

# Kreativ Workshop Fleischarme Küche

Hubert Hohler, Chefkoch Buchinger Wilhelmi Überlingen

BUCH/NGER  
W/LHELM I

# Warum (mehr) vegetarisch/vegan?

- Ökologie
- Ethik      -> Tierschutz  
              -> Welthunger
- Gesundheit
- Ökonomie
- Internationalität
- Vielfalt
- Megatrend

# Was müssen wir reduzieren / meiden?

- Fleisch und Fleischprodukte -> Geschmack/Textur
- Ei und eihaltige Speisen -> Bindung/Lockerung
- Milch und Milchprodukte -> Flüssigkeit/Gratinieren  
Dessertbasis
- Honig -> Süßungsmittel

# Veränderung des Kochens

- Versorgung in der Familie
- Außer Haus-Verpflegung
- Industrienahrung

# Gesellschaftliche Veränderung

- Singilisierung
- Feminisierung
- Demoskopischer Wandel
- Individualisierung

# Gesellschaftliche Veränderung

- Agrargesellschaft
- Produktionsgesellschaft
- Wissensgesellschaft

# Zeitgemäße Ernährung

- Reduzierung von Protein
- Reduzierung und qualitative Verbesserung von Fett
- Wechsel von einfachen zu komplexen Kohlenhydraten

# Zeitgemäße Ernährung

- Überwiegend Pflanzkost
- Fettarm zubereitet
- Wenig verarbeitet
- Nicht zu viel



# Zusätzliche Kostform?

- Veganer                      -> nichts vegetarisches  
                                     -> kein Fleisch

## **Aber:**

- Vegetarier                 -> vegan
- Fleischesser             -> vegan  
                                     -> vegetarisch

# Umsetzung

- Schulung des Personals
- Ziel ausgeben
- Niemanden überfordern
- Zusammenfassen der Kostformen
- Information

# Rezepte

- Grundsauce/Suppe
- Auberginenpiccata
- Falafel
- Vanillecreme/Apfelcreme
- Früchtecrumble

BUCH/NGER  
W/LHELMI

# Grundsauce/Suppe

## Grundsauce für 10 Liter Flüssigkeit

- 10 g Olivenöl
- 500 g Lauch, nur weißen Teil
- 500 g Fenchel
- 500 g Sellerie geschält
- 500 g Petersilienwurzeln geschält (oder anderes weißes Gemüse)
- 1 kg Kartoffeln
- 10 ltr Wasser oder helle Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt

### Zubereitung:

Das geputzte und gewaschene Gemüse in walnussgroße Würfel schneiden und ohne Farbe nehmen zu lassen anschwitzen. Mit der Flüssigkeit auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben und das Gemüse weich kochen.

Das Ganze mit Salz, Pfeffer, und wenn notwendig, mit Gemüsewürze abschmecken.

Im Mixerbecher solange pürieren bis eine ganz glatte, sämige Konsistenz entstanden ist.

### Tipp:

Diese Sauce dient als Grundlage und kann so mit den jeweiligen geschmacksgebenden Komponenten und Milchprodukten oder Ölen verfeinert werden.

# Auberginenpiccata

## Zutaten für 20 Personen

2 kg Aubergine  
Sojasauce, Pfeffer, Rosmarin

### Für den Kräutermantel:

100 g Kichererbsenmehl  
100 g Buchweizenmehl  
500 ml Reismilch  
300 g Ruccola geschnitten  
100 g Sonnenblumenkerne, geröstet und gerieben  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver



## Zubereitung:

Die Auberginen mit einem kleinen Messer ringsherum ein paar mal einstechen (damit diese beim schmoren im Ofen nicht platzen). Die Auberginen auf ein Blech und im Ofen bei 180° C backen bis diese weich sind, das dauert ungefähr 20 Minuten.

Die Schale abziehen (wenn die Auberginen weich sind, geht das ganz einfach) und in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit Sojasauce, Pfeffer, Rosmarin würzen.

Die restlichen Zutaten zusammenrühren und ca. 30 Min. quellen lassen, die marinierten Auberginenscheiben darin wenden und ausbraten.

# Falafel

## Zutaten für 20 Personen

- 1 kg Kichererbsen
- 1 Lorbeerblatt, Bouquet garni
- 1 kg Kartoffeln
- Curry, Kreuzkümmel
- 0,5 kg Karottenjulienne, gedünstet
- Salz
- Pfeffer, Muskat, Cumin,
- Sojasauce



## Zubereitung:

Die Kichererbsen am Vortag einweichen und am nächsten Tag in Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt und Bouquet garni kochen. Die Kartoffeln dämpfen und pellen. Die erkalteten Kichererbsen abgießen und mit der Gemüsemaschine fein raffeln. Kartoffeln durch die Presse drücken mit den Kichererbsen mischen. Curry und Kreuzkümmel in einer Pfanne erwärmen bis diese angenehm duften. Die Karottenjulienne dünsten und alles gut vermischen. Mit den Gewürzen nachschmecken. In der Pfanne mit wenig Fett bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Oder als Backling mit etwas Fett besprüht im Ofen garen.

# Vanillecreme Apfelcreme

## Zutaten für 20 Personen

2,5 ltr Mandelmilch / Apfelsaft  
100 g Vollrohrzucker  
200 g Kürbis fein gerieben  
Naturvanille  
250 g Vollkornreis gemahlen  
  
1 kg Apfel fein gerieben



## Zubereitung:

Die Flüssigkeit erwärmen, den Zucker, den geriebenen Kürbis, die Vanille und den gemahlenen Reis einrühren, unter ständigem Rühren aufkochen und 2 Minuten kochen lassen.

Nochmals abschmecken und in die Förmchen abfüllen.

**Apfelcreme:** Unter die etwas abgekühlte Masse den fein geriebenen Apfel ziehen.

# Frühtecrumble

## Für 1 Blech

400 g Dinkelvollkornmehl  
150 g Haselnüsse, geröstet  
150 g Mandeln, geröstet  
1 TL Zimt  
100 g Vollrohrzucker  
75 ml Mandelöl  
0,5 kg Birnen  
1 kg Äpfel



## Zubereitung:

Mehl, Nüsse, Zimt, Zucker und Mandelöl mischen und kalt stellen.

Äpfel und Birnen klein schneiden und auf ein Blech geben.

Mit den Streuseln bedecken und 20 Min. bei 160 ° C backen.

BUCH/NGER  
W/LHELMI





Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit

BUCH/NGER  
W/LHELMI

HEILFASTEN · INTEGRATIVE MEDIZIN · INSPIRATION