

LIEBLINGSREZEPTE HAUS AM SCHÜBERG



VEGANES MENÜ

Vorspeise

Crostini mit Auberginenpüree
Tabbouleh (mit CousCous)

Hauptspeise

Quinoa Pasta mit grünem Spargel und
getrockneten Tomaten in Mandelsoße

Dessert

Beerencrumble
Haselnuss Marzipan Pralinen

Haus am Schüberg
Kirchenkreis Hamburg-Ost



Wulfsdorfer Weg 29 22949 Ammersbek

www.haus-am-schueberg.de

www.facebook.com/hausamschueberg



Norddeutsch und nachhaltig:
Mit Bildung Zukunft sichern!

LIEBLINGSREZEPTE



Das Haus am Schüberg offeriert seinen Gästen Speisen und Getränke überwiegend aus der Region, biologischem Anbau und fairem Handel. Als zertifiziertes Bildungszentrum für Nachhaltigkeit setzen wir auf ein überwiegend vegetarisches Speisenangebot, der Umwelt und der Gesundheit zuliebe. Genießen Sie die frische Zubereitung - abwechslungsreich und lecker - auch zum selber kochen mit unseren Lieblingsrezepten. **Guten Appetit!**

VEGANES MENÜ

VORSPEISE

Crostini mit Auberginenpüree

750g Aubergine
500g Tomate
200g Zwiebel
100g Oliven
2 Knoblauchzehen
2 Zitronen
Etwas Olivenöl
Salz, Pfeffer
Basilikum, Thymian, Oregano
Dinkelbaguette

Die Auberginen im ganzen im Ofen bei 160 Grad 20 min backen. Tomaten über Kreuz einschneiden kurz blanchieren und anschließend häuten und entkernen. Fertig gebackene Auberginen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus lösen. In einem Topf Olivenöl erhitzen und die grob gehackten Zwiebeln andünsten. Auberginen Fruchtfleisch und die Tomaten zugeben. Bei starker Hitze dünsten bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Die entkernten Oliven in Streifen schneiden und dazu geben. Den Knoblauch in ins Gemüse pressen. Gehackte Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden mit Olivenöl bepinseln. Mit dem Auberginenpüree belegen.

VORSPEISE

Tabbouleh

500g Vollkorn Cous Cous
400g Tomaten
150g gewürfelte Zwiebeln
1 Bund glatte Petersilie, 1 Bund Minze
Saft von zwei Zitronen
Salz
Salatblätter nach Saison

Den Cous Cous in einem Topf mit Brühe zum Kochen bringen. Dann ca 5 min unter rühren köcheln lassen. Ein Sieb mit einem Tuch auslegen den Cous Cous hinein geben und solange ausdrücken bis er trocken ist. Tomaten klein würfeln. Petersilie und Minze hacken. Alles zusammen mit den Zwiebelwürfeln vorsichtig vermengen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Den fertigen Tabbouleh auf den Salatblättern anrichten.



HAUPTSPEISE

Quinoa Pasta mit grünem Spargel und getrockneten Tomaten in Mandelsoße

500g Quinoa Pasta
4 rote Zwiebeln fein gehackt
1250g grüner Spargel
200g Mandelmousse weiß
1500g getrocknete Tomaten
Salz, Pfeffer, Wasser

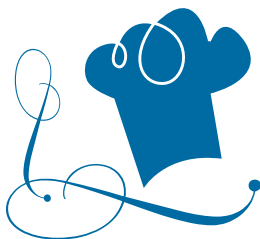


Spargel am unteren Drittel schälen und zusammen mit der Pasta im Salzwasser kochen. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Mandelmousse und etwas Wasser zugeben bis es cremig ist. Spargel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Pasta vermengen und mit fein geschnittenen getrockneten Tomaten garnieren.

NACHTISCH - KAFFEENASCHI

Beerencrumble

1 Vanilleschote
750g Sojaschlagsahne
300g gemischte Beeren
1500g Sojajoghurt
1500g gemischte Beeren
1 Pg vegane Kekse
Zucker



Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Eiskalte Sojaschlagsahne steif schlagen, Sojajoghurt, Vanillemark und Zucker unterheben. Beeren putzen und waschen, anschließend Zuckern. Kekse in einen Plastikbeutel geben, verschließen und mit einem Nudelholz zerbröseln. Keksbrösel, Beeren, und Sahnejoghurt abwechselnd in Gläsern schichten. Mit Minze garnieren.



Haselnuss - Marzipan Pralinen (zum Kaffee)

80g gehackte Haselnüsse
100g Zartbitterschokolade
50g Margarine
20g Marzipan

30g der Schokolade zusammen mit der Margarine schmelzen. Den Puderzucker und die Hälfte der Haselnüsse unterrühren. Anschließend das Marzipan unterkneten. Die Masse ca. 20 min Kalt stellen. Dann Kügelchen daraus formen und die restliche Schokolade im Wasserbad auflösen. Die Pralinenkugeln mit der Schokolade überziehen und in den Haselnüssen wälzen. Anschließend auf Backpapier im Kühlschrank abkühlen lassen.