und/oder gelb
0,13 kg	Pastinaken
0,13 kg	Petersilienwurzel
0,13 kg	Sonstiges saisonales Wurzelgemüse (zB Topinambur, Rote Rübe)
0,06 kg	Stangensellerie Abschnitte
0,25 ml	Jungzwiebelgrün oder Lauchgrün
0,04 kg	Kräuterstiele, zB von Petersilie, Thymian, Rosmarin, Salbei
0,005 kg	Lorbeerblätter, getrocknet
0,005 kg	Wacholderbeeren
0,080 kg	Meersalz

ALLERGENE: SELLERIE

ZUBEREITUNG:

Gemüseabschnitte, Pilzabschnitte, Kräuterstiele vorbereiten

- Frische, einwandfreie Gemüseabschnitte nach Verfügbarkeit sammeln, gründlich waschen und schadhafte Stellen entfernen. Größere Stücke grob zerkleinern.
- Petersilien- und Thymianstiele, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Pfeffer ergänzen.

Zerkleinern:

- Alle Zutaten außer dem Salz gemeinsam im Kutter fein zerkleinern oder durch die Faschiermaschine drehen, bis eine gleichmäßige, leicht körnige Gemüsemasse entsteht.

Salzen:

- 85 g Meersalz zugeben und gründlich unter die 915 g Gemüse-Kräuter-Mischung mengen.

Abfüllen

- Saporito unmittelbar nach der Herstellung in saubere, dicht verschließbare Gläser füllen, beschriften und durchgehend gekühlt lagern.

Verwenden

- Saporito als Würzbasis für Suppen, Saucen und Eintöpfe einsetzen. Als Richtwert etwa 30 g pro Liter Wasser verwenden und die zusätzliche Salzmenge entsprechend reduzieren.

Die Gemüsearten können entsprechend der aktuellen saisonalen Verfügbarkeit variieren.

Entscheidend ist die Gesamtmenge der verwendeten Gemüseabschnitte im Vergleich zur Salzmenge

Cremige Linsen-Karottensuppe mit Orangenzeste

Eine cremige, wärmende Suppe aus roten Linsen, Karotten und Rundkornreis, aromatisch verfeinert mit getrockneten Tomaten, Kurkuma und einem Hauch Orange. Fein püriert und mit Tamari abgeschmeckt, verbindet sie milde Würze mit fruchtiger Frische. Geröstete Haselnüsse und feine Orangenzesten sorgen auf Wunsch für einen aromatischen, knusprigen Abschluss.



ZUTATEN - 100 Portionen:

à 0,25l

2,5 kg	Rote Linsen
0,4 kg	Rundkornreis
5,0 kg	Karotten
1,5 kg	Gelbe Zwiebeln
0,12 kg	Knoblauch, fein hacken
0,5 kg	Getrocknete Tomaten ungesaltzen
0,5 ml	Rapsöl
0,002 kg	Curcuma, gemahlen
13 l	Wasser, zum Kochen
1,2 l	Tamari oder Sojasauce
0,1 kg	Salz,
0,0015 kg	Schwarzer Pfeffer
0,5 kg	Haselnüsse
	Orangenzesten

ALLERGENE: Soja, Nüsse

ZUBEREITUNG:

Mise en Place vorbereiten

- Rote Linsen verlesen und mit kaltem Wasser spülen. Rundkornreis separat spülen.
- Karotten schälen, grob schneiden. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken, Tomaten grob schneiden.

Aromabasis herstellen

- Rapsöl im Kipper auf etwa 110–120 °C erhitzen. Zwiebeln zugeben und ca. 5 Minuten glasig anschwitzen
- Karotten zugeben und 5–7 Minuten anschwitzen. Knoblauch in den letzten 1–2 Minuten mitrösten.
- Kurkuma einrühren und wenige Sekunden mitrösten. Getrocknete Tomaten zugeben.

Linsen und Reis garen

- Gespülte Linsen und Rundkornreis zur Aromabasis geben und gut durchmischen.
- 13 Liter heißes Wasser zugießen und alles aufkochen. Danach Leistung reduzieren und die Suppe bei 95–98 °C etwa 18–22 Minuten sanft köcheln lassen, bis Linsen, Reis und Karotten vollständig weich sind.
- Während des Garens regelmäßig gründlich über den Kipperboden rühren. Falls die Masse zu stark eindickt, portionsweise heißes Wasser ergänzen.

Suppe pürieren

- Heizleistung ausschalten oder reduzieren. Die Suppe mit einem leistungsfähigen Stab- oder Kesselmixer sehr fein pürieren. Reiskörner, Linsen oder Tomatenstücke sollen nicht sichtbar sein.

Würzen

- Sojasauce, zunächst 900 ml Orangensaft, Salz und schwarzen Pfeffer einarbeiten.
- Vorsicht beim Salz! Getrocknete Tomaten und Sojasauce können bereits erheblich zur Salzigkeit beitragen.

Endmenge einstellen

- Die Suppe mit heißem Wasser auf die Endmenge von 25 Litern auffüllen. Gründlich durchrühren und nochmals kurz mixen. Anschließend auf mindestens 75 °C erhitzen.

Final abschmecken

- Die restlichen 300 ml Orangensaft nach Bedarf zugeben.
- Die Suppe soll cremig-fließend und schöpfbar sein. Gegebenenfalls mit heissem Wasser korrigieren.

Ausgabe

- Pro Person 250 ml ausgeben. Mit gerösteten, gehackten Haselnüssen und Orangenzesten garnieren.

Erdäpfelsuppe

Eine herzhafte, cremige Erdäpfelsuppe aus heimischen Erdäpfeln, Wurzelgemüse und aromatischen Kräutern. Fein püriert und mit Schnittlauch verfeinert, ist sie ein unkomplizierter Klassiker der österreichischen Küche. Sonnenblumenkerne oder Tofu sorgen für zusätzliches pflanzliches Eiweiß und eine besonders cremige Konsistenz.



ZUTATEN - 100 Portionen

à 0,25l

10,0 kg	Erdäpfel
2,5 kg	Karotten
1,5 kg	Sellerie
1,5 kg	Lauch
1,5 kg	Zwiebeln
2,0 kg	Tofu
0,4 l	Rapsöl
17,0 l	Gemüsebrühe
1,5 l	Haferdrink, ungesüßt
0,02 kg	Majoran getrocknet
0,005 kg	Muskatnuss
0,3 kg	Schnittlauch
0,15 l	Apfelessig

ALLERGENE: Sellerie

ZUBEREITUNG:

Mise en Place:
- Erdäpfel waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Karotten, Sellerie und Lauch putzen. Karotten und Sellerie klein würfeln, Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken.

Aromabasis herstellen:
- Rapsöl im Kipper oder einem großen Kochtopf erhitzen. Zwiebeln und Lauch glasig anschwitzen. Karotten und Sellerie zugeben und einige Minuten mitrösten, ohne dass das Gemüse stark bräunt.
- Erdäpfel zugeben: Erdäpfelwürfel und Majoran hinzufügen, kurz mit dem Gemüse vermengen und mit etwa 17 Litern Gemüsebrühe aufgießen.

Suppe garen:
- Aufkochen und anschließend bei geringer Hitze etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel und das Wurzelgemüse weich sind.
- Tofu ergänzen: Naturtofu in Würfel schneiden, zur Suppe geben und etwa 5 Minuten mit erhitzen

Suppe pürieren
- Für eine Suppe mit etwas Struktur etwa ein Viertel des gegarten Gemüses entnehmen. Die restliche Suppe mit einem leistungsfähigen Pürierstab cremig pürieren.
- Nicht zu lange mixen, damit die Erdäpfel keine klebrige Konsistenz entwickeln.

Fertigstellen:
- Haferdrink einrühren, gegebenenfalls das entnommene Gemüse wieder zugeben und mit Gemüsebrühe oder Wasser auf 30 Liter Endmenge ergänzen.

Abschmecken:
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und etwas Apfelessig abschmecken. Nochmals vollständig erhitzen.

Anrichten
- Mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.

Minestrone

Eine aromatische, gehaltvolle Gemüsesuppe nach italienischem Vorbild mit Cannellini-Bohnen, saisonalem Gemüse, Paradeisern und kleinen Nudeln. Die Grundlage bildet eine langsam gekochte Gemüse-Kraftbrühe aus Wurzelgemüse und Gewürzen. Cannellini-Bohnen liefern wertvolles pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Ein unkompliziertes, sättigendes Gericht, das sich hervorragend für die saisonale Großküche eignet.



ALLERGENE: SELLERIE

ZUTATEN - 100 Portionen:

à 0,25l

6,00 kg	Cannellini Bohnen, gekocht
3,00 kg	Karotten
2,50 kg	Gelbe Rüben
1,50 kg	Knollensellerie
2,00 kg	Lauch
1,50 kg	Zwiebeln
3,00 kg	Zucchini
2,00 kg	Weisskraut oder Wirsing
4,00 kg	Paradeiser, gewürfelt (Konserve)
0,15 kg	Knoblauch
2,00 kg	Vollwert Suppennudeln (trocken)
20,00 l	Gemüse-Kraftbrühe
0,70 l	Olivenöl
0,50 kg.	Paradeismark
10 Stück	Lorbeerblätter, getrocknet
0,03 kg	Thymian getrocknet
0,05 kg	Rosmarin frisch
0,30 kg	Petersilie frisch
	Salz, Pfeffer - nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Gemüse putzen und in gleichmäßige Würfel von ca. 1–1,5 cm schneiden. Lauch in Streifen schneiden.
- Gekochte Cannellini-Bohnen abspülen und abtropfen lassen.

Aromabasis herstellen:

- Olivenöl im Kipper erhitzen. Zwiebeln, Lauch, Karotten, gelbe Rüben und Sellerie bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten anschwitzen. Knoblauch und Paradeismark zugeben und kurz mitrösten.

Suppe ansetzen:

- Aromabasis mit Gemüse-Kraftbrühe aufgießen. Paradeiser, Lorbeer, Thymian und Rosmarin zugeben. Etwa 15 Minuten sanft köcheln lassen.

Fertigstellen:

- Weißkraut und Zucchini zugeben und weitere 8–10 Minuten garen. Cannellini-Bohnen unterheben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln ergänzen: Suppennudeln separat knapp bissfest kochen und erst kurz vor der Ausgabe zugeben. Mit frisch gehackter Petersilie vollenden.

Ausgabe:

- Mit etwas Olivenöl und frischen Kräutern servieren.

Regionale Alternative: Statt Cannellini können auch heimische weiße Bohnen, etwa österreichische Bio-Käferbohnen in heller Variante oder andere weiße Trockenbohnen, verwendet werden. Auch Wachtelbohnen (Borlotti) eignen sich hervorragend und sind in der italienischen Minestrone traditionell verbreitet.

Bärlauchsuppe

Eine frühlingshafte, intensiv grüne Bärlauchsuppe mit feinem Knoblaucharoma. Heimische Sonnenblumenkerne sorgen für eine samtige, cremige Konsistenz – ganz ohne Obers, Erdäpfel oder zusätzliche Stärke. Die rein pflanzliche Suppe wird mit hausgemachtem Saporito aus Gemüseabschnitten aromatisch abgerundet.



© Umweltberatung

ZUTATEN - 100 Portionen:

à 0,25l

2,50 kg	Bärlauch, frisch, geputzt
2,50 kg	Sonnenblumenkerne, geschält
1,50 kg	Zwiebeln
0,20 kg	Pflanzliches Öl (Rapsöl)
0,50 kg	“Saporito” Gewürzbasis (siehe Rezept)
	Wasser nach Bedarf, auf 25l Endvolumen
0,15 kg	Zitronensaft
	Weisser Pfeffer
	Salz bei Bedarf (bereits in Gewürzbasis)

Zum Anrichten:

0,30 kg	Geröstete Sonnenblumenkerne
	Bärlauch, frisch, geputzt

ALLERGENE: SELLERIE (IM SAPORITO)

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne vorbereiten: Mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank in kaltem Wasser einweichen. Einweichwasser abgießen und Kerne spülen.

Aromabasis:

- Zwiebeln fein schneiden und im pflanzlichen Öl glasig anschwitzen.

Suppenbasis kochen:

- Eingeweichte, abgespülte Sonnenblumenkerne, Saporito und zunächst 18–19 Liter Wasser zu den Zwiebeln geben. Etwa 20–25 Minuten sanft köcheln lassen.
- Fein pürieren: Die gesamte Suppenbasis einschließlich der Zwiebeln sehr fein pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- Bärlauch einarbeiten: Frischen Bärlauch zugeben, kurz zusammenfallen lassen und nochmals fein pürieren.

Abschmecken

- Mit Zitronensaft, Pfeffer, Muskat und bei Bedarf Salz würzen.
- Mit heißem Wasser auf 25 Liter Endvolumen ergänzen.

Alternative zu “Saporito”
Ist kein hausgemachtes Saporito verfügbar, kann stattdessen eine milde Gemüsebrühe verwendet werden. Wichtig ist eine zurückhaltende Würzung, damit das feine Bärlaucharoma im Vordergrund bleibt.
Da Saporito bereits Salz enthält, muss die Salzmenge bei Verwendung einer alternativen Würzbasis entsprechend angepasst werden.

Kräutercremesuppe

Eine cremige, aromatische Kräutersuppe aus frischen Gartenkräutern. Risottoreis sorgt durch seine natürliche Stärke für eine samtige Bindung, während heimische Sonnenblumenkerne Cremigkeit und wertvolle ungesättigte Fettsäuren beisteuern. Das hausgemachte Saporito bildet die würzige Grundlage. Die Suppe kommt ganz ohne Obers oder andere Milchprodukte aus.

Die Kräutermischung kann saisonal angepasst werden. Petersilie und Schnittlauch bilden eine gute Basis. Liebstöckel wegen seines intensiven Geschmacks sparsam einsetzen.



ZUTATEN - 100 Portionen:

à 0,25l

1,20 kg	Risottoreis (zB Arborio)
1,50 kg	Sonnenblumenkerne, geschält
1,50 kg	Zwiebeln
0,20 l	Pflanzliches Öl (zB Rapsöl)
0,50 kg	Saporito, hausgemacht
0,90 kg	Petersilie, frisch
0,50 kg	Schnittlauch, frisch
0,50 kg	Liebstöckel
0,10 l.	Apfelessig
	Salz, Pfeffer - nach Bedarf
	Wasser - nach Bedarf auf 25 l ergänzen

Zum Garnieren: Geröstete Sonnenblumenkerne, Kräuter

ALLERGENE: SELLERIE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne vorbereiten: Mindestens 4 Stunden, idealerweise über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank in kaltem Wasser einweichen. Anschließend abgießen und spülen.

Aromabasis herstellen

- Zwiebeln anschwitzen: Zwiebeln fein schneiden und im pflanzlichen Öl glasig anschwitzen, ohne zu bräunen. Risottoreis zugeben und kurz mitanschwitzen.

Suppe zubereiten:

- Sonnenblumenkerne und Saporito zugeben, mit zunächst ca. 18–19 Litern Wasser aufgießen. Etwa 25–30 Minuten sanft köcheln, bis der Reis vollständig weich ist.
- Die gesamte Suppenbasis einschließlich Reis, Sonnenblumenkernen und Zwiebeln sehr fein pürieren, bis eine gleichmäßig cremige Konsistenz entsteht.
- Kräuter gründlich waschen, grob schneiden und erst kurz vor der Ausgabe zugeben. Nochmals fein pürieren, damit sich die Kräuter gleichmäßig verteilen und die Suppe eine frische grüne Farbe erhält.
- Mit Apfelessig, Pfeffer und bei Bedarf Salz abschmecken. Mit heißem Wasser auf 25 Liter Endvolumen ergänzen und vor der Ausgabe ausreichend erhitzen.

Anrichten:

- Mit frischen Kräutern und optional gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Risottoreis gibt beim Kochen Stärke ab und sorgt gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen für eine cremige Konsistenz - ganz ohne Oberszugabe!
Die Suppe dickt beim Warmhalten nach. Bei Bedarf mit heißem Wasser verdünnen.

Gurken Kaltschale mit Dill und Apfel

Eine erfrischende, cremige Gurkenkaltschale mit heimischen Äpfeln, frischem Dill und einer feinen Creme aus Sonnenblumenkernen. Der Apfel bringt natürliche Süße, Apfelessig sorgt für eine angenehme Säure. Die rein pflanzliche Suppe kommt ohne Joghurt oder andere Ersatzprodukte aus und eignet sich besonders als leichte sommerliche Vorspeise an heissen Tagen.



ZUTATEN - 100 Portionen:

à 0,25l

14,00 kg	Salatgurken
2,00 kg	Äpfel, säuerlich
2,00 kg	Sonnenblumenkerne, geschält
0,45 kg	Apfelessig
0,20 kg	Dill, frisch
0,15 kg	Petersilie, frisch
0,60 kg	Knoblauch
0,30 l	Pflanzliches Öl, kaltgepresst
0,15 kg	Salz
0,015 kg	Pfeffer

ALLERGENE: KEINE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne vorbereiten: Mindestens 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen, anschließend abgießen und mit 3.000 g frischem Wasser zu einer glatten Creme pürieren.
- Gemüse und Obst vorbereiten: Gurken und Äpfel gründlich waschen und grob schneiden. Gurken mit Schale verarbeiten, Äpfel entkernen.

Kaltschale herstellen:

- Gurken und Äpfel portionsweise fein pürieren. Sonnenblumenkerncreme, Knoblauch, Rapsöl und Apfelessig zugeben und alles gut vermischen.

Abschmecken:

- Dill und Petersilie fein hacken und unterrühren. Mit Salz, weißem Pfeffer und gegebenenfalls zusätzlichem Apfelessig abschmecken. Mit kaltem Wasser auf die gewünschte Konsistenz und Endmenge (25l) bringen.

Kühlen und servieren:

- Kaltschale rasch auf maximal 5 °C kühlen und bis zur Ausgabe gekühlt lagern. Vor dem Servieren gut aufrühren und mit frischem Dill und fein gewürfelten Gurken garnieren.

Sonnenblumenkerne sind regional verfügbar, vergleichsweise kostengünstig und liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren sowie pflanzliches Eiweiß. Damit eignen sie sich hervorragend als vielseitige Basis für Suppen, Saucen, Dressings und Aufstriche.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Beet Burger

Saftige Burger-Laibchen aus Roten Rüben, Berglinsen und Vollkornreis, mit Kichererbsenmehl gebunden und aromatisch gewürzt. Die Kombination aus Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide und Gemüse sorgt für eine kräftige Farbe, eine angenehme Textur und wertvolle pflanzliche Nährstoffe. Serviert im Burger Bun mit frischer Erbsen-Guacamole, knackigem Coleslaw und süß-säuerlichen Pickled Onions wird daraus ein pflanzenstarkes Gericht für die nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung.



ZUTATEN:

2,00 kg	Vollkornreis, gekocht,
2,00 kg	Berglinsen, gekocht
2,00 kg	Rote Rübe, roh, geraspelt
1,20 kg	Kichererbsenmehl
0,60 kg	Zwiebeln
0,36 kg	Tomatenmark
0,18 kg	Senf
0,04 kg	Salz
0,004 kg	Majoran, getrocknet
0,004 kg	Kümmel, gemahlen
0,004 kg	Geräuchter Paprika
0,25 kg	Bratöl zum Anrösten & Backen

ALLERGENE: Gluten (im Bun)

ZUBEREITUNG:

Mise en Place:

- Berglinsen verlesen, waschen und in ausreichend Wasser ca. 20–30 Minuten bissfest garen. Vollkornreis separat nach Herstellerangaben kochen. Beide Zutaten gut abtropfen lassen. Sie sollen weich, aber nicht zerkocht sein.
- Rote Rüben schälen und grob raspeln. Zwiebeln fein würfeln.

Aromabasis herstellen:

- Rapsöl im Kipper erhitzen und die Zwiebeln bei ca. 140–160 °C goldgelb anrösten. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten, bis sich kräftige Röstaromen entwickeln.

Pattymasse herstellen:

- Berglinsen, Vollkornreis und Rote Rüben portionsweise im Cutter grob zerkleinern. Die Masse soll eine erkennbare Struktur behalten und keinesfalls vollständig püriert werden.
- Anschließend mit den gerösteten Zwiebeln, Tomatenmark, Senf, Gewürzen und zunächst 1.000 g Kichererbsenmehl in der Rührmaschine gleichmäßig vermengen.
- Die Masse 20 Minuten quellen lassen. Sie soll sich gut formen lassen, ohne auseinanderzufallen oder stark zu kleben. Bei Bedarf zusätzliches Kichererbsenmehl portionsweise einarbeiten.

Patties formen:

- Die Masse in 100 Portionen à ca. 80–90 g teilen und zu gleichmäßigen Laibchen formen. Auf leicht geölte oder mit Backpapier ausgelegte GN-Bleche legen.

Im Kombidämpfer backen:

- Kombidämpfer auf 170–180 °C Heißluft vorheizen.
- Patties leicht mit Rapsöl bestreichen und 15 Minuten backen. Wenden und 10 Min weitergaren, bis die Oberfläche gebräunt ist.

Anrichten - Burger zusammenstellen

- Burger Buns halbieren und die Schnittflächen kurz anrösten.
- Mit Toppings nach Wunsch zusammenstellen - wir empfehlen: Erbsen-Guacamole, Coleslaw aus Zeller und Karotten und Pickled Onions.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Build Your Own Bowl - “BYOB”

Eine bunte, individuell kombinierbare Bowl aus sättigenden Beilagen, pflanzlichen Eiweißquellen, saisonalem Gemüse und knackigen Toppings. Ob Reis, Erdäpfel oder Vollkornnudeln, Linsen, Bohnen oder Tofu – die Zutaten lassen sich je nach Saison, Speiseplan und verfügbaren Mengen flexibel zusammenstellen. Ein hausgemachtes Dressing und geröstete Kerne runden die Bowl ab.

Das Besondere:

Die Build Your Own Bowl macht aus vorhandenen, hygienisch einwandfreien Zutaten ein attraktives, zeitgemäßes Gericht. Sie verbindet ausgewogene Ernährung mit kulinarischer Vielfalt und einem bewussten Umgang mit Lebensmitteln.



ZUTATEN pro Bowl:

Basis - Kohlenhydrate
150 g
Getreide, Nudeln, Erdäpfel

Protein
120 g
Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh

Gemüse & Greens
200 g
gegart, geröstet, frisch

Kerne & Saaten
15 g
gegart, geröstet, frisch

Hausdressing
40 ml
hochwertige Öle und Kräuter einsetzen!

Frische Toppings
40 ml
Kräuter, Sprossen, Pickels

ALLERGENE: je nach Kombination

ZUBEREITUNG:

Bestand und Speiseplan prüfen:
- Geeignete Zutaten aus der geplanten Produktion und hygienisch einwandfreie, korrekt gekühlte Überschüsse identifizieren.

Basis herstellen:
- Getreide, Nudeln oder Erdäpfel nach Rezeptur garen. Bei mehreren Varianten getrennt bereitstellen.

Proteinkomponenten zubereiten:
- Hülsenfrüchte garen und würzen, Tofu marinieren und im Kombidämpfer rösten. Die Proteinmenge je nach gewählter Zutat anpassen.

Gemüse zubereiten:
- Gegartes oder geröstetes Gemüse und frische Greens vorbereiten. Farben, Texturen und Garverfahren bewusst variieren.

Kerne rösten:
- Auf GN-Blechen im Kombidämpfer bei ca. 150–160 °C Heißluft rösten, bis sie aromatisch sind.

Dressing herstellen

Bowl Station aufbauen:
- Die sechs Komponenten übersichtlich anordnen. Gäste stellen ihre Bowl selbst zusammen oder werden nach Wunsch bedient.

ZUTATEN - 100 Portionen:

15,00 kg	**BASIS** Naturreis, Dinkelreis, Vollkornnudeln, Hirse, Bulgur, Erdäpfel (gekocht)
12,00 kg	**Protein** Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Tempeh, Erbsen (gekocht)
20 kg	**Saisonales Gemüse** gegart, geröstet, fermentiert, frisch
1,5 kg	**Kerne & Saaten** Kürbiskerne, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne
4,0 l	**Gesunde Fette** Tahin-Zitrone, Kräuter-Senf, Kürbiskernöl-Dressing
1,50 kg	Frische Toppings

Erdäpfelgulasch

Ein herzhaftes Erdäpfelgulasch nach österreichischer Tradition mit langsam geschmorten Zwiebeln, aromatischem Paprika, Majoran und Kümmel. Gerösteter roter Paprika verleiht der Sauce zusätzliche Tiefe und natürliche Süße. Knusprig angebratener Räuchertofu sorgt für eine würzige Einlage und wertvolles pflanzliches Eiweiß. Die cremige Konsistenz entsteht ganz ohne Mehl oder Stärke durch die Erdäpfel selbst.



ALLERGENE: SENF

ZUTATEN - 100 Portionen

à 450g pro Portion:

25,00 kg	Erdäpfel, festkochend, geschält
7,00 kg	Zwiebeln, geschält
5,00 kg	Räuchertofu aus Österreich
0,20 kg	Knoblauch
1,2 l	Rapsöl
0,80 kg	Paradeismark
0,42 kg	Paprikapulver, edelsüß
0,03 kg	Paprikapulver, geräucher
0,06 kg	Kümmel, gemahlen
0,10 kg	Majoran, getrocknet
15 Stk	Lorbeerblätter
0,40 kg	Apfelessig
0,70 kg	Hausgemachtes Saporito
10,00 l	Wasser
0,030 kg	Schwarzer Pfeffer - nach Bedarf
	Salz nach Bedarf

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Erdäpfel schälen und in ca. 2,5–3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch hacken und Räuchertofu in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
- Räuchertofu rösten: Tofuwürfel mit den restlichen 400 g Rapsöl vermengen und im Kombidämpfer bei 190–200 °C ca. 15–20 Minuten goldbraun rösten.

Aromabasis herstellen

- Ca. 800 g Rapsöl im Kipper erhitzen. Zwiebeln langsam goldgelb schmoren, bis sie weich sind und eine natürliche Süße entwickeln.
- Knoblauch, Kümmel und Paradeismark zugeben und kurz mitrösten.
- **Paprizieren:** Hitze reduzieren, edelsüßes und geräuchertes Paprikapulver einrühren und sofort mit einem Teil des Apfelessigs und etwas Wasser ablöschen. Paprikapulver nicht verbrennen lassen.
- Hausgemachtes Saporito zugeben und gleichmäßig im Zwiebel-Paprika-Ansatz verteilen.

Erdäpfelgulasch garen:

- Erdäpfel, Lorbeerblätter und etwa zwei Drittel des Majorans zugeben. Mit dem restlichen Wasser aufgießen und ca. 30–40 Minuten schonend köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind.
- Einen kleinen Teil der gegarten Erdäpfel zerdrücken und unterrühren. Bei Bedarf Wasser ergänzen, bis eine sämige, aber nicht zu dicke Konsistenz entsteht.

Fertigstellen:

- Lorbeerblätter entfernen. Mit restlichem Majoran, Apfelessig, Pfeffer und gegebenenfalls etwas Salz abschmecken.
- Räuchertofu erst vor der Ausgabe unterheben oder portionsweise als Einlage zugeben.

Räuchertofu bringt eine herzhafte, leicht rauchige Note ins Erdäpfelgulasch und ersetzt geschmacklich die traditionelle Wursteinlage. Er liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß. Besonders aromatisch ist er, wenn er separat knusprig angebraten wird.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Chili Sin Carne

Ein kräftiges, aromatisches Chili aus roten Bohnen, Mais, Paradeisern und roten Linsen. Geräuchertes Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas ungesüßter Kakao verleihen dem Gericht eine besondere Tiefe. Die roten Linsen sorgen für eine natürliche Bindung und ergänzen das pflanzliche Eiweiß.

Das Chili lässt sich flexibel einsetzen: als klassisches Hauptgericht mit Reis oder als Füllung für Wraps, ergänzt durch Erbsenguacamole, Sauerrahm oder eine pflanzliche Alternative und eine würzige Mole-Sauce.



Gewürze:

0,07 kg	Kreuzkümmel
0,10 kg	Paprika, edelsüß
0,05 kg	Paprika, geräuchert
0,04 kg	Oregano, getrocknet
0,03 kg	Koriander, gemahlen

ALLERGENE: KEINE

ZUTATEN - 100 Portionen:

10,00 kg	Kidneybohnen, gekocht
4,00 kg	Mais, abgetropft
2,00 kg	Rote Linsen, trocken
8,00 kg	Paradieserwürfel (inkl. Saft)
2,00 kg	Zwiebeln
3,00 kg	Roter Paprika
0,18 kg	Knoblauch
0,70 kg	Tomatenmark
0,50 kg	Rapsöl
3 - 4 l	Gemüsefonds
0,02 kg.	Chilipulver
0,1 kg	Kakao, ungesüsst
0,10 kg	Salz
0,02 kg	Pfeffer
0,25 l	Apfelessig oder Limettensaft

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Zwiebeln und Paprika klein würfeln, Knoblauch fein hacken. Rote Linsen gründlich waschen. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen.

Aromabasis schaffen:

- Gemüse anschwitzen: Rapsöl im Kipper auf ca. 120–140 °C erhitzen. Zwiebeln glasig anschwitzen, Paprika und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.
- Röstaromen entwickeln: Tomatenmark einrühren und leicht anrösten. Kreuzkümmel, Paprikapulver, Koriander und Oregano ergänzen und kurz mitrösten, ohne die Gewürze verbrennen zu lassen.

Chili einkochen:

- Paradeiserwürfel, rote Linsen und 3 l Gemüsefond zur Aromabasis zugeben. Aufkochen und bei sanfter Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen und die Sauce binden.
- Kidneybohnen und Mais unterrühren und weitere 15–20 Minuten sanft köcheln lassen. Regelmäßig umrühren und bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen.
- Kakao mit etwas heißer Sauce glattrühren und einarbeiten. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Apfelessig oder Limettensaft abschmecken. Auf ca. 30 kg fertiges Chili einstellen.

Mit Reis servieren: Pro Portion ca. 300 g Chili mit 150 g gekochtem Reis servieren. Nach Wunsch mit frischem Koriander oder Petersilie und Limette garnieren.
Als Wrap servieren: Tortillas erwärmen und mit ca. 220 g dick eingekochtem Chili, 50 g Erbsenguacamole, 30 g Sauerrahm oder pflanzlicher Alternative und 25 g Mole-Sauce füllen. Optional fein geschnittenes Rotkraut ergänzen. Seitlich einschlagen und fest einrollen. Für Wraps die Sauce stärker reduzieren, damit die Tortillas nicht durchweichen.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Lasagne mit Linsen-Bolognese

Eine herzhafte, rein pflanzliche Lasagne mit aromatischer Linsen-Bolognese, cremiger Béchamelsauce und einer goldbraunen Cashew-Hefeflocken-Kruste. Wurzelgemüse, Pilze und rote Linsen sorgen für kräftigen Geschmack, wertvolles pflanzliches Eiweiß und eine saftige Konsistenz. Ein beliebter Klassiker, neu interpretiert für die nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung.



ZUTATEN - 100 Portionen:

BOLOGNESE (Zielmenge: 22kg)

1,80 kg	Linsen, trocken
18,00 kg	Paradeiser, stückig (Konserve)
2,00 kg	Zwiebeln, gelb
0,80 kg	Knollensellerie
0,04 kg	Knoblauch, geschält
2,00 kg	Karotten, orange
1,00 kg	Karotten, gelb
1,00 kg	Pastinaken
0,60 kg	Champignons, braun
0,80 l	Olivenöl
0,50 l	Balsamico
0,02 kg	Thymian, gerebelt
0,02 kg	Rosmarin, getrocknet
0,016 kg	Schwarzer Pfeffer, gemahlen
0,26 kg	Salz (gesamt)
nach Bedarf	Wasser

BECHAMEL

12,00 l	Pflanzlicher Drink, ungesüßt
0,90 kg	Weizenmehl glatt
0,90 l	Rapsöl
0,01 kg	Muskatnuss
0,01 kg	Weisser Pfeffer
0,10 kg	Salz
nach Bedarf	Wasser

LASAGNEBLÄTTER

5,00 kg	Lasagneblätter

TOPPING

2,50 kg	Sonnenblumenkerne
2,40 l	Wasser
0,15 kg	Hefeflocken
0,03 kg	Salz

ALLERGENE: GLUTEN, SELLERIE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne über Nacht in kaltem Wasser im Kühlschrank einweichen.
- Am nächsten Tag abseihen und gründlich abspülen.

Bolognese zubereiten

- Zwiebeln, Knoblauch, Wurzelgemüse und Champignons im Kutter fein zerkleinern.
- Mit Olivenöl und Salz im Kipper bei mittlerer Hitze langsam anschwitzen, bis kräftige Röstaromen entstehen. Mit Balsamico ablöschen, Paradeiser, rote Linsen und Kräuter zugeben.
- Ca. 30 Minuten sanft einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce für die Lasagne etwas flüssiger halten als für die Pasta Bolognese.

Pflanzliche Béchamel herstellen:

- Rapsöl erhitzen, Mehl einrühren und hell anschwitzen. Ungesüßten Sojadrink unter ständigem Rühren zugeben, aufkochen und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Muskatnuss und weißem Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll leicht fließfähig bleiben.

Topping mixen

- Eingeweichte Sonnenblumenkerne mit frischem Wasser, Hefeflocken und Salz im Hochleistungsmixer zu einer glatten, gießfähigen Creme pürieren.

Lasagne schichten

- 6 GN-Behälter ölen. Abwechselnd trockene Lasagneblätter, Bolognese und Béchamel einschichten. Mit Béchamel abschließen und das Sonnenblumenkern-Topping dünn darüber verteilen.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Linsen mit Knödel

Ein Klassiker der österreichischen Hausmannskost, zeitgemäß interpretiert: Heimische Tellerlinsen, Wurzelgemüse und Majoran werden mit unserem hausgemachten Saporito aromatisch gewürzt. Unsere “Dreierlei Einbrenn” (siehe separates Rezept) mit Vollkorn- und Kichererbsenmehl sorgt für eine sämige Konsistenz und feine Röstaromen. Dazu passen flaumige Erdäpfelknödel (siehe separates Rezept). Ein sättigendes, ballaststoff- und eiweißreiches Gericht mit überwiegend regionalen Zutaten.


KI-generierte Abbildung

ZUTATEN - 100 Portionen

300g Linsen pro Portion

8,00 kg	Tellerlinsen, getrocknet
2,00 kg	Zwiebeln, geschält
1,50 kg	Karotten, geputzt
0,80 kg	Knollensellerie, geputzt
0,12 kg	Knoblauch, geschält
0,60 kg	“Saporito” - Gemüsewürze
18,00 l	Wasser
2,00 kg	Dreierlei Einbrenn (-> separates Rezept)
0,70 kg	Apfelessig
0,30 kg	Senf, mittelscharf
12 Stück	Lorbeerblatt
0,05 kg	Majoran, getrocknet
0,02 kg	Kümmel, gemahlen
0,02 kg	Schwarzer Pfeffer, gemahlen
0,25 kg	Petersilie frisch
	Salz - nach Bedarf

ALLERGENE: SELLERIE, SENF

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Linsen verlesen und waschen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, Karotten und Sellerie klein würfeln.

Aromabasis herstellen:

- Zwiebeln in etwas Fett aus der vorgesehenen Einbrennmenge beziehungsweise mit wenig zusätzlichem Fett anschwitzen. Karotten, Sellerie und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten.

Linsen garen:

- Linsen, Lorbeer, Majoran und Kümmel zugeben. Mit zunächst 18 l Wasser aufgießen, “Saporito” einrühren und bei mäßiger Hitze weich garen. Bei Bedarf Wasser ergänzen.

Binden:

- **“**Dreierlei Einbrenn” mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und portionsweise unter die Linsen mischen. Weitere 10–15 Minuten sanft köcheln lassen.

Abschmecken:

- Senf und Apfelessig einrühren. Mit Pfeffer und bei Bedarf etwas zusätzlichem Saporito oder Salz abschmecken.

Anrichten:

- Lorbeer entfernen, gehackte Petersilie unterheben und mit jeweils zwei Erdäpfelknödeln servieren.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Einbrenn 2.0

Eine zeitgemäße Variante der klassischen österreichischen Einbrenn: Rapsöl, Weizen- und Vollkornmehl sowie Kichererbsenmehl verbinden sich zu einer aromatischen Basis zum Binden und Verfeinern von Suppen, Saucen und Eintöpfen. Durch schonendes Rösten entstehen nussige Aromen, während das Kichererbsenmehl zusätzlich pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe einbringt.


KI-generierte Abbildung

ZUTATEN - 1kg

0,30 kg	Butterschmalz oder Rapsöl (raffiniert)
0,30 kg	Weizenmehl, glatt
0,25 kg	Weizenvollkornmehl
0,15 kg	Kichererbsenmehl

ALLERGENE: GLUTEN

ZUBEREITUNG:

- Butterschmalz im Topf oder Kipper bei mittlerer Temperatur schmelzen.
- Weizenmehl und Vollkornmehl einrühren und unter ständigem Rühren langsam goldbraun rösten.
- Kichererbsenmehl zugeben und weitere 3–5 Minuten mitrösten, bis ein angenehm nussiger Duft entsteht. Bei Bedarf die Temperatur reduzieren.
- Die Einbrenn vom Herd nehmen und nach Bedarf mit kalter Flüssigkeit glatt rühren oder unter kräftigem Rühren mit Brühe aufgießen.
- Anschließend 10–15 Minuten sanft köcheln lassen.

Tipp: Butterschmalz – zwei Küchentraditionen, eine Zutat

Butterschmalz verbindet die traditionelle österreichische Küche mit der ayurvedischen Kochkunst, wo es als Ghee seit Jahrtausenden geschätzt wird.

Durch das Entfernen von Wasser und Milcheiweiß ist es besonders hitzestabil und eignet sich hervorragend zum schonenden Rösten einer aromatischen Einbrenn.

Sein feiner, leicht nussiger Buttergeschmack ergänzt die Röstaromen von Vollkorn- und Kichererbsenmehl. Aufgrund des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren empfiehlt sich ein bewusster, sparsamer Einsatz.

Für eine VEGANE bzw. rein PFLANZLICHE Basis - Rapsöl statt Butterschmalz verwenden!

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Erdäpfelknödel

Flaumige Erdäpfelknödel aus einer Mischung von gekochten und rohen Erdäpfeln. Die natürliche Stärke der Erdäpfel sorgt gemeinsam mit etwas Maisstärke für eine gute Bindung – ganz ohne Ei oder Weizenmehl. Eine traditionelle, rein pflanzliche Beilage, die hervorragend zu sauren Linsen, Pilzragouts oder herzhaften Gemüsegerichten passt.



ZUTATEN - 100 Portionen

à 180g (2 Knödel à 90g pro Portion)

8,60 kg	Erdäpfel, mehlig, gekocht und gepresst
8,60 kg	Erdäpfel, roh, fein gerieben, ausgedrückt
0,86 kg	Maisstärke (Maizena)
0,17 kg	Salz
0,010 kg	Muskatnuss, gemahlen
0,015 kg	Kümmel, gemahlen

ALLERGENE: KEINE

ZUBEREITUNG:

Mis En Place

- Erdäpfel vorbereiten: Die Hälfte der Erdäpfel weich kochen, möglichst heiß schälen und fein pressen. Die zweite Hälfte roh schälen, fein reiben und gründlich ausdrücken. Die ausgedrückte Flüssigkeit kurz stehen lassen; die abgesetzte Erdäpfelstärke kann wieder zur Masse gegeben werden.

Knödel herstellen:

- Beide Erdäpfelmassen mit Maisstärke, Salz, Muskat und Kümmel rasch und gleichmäßig vermischen. Die Masse soll gut formbar sein und nicht an den Händen kleben. Bei Bedarf etwas Maisstärke ergänzen.
- 200 gleichmäßige Knödel à ca. 90 g formen und mit etwas Abstand auf gelochte, leicht befettete GN-Bleche setzen.

Dämpfen:

- Im vorgeheizten Kombidämpfer bei 100 °C und 100 % Feuchtigkeit ca. 15–20 Minuten dämpfen. Die tatsächliche Garzeit hängt von der Knödelgröße ab und muss im Küchenversuch geprüft werden.

Fertigstellen:

- Die Knödel in leicht angedicktem Maisstärkewasser warm ziehen lassen. Das Wasser darf nicht sprudelnd kochen. Alternativ unmittelbar nach dem vollständigen Durchgaren servieren.

Tipp: Natürlich gebunden – ganz ohne Ei

Die Kombination aus gekochten und rohen Erdäpfeln macht diese Knödel besonders geschmeidig und zugleich formstabil. Entscheidend ist, die rohen Erdäpfel gut auszudrücken. Die dabei austretende Flüssigkeit kurz stehen lassen und die am Boden abgesetzte Erdäpfelstärke wieder zur Knödelmasse geben. So nutzen wir die natürliche Bindekraft der Erdäpfel, benötigen weniger zusätzliche Stärke und vermeiden Lebensmittelabfälle.

GANZJÄHRIG HAUPTGERICHT

Pasta mit Linsen-Bolognese

Eine aromatische, pflanzenstarke Bolognese aus Linsen, Gemüse, Pilzen und Paradeisern. Durch langsames Schmoren entwickelt die Sauce einen kräftigen, herzhaften Geschmack. Serviert mit Vollkornspaghetti und Hefeflocken entsteht ein ballaststoffreiches, ausgewogenes Hauptgericht, das ganz ohne Fleisch auskommt.



ALLERGENE: SELLERIE

ZUTATEN - 100 Portionen:

1,80 kg	Linsen, trocken
10,00 kg	Vollkornnudeln, trocken
18,00 kg	Paradeiser, stückig (Konserve)
2,50 kg	Kirschtomaten
2,00 kg	Zwiebeln, gelb
0,80 kg	Knollensellerie
0,04 kg	Knoblauch, geschält
2,00 kg	Karotten, orange
1,00 kg	Karotten, gelb
1,00 kg	Pastinaken
0,60 kg	Champignons, braun
0,02 kg	Petersilie, frisch
0,25 kg	Hefeflocken
1,40 l	Olivenöl
0,50 l	Balsamico
0,02 kg	Thymian, gerebelt
0,02 kg	Rosmarin, getrocknet
0,016 kg	Schwarzer Pfeffer, gemahlen
1,06 kg	Salz (gesamt inklusive Kochwasser)
20 l.	Wasser für Pasta

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Gemüse vorbereiten:** Zwiebeln, Knoblauch und Wurzelgemüse schälen, Champignons putzen. Alles in grobe Stücke schneiden und im Kutter oder Fleischwolf fein zerkleinern, sodass eine faschierte Struktur entsteht.

Aromabasis Soffrito herstellen

- Gemüse und Pilze mit Olivenöl und Salz im Kipper bei mittlerer Hitze langsam anschwitzen. Flüssigkeit verdampfen lassen und kräftige Röstaromen entwickeln.

Volognese kochen:

- Mit Balsamico ablöschen. Stückige Paradeiser, rote Linsen, Kräuter und etwas Pastakochwasser zugeben. Aufkochen und bei offenem Deckel ca. 30 Minuten sanft einköcheln lassen. Regelmäßig umrühren, damit nichts ansetzt.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce soll sämig, aber gut fließfähig sein. Bei Bedarf mit Pastakochwasser verdünnen. Zielmenge: ca. 22 kg Sauce.

Pasta zubereiten:

- Vollkornnudeln in Salzwasser bissfest kochen. Etwas Kochwasser für die Sauce auffangen, Pasta abseihen und mit wenig Olivenöl vermengen.

Anrichten:

- Pro Portion ca. 200 g gegarte Pasta mit 220 g Bolognese servieren. Mit Hefeflocken, gehackter Petersilie und halbierten Kirschtomaten garnieren.

Bärlauch Risotto

Ein cremiges Frühlingsrisotto nach dem Vorbild des italienischen Risotto Bianco. Der Risottoreis wird mit Weißwein und einer aromatischen Würzbasis langsam gegart. Erst zum Schluss wird frischer Bärlauch untergehoben, damit sein charakteristisches Aroma und seine grüne Farbe erhalten bleiben.

Die pflanzliche alternative Variante erhält durch Hefeflocken und Olivenöl eine würzige, cremige Konsistenz – ganz ohne Parmesan.



ZUTATEN - 100 Portionen:

à 300g pro Portion

8,00 kg	Risottoreis (Arborio oder Carneroli)
1,50 kg	Zwiebeln, gewürfelt
0,80 kg	Olivenöl, zum Anschwitzen
2,00 l	Weisswein, trocken
20,00 l	Wasser, heiss
0,60 kg	Saporito, hausgemacht
2,00 kg	Bärlauch, frisch
1,50 kg	Olivenöl, zu Fertigstellen
1,20 kg	Parmesan, frisch gerieben

Optional statt Parmesan:

0,50 kg	Hefeflocken
	Salz, Pfeffer - nach Bedarf

ALLERGENE: MILCHPRODUKTE
(in der nicht pflanzlichen Variante)

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Zwiebeln fein würfeln. Bärlauch waschen, gut trocknen und fein schneiden.
- Wasser erhitzen und mit Saporito würzen.

Risotto ansetzen

- Olivenöl im Kipper erhitzen und Zwiebeln darin glasig anschwitzen, ohne sie zu bräunen.
- Risottoreis zugeben und 2–3 Minuten unter Rühren mitanschwitzen.
- Mit Weißwein ablöschen und weitgehend einkochen lassen.
- Heiße Saporito-Flüssigkeit nach und nach zugeben. Unter regelmäßigem, schonendem Rühren ca. 16–20 Minuten garen, bis der Reis bissfest und das Risotto cremig ist. Bei Bedarf weitere heiße Flüssigkeit ergänzen.
- Kipper ausschalten und Parmesan oder alternativ Hefeflocken einrühren.
- Die gewünschte Konsistenz mit etwas heißer Flüssigkeit einstellen.

Anrichten:

- Bärlauch unterheben: Erst unmittelbar vor der Ausgabe den fein geschnittenen Bärlauch unterheben. Mit schwarzem Pfeffer und bei Bedarf Salz abschmecken. Sofort servieren.

Tipp: Klug kombinieren für ein gutes Ernährungsprofil

Das Risotto ist ein fleischloses Hauptgericht mit saisonalem Bärlauch und einer pflanzlichen Würzbasis.
Für eine ausgewogenere Hauptmahlzeit empfiehlt sich die Kombination mit einer Linsensuppe oder einem eiweißreichen Salat aus regionalen Hülsenfrüchten.

Indischer Champignon - Linsen Salat mit Radieschen

Ein aromatischer, indisch inspirierter Linsensalat mit kräftig gebratenen Champignons, knackigen Radieschen und in Apfelessig und naturtrübem Apfelsaft eingelegten roten Zwiebeln. Ein frisch zubereitetes Tadka aus Senfsamen, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Ingwer sorgt für eine charakteristische indische Würze. Lauwarm oder kalt servieren.



ZUTATEN - 100 Portionen:

350g pro Portion

7,00 kg	Berglinsen, trocken
10,00 kg	Champignons, frisch
4,00 kg	Radieschen
1,50 kg	Frühlingszwiebeln
0,50 kg	Koriandergrün oder Petersilie, frisch
0,6 l	Rapsöl
10 Stk	Loorbeerblätter
0,040 kg	Kreuzkümmelsamen, ganz
0,030 kg.	Koriandersamen, ganz

Indisches Dressing

0,70 l	Rapsöl
0,60 l	Zitronensaft
0,25 kg	Ingwer, frisch
0,15 kg	Knoblauch
0,06 kg	Kreuzkümmelsamen, ganz
0,05 kg	Schwarze Senfsamen
0,08 kg	Koriander gemahlen
0,04 kg	Kurkuma gemahlen
0,025 kg	Schwarzer Pfeffer

Eingelegte rote Zwiebeln

2,00 kg	Rote Zwiebeln
0,50 l	Apfelessig (5% Säure)
0,50 l	Naturtrüber Apfelsaft, ungesüßt
0,02 kg	Salz

ALLERGENE: SENF

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Zwiebeln einlegen:** Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Apfelessig, Apfelsaft und Salz verrühren, über die Zwiebeln gießen und gut durchmischen. Abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, gelegentlich wenden.
- **Linsen garen:** Berglinsen waschen. Lorbeerblätter sowie leicht angedrückte Kreuzkümmel- und Koriandersamen in ein Gewürzsäckchen geben und mit den Linsen in reichlich Wasser etwa 20–25 Minuten bissfest garen. Gewürze entfernen, Linsen abgießen und gut abtropfen lassen.
- **Champignons braten:** Champignons in dickere Scheiben oder Viertel schneiden. In mehreren Chargen mit Rapsöl bei hoher Hitze kräftig anbraten, bis sie goldbraun sind und intensive Röstaromen entwickeln.
- **Gemüse vorbereiten:** Radieschen in dünne Scheiben, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Koriandergrün oder Petersilie grob hacken.
- **Tadka und Dressing herstellen:** Rapsöl erhitzen, Senfsamen zugeben und aufplatzen lassen. Kreuzkümmelsamen hinzufügen und kurz rösten. Ingwer, Knoblauch, gemahlenen Koriander und Kurkuma zugeben und kurz mitziehen lassen, ohne die Gewürze zu verbrennen. Etwas abkühlen lassen, mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat fertigstellen

- Lauwarme Linsen und Champignons mit Dressing vermengen und 15 Minuten durchziehen lassen.
- Eingelegte Zwiebeln gut abtropfen lassen. Gemeinsam mit Radieschen, Frühlingszwiebeln und frischen Kräutern vorsichtig unterheben. Abschmecken und lauwarm oder gekühlt servieren.

Spargel mit Erdäpfel und Sauce Hollandaise

Für dieses Gericht verwenden wir eine Hollandaise aus Seidentofu und Sonnenblumenkernen. Der Seidentofu sorgt für eine feine, cremige Konsistenz, die Sonnenblumenkerne bringen Körper und eine leichte Nussigkeit. Der klassische Geschmack von Spargel und Hollandaise bleibt im Vordergrund.



ZUTATEN - 100 Portionen:

22,00 kg	Weisser Spargel, ungeschält
20,00 kg	Erdäpfel, festkochend
0,30 kg	Petersilie, frisch
0,30 l.	Rapsöl
	Salz, nach Bedarf

Pflanzliche Sauce Hollandaise

6,00 kg	Seidentofu, natur
1,50 kg	Sonnenblumenkerne, geschält, trocken
1,50 kg	Spargelfonds
0,50 l	Rapsöl, mild
0,18 l	Apfelessig
0,12 kg	Senf, mittelscharf
0,05 kg	Kurkuma
0,005 kg	Muskatnuss
0,008 kg	Weisser Pfeffer
	Salz nach Bedarf

ALLERGENE: SOJA

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Sonnenblumenkerne** über Nacht einweichen, abgießen und spülen. Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Schalen und Abschnitte für einen milden Spargelfond verwenden.
- **Spargel vorbereiten und Spargelfond herstellen:** Weißen Spargel waschen und mit einem Sparschäler knapp unterhalb des Kopfes beginnend bis zum unteren Ende sorgfältig schälen. Holzige Enden (ca. 1–2 cm) abschneiden. Spargelschalen und Abschnitte mit wenig Wasser bedecken, etwa 15–20 Minuten sanft köcheln lassen und abseihen. Den entstandenen Spargelfond für die Hollandaise verwenden.

Spargel garen:

- Geschälten Spargelstangen in gelochten GN-Behältern bei 100 °C Dampf 10–15 Min bissfest garen.

Erdäpfel zubereiten:

- Schälen, gleichmäßig schneiden und bei 100 °C Dampf etwa 20–30 Minuten garen. Mit Rapsöl, Salz und gehackter Petersilie vermengen.

Hollandaise zubereiten:

- Sonnenblumenkerne mit warmem Spargelfond fein pürieren. Seidentofu, Rapsöl, Essig, Senf und Gewürze zugeben und zu einer glatten, cremigen Sauce verarbeiten. Die Hollandaise unter Rühren auf mindestens 75 °C erhitzen. Bei Bedarf mit etwas Spargelfond verdünnen und abschmecken.

Anrichten:

- Spargel mit Petersilerdäpfeln und reichlich Hollandaise servieren.

Moussaka

Eine pflanzenstarke Interpretation des griechischen Klassikers: Erdäpfel, Melanzani und ein aromatisches Linsensugo werden geschichtet und mit einer cremigen, pflanzlichen Béchamel aus Cashew- oder Sonnenblumenkernen überbacken. Salbei verleiht dem Gericht eine mediterrane Note.



ZUTATEN - 100 Portionen:

12,00 kg	Erdäpfel, fest kochend, geschält
10,00 kg	Melanzani
0,80 l	Olivenöl

Mediterranes Linsensugo mit Salbei

3,50 kg	Berglinsen, trocken
2,00 kg	Zwiebeln
0,15 kg	Knoblauch
1,50 kg	Karotten
7,00 kg	Paradeiser, gewürfelt
0,70 kg	Paradeismark
0,4 l	Olivenöl
0,15 kg	Saporito
5,00 l	Wasser
0,10 kg	Salbei, frisch
0,30 kg	Oregano, getrocknet
0,012 kg	Zimt, gemahlen
0,015 kg	Schwarzer Pfeffer

Pflanzliches Bechamel Topping

2,50 kg	Sonnenblumenkerne oder Cashews
2,40 l	Wasser
0,15 kg	Hefeflocken
0,03 kg	Salz

ALLERGENE: NÜSSE, SELLERIE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne oder Cashewkerne über Nacht einweichen, abseihen und gründlich spülen.
- Erdäpfel schälen, in ca. 4–5 mm dicke Scheiben schneiden und im Kombidämpfer bei 100 °C Dampf ca. 8–12 Minuten vorgaren. Sie sollen noch schnittfest bleiben.
- Melanzani in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl bestreichen und bei 190 °C Heißluft ca. 15–20 Minuten rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

Linsensugo zubereiten:

- Zwiebeln, Knoblauch und fein gewürfelte Karotten im Kipper mit Olivenöl anschwitzen. Paradeismark kurz mitrösten, Linsen, Paradeiser, Wasser und Saporito zugeben. Mit Oregano, Zimt und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Fein geschnittenen Salbei gegen Ende zugeben. Das Sugo soll dicklich und gut bindend sein.

Béchamel-Topping herstellen:

- Sonnenblumen- oder Cashewkerne mit frischem Wasser, Hefeflocken und Salz sehr fein pürieren, bis eine glatte, gießfähige Creme entsteht.

Moussaka schichten:

- 6 GN-Behälter leicht ölen. Mit Erdäpfelscheiben beginnen, darauf Linsensugo und Melanzani verteilen. Je nach Behältertiefe wiederholen und mit der pflanzlichen Béchamel abschließen.

Moussaka Backen:

- Bei 170–180 °C Heißluft ca. 30–40 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und das Gericht vollständig durcherhitzt ist. Vor dem Portionieren 10–15 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Pflanzliches Eiweiß clever kombinieren:

Linsen, Erdäpfel und Sonnenblumenkerne ergänzen sich in ihrem Aminosäurenprofil und liefern gemeinsam hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

Oma’s gefüllte Paprika

Ein österreichischer Küchenklassiker, pflanzlich neu interpretiert: Saftige Paprika, gefüllt mit heimischem Süßlupinenbruch, vollwertigem Rundkornreis und aromatisch gerösteten Sonnenblumenkernen. In einer milden Paradeissauce mit Apfeldicksaft geschmort und mit Petersilerdäpfeln serviert. Herzhaft, ballaststoffreich und reich an pflanzlichem Eiweiß.



ZUTATEN - 100 Portionen:

Paprika und Fülle

15,00 kg	100 Stk Rote, grüne oder gelbe Paprika (mittelgroß)
3,00 kg	Süßlupinenbruch, trocken
2,70 kg	Natur-Rundkornreis, trocken
1,00 kg	Sonnenblumenkerne
2,00 kg	Zwiebeln, geschält
0,15 kg	Knoblauch
0,35 l	Rapsöl
0,25 l	Petersilie, frisch
0,035 kg	Majoran, getrocknet
0,10 kg.	Paprikapulver, edelsüß
0,30 kg	Hausgemachtes Saporito
1,50 kg	Paradeissauce (siehe Rezept)

Paradeissauce:

15,00 kg	Passierte Paradeiser
0,25 kg	Wasser
0,20 kg	Zwiebeln
0,10 kg	Rapsöl
15,00 kg	Apfeldicksaft
0,45 kg	Hausgemachtes Saporito
10 Stk	Loorbeer
0,10 l	Apfelessig

Petersilerdäpfel:

15,00 kg	Erdäpfel, festkochend, geschält
0,25 kg	Petersilie, frisch
0,20 kg	Rapsöl
0,10 kg	Salz

ALLERGENE: SELLERIE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Sonnenblumenkerne goldbraun rösten, mit Paprikapulver und Majoran würzen und grob hacken.
- Natur-Rundkornreis und Süßlupinenbruch gemeinsam im Kipper mit 12l Wasser im Kipper aufkochen und dann 30 Minuten sanft garen. Zwischendurch umführen, damit die Mischung sich nicht am Boden ansetzt. Gegen Ende sollte die Flüssigkeit weitgehend aufgenommen sein, damit die Masse feucht und leicht bindend, aber nicht wässrig ist. 10 Minuten nachquellen lassen.
- Paprika waschen, Deckel abschneiden, Kerne und Trennwände entfernen.

Paradeissauce zubereiten::

- Zwiebeln in Rapsöl anschwitzen, passierte Paradeiser, Wasser, Saporito und Lorbeer zugeben. 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen, Sauce fein pürieren und mit Apfeldicksaft sowie Apfelessig abschmecken. 1,5 kg Sauce für die Fülle entnehmen.

Fülle herstellen:

- Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen. Gegarte Reis-Lupinen-Mischung mit gerösteten Sonnenblumenkernen, Petersilie, Saporito und 1,5 kg der vorbereiteten Paradeissauce vermengen..

Paprika füllen und schmoren:

- Mit der vorbereiteten Masse füllen und die Deckel wieder aufsetzen.
- Etwas Paradeissauce in tiefe GN-Behälter geben, gefüllte Paprika nebeneinander einsetzen und mit der restlichen Sauce umgießen. Abgedeckt im Kombidämpfer bei 160 °C und ca. 30 % Feuchte etwa 40–50 Minuten schmoren, bis die Paprika weich und die Fülle vollständig durcherhitzt ist.

Petersilerdäpfel zubereiten:

- Geschälte Erdäpfel in gleichmäßige Stücke schneiden und im Kombidämpfer bei 100 °C Dampf etwa 20–25 Minuten garen. Mit Rapsöl, Salz und frisch gehackter Petersilie vermengen.

Anrichten:

Je eine gefüllte Paprika mit reichlich Paradeissauce und ca. 150 g Petersilerdäpfeln servieren.

Canneliana di Melanzane

Eine pflanzliche Interpretation der italienischen “Parmigiana”: Geröstete Melanzani werden mit einer kräftigen Tomaten-Basilikum-Sauce und einer feinen Creme aus Cannellinibohnen geschichtet. Die Bohnencreme ersetzt Mozzarella und Parmesan, sorgt für eine cremige Konsistenz und liefert wertvolles pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Die Oberfläche wird im Kombidämpfer leicht goldbraun überbacken.



ZUTATEN - 100 Portionen:

350g pro Portion

20,00 kg	Melanzani, frisch
0,80 kg	Olivenöl
0,015 kg	Schwarzer Pfeffer

Tomaten-Basilikum-Sauce

12,00 kg	Tomaten, stickig
1,50 kg	Zwiebeln
0,15 kg	Knoblauch
0,60 kg	Tomatenmark
0,35 kg	Olivenöl
0,20 kg	Basilikum, getrocknet
0,03 kg	Oregano, getrocknet
0,20 kg	Saporito

ALLERGENE: SELLERIE

Weiße Bohnencreme für Füllung und Kruste

7,00 kg	Cannellinibohnen, gekocht und abgetropft
1,00 l	Wasser
0,50 l	Olivenöl
0,35 kg	Hefeflocken
0,05 kg	Knoblauch
0,01 kg	Weisser Pfeffer
0,005 kg	Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Mise en Place

- **Melanzani rösten:** Melanzani waschen, Strunk entfernen und längs in ca. 7–8 mm dicke Scheiben schneiden. Auf GN-Blechen verteilen, beidseitig mit Olivenöl pinseln, salzen und pfeffern . Im Kombidämpfer bei 190–200 °C Heißluft ca. 15–20 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Zwischendurch wenden, damit sie beidseitig Farbe annehmen.
- **Tomatensauce zubereiten:** Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten, Tomaten, Saporito, Oregano und Basilikum zugeben. Ca. 25–30 Minuten offen einkochen, bis eine kräftige, leicht gebundene Sauce entsteht.
- **Bohnencreme herstellen:** Cannellinibohnen mit Olivenöl, Knoblauch, Hefeflocken und Gewürzen sehr fein pürieren. Nach und nach heisses Wasser zugeben, bis eine glatte, geschmeidige und gut streichfähige Creme entsteht. Etwa ein Drittel für die obere Schicht zurückbehalten

Parmigiana zubereiten:

- GN-Behälter dünn mit Tomatensauce ausstreichen. Eine Lage Melanzani einlegen, Tomatensauce und eine dünne Schicht Bohnencreme darauf verteilen. Vorgang wiederholen, sodass insgesamt zwei bis drei Melanzanischichten entstehen. Mit etwas Tomatensauce abschließen.
- Die restliche Bohnencreme gleichmäßig auf der Oberfläche verteilen und glatt streichen. Im Kombidämpfer bei 175–180 °C Heißluft ca. 25–30 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist und die Kerntemperatur mindestens 75 °C erreicht.

Anrichten:

- Die Parmigiana vor dem Portionieren ca. 10–15 Minuten ruhen lassen, damit sich die Schichten stabilisieren. Mit frischem Basilikum garnieren.

BYOB - Beispiel Herbstbowl

Eine bunte, herbstliche Bowl mit nussigem Dinkelreis, würzigen Belugalinsen, süßlich geröstetem Kürbis, knackigem Rotkraut und frischem Vogerlsalat. Geröstete Kürbiskerne und ein cremiges Senf-Apfel-Dressing runden das Gericht ab. Die Kombination aus regionalem Getreide, Hülsenfrüchten und saisonalem Gemüse liefert pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Die einzelnen Komponenten können je nach Saison und vorhandenen Zutaten flexibel ausgetauscht werden – ideal für eine abwechslungsreiche, ressourcenschonende Großküche.



ZUTATEN - 100 Portionen:

15,00 kg	Dinkelreis, gekocht
12,00 kg	Belugalinsen, gekocht
13,50 kg	Hokkaidokürbis, geputzt
4,50 kg	Rotkraut, gehobelt
1,00 kg	Äpfel, entkernt
2,00 kg	Vogerlsalat
0,70 kg	Zwiebeln, geschält
1,50 kg	Kürbiskerne, geröstet
0,65 kg	Petersilie
1,6 l	Rapsöl
0,85 l	Apfelessig
0,53 kg	Senf
0,90 l	Apfelsaft
0,35 kg	Sonnenblumenkerne, Mus
0,06 l	Ahornsirup
0,06 kg.	Paprikapulver edelsüß
0,03 kg	Thymian, getrockent
0,01 kg	Kümmel gemahlen
8 Stück	Lorbeerblatt
	Salz, Pfeffer - nach Bedarf

ALLERGENE: SENF

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Dinkelreis** garen
- **Belugalinsen** mit Lorbeer in reichlich Wasser ca. 20 Minuten bissfest kochen und abgiessen. Zwiebeln im Kipper mit Rapsöl anschwitzen, Linsen zugeben und mit Senf, Apfelessig, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Kürbis rösten**: Hokkaido mit Schale in 2–3 cm große Würfel schneiden, mit Rapsöl, Paprika, Thymian und Salz vermengen. Auf flachen GN-Blechen bei 180 °C Heißluft ca. 20–30 Minuten rösten, bis der Kürbis weich und leicht gebräunt ist.
- **Rotkrautsalat marinieren:** Rotkraut fein hobeln, leicht salzen und durchkneten. Äpfel grob raspeln und mit Apfelessig, Rapsöl und Kümmel untermischen. Gekühlt durchziehen lassen.
- **Dressing herstellen:** Apfelsaft, Apfelessig, Senf, Sonnenblumenkernmus, Rapsöl und optional Ahornsirup cremig mixen. Mit Wasser auf 4 Liter ergänzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Toppings vorbereiten**: Kürbiskerne im Kombidämpfer bei 150–160 °C Heißluft ohne Öl goldbraun rösten. Vogerlsalat waschen, gut abtropfen lassen und Kräuter fein schneiden.
- **Bowl anrichten:** Dinkelreis als Basis einfüllen, Belugalinsen, Ofenkürbis, Rotkrautsalat und Vogerlsalat nebeneinander anordnen. Mit Dressing beträufeln und mit Kürbiskernen und frischen Kräutern garnieren. Für eine fruchtige Note mit Granatapfelkernen, regionalen säuerlichen Apfelwürfeln oder in Apfelessig fermentierten roten Zwiebeln verfeinern

Geschmorter Wirsing auf Rollgerstl Risotto

Zart geschmorter Wirsing mit würzigem Räuchertofu und getrockneten Tomaten, serviert auf cremigem Rollgerstenrisotto mit Wurzelgemüse, Mangold und frischen Kräutern. Seidentofu sorgt für die cremige Konsistenz – ohne Butter oder Obers.



ZUTATEN - 100 Portionen:

Geschmorter Wirsing mit Tomaten & Räuchertofu

15,00 kg	Wirsing, ganze Köpfe
0,40 kg	Olivenöl
2,00 kg	Räuchertofu, gewürfelt
0,90 kg	Getrocknete Tomaten, ungesalzen, gehobelt
0,120 kg	Knoblauch
3,15 kg	Wasser
0,10 kg	Hausgemachtes Saporito
	Schwarzer Pfeffer, nach Bedarf

ALLERGENE: SELLERIE, SOJA

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Wirsing putzen, äußere beschädigte Blätter entfernen und die Köpfe je nach Größe in 8–12 Spalten schneiden. Den Strunk so belassen, dass die Spalten zusammenhalten.
- Räuchertofu würfeln.

Wirsing rösten und schmoren:

- Wirsingspalten mit Olivenöl benetzen, nebeneinander auf ausreichend tiefe GN-Bleche verteilen und im Kombidämpfer bei 200 °C Heißluft ca. 10–12 Minuten anrösten.
- 75 g Saporito mit 2,5 l warmem Wasser verrühren und die Flüssigkeit auf die GN-Bleche verteilen, sodass der Boden leicht bedeckt ist. Zugedeckt bei 160 °C Kombidampf ca. 20–25 Minuten schmoren.

Tomaten-Tofu-Mischung:

- Räuchertofu in der Kippbratpfanne anbraten. Knoblauch zugeben und mitdünsten, anschließend die getrockneten Tomaten unterheben. Mit Schmorfond vom Wirsing aufgießen und kurz erhitzen.

Auf Rollgerstenrisotto (→ siehe Rezept auf nächster Seite) anrichten

- Rollgerstenrisotto auf vorgewärmten Tellern verteilen, je eine große oder zwei kleinere Wirsingspalten daraufsetzen. Mit der Tomaten-Räuchertofu-Mischung und etwas Schmorfond servieren.

Tipp: Röstaromen und Umami gezielt nutzen

Den Wirsing vor dem Schmoren im Kombidämpfer kräftig anrösten. So entwickelt er eine leichte Süße und ein nussiges Aroma. Die getrockneten Tomaten bringen Umami und eine angenehme Säure, der Räuchertofu ergänzt eine herzhafte Rauchnote. Gemeinsam sorgen sie für einen intensiven Geschmack – ganz ohne Fleisch.

Für die Großküche:
Die Tomaten-Tofu-Mischung erst unmittelbar vor dem Servieren auf den Wirsing geben. So bleibt der Räuchertofu leicht knusprig und die Wirsingspalten behalten ihre Form.

Rollgerstl Risotto

Ein cremiges, pflanzliches Rollgerstenrisotto mit Karotten, gelben Rüben, Paprika und Mangold. Seidentofu sorgt für eine geschmeidige Konsistenz und liefert zusätzlich pflanzliches Eiweiß. Vielseitig einsetzbar als Beilage zu geschmortem Gemüse, Pilzen oder Hülsenfruchtgerichten.



ZUTATEN - 100 Portionen:

6,00 kg	Rollgerste, trocken
1,50 kg	Zwiebeln
0,50 l	Olivenöl
2,00 kg	Karotten
2,00 kg	Gelbe Rüben
2,50 kg	Paprika rot, gelb, grün gemischt
2,00 kg	Mangold, frisch - alternativ junger Blattspinat oder fein geschnittener Grünkohl
3,00 kg	Seidentofu
1,00 l	Sojamilch
7 l	Wasser
0,21 kg	Saporito
0,20 kg	Petersilie
0,15 kg	Schnittlauch
	Schwarzer Pfeffer - nach Bedarf

ALLERGENE: SELLERIE, SOJA

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Rollgerste mindestens 12 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen, abseihen und gründlich spülen. In frischem Wasser ca. 20–25 Minuten vorkochen, bis sie beinahe gar ist. Abseihen.
- Zwiebeln fein schneiden, Karotten, gelbe Rüben und Paprika klein würfeln. Mangold in Streifen schneiden, Stiele separat fein schneiden. Knoblauch in Scheiben, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Räuchertofu würfeln.

Rollgerstenrisotto zubereiten:

- Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten. Karotten, gelbe Rüben und fein geschnittene Mangoldstiele zugeben und kurz mitdünsten. Vorgekochte Rollgerste und Paprikawürfel einrühren. Mit ca. 7 l Wasser und 210 g Saporito aufgießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10–15 Minuten fertig garen. Bei Bedarf heißes Wasser ergänzen.
- Cremig vollenden: Seidentofu mit Sojamilch glatt pürieren und unter die Rollgerste rühren. Mangoldblätter zugeben und kurz zusammenfallen lassen. Mit Petersilie, Schnittlauch und schwarzem Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf heißes Wasser ergänzen, bis eine cremige, leicht fließende Konsistenz entsteht.

Tipp für die Großküche

Rollgerste bissfest vorkochen: Sie nimmt beim Fertigstellen und Warmhalten weiterhin Flüssigkeit auf. Das Risotto daher etwas flüssiger einstellen und bei Bedarf mit heißem Wasser ergänzen.

Für Cook & Chill die Rollgerste bissfest garen und Seidentofucreme sowie Mangold erst beim Regenerieren einarbeiten.

Orientalischer Rollgerste - Spinat Salat

Ein aromatischer, pflanzenbasierter Salat mit Rollgerste, frischem Babyspinat, orientalisch gewürzten Kichererbsen, gerösteten Karotten, roten Zwiebeln und einem cremigen Zitronen-Tahin-Dressing. Frische Kräuter und geröstete Sonnenblumenkerne sorgen für zusätzliche Geschmacksnuancen und Biss. Als lauwarmes Hauptgericht oder kalter Salat geeignet.



ZUTATEN - 100 Portionen:

Rollgerste und Gemüsebasis

6,00 kg	Rollgerste, trocken
15 - 18 l	Wasser für die Rollgerste
0,45 kg	Hausgemachtes Saporito
4,00 kg	Babyspinat, frisch
1,50 kg	Rote Zwiebeln
2,00 kg	Karotten
0,50 kg	Petersilie, frisch
0,20 kg	Minze, frisch
1,00 kg	Sonnenblumenkerne, geröstet
0,30 l	Rapsöl zum Rösten
	Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zitronen-Tahin-Dressing

1,50 kg	Tahin (Sesammus)
1,00 l	Zitronensaft
0,70 l	Olivenöl
1,50 l	Wasser
0,10 kg	Knoblauch, gepresst oder püriert
0,15 kg	Ahornsirup oder Dattelsirup
	Salz nach Bedarf

Orientalisch geröstete Kichererbsen

5,00 kg	Kichererbsen , gekocht
0,25 l	Olivenöl
0,05 l	Kreuzkümmel, gemahlen
0,03 l	Koriander, gemahlen
0,015 kg	Zimt
0,035 kg.	Salz
0,0010	Schwarzer Pfeffer

ALLERGENE: SELLERIE, SESAM

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Rollgerste** gründlich waschen und mit Wasser und Saporito im Kipper oder Kombidämpfer bissfest garen. Anschließend auflockern und für einen lauwarmen Salat etwas abkühlen lassen. Für die Kaltverpflegung rasch herunterkühlen.
- **Karotten** klein würfeln, rote **Zwiebeln** in feine Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Kombidämpfer bei 180 °C Heißluft etwa 15–20 Minuten **rösten**.
- **Kichererbsen rösten:** Gut abgetropfte Kichererbsen mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Koriander, geräuchertem Paprika und Salz vermengen. Auf flachen GN-Blechen verteilen und bei 190 °C Heißluft etwa 15–20 Minuten leicht knusprig rösten.

Dressing zubereiten:

- Tahin mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch und Dattelsirup verrühren. Wasser schrittweise einarbeiten, bis eine cremige, gut verteilbare Konsistenz entsteht. Abschmecken.

Salat fertigstellen:

- Rollgerste mit geröstetem Gemüse und Dressing vermengen. Gehackte Petersilie und Minze unterheben. Babyspinat erst kurz vor der Ausgabe vorsichtig untermischen.

Anrichten:

- Salat mit den gerösteten Kichererbsen und trocken gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

Karamellisierte Krautfleckerl

Ein Klassiker der österreichischen Küche: Langsam geröstetes Weißkraut entwickelt gemeinsam mit Zwiebeln und einer kleinen Menge Bio-Vollrohrzucker eine intensive, karamellige Süße. Kümmel, frisch gemahlener Pfeffer und ein Hauch Apfelessig sorgen für eine ausgewogene Würze. Serviert mit Fleckerln aus Bio-Eiern entsteht ein einfaches, aromatisches und kostengünstiges Gericht.



ZUTATEN - 100 Portionen:

10,00 kg	Fleckerl mit Bio-Eiern, trocken
12,00 kg	Weißkraut, ungeputzt
13,50 kg	Zwiebeln
4,50 kg	Rapsöl
1,00 kg	Vollrohrzucker
2,00 kg	Apfelessig
0,70 kg	Kümmel, ganz oder leicht gestoßen
0,18 kg	Salz
0,035 kg	Schwarzer Pfeffer - frisch gemahlen

ALLERGENE: GLUTEN
(je nach Teigwarenart)

ZUBEREITUNG:

Mise en Place

- Weißkraut putzen, Strunk entfernen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Kümmel leicht anstoßen.

Aromabasis herstellen und Kraut schmoren

- Rapsöl in der Kippbratpfanne erhitzen und Zwiebeln goldbraun rösten. Vollrohrzucker einstreuen und bei mittlerer Hitze kurz schmelzen und karamellisieren lassen, ohne dass er bitter wird (!)
- Weißkraut portionsweise zugeben und unter regelmäßigem Wenden kräftig anrösten. Kümmel und einen Teil des Salzes zugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 30–40 Minuten weiterschmoren, bis das Kraut weich, goldbraun und aromatisch ist. Ohne Deckel arbeiten, nur bei Bedarf wenig Wasser zugeben.
- Mit Apfelessig, frisch gemahlenem Pfeffer und dem restlichen Salz abschmecken. Das Kraut soll eine ausgewogene Balance zwischen Süße, Säure und kräftigen Röstaromen entwickeln.

Fleckerl garen:

- Fleckerl in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest kochen, abseihen und gut abtropfen lassen.

Fertigstellen:

- Fleckerl vorsichtig unter das karamellisierte Kraut heben, kurz durchschwenken und heiß servieren.

Tipp: Eiweißreiche Nudelalternativen

Traditionelle Eierfleckerl aus Bio-Haltung sind die klassische Wahl. Wer den pflanzlichen Eiweißanteil erhöhen möchte, kann stattdessen Nudeln aus Linsen oder Kichererbsen verwenden. Diese liefern rund 20–26 g Eiweiß pro 100 g Trockenware und ermöglichen zugleich eine vegane und glutunfreie Variante.

Für die Großküche auf kochstabile Produkte achten und die Nudeln erst unmittelbar vor der Ausgabe mit dem Kraut vermengen.

Mediterran geschmorte Rüben mit Paradeisern, Oliven und cremiger Polenta

Ein farbenfrohes, mediterranes Schmorgericht aus Roten und Gelben Rüben, Karotten, Pastinaken und Kohlrabi. Die Gemüse werden mit Kräutern und Knoblauch angeröstet und anschließend in einer fruchtigen Paradeisersauce geschmort. Serviert auf cremiger Polenta, mit Oliven, Schafkäse und gerösteten Haselnüssen.

Nach dem Video „Rübenmatrix Mediterran“ von Saša Asanović.



Cremige Polenta

5,00 kg	Maismehl, sehr fein gemahlen
20 - 25 l	Wasser
0,30 l	Olivenöl
0,75 kg	Hausgemachter Saporito

ALLERGENE: MILCH

ZUTATEN - 100 Portionen:

Mediterrane Rüben

6,00 kg	Rote Rüben
4,00 kg	Gelbe Rüben
4,00 kg	Karotten
3,00 kg	Pastinaken
3,00 kg	Kohlrabi
4,00 kg	Paradeiser, frisch
4,00 l	Passata
0,90 l	Olivenöl
0,18 kg	Knoblauch
12,0 Stk	Lorbeerblätter
0,035 kg	Thymian, getrocknet
0,10 kg	Rosmarin, frisch
0,02 kg	Chili, frisch
0,20 l	Weisse Balsamico
2,50 l	Wasser
0,075 kg	Hausgemachter Saporito
1,50 kg	Schafskäse (Feta)
1,00 kg	Schwarze Oliven, entsteint
0,60 kg	Haselnüsse

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Rote und Gelbe Rüben, Karotten, Pastinaken und Kohlrabi waschen, schälen und in gleichmäßige, nicht zu kleine Stücke schneiden. Paradeiser grob würfeln. Knoblauch andrücken und grob hacken.

Aromabasis schaffen:

- Olivenöl in einer Kippbratpfanne erhitzen. Lorbeer und getrockneten Thymian anrösten, Knoblauch und Gemüse zugeben. Unter gelegentlichem Wenden anbraten, bis leichte Röstaromen entstehen.
- Paradeiserwürfel zugeben und kurz mitrösten. Schafkäsewürfel und Oliven hinzufügen, damit ihre Umami-Aromen in die Sauce übergehen. Mit etwas Wasser ablöschen und den Bratensatz lösen.

Schmoren:

- Passata, restliches Wasser und Saporito zugeben. Weißen Balsamico, angedrückte Rosmarinzweige und fein geschnittenen Chili ergänzen. In 6 GN-Behälter verteilen, abdecken und im Kombidämpfer bei etwa 160 °C schmoren, bis das Gemüse bissfest bis weich ist. Je nach Schnittgröße etwa 30–45 Minuten einplanen. Gegen Ende gegebenenfalls offen fertig garen, damit die Sauce leicht reduziert.

Polenta zubereiten:

- Wasser mit Saporito aufkochen, Maismehl unter Rühren einstreuen und bei geringer Hitze cremig garen. Olivenöl unterrühren. Bei Bedarf heißes Wasser ergänzen, damit die Polenta fließfähig bleibt.

Fertigstellen:

- Rosmarinzweige und Lorbeerblätter entfernen. Schmorgemüse abschmecken. Haselnüsse grob hacken und trocken rösten. Polenta auf Teller geben, Gemüse mit Schmorsaft darauf anrichten und mit den restlichen Schafkäsewürfeln, Oliven und wenigen gerösteten Haselnüssen vollenden.

Seideiges Schoko-Orangenmousse

Ein besonders seidiges, cremiges Schokoladenmousse aus dunkler Bitterschokolade und Seidentofu. Frischer Orangenabrieb verleiht dem Dessert eine feine Zitrusnote, während Agavendicksaft für eine dezente Süße sorgt. Der Seidentofu ersetzt Schlagobers und Eier und liefert gleichzeitig wertvolles pflanzliches Eiweiß. Ein rein pflanzliches Dessert, das Genuss mit einer zusätzlichen Proteinquelle verbindet.



ZUTATEN - 100 Portionen:

à 80 ml pro Portion

1,53 kg	Bitterschokolade (70% Kakao)
6,12 kg	Seidentofu
8 Stk	Bio-Orangen, Schalenabrieb
0,76 kg	Agavendicksaft
0,008 kg	Salz

ALLERGENE: SOJA

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Seidentofu etwa 20 Minuten vor der Verarbeitung aus der Kühlung nehmen.
- Bio-Orangen heiß waschen und die Schale fein abreiben.

Zubereitung

- Schokolade schmelzen: Bitterschokolade in Stücke brechen, im Thermomix auf Stufe 8 kurz zerkleinern und anschließend bei 50 °C etwa 5 Minuten auf niedriger Rührstufe (max. Stufe 1) vollständig schmelzen.
  - Wenn kein Thermomix verfügbar ist, die zerkleinerte Schokolade im Wasserbad schmelzen.
- Tofumasse vorbereiten: Seidentofu mit dem Orangenabrieb glattrühren.
- Mousse herstellen: Tofumasse und Agavendicksaft zur vollständig geschmolzenen Schokolade geben. Im bzw. mit einem Mixer zu einer glatten, homogenen Creme mixen.

Portionieren:

- Mousse unmittelbar in Dessertgläser zu jeweils ca. 80 ml abfüllen.

Kühlen:

- Mindestens 2 Stunden kühlstellen, damit das Mousse seine cremig-feste Konsistenz entwickelt.

Anrichten:

- Vor dem Servieren mit feinen Orangenzesten garnieren.

Tipp: Seidentofu - Ein Alleskönner in der pflanzlichen Küche
Seidentofu ist ein echter Alleskönner in der pflanzlichen Küche! Seine besonders feine, cremige Konsistenz und sein milder Geschmack machen ihn zur idealen Basis für Schokomousse, Puddings, Cheesecakes, Dressings, Dips, cremige Saucen und Suppen. Dabei liefert er hochwertiges pflanzliches Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren.

Tipp: Seidentofu - Herkunft und Produktionsweise unter der Lupe
Seidentofu muss kein hochverarbeitetes Industrieprodukt sein. Traditionell besteht er lediglich aus Sojabohnen, Wasser und einem Gerinnungsmittel. Er ist damit ein gutes Beispiel dafür, dass Lebensmittelverarbeitung nicht automatisch mit hochverarbeiteten Produkten gleichzusetzen ist. Am besten Bio-Seidentofu aus österreichischen Sojabohnen mit möglichst kurzer Zutatenliste verwenden.

Rhabarber - Erdbeeren- Streuselkuchen

Ein fruchtiger Streuselkuchen mit säuerlichem Rhabarber, süßen Erdbeeren und knusprigen Zimtstreuseln auf einem Mürbteigboden. Das Rezept lässt sich auch mit anderen saisonalen Früchten zubereiten und eignet sich gut für die Gemeinschaftsverpflegung.



ALLERGENE: GLUTEN

VIDEOANLEITUNG HIER!

ZUTATEN - 108 Portionen:

Fruchtfülle

3,15 kg	Rhabarber, geputzt
3,15 kg	Erdbeeren, gekocht
1,44 kg	Rohrohrzucker
0,27 kg	Maisstärke oder andere Speisestärke
0,135 l	Apfelessig, 5%
0,007 kg	Salz

Zimtstreusel

1,35 kg	Mehl
0,72 kg	Vollrohrzucker
0,22 kg	Weisser Rohrohzucker
0,72 kg	Pflanzliches Öl
0,006 kg	Zimt, gemahlen
0,013 kg	Salz

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- **Mürbteig vorbereiten** (siehe Rezept auf nächster Seite): 9x ½ GN-Behälter mit Backpapier auslegen, Mürbteig auf GN ausrollen und ½ Stunde kalt stellen. Danach 10 Minuten bei 170° trocken backen.
- **Fruchtfüllung herstellen:** Rhabarber in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden, Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Zucker, Stärke, Mehl, Zitronensaft und Salz vermengen.
- **Streusel zubereiten:** Mehl, Zucker, Salz und Zimt vermischen. Zerlassene Alsan zugeben und zu groben Streuseln verarbeiten.

Kuchen zubereiten:

- Fruchtfüllung gleichmäßig auf den gekühlten Mürbteigböden verteilen und mit Streuseln bedecken.
- Im Kombidämpfer bei 230 °C Heißluft 30 Minuten zugedeckt backen. Danach Temperatur auf 175° reduzieren und weitere 25 Minuten backen bis die Streusel goldbraun sind.
- Die Backzeit bei voller Beschickung kontrollieren.

Anrichten:

- Abkühlen und portionieren: Mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, damit die Fruchtfüllung bindet. Anschließend in gleichmäßige Dessertportionen schneiden. Pro ½ GN 12 Portionen schneiden für normale Desserportionen.
- Für **Fingerfood** 5 x 6 Portionen schneiden.

Tipp: Saisonal variieren

Das Rezept funktioniert auch mit Marillen, Zwetschken, Äpfeln oder Beeren. Je nach Wassergehalt und natürlicher Süße der Früchte kann die Zucker- und Stärkemenge angepasst werden.

Mürbteig

Ein klassischer, veganer Mürbteig als Grundlage für süße und pikante Tartes und Streuselkuchen. Er lässt sich gut vorbereiten und direkt in GN-Behältern verarbeiten.



ZUTATEN - 108 Portionen:

2,25 kg	Dinkelmehl, glatt
1,125 kg	Pflanzliche Margarine (Alsan), kalt
250 kg	Vollrohrzucker, fein (bei süßer Variante!)
0,27 kg	Wasser, kalt
0,018 kg	Salz

ALLERGENE: GLUTEN

VIDEOANLEITUNG HIER!

ZUBEREITUNG:

Teig herstellen:

- Mehl, Zucker und Salz vermischen. Kalte Margarine in Würfeln zugeben und rasch zu einer krümeligen Masse verarbeiten. Kaltes Wasser nach Bedarf einarbeiten, bis ein zusammenhängender Teig entsteht. Nicht zu lange kneten, damit der Teig nicht “brandig” wird.

Kühlen:

- GN-Behälter auslegen: Die ½ GN-Behälter mit Backpapier auslegen
- Teig in 9 Portionen teilen und flach in GN Behälter drücken, ca. 3–4 mm dünn dabei einen niedrigen Rand hochziehen.
- Die Behälter abgedeckt 30 Minuten kalt stellen.

Blind backen:

- GNs mit dem Mürbteig 10 Minuten bei 170° im vorgeheizten Rohr blind backen. Auskühlen lassen.

Weiterverarbeiten:

- Siehe Rhabarber-Erdbeer-Streuselkuchen Rezept.

Tipp bei sehr saftigen Früchten:
Den Teig vor dem Belegen mit gemahlenen Nüssen oder Semmelbröseln bestreuen. Diese nehmen einen Teil der austretenden Flüssigkeit auf und helfen, den Boden knusprig zu halten.

Tipp für die Großküche:
Mürbteig lässt sich portionsweise vorbereiten und gut gekühlt oder tiefgekühlt lagern.

Rhabarber Kompott

Ein fruchtig-säuerliches Frühlingsdessert, das mit wenigen Zutaten und wenig zugesetztem Zucker auskommt. Der Rhabarber wird schonend im eigenen Saft gegart, sodass sein charakteristisches Aroma und die zarte Struktur erhalten bleiben. Vanille oder alternativ Tonkabohne verleihen dem Kompott eine feine, warme Note. Es schmeckt pur ebenso wie als fruchtige Ergänzung zu dem Vanillepudding (siehe Bratapfel), Grießdesserts oder Kuchen.



ZUTATEN - 100 Portionen:

10,00 kg	Rhabarber
0,30 kg	Wasser
0,50 kg	Vollrohrzucker
0,010 kg	Tonkabohne
0,005 kg	Salz

ALLERGENE: KEINE

ZUBEREITUNG:

Mise en Place:

- Rhabarber waschen, putzen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Junge Stangen müssen nicht geschält werden.

Kompott ansetzen:

- Wasser im Kipper erhitzen
- Rhabarber, Vollrohrzucker, Tonkabohne oder Vanille und Salz zugeben.
- Zugedeckt bei geringer Hitze etwa 5–8 Minuten sanft garen, bis der Rhabarber weich ist, aber noch etwas Struktur hat. Möglichst wenig umrühren.
- Süße abschmecken und bei Bedarf anpassen.

Aufbewahrung:

- Für die kalte Ausgabe rasch in flache GN-Behälter mit dicht schliessendem Deckel umfüllen und gemäß HACCP-Konzept herunterkühlen. Alternativ eignen sich kleinere, stapelbare Glas- oder Kunststoffbehälter. Das erleichtert die Portionierung und bedarfsgerechte Entnahme.
- Für die längere Lagerung eignen sich Glas, Edelstahl und lebensmittelechte, säurebeständige Kunststoffbehälter. Aluminium und unbeschichtetes Eisen vermeiden.

Tipp: Tonkabohne statt Vanille

Tonkabohne ist eine aromatische und meist deutlich günstigere Alternative zu echter Vanille. Sie ist der Samen eines tropischen Hülsenfrüchtlers und erinnert geschmacklich an Vanille, Mandeln und Karamell.

Ihr intensives Aroma entfaltet sich bereits in kleinsten Mengen. Tonkabohnen enthalten von Natur aus Cumarin und sollten deshalb sparsam dosiert werden.

Bratapfel

Saftige Bratäpfel mit einer aromatischen Kruste aus Mandeln, Vollrohrzucker und Zimt, serviert mit warmer Vanillesauce auf Sojabasis. Ein winterliches Dessert, das mit wenigen, überwiegend naturbelassenen Zutaten auskommt.



ZUTATEN - 100 Portionen:

100,00 Stk	kleine Äpfel (Topaz, Boskoop)
3,00 kg	Mandeln
1,12 kg	Pflanzliche Margarine (Alsan)
0,75 kg	Vollrohrzucker
0,012 kg	Vanille, gemahlen
0,03 kg	Zimt, gemahlen
0,005 kg	Salz
50 Stk	Zimtstangen
0,40 l	Zitronensaft (100% Direktsaft ohne Zucker)
1,25 kg	Marzipan

Vanillesauce

12,5 l	Soja-Vanillemilch
0,50 kg	Maisstärke
0,01 kg	Vanille, gemahlen
0,008 kg	Salz
	Ahornsirup - nur bei Bedarf

ALLERGENE: SOJA, NÜSSE

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Mandeln mit Vollrohrzucker, Vanille, Zimt und Salz mittelfein mahlen.
- Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und die Schnittflächen mit Zitronensaft einpinseln, um eine Braunfärbung zu vermeiden.

Äpfel “panieren” und füllen:

- Margarine schmelzen. Äpfel darin wenden und anschließend rundum mit der Mandelmischung umhüllen.
- GN-Behälter mit Backpapier auslegen und mit etwas Margarine bestreichen. Äpfel hineinstellen, die untere Öffnung mit etwas Marzipan verschließen, mit Mandelmischung füllen und oben ebenfalls mit Marzipan abschließen.

Backen:

- Kombidämpfer auf 160 °C Heißluft vorheizen.
- Jeweils eine halbe Zimtstange in die Äpfel stecken. Bei 160 °C Heißluft etwa 45–60 Minuten backen, bis die Äpfel weich und die Mandelkruste goldbraun ist.

Tipp - Pflanzenstark:
Mandeln liefern pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und wertvolle ungesättigte Fettsäuren. Auch die Vanillesauce auf Sojabasis trägt zur Eiweißversorgung bei. Damit ist dieses Dessert eine interessante pflanzliche Alternative zu klassischen Süßspeisen mit Milch und Obers.

Kleznbrot

Dieses traditionelle, besonders fruchtreiche Kletzenbrot erhält seine natürliche Süße ausschließlich aus getrockneten Birnen, Zwetschken, Feigen und Rosinen – ganz ohne Zuckerzusatz. Buchweizen, glutenfreier Vollkornhafer, Walnüsse und Leinsamen liefern wertvolle Ballaststoffe, pflanzliches Eiweiß und ungesättigte Fettsäuren. Zimt, Kardamom, Sternanis und Orangenschale verleihen dem saftigen Früchtebrot sein winterliches Aroma. Eine vollwertige, glutenfreie Alternative zu herkömmlichen Süßigkeiten, die besonders in kleinen Portionen ein nährstoffreicher Genuss ist.



Gewürze

0,90 l	Zimt, gemahlen
0,35 kg	Sternanis, gemahlen
0,06 l	Kardamom, gemahlen
0,06 kg.	Nelken, gemahlen
0,03 kg	Orangenschale, gerieben

ALLERGENE: NÜSSE

ZUTATEN - 100 Portionen:

Trockenfrüchte

2,80 kg	Kletzen getrocknet, ohne Kerngehäuse
1,20 kg	Dörrzwetschken, entsteint
0,80 kg	Feigen, getrocknet
0,40 kg	Rosinen, ungezuckert

Mehl - Nüsse - Bindung

1,00 kg	Buchweizenmehl, Vollkorn
2,00 kg	Hafermehl, glutunfrei, Vollkorn
0,70 kg	Walnüsse, grob gehackt
1,50 kg	Leinsamen, geschrotet
0,65 kg	Flohsamenschalen, fein gemahlen
1,6 l	Germ, frisch
0,85 l	Salz

Gewürze

0,90 l	Zimt, gemahlen
0,35 kg	Sternanis, gemahlen
0,06 l	Kardamom, gemahlen
0,06 kg.	Nelken, gemahlen
0,03 kg	Orangenschale, gerieben

ZUBEREITUNG:

Mis en Place

- Kletzen über Nacht in Wasser einweichen, anschließend im Einweichwasser weich kochen. Abseihen, Kochwasser auffangen und Kletzen grob schneiden.
- Dörrzwetschken und Feigen grob schneiden, mit Rosinen und Kletzen vermengen.
- Bindung herstellen: Flohsamenschalen und Leinsamen mit etwa 800 ml lauwarmem Kletzenkochwasser verrühren und 10–15 Minuten quellen lassen.

Teig herstellen

- Germ in etwas lauwarmem Kochwasser auflösen. Mit Buchweizenmehl, Hafermehl, Salz, Gewürzen, Orangenschale und der gequollenen Samenmischung verrühren. Restliches Kochwasser nach Bedarf zugeben.
- Früchte und Nüsse einarbeiten: Trockenfrüchte und Walnüsse gründlich unterheben. Die Masse soll weich, klebrig und formbar sein, aber nicht fließen.

Formen und Backen:

- In etwa 10 mit Backpapier ausgelegte Kastenformen füllen, Oberfläche glatt streichen und zugedeckt 30–45 Minuten ruhen lassen.
- Im Kombidämpfer bei 165–170 °C Heißluft etwa 70–90 Minuten backen. Eine Kerntemperatur von ca. 96–98 °C anstreben.
- Vollständig auskühlen lassen und erst am nächsten Tag aufschneiden.