

## REZEPTE Vegetarisch Kreativ Workshop

### FOCCACIA

#### Zutaten:

750 g Mehl  
20 g Zucker  
20 g Salz  
500 ml Wasser  
ca. 100 ml Olivenöl  
Kräuter, Oliven, Bärlauch, was gerade  
Saison hat und Ihnen schmeckt.

#### Zubereitung:

Mehl, Zucker, Salz, Hefe, Wasser und Öl zusammen  
lauwarm verkneten.  
Je nach Geschmack Kräuter zugeben.  
Den Teig in eine Geölte Form geben und min. 3  
Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen. Danach  
auf geöltes Backblech kippen und ca. 25 Minuten  
auf 210°C backen.

### SPARGELSALAT

#### Zutaten:

8 weiße und 4 grüne Spargelstangen  
1/2 Frühlingslauch  
1 Strauchtomate  
1/2 Karotte  
4 Wachteleier  
etwas Petersilie und Schnittlauch  
30 ml warmen Spargelfond  
50 ml weißen Balsamico  
150g Olivenöl  
etwas Zucker, Salz

#### Zubereitung:

Spargel schälen und aus den Schalen einen Fond  
kochen. Den Spargel geschält in den kochenden  
Spargelfond legen, kurz aufkochen. Herd ausdrehen  
und Spargel ca. 8-10 Minuten ziehen lassen. Der  
Spargel sollte unbedingt noch biss haben.  
Lauch in feine Ringe schneiden, Tomate schälen  
und Concasse schneiden.  
Karotte in feine Würfel schneiden, Petersilie und  
Schnittlauch fein hacken und schneiden.  
Für den Dressing etwas Zucker und Salz in 30 ml  
Spargelfond auflösen lassen.  
Essig und Öl zugeben und verrühren. Mit Kräutern  
und Gewürzen abschmecken.  
Das Wachtelei erst kurz vor dem anrichten zum  
Spiegelei braten.



Vils-Kochstelle | Pfalzgrafenring 13 | 92224 Amberg

### **ARTISCHOCKEN UND RATATOUILLE**

**Zutaten:**

4 große Artischocken  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
1 Schalotte  
3 Strauchtomaten

**Zubereitung:**

Artischocken schälen und mit etwas Öl Kräuter und Butter in Ofen etwa 12 Minuten dämpfen.  
Paprika, Zucchini und Aubergine in feine Würfel schneiden. Strauchtomaten mit dem Mixer fein mixen. Schalotten in Butter und Öl andünsten, Paprika zugeben und anrösten, Zucchini und Aubergine zugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz, Paprika, Knoblauch würzen.  
Die pürierten Tomaten zugeben und reduzieren.

### **KAISERSCHOTEN MANGO - WAN TANS**

**Zutaten:**

100 g Kaiserschoten  
1/2 Mango  
2 Limettenblätter  
1 Tomate  
1 TL Butter, bisschen Öl

**Zubereitung:**

Kaiserschoten, Tomatenfilet und die geschälte Mango in feine Würfel schneiden.  
Zuckerschoten in Öl und Butter etwas anschwitzen.  
Mango und Tomate zugeben.  
Wenn die Zuckerschoten-Mango Füllung kalt geworden ist in Wan Tan-Blätter einrollen und frittieren.  
Vor dem anrichten nochmal kurz im Ofen erwärmen.

### **MUSKATBLÜTEN – RISOTTO**

**Zutaten:**

1 Schalotte oder 1 Zwiebel  
ca. 80g Risottoreis  
Muskatblüten, Muskat  
ca. 100ml etwas Weißwein  
500ml Wasser oder Gemüsebrühe

**Zubereitung:**

Muskatblüten, Schalotte oder Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter und Öl glasig anschwitzen. Risottoreis zugeben und kurz anbraten. Mit Wein ablöschen, dabei den Wein komplett reduzieren lassen. Mit Wasser oder Brühen aufgießen damit der Reis bedeckt ist. Immer wieder Flüssigkeit zugeben, bis der Reis bissfest gekocht ist.  
Mit geriebenem Muskat, Salz und etwas Butter abschmecken.



Vils-Kochstelle | Pfalzgrafenring 13 | 92224 Amberg

### **JUZU-SCHOKOLADENTÖRTCHEN**

Zutaten:

6 Eier  
6 Eigelb  
120 g Zucker  
375 g Juzu-Schokolade oder jede  
andere Schokolade  
360 g Butter  
250 g Mehl  
5 g Backpulver

Zubereitung:

Eier, Eigelb und Zucker kompakt aufschlagen.  
Weiche Butter mit flüssiger und nicht zu warmer  
Schokolade verrühren.  
Schokolade-Buttermischung nach und nach zu den  
Eiern geben und nochmals ca. 3 Minuten  
aufschlagen.  
Mehl vorsichtig unter die Masse heben und in  
vorgefettete Formen füllen.  
Bei 220°C ca. 15 Minuten backen.

### **EIS:**

Zutaten:

60g Zucker  
Saft von 1 Zitrone  
300g gefrorene Früchte nach  
Geschmack  
100 ml Sahne oder Fruchtsaft.

Zubereitung:

Im Mixer den Zucker zerkleinern. Gefrorene Früchte  
zugeben und ca. 30 Sekunden zerkleinern. Sahne  
oder Fruchtsaft zugeben und so lange mixen, bis  
das Eis die gewünschte Konsistenz hat.

