vegucation
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

Menü-vorschläge

für Abschlussprüfungen

Anregungen für rein pflanzlichen Genuss im Rahmen der Vorprüfungen zur standardisierten Reife- und Diplomprüfung

Liebe Vegucation-Partnerschulen!
Liebe Lehrkräfte!
Liebe Schüler:innen!

Neben der Nachfrage nach Plant-based Speisen in der Gastronomie steigt auch die Anzahl vegan lebender Schüler:innen stetig. Rein pflanzliche Abschluss- und Prüfungsmenüs können wunderbar in die Vorprüfung zur Reife- und Diplomprüfung integriert werden. Wir stellen hierfür drei Menüvorschläge vor, die bei der Zusammenstellung von veganen Prüfungsmenüs als Stütze und Inspiration dienen können.

Die Menüs wurden nach den Kriterien für praktische Prüfungen der Vorprüfung zur Reife- und Diplomprüfung erstellt. Jeder Menüvorschlag

- entspricht einem 4-gängigen Menü für 4 Personen und einer Kostprobe für die prüfende Lehrkraft,
- ist im zeitlichen Rahmen der Prüfung absolvierbar,
- ist selbständig von jedem Prüfling zubereitbar,
- listet die Speisenfolge auf und
- umfasst einen Teig bzw. eine Masse.

Die Vorschläge können auch für die Zertifikatsprüfung zur Erlangung des Zertifikates „Vegan-vegetarische Fachkraft“ herangezogen werden.

Nähere Informationen zur Zertifikatsprüfung im Rahmen der Zusatzqualifikation „Vegan-vegetarische Fachkraft“ finden Sie unter vegucation.at/schulen sowie in der kostenlos herunterladbaren Handreichung zur Zertifikatsprüfung.

Wir wünschen gutes Gelingen und erfolgreiche Prüfungstage!

Herzlichst
Ihr Vegucation-Team

Inhaltsverzeichnis

Sommerliches aus der internationalen und traditionell österreichischen Küche **4**

Sommerrollen 5

Erdnusssauce 6

Gazpacho 7

Teigtascherl 8

Helle Rahmsauce/Grundsauce 9

Joghurtcreme 10

Quer durch die pflanzliche Küche **11**

Avocado-Tatar 12

Wiener Erdäpfelsuppe 13

Soja-Fisolen-Ragout 14

Spätzle 15

Vanillemuffins 16

Herzhafte Gaumenfreude **17**

Gebratener Apfel-Tofu 18

Belugalinsensalat 19

Frittatensuppe 20

Zwiebelrostbraten 21

Serviettenknödel 22

Panna Cotta 23

vegucation
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

Sommerliches aus der internationalen und traditionell österreichischen Küche

Sommerrollen mit Erdnusssauce

Gazpacho

Teigtascherl gefüllt mit Pilzen und Gemüse auf Heller Rahmsauce

Joghurtcreme

Sommerrollen

mit Erdnusssauce

Glutenfrei

Zutaten

Reisblätter

Mögliche Zutaten für die Füllung:

Glasnudeln/Reisnudeln
Karottenstreifen
Eisbergsalat, Radicchio, Junger Spinat, Rucola
Selleriestreifen
Koriander, Minze
Avocados
Räuchertofu, Seitanstreifen
Rotkraut
usw.

Zubereitung

Die Reisblätter einzeln in lauwarmem Wasser einweichen und auf ein befeuchtetes Brett legen.

Die gewünschte Füllung mittig auf das Reisblatt legen, mit dem oberen Ende des Reisblatts bedecken und in Form bringen. Die Seiten des Reisblatts einschlagen und nach unten aufrollen.

Bis zum Anrichten auf Backpapier legen.

Mit Erdnusssauce (Rezept siehe nächste Seite) servieren.

Erdnusssauce

Basisrezept

4 Portionen

Zutaten:

150 g	Erdnüsse
2 EL	Nussöl
2 EL	Sojasauce
¼ l	Gemüsefond
	Etwas Chili
	Pfeffer
1 EL	Misopaste

Zubereitung:

Alle Zutaten aufkochen lassen und danach zu einer cremigen Paste mixen. Wenn sie zu dick ist, kann sie noch mit Gemüsefond verlängert werden.

Gazpacho

4 Gläser

Glutenfrei

Zutaten

100 g	Zwiebeln
800 g	Tomaten
200 g	Gurken
1 Stk.	Paprika, rot
250 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer
	Etwas gehacktes Basilikum

Zubereitung

Zwiebeln klein schneiden und mit geschälten und entkernten Tomaten, klein geschnittener entkernter Gurke, geschälter Paprika und den restlichen Zutaten gut mixen.
Gehacktes Basilikum unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Teigtascherl

gefüllt mit Pilzen und Gemüse auf heller Rahmsauce

4 kl. Portionen

Zutaten

150 g	Hartweizengrieß (z. B. von De Cecco)
25 g	Mehl
2 TL	Olivenöl
90 ml	Wasser
	Salz

Für die Gemüsepilzfüllung

100 g	Zwiebeln, fein geschnitten
1 Stk.	Knoblauchzehe
150 g	Pilze, fein geschnitten
100 g	Karotten, fein geschnitten
100 g	gelbe Rüben, fein geschnitten
150 ml	Obers-Alternative
	Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter

Zubereitung Nudelteig:

Alle Zutaten zu einem festen Teig kneten und eine Stunde rasten lassen. Danach weiterverarbeiten.

Zubereitung Füllung:

Alle Zutaten gut anschwitzen, würzen und mit der Obers-Alternative ablöschen.

Mit heller Raumsauce servieren (siehe Rezept nächste Seite).

Tipp: Schmeckt auch auf zartem Rataouille-Gemüse.

Helle Rahmsauce/ Grundsauce

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

50 g	**Schalotten, fein geschnitten**
50 g	**Olivenöl**
50 g	**Cashewkerne**
2 EL	**Zitronensaft**
300 ml	**Gemüsefond**
200 g	**Obers-Alternative**
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schalotten in Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen und die Cashewkerne beigeben. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer beigeben. Gut mixen. Zum Schluss die Obers-Alternative dazugeben und nur ganz kurz aufkochen lassen.

Joghurtcreme

Glutenfrei

Zutaten

150 g	**pürierte Beeren**
100 g	**Obers-Alternative**
15 g	**Vanillezucker**
6 g	**Agar-Agar**
120 g	**ungesüßtes Sojajoghurt**
50 g	**Wasser**

Zubereitung

Himbeeren pürieren und sieben. Obers-Alternative mit Vanillezucker aufschlagen. Agar-Agar mit Sojajoghurt und Wasser anrühren und unter Rühren aufkochen. Von der Hitze nehmen und Himbeerpüree einrühren. Unter Rühren etwas abkühlen lassen, dann unter die Obers-Alternative mixen. Direkt weiterverarbeiten, bevor die Masse geliert.

vegucation
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

Quer durch die pflanzliche Küche

Avocado-Tatar mit Tomaten und geräuchertem Tofu

Wiener Erdäpfelsuppe

Soja-Fisolen-Ragout mit Spätzle

Vanillemuffins

Avocado-Tatar

mit Tomaten und geräuchertem Tofu

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

2 Stk.	**Avocados**
6 Stk.	**mittelgroße Tomaten**
50 g	**Zwiebeln**
	Salz, Pfeffer
	Etwas Zitronensaft
	Etwas frischer Koriander
	Etwas frische Minze
250 g	**Räuchertofu**
1 TL	**Balsamicoessig**

Zubereitung

Tomaten in heißem Wasser kurz blanchieren und die Haut entfernen. Vierteln und entkernen. Danach in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen, etwas fein geschnittene Minze beigeben. Avocados klein schneiden und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone und wenig klein geschnittenen Korianderblättern vermengen. Zwiebel fein schneiden, mit den Tomaten mischen und mit Salz und etwas Balsamicoessig würzen. Räuchertofu ebenfalls klein würfelig schneiden. Eine Ringform von ca. 5 cm nehmen und schichtweise Tofu, Avocados und Tomaten einfüllen. Kurz kaltstellen. Tatar mit kleinem Blütensalat anrichten.

Wiener Erdäpfelsuppe

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

500 g	Erdäpfel (mehlig)
150 g	Karotten
150 g	gelbe Rüben
2 Stk.	Petersilwurzel
80 g	vegane Margarine
100 g	Zwiebeln, fein geschnitten
50 g	Pilze
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 ½ L	Gemüsefond
1 Bund	Schnittlauch
½ TL	Majoran
	Nach Belieben
	frischer Trüffel

Zubereitung

Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und gelbe Rüben ebenfalls schälen und in etwas kleinere Würfel schneiden. Zwiebelwürfel in einem Topf in veganer Margarine kurz anrösten.
Karotten, gelbe Rüben und Erdäpfel beigeben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Minuten köcheln lassen. Nun einen kleinen Teil der Suppe abschöpfen, mit dem Stabmixer aufmixen und wieder beigeben. Mit Majoran verfeinern. Pilze in etwas Öl anbraten und als Einlage verwenden. Beim Anrichten mit Schnittlauch bestreuen.

Serviervorschlag: nach Belieben mit frischem Trüffel garnieren.

Soja-Fisolen-Ragout

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

150 g	Sojageschnetzeltes (TVP)
	Gemüsefond
250 g	Fisolen
3 Stk.	Zwiebeln
3 Stk.	Knoblauchzehen
	Öl
	Rosmarin
	Thymian
	Paprikapulver, geräuchert
	Cayennepfeffer
100 g	Tomatenmark
	Sojasauce
750 ml	Wasser
	Salz

Zubereitung

Sojageschnetzeltes in heißem Gemüsefond einweichen und danach abtropfen lassen.
Fisolen putzen, blanchieren und in sehr kaltem Wasser abschrecken.
Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden.
Knoblauchzehen schälen und pressen.
Zwiebeln in heißem Öl glasig anbraten. Abgetropftes Sojageschnetzeltes dazugeben und mit anbraten. Mit Rosmarin, Thymian, geräuchertem Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.
Tomatenmark dazugeben. Großzügig mit Sojasauce ablöschen (Vorsicht, nicht versalzen). Mit ca. 750 ml Wasser auffüllen.
Die gekochten Fisolen und die gepressten Knoblauchzehen dazugeben und bei niedriger Hitze etwas köcheln lassen. 30-60 Minuten ziehen lassen. Eventuell nachsalzen.

Als Beilage eignen sich Spätzle (siehe Rezept nächste Seite).

Spätzle

4
Portionen

Zutaten

370 g	**Weizenmehl**
60 g	**Hartweizengrieß**
75 g	**Kartoffelstärke**
0,75 TL	**Salz (bzw. nach Geschmack)**
0,25 TL	**Kala Namak (bzw. nach Geschmack)**
0,25 TL	**Kurkuma (für die Farbe)**
1,5-2 TL	**Öl**
500 ml	**Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)**

Zubereitung

Weizenmehl, Hartweizengrieß, Kartoffelstärke, Salz, Kala Namak, Kurkuma, Öl und Sojamilch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren. Teig mit einer Spätzlepresse in reichlich kochendes Salzwasser pressen.
Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden.
Anschließend in kaltem Wasser abschrecken.

Vanillemuffins

12
Stück

Zutaten

200 g	**Mehl**
120 g	**Zucker**
7 g	**Backpulver**
2 EL	**Vanillezucker**
70 g	**Sonnenblumenöl**
200 ml	**Wasser**

Zubereitung

Das Muffinblech mit Muffinförmchen bestücken. Trockene Zutaten (Mehl, Zucker, Backpulver, Vanillezucker) mischen. Flüssige Zutaten (Öl, Wasser) mischen und diese unter die trockenen Zutaten rühren. Den fertigen Teig in die vorbereiteten Förmchen füllen und 25 Minuten bei 180 Grad backen.

Nach Belieben dekorieren.

vegucation
PFLANZLICHE KOCHAUSBILDUNG

Herzhafte Gaumenfreude

Gebratener Apfel-Tofu
auf Belugalinsensalat

Frittatensuppe

Zwiebelrostbraten
mit Serviettenknödeln

Panna Cotta

Gebratener Apfel-Tofu

mit Belugalinsensalat und würziger Marinade

2 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

300 g	**Naturtofu**
1 Stk.	**Apfel**
1 Stk.	**Tomate**
10 Stk.	**Knoblauchzehen**
	Etwas frische Petersilie oder Minze
	Olivenöl
	Pfeffer
	Tamari-Sojasauce

Zubereitung

Tofu zu ca. 1,5 cm dicken Scheiben schneiden. Apfel und Tomate würfeln. Knoblauch schälen und in nicht zu feine Streifen schneiden. Petersilie oder Minze fein hacken.
Tofuscheiben scharf anbraten. Apfelwürfel und Knoblauchstreifen dazugeben und mitanbraten. Tomatenwürfel dazugeben und mit Tamari-Soja-sauce ablöschen.
Mit Deckel ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Serviervorschlag: frische Petersilie oder Minze darüberstreuen.

Belugalinsensalat

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

250 g	**Belugalinsen**
900 ml	**Wasser**
120 g	**Frühlingszwiebeln**
	Zitronensaft
2 EL	**Olivenöl**
	(oder Zitronen-Olivenöl)
	Gemüse nach Wunsch:
1	**Paprika rot und**
1	**Paprika gelb**
200 g	**Kirschtomaten bunt**
2 EL	**Balsamico Essig**
⅛ l	**Orangensaft**
1 EL	**Petersilie gehackt**
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Belugalinsen ohne Salz im Wasser kochen. Ca. 20 Minuten, bis das Wasser weg ist. Frühlingszwiebeln fein schneiden und unter die gekochten Belugalinsen rühren. Mit Zitronen-Olivenöl, Tamari-Sojasauce sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse nach Wunsch würfelig schneiden und beimengen. Mit Zitronen-Olivenöl bzw. Zitronensaft und Olivenöl, Essig, Saft, Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Frittatensuppe

4 Portionen

Zutaten

250 g	Mehl
250 ml	Sojamilch
250 ml	sprudelndes Mineralwasser
	Salz
2-3 EL	gehackte Kräuter
	Öl

Für die Suppe

1 L	Gemüsesuppe
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

Die Zutaten für den Teig (außer Öl) gut verrühren. Etwas Öl in einer Teflonpfanne erhitzen. Einen Schöpfer Teig in der Pfanne verteilen, goldbraun anbraten, wenden und fertig ausbacken.
Die fertigen Palatschinken in dünne Streifen schneiden. Die Gemüsesuppe aufkochen und mit Frittaten und gehacktem Schnittlauch servieren.

Zwiebelrostbraten

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

4 Stk.	**Sojaschnitzel (TVP)**
	Salz, Pfeffer
	Etwas scharfer Senf
	Öl
250 g	**Zwiebeln für die Sauce**
200 g	**Zwiebeln für die Garnitur**
1/8 L	**Rotwein**
300 ml	**braune Grundsauce**

Zubereitung

Sojaschnitzel in Gemüsefond ca. 10 Minuten köcheln lassen bis sie weich sind. Danach aus dem Fond nehmen und auskühlen lassen. Die weichen Schnitzel gut auspressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beidseitig mit Senf bestreichen. Von beiden Seiten scharf in Öl anbraten. Danach die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und 250 g Zwiebeljulienne hellbraun anrösten. Mit Rotwein ablöschen und mit brauner Grundsauce aufgießen. Die Schnitzel dazugeben und noch 8 Minuten leicht köcheln lassen. Die Zwiebeln für die Garnitur als Julienne zu Röstzwiebeln frittieren.

Als Beilage eignen sich Petersilkartoffeln oder Serviettenknödel (siehe Rezept nächste Seite).

Serviettenknödel

4 Portionen

Zutaten

250 g	**Semmelwürfel**
2 EL	**Sonnenblumenöl**
100 g	**Zwiebel, fein geschnitten**
200 ml	**Sojamilch**
2 EL	**gehackte Petersilie**
2 EL	**Mehl**
	Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitung

Zwiebel in einer Pfanne mit Öl gut anschwitzen. Danach Petersilie und Sojamilch beigeben. Alle Zutaten über die Semmelwürfel gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gut vermengen und etwas ziehen lassen. Danach in einer Folie zu einer Rolle formen und in Wasser ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, herausnehmen und weiterverarbeiten.

Panna Cotta

4 Portionen

Glutenfrei

Zutaten

600 ml	**Obers-Alternative, 31 % Fett**
1 Stk.	**Vanilleschote**
12 g	**Agartine**
120 g	**Vanillezucker/Zucker**

Zubereitung

Obers-Alternative mit der Vanilleschote und Agartine verrühren. 15 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten den Zucker unterrühren.
In Förmchen gießen und kalt werden lassen. Danach im Kühlschrank stehen lassen, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.