



PAUL IVIĆ  
VEGETARISCHE  
WINTER  
KÜCHE

*Europas  
bester  
vegetarischer  
Koch*

Brandstätter 

# GESCHMORTER KOHL MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND GELBER BETE

.... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ....

## ZUTATEN

- 1 Kopf Weißkohl
- 9 EL Olivenöl  
Salz
- 6 Zweige Kerbel
- 3-4 EL Gemüsefond *(S. 166)*
- 150 g Ziegenfrischkäse  
Zucker
- 150 g Gelbe Bete
- 1 EL milder Weißweinessig
- 2 Handvoll gemischte  
Kräuter (z. B. Kerbel,  
Schnittlauch,  
Petersilie, Kresse...)

**ZUBEREITUNG** Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Weißkohl mehrfach parallel ca. 1 cm tief einritzen, den Strunk kreuzförmig einschneiden. Kohl mit 4 EL Olivenöl und Salz marinieren. In Alufolie einschlagen und ca. 2 ½ Stunden im Ofen garen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

Kerbel, Gemüsefond und 90 g Ziegenfrischkäse mit dem Pürierstab zu einer dickflüssigen Sauce mixen. Mit 1 EL Olivenöl, Salz und Zucker abschmecken.

Gelbe Bete schälen, anschließend in 2-3 mm feine Würfel schneiden und mit Essig, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Zucker marinieren. Einige Minuten ziehen lassen, dann nochmals abschmecken.

Zum Fertigstellen den ausgekühlten Kohlkopf in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Scheiben auf beiden Seiten nacheinander braun anbraten und salzen.

Kräuter fein schneiden. Übrigen Ziegenfrischkäse zu kleinen Kugeln formen und in den Kräutern wälzen. Weißkohlscheiben auf Teller legen, Gelbe-Bete-Marinade großzügig darüber verteilen. Ziegenkäseballchen auf dem Kohl anrichten, die Ziegenkäsesauce außen herum träufeln und servieren.



# MÉNAGE À TROIS

.... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ....

## ZUTATEN

### KAROTTENJUS

- 750 g Knollensellerie
- 250 g Schalotten
- 750 g Karotten
- 250 g Kräuterseitlinge
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Pfefferkörner
- 1/2 TL Koriandersamen
- 2 l Gemüsfond (S. 166),  
ersatzweise Wasser
- 500 ml roter Portwein
- 50 g kalte Butter

### OFENKAROTTEN

- 2 EL Olivenöl
- 500 g bunte, dünne Karotten
- einige Zweige Zitronen-  
thymian
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Karottengrün zum  
Garnieren

### PORRIDGE

- 2 EL Olivenöl
- 250 g feine Dinkelflocken
- 250 ml Karottensaft
- Salz, Pfeffer
- Saft und Schalen-  
abrieb von 1  
unbehandelten  
Zitrone
- 20 g Mascarpone

**ZUBEREITUNG** Für den Jus Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Sellerie schälen, würfeln und im Ofen 25–30 Minuten bräunen.

Schalotten vierteln. Karotten und Kräuterseitlinge würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Karotten sowie Kräuterseitlinge darin anschwitzen. Tomatenmark, Pfeffer und Koriander hinzufügen und kurz anbraten. Die gerösteten Selleriewürfel zugeben und mit Gemüsfond auffüllen. Aufkochen und langsam um die Hälfte reduzieren lassen. Abseihen und den Jus erneut um die Hälfte reduzieren lassen.

Währenddessen Portwein langsam auf 250 ml reduzieren. Einkochten Jus mit dem reduzierten Portwein aufgießen und ca. 1 Stunde kaum merklich köcheln lassen.

Für die Ofenkarotten Backofen erneut auf 160 °C Umluft vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin scharf anbraten. Anschließend auf ein Backblech legen. Zitronenthymian, Kreuzkümmel und die ganze Knoblauchzehe hinzufügen und salzen. Im Ofen 20–30 Minuten weich garen.

Für den Porridge Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Dinkelflocken darin angehen lassen. Karottensaft angießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles 4–5 Minuten bei geringer Hitze leicht köcheln lassen. Mit Zitronensaft und -schale sowie Mascarpone verfeinern.

Für die Fertigstellung des Jus die eingekochte Flüssigkeit vom Herd nehmen. Butter würfeln und mit dem Schneebesen in den nun nicht mehr kochenden Jus rühren, sodass er eine Bindung bekommt und glänzt.

Dinkel auf Tellern verteilen, die geschmorten Karotten darauflegen, Karottensjus angießen, mit Karottengrün garnieren und servieren.

**TIPPS** Wer mag, kann noch 1–2 Karotten schälen, fein würfeln, in Butter angehen lassen und unter den Dinkel heben.

Dazu passt der Sunny Winter Juice (S. 153).

# GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT CASHEW-CREME, KORIANDER-MAYONNAISE UND SESAMDIP

.... ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ....

## ZUTATEN

### BLUMENKOHL

- 2 Köpfe Blumenkohl
- 1 kg grobes Meersalz
- 5 EL Olivenöl
- Salz

### CREME

- 75 g Cashewnüsse
- ½ TL Koriandersamen
- 100 ml Gemüsefond (S. 166)
- 1 EL Olivenöl
- Saft von ½ Limette
- Salz

### MAYONNAISE

- ½ Bund Koriander
- ½ rote Chilischote
- 1 Rezeptmenge Curry-Mayonnaise (S. 89)
- Schalenabrieb von 1 unbehandelten Limette

### DIP

- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL weiße Sesamsamen
- 5 g Ingwer
- einige Zweige Koriander
- 4 EL helle, glutenfreie Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Saft von 1-2 Limetten
- 1 EL Honig
- 1 Msp. Chilipulver

**ZUBEREITUNG** Für den gerösteten Blumenkohl Backofen auf 140 °C Umluft vorheizen. Blumenkohlstrünke kreuzweise einschneiden, damit sie besser garen. Meersalz auf ein Backblech geben, die ganzen Blumenkohlköpfe auf das Salzbett legen, mit Olivenöl benetzen und leicht salzen. 40–50 Minuten im Ofen garen.

Für die Creme Cashewnüsse zusammen mit den Koriandersamen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Anschließend gemeinsam mit dem Gemüsefond und Olivenöl zu einer glatten Creme pürieren. Mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Für die Mayonnaise Koriander fein schneiden. Chili entkernen und fein würfeln. Alle Zutaten vermengen.

Für den Dip Koriandersamen und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne rösten, anschließend mörsern. Sesamsamen ebenfalls trocken rösten. Ingwer schälen und fein reiben, Koriander fein schneiden. Anschließend alle Zutaten verrühren und abschmecken.

Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und gemeinsam mit den Saucen servieren.

**TIPP** Cashew-Creme und Sesamdip können einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



❄️  
Ohne Mayonnaise  
und Sesamdip  
ist dieses Rezept  
**VEGAN.**