

Rezepte zu Kochfilm 3

Vegane Pilzpolenta für Eingefleischte

Vorspeise

Spinatsalat mit Orangen Knoblauch

Zutaten für 4 Personen:

200 g Spinat
1 Knoblauchzehe
2-3 Orangen
6 EL Sonnenblumenöl
4 EL Honigessig

Und so einfach geht's:

Den Spinat waschen und gut abtropfen lassen.
Die Knoblauchzehe in feine Würfel scheiden.
Die Orangen filetieren, dabei den Saft der Orangen für das Dressing auffangen.
Öl und Essig mit den gewürfelten Knoblauchzehen und dem Orangensaft vermengen. Danach die Orangenfilets hinzufügen.
Das Dressing über den Spinat verteilen und alles vermengen

Hauptgang

Cremige Polenta mit Pilzen der Saison an fruchtigem Dressing

Zutaten für das Dressing:

10 getrocknete Pflaumen
2 Schalotten
6 EL Olivenöl
3 EL Weißweinessig
1 EL gehackte Petersilie
Salz
Pfeffer

Und so einfach geht's:

Pflaumen und Schalotten in feine Streifen schneiden und mit den weiteren Zutaten zu einem fruchtigen Dressing vermengen

Zutaten für die cremige Polenta:

200 ml Rice Cuisine
500 ml Gemüsebrühe
180 g Polenta
Salz
Pfeffer
2 EL Sojabutter

Und so einfach geht's:

Die Kochcreme mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze langsam die Polenta einrieseln lassen und 10 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Sojabutter abschmecken.

Zutaten für die Pilze mit Salat:

600 g Pilze
Salz und Pfeffer
100 g Feldsalat
Etwas Olivenöl

Und so einfach geht's:

Die Pilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Olivenöl ca. 3-4 Minuten scharf anbraten, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Feldsalat putzen, waschen und mit dem fruchtigen Dressing vermengen.
Die Polenta in einer großen Schüssel anrichten. Die Pilze über der Polenta verteilen. Darüber den Salat mit dem fruchtigen Dressing servieren.

Rezepte zu Kochfilm 3

Vegane Pilzpolenta für Eingefleischte

Dessert

Veganer Apfel Weinkuchen

Zutaten für den Teig:

200 Gr. Dinkelvollkornmehl
100 Gr. Allsan Margarine
100 ml Agavensirup
3 EL Sojasahne
1 EL Backpulver
1 Prise Salz

Zutaten für die Füllung:

4 Äpfel
2 EL Zitronensaft
700 ml Weißwein
100 ml Agavensirup
1 Zimtstange
2 Päckchen Puddingpulver
2 Päckchen Sahnesteif
100 g Mandelblättchen
175 g Sojasahne
2 Päckchen Sahnesteif

Und so einfach geht's:

Für den Teig:

Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermengen. Eine Springform (28 Durchmesser)

mit etwas Allsan einfetten. Den Teig in der Springform verteilen, dabei einen Rand hochziehen

Für die Füllung:

Die Äpfel waschen, schälen vierteln und dann in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel mit dem Zitronensaft vermengen. Den Wein mit dem Agavensirup und der Zimtstange aufkochen.

Etwas gekochten Wein (ca. 100ml) abschöpfen und die Zimtstange entfernen.

Den abgeschöpften Wein mit dem Puddingpulver vermengen. Dieses dann wieder zum Wein hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Die Apfelstreifen vorsichtig unterheben.

Die Apfelweinmasse über den Teig verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca. 1 Stunde ausbacken. Danach gut auskühlen lassen (ca. 2 Stunden)

Die Mandelblättchen in der Pfanne kurz anrösten.

Die Sojasahne mit dem Sahnesteif aufschlagen und über den Kuchen verteilen.

Anschließend den Kuchen mit den erkalteten Mandelblättchen dekorieren.