



NewFoodSystems
Neue Lebensmittelsysteme

Wir bringen Bioökonomie
auf den Teller!

Rezeptbuch

Wir bringen Bioökonomie
auf den Teller!

Rezeptbuch

Impressum

Dieses Rezeptbuch ist im Rahmen des Innovationsraums NewFoodSystems entstanden. Dieses Buch wird ohne ISBN geführt, da kein Verkauf vorgesehen ist. Das Buch ist frei zugänglich und kann auf der Webseite www.newfoodsystems.de kostenlos heruntergeladen werden.

Herausgeber	Innovationsraum NewFoodSystems
Lektorat	Innovationsraum NewFoodSystems Janina Horn, Dr. Leonie Fink, Dr. Lara Etzbach, Prof. Dr. Ute Weisz, Prof. Dr. Sabine Kulling
Texte	Innovationsraum NewFoodSystems Janina Horn, Dr. Leonie Fink
Gestaltung	Dr. Leonie Fink
Polaroid Fotos	Innovationsraum NewFoodSystems
Fotografie	Janosch Gruschczyk BRENNRAUM
Food-Styling	Dr. Leonie Fink
Rezepturen	Innovationsraum NewFoodSystems & food lab muenster

© Innovationraum NewFoodSystems 2025
www.newfoodsystems.de

Hinweis

Die Informationen und Rezepturen in diesem Buch sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden. Dennoch kann eine Garantie auf völlige Fehlerfreiheit nicht übernommen werden.

Danksagung

Ohne Unterstützung wäre die Umsetzung der Idee für die Workshopreihe und letztlich dieses Buch nicht möglich gewesen. Daher möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die all das möglich gemacht haben:

- ➔ Dem Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) für die Förderung des Innovationsraums NewFoodSystems.
- ➔ Dr. Henrike Boermans und Patrick Dahmen vom Projektträger Jülich für die unterstützende Zusammenarbeit.
- ➔ Prof. Dr. Ute Weisz, Prof. Dr. Sabine Kulling und Prof. em. Dr. Hannelore Daniel für die Möglichkeit der Erstellung dieses Rezeptbuchs im Rahmen der Koordinations- und Managementvorhaben des Innovationsraums NewFoodSystems.
- ➔ Dem Team des food lab muenster: Sabrina Buricke, Alena Busalski, Annika Buschmann, Wieland Buschmann, Jonas Esser, Albrecht Fleischer, Simon Francina, Johanna Gericke, Lea Koch, Domenic Kotnick, Carlo Lamskemper, Maximilian Lieder, David März, Prof. Dr. Guido Ritter, Anil Sahin und Zamirah Voit für den kreativen und engagierten Einsatz in der Küche.
- ➔ Allen Referenten: Antonia Bätzold, Danilo Braun, Katja Braun, Dr. Lara Etzbach, Dr. Anna Fricke, Dr. Melanie Huch, Dr.-Ing. Felix Krujatz, Dr. Bertrand Matthäus, Frédéric Morel, Markus Shimizo, Dr. Dominic Stoll und Dr. Ina Willenberg für die Bereicherung der Workshops durch ihre fachlichen Expertisen.
- ➔ Allen Workshopteilnehmenden für ihre Aufgeschlossenheit sich neuen Themen zu widmen und diese in ihre Küchen zu tragen.
- ➔ Janosch Gruschczyk für die Food-Fotografie.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Forschung, Technologie
und Raumfahrt



Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Warenkunde & Küchenpraxis	10

Herzhafte Rezepturen

Lupinenbrot mit Sojafrischkäse	22
Spirulina-Wurzelbrot mit Algenbutter	24
Hanf-Sauerteigbrot mit dreierlei Hanfaufstrichen	26
Treberbrot mit „fermentiertem“ Birnensenf	28
Hanfcracker mit Humus-Variationen	30
Ackerbohnen-Kroketten mit Hanf-Sriracha-Mayo	32
Auberginen Matjes	34
Chlorella Bao Buns	36
Gebackene Wassermelone mit Algenmarinade	38
Kräuterseitlingstartar mit Alge	40
Kichererbsenwürfel mit Koriander	42
Linsen-Wraps	44
Kimichi-Tempeh & Pulled-Pilz Tacos	46
Burger mit Algenpatty & „fermentierter“ Apfel-Barbecue-Sauce	48
Leinmehl-Tagliatelle mit Sonnenblumenbolognese	50
Linsen-Königsberger Klopse	52
Ackerbohnen-Gnocchi mit Tomatensugo	54
Maultaschen mit Pilz-Sauerkraut-Füllung	56
Algenrisotto	58
Leinmehl-Gnocchi mit Hanfpesto	60
Pasta mit Alge	62
Spargel mit Spirulina-Crêpe & Algen-Hollandaise	64

Süße Rezepturen

Milchreiscreme mit Algensorbet & Sprulina Sponge	66
Linsen-Pancakes	68
Aquafaba-Brownie	70
Chlorella Cookies	72
Linsen-Waffeln	74
Schoko-Bohnen-Dessert	76
Tiramisu mit Spirulina	78
Zimtschnecken mit Tempeh-Füllung	80
Vanilleeis mit Spirulina	82
Himbeer-Käsekuchen mit Hanf-Boden	84
Pralinen mit Dulce	86
Energiebällchen mit Ölsaaten.....	89
Impressionen.....	90

Vorwort | FH Münster

Essen verbindet uns mit unserer eigenen Gesundheit, mit unserer Kultur und mit unserem Planeten. Doch die Art, wie wir uns heute ernähren, hat spürbare Folgen: Ein zu hoher Anteil tierischer Proteine belastet nicht nur unseren Körper, sondern auch Klima und Umwelt. Die Wissenschaft ist sich einig – wir müssen unser Ernährungssystem verändern, und zwar schnell.

Im Innovationsraum NewFoodSystems haben wir in dem Workshop Format „Zukunft is(s)t jetzt“ gemeinsam mit professionellen Köchinnen und Köchen und dem Team des food lab muenster neue Rezeptideen für eine Ernährung der Zukunft entwickelt. Basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Projekte des Innovationsraums wurden Ernährungstransformation schmeckbar.

Besonders schön war zu erleben, wie die Generationen zusammenfanden: erfahrene Küchenprofis, junge Talente und wissenschaftliche Expertise – alle mit Leidenschaft am Herd vereint. Entstanden ist eine Sammlung kreativer Rezeptvorschläge und Gerichte, die zeigen, wie vielfältig und köstlich nachhaltige Ernährung sein kann. Hülsenfrüchte, Algen, Hanf, Ölsaaten, Pilze oder fermentierte Lebensmittel – all diese Zutaten eröffnen neue kulinarische Welten. Entscheidend war dabei stets: Nachhaltigkeit muss schmecken.

Dieses Kochbuch lädt Sie dazu ein, die Zukunft auf den Teller zu bringen. Denn die Ernährungswende beginnt nicht irgendwann – sie beginnt hier, in unseren Küchen, mit jeder Mahlzeit. Und sie kann unglaublich lecker sein.

Prof. Dr. Guido Ritter

Leiter des Instituts für Nachhaltige Ernährung (iSuN) und des food lab muenster der FH Münster



Vorwort | Innovationsraum NewFoodSystems

Die Bioökonomie beschreibt eine Welt von Morgen, in der das Wirtschaftssystem auf allen Ebenen auf die Natur, auf nachwachsende Ressourcen und die Biologie der Systeme setzt.

Wir versprochen vor vielen Jahren die Bioökonomie auf den Teller zu bringen. Unter diesem Leitbild wollten wir, der Innovationsraum NewFoodSystems, mit unserem Konsortium aus Wissenschaft und Wirtschaft neue Lebensmittel und neue Verfahren zu ihrer Herstellung den Menschen nahebringen. Heute können wir mit diesem Buch belegen, dass die Bioökonomie auf dem Teller auch Genuss bietet.

Wie selten zuvor realisieren Menschen heute, dass wir mit unserem Lebensstil und Konsum in vielfacher Weise auf den Planeten und dessen Ressourcen einwirken. Diese Einsicht hat bei Vielen schon zu einer Änderung ihres Wertekanons und zu Änderungen des Konsum- und Essverhaltens geführt. Auch die Unternehmen – ob groß oder klein, etabliert oder Start-up – arbeiten daran das Lebensmittelsystem mit neuen Produktionsverfahren und neuen Produkten nachhaltiger zu gestalten. Dies kann aber nur dann erfolgreich sein, wenn die neuen Lebensmittel auch einen hohen Genusswert aufweisen.

Wir verdanken dem Team von NewFoodSystems und der FH Münster dieses wunderbare Buch, das Sie stimulieren soll, das NEUE auszuprobieren!

Prof. em. Dr. Hannelore Daniel

Botschafterin Innovationsraum NewFoodSystems



Einleitung | Von der Idee auf den Teller

„Unser Innovationsraum NewFoodSystems bringt interessierte Akteure aus der Lebensmittel- und Ernährungsforschung und der Lebensmittelwirtschaft zusammen, um gemeinsam bioökonomische Innovationen anzustoßen und Forschungsergebnisse umfassender als bisher zu nutzen. Dabei werden wir vom Bundesministerium für Forschung, Technologie und Raumfahrt (BMFTR) im Rahmen der „Nationalen Forschungsstrategie BioÖkonomie 2030“ gefördert.“

Koordiniert wird NewFoodSystems gemeinsam vom Max Rubner-Institut und der Technischen Universität München. Wir haben uns das Ziel gesetzt, neue Ansätze für die Ernährung von morgen zu finden und verstehen uns als Inkubator neuer Ideen für Produkte, Prozesse und Dienstleistungen in Ernährungs- und Lebensmittelsystemen und deren Erforschung und Entwicklung.

In unserem transdisziplinären Konsortium arbeiten über 70 Partner aus Wissenschaft und Wirtschaft – darunter Universitäten, Forschungseinrichtungen, Unternehmen und Start-ups – gemeinsam an neuen Produktionsweisen und Anbauverfahren für eine möglichst nachhaltige Erzeugung von Lebensmitteln, neuen Rohstoffe und Rohstoffquellen sowie neuen Ansätze zur Systemintegration und Wertschöpfung aus Nebenströmen. All dies immer mit höchstem Anspruch an deren Sicherheit, Qualität, Rechtskonformität und Wirtschaftlichkeit und mit dem Anspruch, diese mit höchster Verbraucherakzeptanz in den Ernährungsalltag der Menschen zu bringen.

Wir bringen Bioökonomie auf den Teller – denn genau dort entscheidet sich letztlich der Erfolg jeder Innovation. Um diesen entscheidenden Schritt aus der Forschung in die Praxis zu forcieren und die Ergebnisse an Multiplikatoren weiterzugeben, haben wir das Workshopformat „Zukunft is(s)t jetzt“ entwickelt.

Zusammen mit unserem Partner, der Fachhochschule Münster, konnten wir die Workshops im food lab muenster umsetzen und mit jeder Menge Kreativität und Begeisterung füllen. Die Workshopreihe richtete sich an Fachkräfte aus dem Lebensmittelhandwerk und der Außer-Haus-Verpflegung – also an die Menschen, die täglich für die Versorgung anderer verantwortlich sind und damit eine zentrale Rolle in unseren Ernährungs- und Lebensmittelsystemen einnehmen.

Insgesamt widmeten wir uns vier Workshopthemen mit den Titeln „Hülsenfrüchte mal anders gemacht“, „Die Vielfalt der Algenküche“, „Hanf & Ölsamen - kleine Samen, große Chancen“ und „Die Kunst der Fermentation. Zwischen Tradition und Innovation“.

Im Mittelpunkt der zweitägigen Workshops stand das gemeinsame Erleben, Ausprobieren, Lernen und die Weitergabe von Erfahrungen. Am ersten Workshoptag wurden die Teilnehmenden in die Welt der jeweiligen Lebensmittel und Zutaten eingeführt. Eine lebhaft Mischung aus Fachvorträgen, Stationen zur Veranschaulichung von lebensmitteltechnologischen Eigenschaften sowie Verkostungen von Rohwaren und zubereiteten Speisen legte den Grundstein für den zweiten Workshoptag, an dem die Teilnehmenden alleine oder in Teams inspiriert vom Vortag eigene Ideen für Rezepturen ausprobieren und entwickeln konnten.

Dieses Rezeptbuch ist das Ergebnis unserer Workshopreihe. Es enthält ausgewählte Rezepturen, die im Vorfeld der jeweiligen Workshops entwickelt wurden und Rezepturen von Teilnehmenden, die während der Workshops entstanden sind. Ob herzhaft oder süß – hier ist sicherlich für jeden Geschmack etwas dabei. Mal sehr einfach zubereitet und mal mit etwas mehr Aufwand in der Küche verbunden.

Dieses Buch will Neugier wecken und Lust machen, Neues auszuprobieren. Die Rezeptauswahl versteht sich dabei als Inspiration und Ideengeber – zum eigenen Experimentieren, Weiterentwickeln und Anpassen an die jeweiligen Rahmenbedingungen der Küchen und Verpflegungseinrichtungen.

Hierfür bietet dieses Buch auf den folgenden Seiten Informationen zu lebensmitteltechnologischen Eigenschaften und Einsatzmöglichkeiten der Lebensmittel und Zutaten in der Küche. Mit diesem Hintergrundwissen möchten wir die Brücke zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischer Anwendung schlagen, um die kreative Arbeit in der Küche zu unterstützen.

Wir wünschen viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

Dr. Leonie Fink & Janina Horn

Koordinationsbüro Innovationsraum NewFoodSystems



Hülsenfrüchte | Mal anders gemacht

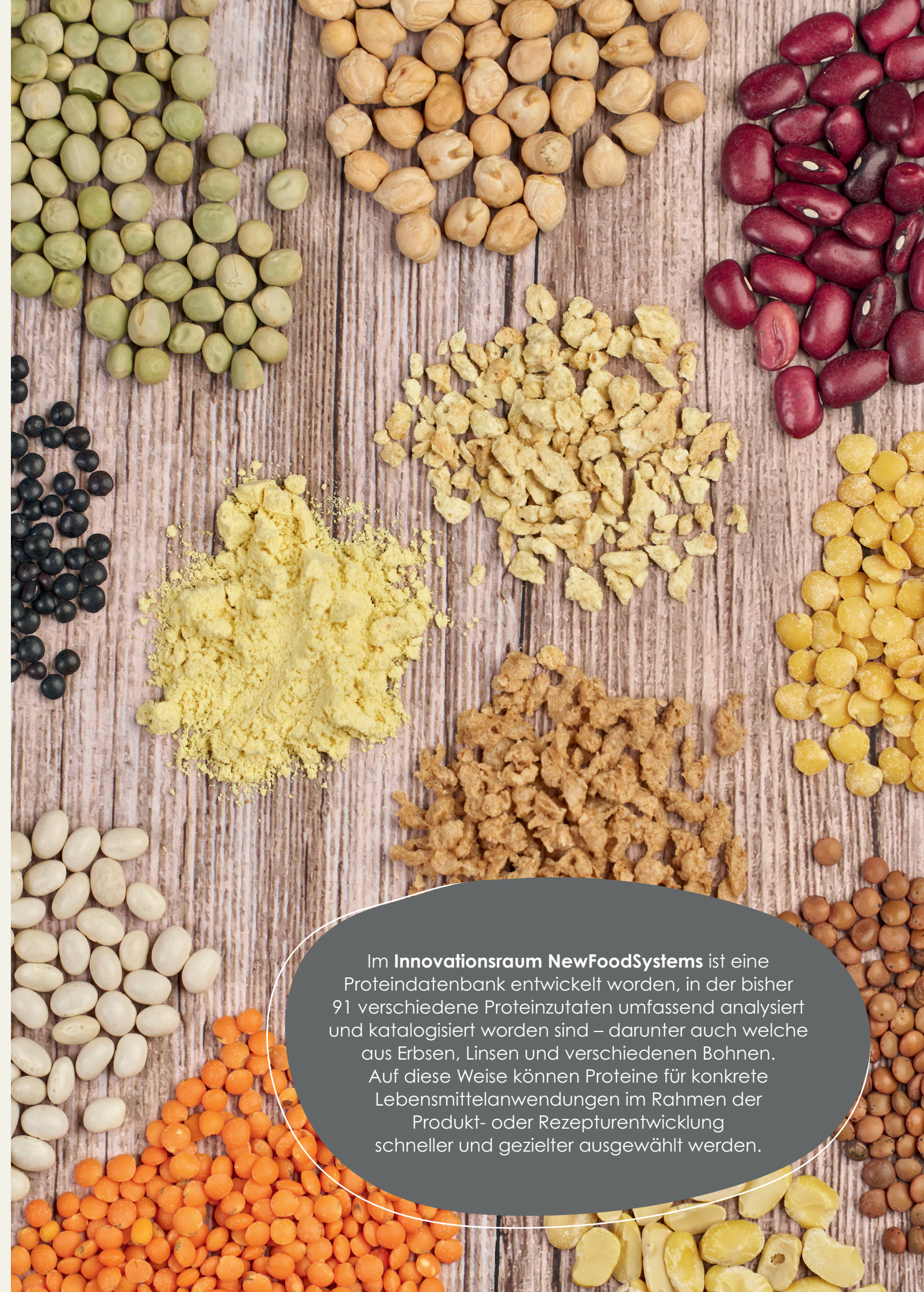
Hülsenfrüchte sind pflanzliche Alleskönner und bringen jede Menge wertvolle Eigenschaften mit sich: Ernährungsphysiologisch betrachtet weisen sie einen hohen Gehalt an Proteinen und Ballaststoffen auf und liefern zudem wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Im Anbau tragen sie zur Steigerung der Bodenfruchtbarkeit bei, weil sie zusammen mit speziellen Bakterien, den sogenannten Knöllchenbakterien, Stickstoff aus der Luft binden und im Boden anreichern. Zudem lassen sich getrocknete Hülsenfrüchte lange lagern, sind oft preiswert im Einkauf und bieten eine kulinarische Vielfalt.

Zu den bekanntesten Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Linsen und verschiedene Bohnen, die in vielen Küchen längst etabliert sind. Traditionell landen Hülsenfrüchte in der deutschen Küche als Linseneintopf oder Erbsensuppe auf dem Teller. In den letzten Jahren sind aber auch Kichererbsen, Soja- und Kidneybohnen nicht mehr aus unserem Ernährungsalltag wegzudenken und sogar unbekanntere Vertreter wie Lupine oder Ackerbohne bringen aktuell wieder alt bekannten oder frischen Wind in die Küchen. Denn Hülsenfrüchte können weit mehr, als nur in traditionellen Gerichten verarbeitet zu werden. Ihre pflanzlichen Proteine bringen technofunktionelle Eigenschaften mit sich, die in der Küche und Produktentwicklung – insbesondere für pflanzenbasierte Gerichte und Lebensmittel – eine Reihe von nützlichen Möglichkeiten eröffnen:

- Stabilisierung von Emulsionen: Proteine lagern sich an der Grenzfläche zwischen Öl und Wasser an und helfen so, dass sich beide Phasen in z. B. cremigen Mayonnaisen oder Dressings vermischen und stabil bleiben.
- Schaumbildung: Proteine können Luftblasen umhüllen und stabilisieren, sodass diese nicht so schnell zerfallen. Dadurch lassen sich z. B. luftige leichte Mousses herstellen.
- Gelbildung: Proteine können beliebig feste Gel-Strukturen bilden, die z. B. für die gewünschte Stabilität von Desserts wie Puddings sorgen.
- Wasserbindung: Proteine können Wasser binden und so dafür sorgen, dass Speisen saftig bleiben und beim Garen nicht austrocknen, wie z. B. bei Bratlingen oder Patties.

Hülsenfrüchte können nicht nur im Ganzen verwendet werden. Um ihr volles Potenzial zu nutzen, lassen sie sich auch in ihre Hauptbestandteile – Proteine, Ballaststoffe, Stärke bzw. Öl – auftrennen. Am Beispiel der ölreichen Lupine stellt sich das wie folgt dar: Zuerst werden die Schalen entfernt, welche als wertvolle Ballaststoffe z. B. zu Brotteigen hinzugegeben werden können. Dann werden die Samen zu Flocken gewalzt (ähnlich wie bei Haferflocken) und anschließend wird ihnen das Öl entzogen. Sowohl die entölten Flocken, als auch das Öl selbst können beliebig weiterverwendet werden. Bei Vermahlung der Flocken entsteht ein proteinreiches Mehl. Aus den Flocken und aus dem Mehl können in weiteren Verarbeitungsschritten zur Proteinaufkonzentrierung Proteinkonzentrate und Proteinisolate mit höheren Proteingehalten gewonnen werden. In einem weiteren Schritt können diese Proteinzutaten durch das Verfahren der Extrusion zu sogenannten Extrudaten (auch Texturate genannt) verarbeitet werden. Bei der Extrusion wird eine Masse durch Druck und Wärme erhitzt und geknetet und anschließend durch eine Düse in die gewünschte Form gepresst. Durch die Extrusion können je nach Prozessbedingungen unterschiedliche Produkte entstehen – wie z. B. faserigen Strukturen, die Fleisch oder Fisch ähneln und in pflanzlichen Alternativprodukten oder pflanzenbasierten Rezepturen eingesetzt werden können.

Im **Innovationsraum NewFoodSystems** ist eine Proteindatenbank entwickelt worden, in der bisher 91 verschiedene Proteinzutaten umfassend analysiert und katalogisiert worden sind – darunter auch welche aus Erbsen, Linsen und verschiedenen Bohnen. Auf diese Weise können Proteine für konkrete Lebensmittelanwendungen im Rahmen der Produkt- oder Rezepturentwicklung schneller und gezielter ausgewählt werden.



Je nachdem, wie Hülsenfrüchte verarbeitet werden, entstehen also ganz unterschiedliche Produkte, die sich in der Küche vielseitig einsetzen lassen:

- Ganze Samen: Frische oder getrocknete Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Bohnen, geschält oder mit Schale, werden meist zunächst gekocht und zu verschiedenen Gerichten weiterverarbeitet. Auch das Kochwasser von ganzen Hülsenfrüchten (Aquafaba) – z. B. von Kichererbsen – kann verwendet werden und bietet eine gut funktionierende Alternative zu Eiklar.
- Mehle: Vermahlene Hülsenfrüchte, die einen Proteingehalt < 40 % aufweisen (entfettete Mehle sogar bis zu 55 %), sind ideal zum Backen oder zum Andicken von Suppen und Soßen.
- Proteinkonzentrate: Pulver mit bis zu ca. 80 % Protein, die aus den (ggf. entfetteten) Mehlen durch weitere Schritte zur Proteinaufkonzentrierung gewonnen werden, eignen sich z. B. für den Einsatz in Backwaren oder in herzhaften Gerichten.
- Proteinisolate: Pulver mit über 80 % Protein sind geeignet für die Herstellung proteinreicher Lebensmittel und Rezepturen.
- Proteinextrudate (Texturate): Produkte, die mithilfe von Extrusion aus pflanzlichen Proteinzutaten hergestellt werden. Je nach Verfahren können sie beispielsweise faserige Strukturen aufweisen und lassen sich in vielen Gerichten etwa angebraten und gewürzt ähnlich wie Fleisch verwenden.

Wichtig zu wissen!

Nicht jede Proteinzutat funktioniert gleich. Auch wenn zwei Produkte den gleichen Proteingehalt aufweisen oder aus derselben Hülsenfrucht hergestellt wurden, können sie sich in der Küche ganz unterschiedlich verhalten. Das hängt oft vom Herstellungsverfahren oder sogar von der verwendeten Sorte ab. Das bedeutet z. B. konkret: Ein Linsenmehl von Hersteller A kann sich anders verhalten als das Linsenmehl von Hersteller B. Hier hilft dann manchmal nur ausprobieren und vergleichen, um so das passende Produkt für die individuelle Rezeptur zu finden. Lassen Sie sich vor allem nicht entmutigen, wenn es beim ersten Versuch nicht direkt funktioniert.

Hülsenfrüchte sind nicht nur gesund und nachhaltig – sie laden auch zum Experimentieren ein. Wer Lust hat, entdeckt mit ihnen eine völlig neue Welt an Texturen und Geschmäckern!

Mikro- & Makroalgen | Die Vielfalt der Algenküche

In den letzten Jahren ist das Interesse an Algen im europäischen Raum und auch in Deutschland enorm gestiegen und das nicht ohne Grund: Algen sind wahre Multitalente und vielseitig nutzbar – nicht nur, aber insbesondere in der Küche.

Sie zeichnen sich durch ein vielfältiges, aber stark artabhängiges Profil an Nährstoffen und verschiedenen bioaktiven Substanzen aus (z. B. Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Jod, Eisen und Calcium). Darüber hinaus bringen Algen einzigartige Aromen von frisch-marin bis herzhaft-umami, unterschiedliche Konsistenzen von weich bis zäh und eine bunte Farbvielfalt mit sich. Algen unterscheiden sich aber auch in der Größe. Während Mikroalgen mit dem bloßen Auge nur als Masse erscheinen, können Makroalgen meterlang wachsen. All diese Eigenschaften machen die Verwendung von Algen in der Küche zu einer spannenden Angelegenheit.

Kleine Algenkunde

- Mikroalgen sind mikroskopisch klein und einzeln mit dem bloßen Auge nicht erkennbar. Die bekanntesten Vertreter sind Chlorella und Spirulina, wobei Spirulina zur Gattung der Cyanobakterien zählt. Diese werden in Süßwasser kultiviert. In Deutschland sind sie meist als Pulver, Flocken oder Streusel erhältlich – doch auch frische Biomasse wird mittlerweile hierzulande produziert und zum Verkauf angeboten.
- Makroalgen, oft auch als Meeresgemüse bezeichnet, sind mit bloßem Auge einzeln erkennbar und wachsen hauptsächlich im Meer (Salzwasser). In Deutschland sind sie meist getrocknet, über einige Lieferanten aber auch frisch erhältlich. Makroalgen unterteilen sich in:
 - Grünalgen, z. B. Meersalat
 - Rotalgen, z. B. Dulse und Nori
 - Braunalgen, z. B. Zuckertang und Wakame

Algen spielen heute in der europäischen Küche meist nur noch eine untergeordnete Rolle. Makroalgen finden sich vereinzelt noch in den Küstenregionen auf dem Teller, auf der Sushi-Karte oder im gehobenen Sterne-Restaurant – oft als sehr salzig wahrgenommene Komponente. Mikroalgen sind hingegen trendige Superfoods, die bisher zumeist nur in Getränke gemischt werden. Darüber hinaus sind sie aber in vielen Rezepturen einsetzbar und liefern neben einem satten Grün durch Chlorophyll auch weitere natürliche Farbstoffe, wie beispielsweise das leuchtend blauen Phycocyanin, das beispielsweise in Fruchtgummis Verwendung findet.

Zudem bringen Algen und deren Inhaltsstoffe auch einige technofunktionelle Eigenschaften mit, die man sich in der Küche zunutze machen kann. Dazu zählen die beiden Kohlenhydrate:

- Agar-Agar wird aus den Zellwänden bestimmter Rotalgen gewonnen. Es ist ein geschmacksneutrales, thermisch relativ stabiles Verdickungs- und Geliermittel, welches sich z. B. für die Herstellung von Puddings, Gelees oder andere Desserts eignet.
- Alginat stammt aus den Zellwänden von Braunalgen. Es ist ebenfalls ein Verdickungs- und Geliermittel, erzeugt aber weichere, elastischere Gele und eignet sich z. B. als Stabilisator in Eiscreme, Soßen oder Dressings.

Wichtig zu wissen!

Beim Verzehr von Algen sollten ein paar Dinge beachtet werden. Getrocknete Algen können vor der Verwendung in Wasser eingeweicht werden. Dabei nehmen sie an Gewicht und Volumen zu und weisen wieder ihre (fast) ursprüngliche Textur und Konsistenz auf. Wer den natürlichen Salzgehalt reduzieren möchte, kann die Meerwasseralgen mehrfach mit frischem Wasser spülen oder einlegen. So werden sie milder und lassen sich geschmacklich variabler in verschiedenen Gerichten verarbeiten. Insbesondere Meerwasseralgen wie Zuckertang enthalten viel Jod, das in zu großen Mengen die Schilddrüse belasten kann. In Deutschland liegt die empfohlene Tagesdosis für gesunde Erwachsene bei 200 µg. Deshalb sollten Makroalgen eher in kleineren Mengen verzehrt werden. Süßwasseralgen enthalten in der Regel sehr wenig Jod und gelten daher nicht als relevante Jodquelle.

Bei Mikroalgen lohnt sich Frischware! Im Gegensatz zu getrockneten Spirulina-Pulver ist frische Spirulina fast geschmacksneutral und lässt sich so vielfältig in unterschiedlichen Rezepturen verarbeiten.

Ob als knackiger Meersalat, bunter Farbstoff oder Geliermittel – Algen eröffnen eine völlig neue Geschmacks- und Texturwelt.

Im **Innovationsraum NewFoodSystems** stehen Mikroalgen wie Spirulina und Chlorella im Fokus der Forschung. Insbesondere die Entwicklung modularer Produktionseinheiten zur Kultivierung von Mikroalgen mit definierten Produkteigenschaften für regionale Wertschöpfungsketten ist hierbei von Interesse.

Hanf & Ölsamen | Kleine Samen, große Chancen

Der Hauptnutzungsgedanke von Ölsaaten ist die Gewinnung von hochwertigen Pflanzenölen – darunter auch die nativen Öle, die durch Kaltpressen oder andere schonende Verfahren gewonnen werden. Neben Raps und Sonnenblumen gehören auch Leinsamen, Sesam, Soja, Leindotter, Kürbiskerne und Hanf zu den bekannteren Vertretern der Ölsamen. Die nativen Öle der verschiedenen Samen unterscheiden sich in ihrer Fettsäurezusammensetzung, ihrem Aroma, ihrer Farbe und ihrer Viskosität. Diese Eigenschaften sind wiederum auch von der Raffination abhängig, bei der vor allem geruchs-, farb- und geschmacksgebende Begleitstoffe entfernt werden. Für die Anwendung in der Küche kann in diesem Zusammenhang auch der Rauchpunkt eine Rolle spielen. So liegt der Rauchpunkt bei kaltgepresstem Sonnenblumenöl deutlich unter dem von raffiniertem Sonnenblumenöl. Öle unterscheiden sich je nach Ölsaart, Gewinnung und Verarbeitung in ihrer Eignung zum Anbraten oder Frittieren.

>> Der Rauchpunkt eines Öls ist die Temperatur, bei der es beginnt sichtbar zu rauchen. Hierbei bildet sich über dem Öl ein sichtbarer Nebel aus Verbindungen, die bei dieser Temperatur flüchtig sind, wie Oxidationsprodukte, Aromaverbindungen, freie Fettsäuren oder Wasser. Bei längerer Anwendung von hohen Temperaturen kann das Öl chemisch zersetzt werden und es bilden sich gesundheitsschädliche Stoffe, die zum Tränen der Augen und Kratzen im Hals führen. Dann muss das Öl entsorgt werden. Öle mit einem hohen Rauchpunkt eignen sich gut zum Braten oder Frittieren, während Öle mit einem niedrigeren Rauchpunkt besser für kalte Anwendungen oder zum Verfeinern von Gerichten verwendet werden.

Auch der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen, wie fettlösliche Vitamine oder sekundäre Pflanzenstoffe, ist von der Art der Gewinnung abhängig und liegt bei kaltgepressten Ölen meist deutlich höher als bei raffinierten Ölen. Ölsaaten sind aber nicht nur wichtige Nährstofflieferanten, sondern bieten auch technofunktionelle Eigenschaften, wovon die meisten in der Küche bereits bekannt sind und oft genutzt werden:

- Öle fungieren als Emulsionsbestandteil für Dressings, Soßen oder andere Flüssiggemische.
- Vor allem raffinierte Öle eignen sich aufgrund des höheren Rauchpunktes zum Anbraten oder Frittieren.
- Leinsamen enthalten lösliche Ballaststoffe, die beim Einweichen Schleimstoffe bilden. Dieses Gel kann die Bindefunktion von Ei beim Backen übernehmen und wird daher häufig als Ei-Alternative eingesetzt.
- Bei der Kaltölsphärisifikation, einer Technik aus der Molekularküche, werden Flüssigkeiten mit Geliermittel tropfenweise in kaltes Öl gegeben, das die Tropfen formt und außen gelieren lässt, sodass kleine Perlen entstehen, die optische und geschmackliche Akzente in Speisen setzen können.

Neben dem Öl wird bei der Ölpressung auch der sogenannte Presskuchen gewonnen. Auch wenn dieser bisher eher selten den Weg in die Küche findet, bietet er viele Möglichkeiten zur weiteren Verwertung: Presskuchen kann frisch verarbeitet werden, getrocknet zu Mehl vermahlen oder durch komplexere technologische Verfahren wie die Extrusion zu Texturaten weiterverarbeitet werden. So bieten die kleinen Ölsamen ganz unterschiedliche Zutaten für die Küche, wie z. B. Samen, Öle, Mehle und Texturate. Dabei bringt jede Zutat einen eigenen Geschmack, eine andere Textur, Farbe, und ein individuelles Nährstoffprofil mit sich.



Im **Innovationsraum NewFoodSystems** wird an der ganzheitlichen Nutzung von Hanfsamen für die Gewinnung hochfunktioneller Proteinzutaten geforscht. Aus diesen Proteinzutaten werden im Projekt Wurst- und Seafood-Alternativen hergestellt.

Nutzhanf zeigt besonders anschaulich, wie vielseitig Ölsaaten genutzt werden können. Die kleinen Samen stecken neben Öl voller Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und sind daher eine echte Bereicherung für Müslis, Brote oder Salate. Dabei lohnt es sich, den Unterschied zwischen geschälten und ungeschälten Hanfsamen zu kennen: Ungeschälte Samen liefern durch ihre Schale besonders viele Ballaststoffe, haben eine dunklere Farbe und einen kräftigeren Geschmack, können jedoch beim Kauen einen leicht „sandigen“ Eindruck im Mund hinterlassen. Geschälter Hanf schmeckt dagegen milder, erzeugt ein zarteres Mundgefühl und eignet sich daher besonders gut für feine Speisen oder auch als Topping.

Wichtig zu wissen!

Damit hochwertige Öle mitsamt ihrer wertvollen Inhaltstoffe möglichst lange stabil bleiben, ist es wichtig auf die richtige Lagerung zu achten (kühl, dunkel und gut verschlossen).

Die Vermarktung des Presskuchens verschiedener Ölsaaten als Lebensmittel im Handel ist noch nicht sehr verbreitet, da er häufig in der Tiernahrung eingesetzt wird. Bei regionalen Ölmühlen findet man jedoch zunehmend Presskuchen, die ausdrücklich für die menschliche Ernährung angeboten werden.

Von unterschiedlichen Samen über aromatische Öle bis hin zu Gelen, Mehlen und Texturaten – Hanf und andere Ölsaaten bieten eine breite Palette an Einsatzmöglichkeiten in der Küche.

Fermentation & Pilze | Die Kunst der Fermentation

Fermentierte Lebensmittel sind täglicher Bestandteil unserer Ernährung und das ohne, dass wir uns dessen immer bewusst sind. Fermentation bezeichnet die Herstellung von Lebensmitteln durch gewünschtes mikrobielles Wachstum und enzymatische Umwandlung von Lebensmittelbestandteilen. Sie ist nicht nur ein traditionelles Konservierungsverfahren, sondern verändert Lebensmittel auf vielfältige Weise und eröffnet so neue Möglichkeiten für Geschmack, Textur, Nährwert und Haltbarkeit.

Es gibt verschiedene Fermentationstechniken, die sich nach den beteiligten Mikroorganismen und den erzeugten Produkten unterscheiden, darunter:

- ➔ **Milchsäuregärung:** Bei dieser Art der Fermentation wandeln Milchsäurebakterien Zucker in Milchsäure um. Dieser Prozess senkt den pH-Wert, verleiht den Lebensmitteln einen säuerlichen Geschmack und macht sie haltbar. Typische Beispiele sind Sauerkraut und Kimchi (spontane gemischte Fermentation durch bspw. *Lactobacillus* und *Leuconostoc*) oder Joghurt (definierte Starterkultur wie *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus*). Zusätzlich entstehen neue Aromen und Texturen, die in den ursprünglichen Rohstoffen oft noch nicht vorkommen.
- ➔ **Alkoholische Gärung:** Hefen wandeln Zucker in Alkohol und Kohlendioxid um. Diese Technik ist die Grundlage für die Herstellung von Bier, Wein oder Sekt. Neben Alkohol entstehen – wie bei den anderen Fermentationen auch – sekundäre Aromastoffe, die den Lebensmitteln komplexe Geschmacksprofile verleihen.
- ➔ **Essigsäuregärung:** Hier wandeln Essigsäurebakterien wie *Acetobacter* unter Sauerstoffzufuhr Alkohol (auch den zuvor durch Hefen in Alkohol umgewandelten Zucker) in Essigsäure um. Essigsäuregärung wird z. B. für die Herstellung von Essig, fermentierten Gemüsesäften oder aromatisierten Getränken genutzt. Sie erzeugt eine charakteristische Säure, trägt zur Haltbarkeit bei und verändert ebenfalls Geschmack und Textur.
- ➔ **Andere mikrobiell gesteuerte Fermentationen:** Neben den klassischen Techniken gibt es auch fermentative Verfahren, die spezielle Aromen oder Texturen erzeugen. Dazu zählen z. B. fermentierte Sojaprodukte, Tempeh oder myzelbasierte Produkte, bei denen vor allem filamentöse Pilzstämme eingesetzt werden.

Fermentation beeinflusst Lebensmittel also direkt auf mehrere Weisen. Geschmacklich entstehen säuerliche Noten oder komplexe Umami-Aromen, die frische Zutaten allein nicht liefern. Zudem werden Lebensmittel in ihrer Textur verändert und können weicher und cremiger werden oder durch entstehende Kohlensäure prickeln. Auch unerwünschte Inhaltsstoffe in Lebensmitteln können reduziert werden, indem z. B. Bitterstoffe oder bestimmte Zucker abgebaut werden. Zudem können Lebensmittel durch Fermentation länger haltbar gemacht werden.

Insbesondere Pilze erweitern die fermentative Küche noch einmal um eigene Aromen, Texturen und Nährstoffe. Ein bekanntes Beispiel ist der Koji-Pilz, die kultivierte Form des Schimmelpilzes *Aspergillus oryzae*, der in Japan seit Jahrtausenden zum Fermentieren verwendet wird. Darüber hinaus gibt es weitere Nutzungsmöglichkeiten von Pilzen: So kann das Myzel, das fadenförmige, vegetative Wachstumsnetzwerk eines Pilzes, als innovative Zutat für proteinreiche Produkte oder neue Texturvarianten genutzt werden. Auch die Fruchtkörper von Speisepilzen wie z. B. Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Zitronen- und Rosenseitlinge, Buchenpilze, Igelstachelbart und Enoki lassen sich vielfältig in der Küche verarbeiten.

Wichtig zu wissen!

Fermentiertes Gemüse lässt sich leicht selbst herstellen. Dazu wird das geschnittene Gemüse in eine 2%ige Salzlösung (2 g Salz pro 100 ml Wasser) gegeben. Wichtig ist dabei, dass das Gemüse vollständig mit Flüssigkeit bedeckt ist – hier kann ein Fermentationsgewicht helfen. Das verschlossene Glas bleibt bei Zimmertemperatur für einige Tage bis Wochen stehen. Während der Fermentation sollten die entstehenden Gase regelmäßig, am besten einmal täglich, kurz abgelassen werden. Die Milchsäurebakterien bilden dabei Säuren, die das Wachstum unerwünschter Mikroorganismen hemmen. So entstehen auf natürliche Weise aromatische Gemüsevarianten wie Sauerkraut, Gurken oder Karottensticks.

„**Fermentation und Pilze sind eng miteinander verknüpfte Themen, die vielfältige Werkzeuge für pflanzenbasierte und kreative Rezepturen bieten und somit eine große kulinarische Bereicherung darstellen.**“

Praxisbeispiel: Schwarz „fermentierte“ Früchte und Knoblauch

Ein interessantes Beispiel für fälschlicherweise oft als fermentiert bezeichnete Lebensmittel sind schwarz „fermentierte“ Früchte und Knoblauch. Bei diesem Prozess erfolgt eine nicht enzymatische Bräunung der Lebensmittel, in dem unter Hitzeeinwirkung Aminosäuren mit Zuckern reagieren. Dabei entstehen dann neue aromatische Verbindungen. Diese Reaktion ist auch als langsame Maillard-Reaktion bekannt.

Zubereitung am Beispiel von Äpfeln

1. Nur ganze Äpfel verwenden, diese gründlich waschen und trocknen.
2. Zum Schutz vor Austrocknung und Verderb jeden Apfel einzeln in Backpapier oder mehrere Lagen Frischhaltefolie wickeln.
3. Für die „Fermentationsumgebung“ eine konstante Temperatur von ca. 60-70 °C (nicht heißer, sonst garen die Früchte nur) und eine leicht erhöhte Luftfeuchtigkeit einstellen. Hierfür eignet sich am besten ein Fermenter.
4. Wärmephase: Äpfel 2-4 Wochen bei gleichmäßig eingestellter Temperatur im Fermenter lassen, bis sie weich und schwarz sind.
5. Reifephase: Nach der Wärmelagerung die Äpfel bei Raumtemperatur (20-24 °C) noch 1 Woche in der Folie ruhen lassen, damit sich das Aroma vollständig entwickelt. Das Ergebnis sind intensiv aromatische, weiche Früchte, die pur oder als Aromageber in Rezepturen verwendet werden können.



Im **Innovationsraum NewFoodSystems** werden bislang wenig genutzte Nebenströme wie Haferokara als Nährstoffquelle zur Produktion von Pilzmyzel genutzt. Auf Basis des Pilzmyzels werden wiederum neue Lebensmittel wie Wurst-, Fleisch- und Joghurtalternativen entwickelt.

Lupinenbrot mit Sojafrischkäse

Zutaten

Für den Sauerteig

120 g Roggenmehl,

Type 960

120 ml Wasser, lauwarm

90 g Sauerteig-Anstellgut

Für den Hauptteig

70 g Lupinen, geschält

170 g Roggenmehl,

Type 1150

120 g Weizenmehl,

Type 1050

1 gehäufte TL Roggenmalz

8 g Hefe, frisch

265 ml Wasser, lauwarm

12 g Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Sauerteig in einer Schüssel vermengen und den Teig abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (20-24 °C) stehen lassen.
2. Die geschälten Lupinen in einer Schüssel mit kaltem Wasser abgedeckt über Nacht einweichen.
3. Lupinen abgießen und mit einem Mixer grob zerkleinern.
4. Für den Hauptteig den Sauerteig und die zerkleinerten Lupinen mit allen übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Abgedeckt mit einem Tuch für 1 Stunde bei Raumtemperatur (20-24 °C) ruhen lassen.
5. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig rund formen und mit der Unterseite nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur (20-24 °C) 2 Stunden ruhen lassen.
6. Den Backofen auf 230 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Dabei eine hitzebeständige Schale oder eine Auflaufform aus Metall unten in den Ofen stellen.
7. Den Teig aus dem Gärkörbchen heraus auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, mit einem scharfen Messer auf der Oberseite zweimal einschneiden, in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 200 ml Wasser in die Schale oder Auflaufform gießen – Vorsicht, dabei entsteht heißer Wasserdampf!
8. Das Lupinenbrot nun für ca. 60 Minuten im Ofen backen. Dabei nach 10 Minuten kurz die Ofentür öffnen, um den heißen Wasserdampf rauszulassen und die Temperatur auf 210 °C runterstellen. Anschließend das fertig gebackene Brot auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.

Für den Sojafrischkäse

400 ml Sojadrink, ungesüßt

30 ml Zitronensaft

Salz und Pfeffer

1. 350 ml Sojadrink mit dem Zitronensaft in einen Topf geben, kurz verrühren und langsam zum Kochen bringen. Sobald der Sojadrink beginnt auszuflocken, den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Die Masse durch ein feines Passiertuch gießen und dabei die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die feste Masse mit dem restlichen Sojadrink und den Gewürzen zu einer glatten Creme mixen. Bis zum Servieren kaltstellen.



Hinweis: Mit dieser Rezeptur muss bereits am Vortag begonnen werden.



Spirulina-Wurzelbrot mit Algenbutter

Zutaten

Für das Wurzelbrot
400 ml Wasser, lauwarm
15 g Hefe, frisch
500 g Weizenmehl, Type 550
1 TL Salz
2 EL Spirulina, frisch

Zubereitung

1. Lauwarmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen.
2. Weizenmehl, Salz und Spirulina dazugeben und zu einem Teig verrühren. Wir empfehlen hier einen Kochlöffel zu verwenden, da der Teig sehr klebrig ist. Optional können jetzt noch klein geschnittene Algen, Pilze oder andere Zutaten in den Teig gegeben werden.
3. Den Teig abdecken und für 2 Stunden bei Raumtemperatur (20-24 °C) ruhen lassen.
4. Den Ofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Dabei eine hitzebeständige Schale oder eine Auflaufform aus Metall unten in den Ofen stellen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Mehl bestäuben. Da der Teig sehr weich und klebrig ist, mit Hilfe einer Teigkarte direkt länglich auf das Mehl legen. Den Teig zusätzlich mit Mehl bestäuben und mit Hilfe des Backpapiers ziehen, um eine längliche Form zu erhalten. Beide Enden des Teiges nun in entgegengesetzter Richtung eindrehen, sodass eine längliche Wurzel entsteht.
6. Das Backblech mit dem Brot in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 200 ml Wasser in die Schale oder Auflaufform gießen – Vorsicht, dabei entsteht heißer Wasserdampf!
7. Das Wurzelbrot nun für ca. 40 Minuten im Ofen backen. Dabei nach 10 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren. Anschließend das fertig gebackene Brot auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.

Für die Algenbutter
250 g Butter, weich
2 TL Zuckertang-Pulver
2 TL Dulse-Pulver

1. Die weiche Butter in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer oder Schneebesen schaumig schlagen.
2. Die Algen-Pulver unter die Butter rühren.
3. Die fertige Algenbutter in eine kleine Schale füllen oder in die gewünschte Form bringen und vor dem Servieren im Kühlschrank wieder etwas fester werden lassen.



Hanf-Sauerteigbrot mit dreierlei Hanfaufstrichen

Zutaten

Für den Sauerteig

300 g Weizenvollkornmehl
300 ml Wasser, lauwarm
30 g Sauerteig-Anstellgut

Für den Hauptteig

150 g Weizenvollkornmehl
200 ml Wasser, lauwarm
15 g Hefe, frisch
12 g Salz
20 g Zucker oder Honig
150 g Hanfmehl

Für den mediterranen Frischkäse-Hanf-Aufstrich

20 g Zwiebeln, fein gewürfelt
5 g Knoblauch, gepresst
Olivenöl
100 g Frischkäse
100 g Tomatenmark
40 g Hanfsamen, geschält
Italienische Kräuter, Pfeffer

Für den Curry-Frischkäse- Hanf-Aufstrich

180 g Frischkäse
20 g Honig
40 g Hanfsamen, geschält
2 TL Curry
Knoblauchpulver, Pfeffer

Für den Nuss-Nougat- Aufstrich mit Hanf

200 g Hanfpresskuchen
100 ml Haferdrink
150 g Kakaobutter,
geschmolzen
80 g Datteln, entsteint
70 g Haselnussmus
25 g Kakaopulver
1 Prise Salz

Zubereitung

1. Alle Zutaten für den Sauerteig in einer Schüssel vermischen und den Teig abgedeckt 12-16 Stunden bei Raumtemperatur (20-24 °C) stehen lassen.
2. Für den Hauptteig den Sauerteig und alle übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Abgedeckt mit einem Tuch für 10 Minuten bei Raumtemperatur (20-24 °C) ruhen lassen.
3. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig rund formen und mit der Unterseite nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur (20-24 °C) 2 Stunden ruhen lassen.
4. Den Backofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Dabei eine hitzebeständige Schale oder eine Auflaufform aus Metall unten in den Ofen stellen.
5. Den Teig aus dem Gärkörbchen heraus auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 200 ml Wasser in die Schale oder Auflaufform gießen – Vorsicht, dabei entsteht heißer Wasserdampf!
6. Das Hanfbrot nun für ca. 55 Minuten im Ofen backen. Dabei nach 10 Minuten kurz die Ofentür öffnen, um den heißen Wasserdampf rauszulassen und die Temperatur auf 180 °C runterstellen. Anschließend das fertig gebackene Brot auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.

1. Für den mediterranen Frischkäse-Hanf-Aufstrich Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze karamellisieren und abkühlen lassen. Frischkäse und Tomatenmark in einer Schüssel vermischen. Zwiebeln, Knoblauch, Hanfsamen und Gewürze unterrühren.

1. Für den Curry-Frischkäse-Hanf-Aufstrich alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse mixen.

1. Für den Nuss-Nougat-Aufstrich mit Hanf den Hanfpresskuchen in einem Hochleistungsmixer zu einem Pulver mahlen. Alle restlichen Zutaten hinzugeben und zu einer glatten Masse mixen. Die Creme für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sie fester wird. Vor dem Servieren kurz umrühren. Falls die Konsistenz zu fest ist, kann etwas Haferdrink dazugegeben werden.

Hinweis: Mit dieser Rezeptur muss bereits am Vortag begonnen werden.



Treberbrot mit „fermentiertem“ Birnensenf

Zutaten

Für das Treberbrot

650 g Dinkelmehl, Type 1050
100 g Trebermehl
(z. B. Agrain 02)
20 g Salz
90 g Sauerteig-Anstellgut
650 ml Wasser

Zubereitung

1. Dinkelmehl, Trebermehl und Salz miteinander vermengen.
2. Die Mehlmischung mit dem Sauerteig-Anstellgut in eine Schüssel geben und mit der Küchenmaschine oder einem Handrührgerät vermengen. Dabei nach und nach das Wasser in den Teig einkneten.
3. Den Teig etwa 15 Minuten auf niedriger Stufe in der Küchenmaschine oder mit den Händen kneten und anschließend 24 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten Tag die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben, den Teig rund formen und mit der Unterseite nach oben in ein bemehltes Gärkörbchen legen. Den Teig abgedeckt bei Raumtemperatur (20-24 °C) 1 Stunde ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 250 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Dabei eine hitzebeständige Schale oder eine Auflaufform aus Metall unten in den Ofen stellen.
6. Den Teig aus dem Gärkörbchen heraus auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stürzen, in den vorgeheizten Ofen schieben und ca. 200 ml Wasser in die Schale oder Auflaufform gießen – Vorsicht, dabei entsteht heißer Wasserdampf!
7. Das Treberbrot nun für ca. 55 Minuten im Ofen backen. Dabei nach 10 Minuten kurz die Ofentür öffnen, um den heißen Wasserdampf rauszulassen und nach 15 Minuten die Temperatur auf 210 °C runterstellen. Anschließend das fertig gebackene Brot auf einem Gitterrost gut auskühlen lassen.

Für den Birnensenf

100 g schwarz „fermentierte“
Birnen (siehe Rezeptur auf S. 20)
10 g Dijonsenf, grob
Salz und Pfeffer



Hinweis: Mit dieser Rezeptur muss bereits am Vortag begonnen werden.



Hanfcracker mit Humus-Variationen

Zutaten

Für die Hanfcracker-Variationen

120 g Haferflocken, zart
100 g Hanfmehl
100 g Sonnenblumenkerne
50 g Sesam
50 g Leinsamen, geschrotet
20 g Tapiokastärke
½ TL Flohsamenschalen,
gemahlen
20 g Olivenöl
500 ml Wasser
1 ½ EL Salz

Variante Italienische Kräuter

2 ½ TL Italienische Kräuter
1 gehäufte TL Knoblauch,
granuliert

Variante Curry-Kurkuma

3 EL Curry, Pulver
2 EL Kurkuma, Pulver
1 EL Garam Masala

Für die Humus-Variationen

Variante Klassik

250 g Kichererbsen, Konserve
100 ml Wasser
25 ml Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
50 ml Zitronensaft
60 g Tahin
½ TL Kreuzkümmel
Salz

Variante Paprika

150 g Paprika, gegrillt
½ TL Chiliflocken

Variante Rote Bete

150 g Rote Beete, gegart
20 ml Olivenöl

Zubereitung

1. Für die gewählte Variante die trockenen Grundzutaten und die jeweiligen Gewürze in einer Schüssel vermengen.
2. Das Öl und Wasser hinzufügen und alles miteinander vermengen und den Teig 5-10 Minuten quellen lassen.
3. Den Teig dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche mit Hilfe einer Winkelpalette oder eines Teigschabers gleichmäßig und dünn (ca. 0,5 cm) verstreichen.
4. Die Bleche im vorgeheizten Backofen bei 170 °C Ober-/Unterhitze für 15 Minuten backen.
5. Herausnehmen und die Teigplatte mit Hilfe eines Pizzarollers oder Messers vorsichtig in kleine Quadrate schneiden.
6. Die Bleche zurück in den Ofen geben und weitere 15-20 Minuten backen, bis die Cracker braun und knusprig sind.
7. Die heißen Cracker komplett auskühlen lassen.

Tipp: Die Cracker luftdicht aufbewahren, damit sie lange frisch und knusprig bleiben.

1. Alle Grundzutaten (Klassik) sowie die Zutaten für die jeweilige Variante (Paprika und Rote Bete) mit einem Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Ackerbohnen-Kroketten mit Hanf-Sriracha-Mayo

Zutaten

12 Stück

Für die Kroketten

150 g Ackerbohnen, gekocht
60 g Kartoffelstärke
1 TL Salz
Wasser oder Pflanzendrink
100 g Paniermehl
Neutrales Öl

Für die Mayo

1 Ei
1 Zehe Knoblauch, gepresst
½ TL Salz
½ TL Zucker
1 EL Zitronensaft
150-200 ml Hanfsamenöl,
goldfarben
1 EL Sriracha-Sauce oder
Gochujang Chilipaste

Zubereitung

1. Die gekochten Ackerbohnen mit Kartoffelstärke und Salz mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
 2. Aus der Masse kleine Kroketten formen (ca. 6-7 cm lang). Um diese zu panieren, erst in Wasser oder den Pflanzendrink tauchen und dann rundherum in Paniermehl wälzen.
 3. Öl in einem Topf oder in einer Fritteuse auf ca. 170-180 °C erhitzen. Kroketten darin portionsweise etwa 3-5 Minuten goldbraun ausbacken.
 4. Die Kroketten mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
-
1. Ei, Knoblauch, Salz, Zucker und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab kurz pürieren, bis alles miteinander vermischt ist.
 2. Das Hanföl langsam und in einem dünnen Strahl dazugeben, während mit dem Pürierstab weiter püriert wird. So viel Öl verwenden, bis die Mayo cremig und dick wird. Je größer das Ei, desto mehr Öl wird hier benötigt.
 3. Die Mayo dann nach Belieben mit Sriracha, Salz und Zucker abschmecken.



Auberginen Matjes

Zutaten

4 Portionen

2 Auberginen
2-3 rote Zwiebeln
200 ml Apfelessig
200 ml Weißwein
60 g Zucker
2 ½ TL Salz
2 Lorbeerblätter
1 EL Wacholderbeeren
1 EL schwarze Pfefferkörner
1 EL helle Senfsamen
1 gehäufte TL Algen-Pulver,
z. B. Zuckertang

Zubereitung

1. Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben 10 Minuten garen, dann gut abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Auberginenscheiben bei 160 °C Ober-/ Unterhitze für 10 Minuten im Ofen leicht trocknen lassen.
4. Die roten Zwiebeln in feine Streifen oder Ringe schneiden.
5. Für die Marinade Apfelessig, Weißwein, Zucker, Salz, Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Senfsamen und Algen-Pulver in einem Topf aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Zwiebeln hinzugeben.
6. Die Auberginen in eine Auflaufform oder ein flaches Behältnis legen und die Marinade drüber geben. Für mindestens 30-40 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen gut einziehen (auch über Nacht möglich.)

Serviovorschlag: Auberginen Matjes mit Rote Bete und Sahne-Meerrettich anrichten und als Brotbelag oder zu Pellkartoffeln servieren.



Chlorella Bao Buns

Zutaten

6 Stück

Für die Bao Buns

10 g Hefe, frisch

½ TL Zucker

100 ml Wasser, lauwarm

180 g Weizenmehl, Type 550

1 TL Salz

3 TL Chlorella-Pulver

12 g neutrales Öl

Zubereitung

1. Hefe und Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und 5 Minuten stehen lassen.
2. Alle weiteren Zutaten mit dem Hefe-Zucker-Wasser in eine große Schüssel geben und 15 Minuten zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ca. 6-7 mm dünn ausrollen. Mit einem 10 cm großen runden Ausstecher (oder einer Schüssel) Kreise ausstechen. Die runden Teiglinge auf ein Backpapier legen und mit einem Küchentuch abgedeckt 15 Minuten ruhen lassen.
4. Etwas Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und einen Dämpfkorb mit Papiereinlage/ Backpapier (verhindert, dass die Bao Buns am Korb festkleben) draufsetzen.
5. Jeden Teigling auf einer Seite mit etwas Öl bestreichen, dann zu einem Halbkreis locker zusammenklappen. Alternativ kann auch ein Stück Backpapier zwischen gelegt werden, damit die Seiten nicht verkleben und sich später gut aufklappen und füllen lassen.
6. Die Bao Buns in den Dämpfkorb legen und ca. 18-20 Minuten über heißem Wasser dämpfen, bis sie schön aufgegangen und gegart sind.

Vorschlag für eine Füllung:

„Kräuterseitlingsmuschel“

300 ml Wasser

2 gehäufte TL Nori-Flocken

1 TL Zuckertang-Pulver

200 g Kräuterseitlinge

1 TL Rapsöl

10 g Algenbutter

(siehe Rezeptur auf S. 24)

1. Wasser, Nori-Flocken und Zuckertangpulver in einen kleinen Topf geben. Kurz aufkochen und dann bei ca. 80 °C etwa 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Kräuterseitlinge in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in dem warmen Algenfond ca. 20 Minuten ziehen lassen.
3. Kräuterseitlinge aus dem Fond nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kräuterseitlinge bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.
4. Pfanne vom Herd nehmen, die Algenbutter zu den Pilzen geben und kurz glasieren (damit sie schön glänzen und den Geschmack annehmen).

Serviovorschlag: Als weitere Füllung eignen sich z. B. fermentiertes Gemüse oder sautierte Pilze.



Gebackene Wassermelone mit Algenmarinade

Zutaten

4 Portionen

700 g Wassermelone,
1 dicke Scheibe
30 ml Sojasauce
30 ml Reisessig
30 ml Sesamöl
10 g Ingwer, gerieben
1 Zehe Knoblauch, gerieben
2 TL Miso
1 Prise Salz
1 gehäufte EL Nori-Flocken

Zubereitung

1. Von einer Wassermelone eine etwa 5 cm dicke Scheibe (ca. 700 g) abschneiden und die Schale entfernen.
2. Die Scheibe leicht mit Salz bestreuen, auf ein Backblech oder in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze für 45 Minuten backen. Nach 25 Minuten die Scheibe einmal vorsichtig wenden.
3. In der Zwischenzeit Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Ingwer, Knoblauch, Miso, Salz und die Nori-Flocken in einen Mixer geben und zu einer Marinade pürieren.
4. Die gebackene Wassermelone zusammen mit der Marinade in einen verschließbaren Beutel geben und die Luft rauslassen (vakuumieren), damit die Marinade von allen Seiten einziehen kann.
5. Die Melone für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Vor dem Servieren die Wassermelone in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und beliebig anrichten.



Hinweis: Mit dieser Rezeptur muss bereits am Vortag begonnen werden.



Kräuterseitlingstatar mit Alge

Zutaten

4 Portionen

200 g Kräuterseitlinge,
nur Stiele
300 ml Wasser
1 EL Nori-Flocken
1-2 EL Algenbutter
(siehe Rezeptur auf S. 24)

Zubereitung

1. Die Stiele der Kräuterseitlinge in sehr feine Würfel (ca. 1 x 1 mm) schneiden.
2. Wasser und Nori-Flocken in einen Topf geben und aufkochen. Die Kräuterseitlinge in den Nori-Fond geben und 5 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Die Kräuterseitlinge in einem feinen Sieb abgießen und etwas abkühlen lassen, damit das restliche Wasser von ihnen verdampft. Die noch warmen Kräuterseitlinge mit der Algenbutter vermengen und das Tatar anrichten.

Serviovorschlag: Das Tartar kann zusammen mit einer „Kräuterseitlingsmuschel“ (siehe Rezeptur auf S. 36) oder auf einer Scheibe Brot/ einem Cracker serviert werden.



Kichererbsenwürfel mit Koriander

Zutaten

4 Portionen

280 g Kichererbsenmehl
1200 ml Wasser, kalt
1 ½ TL Salz
20 g Koriander
50 ml Pflanzenöl

Zubereitung

1. Das Kichererbsenmehl sieben und mit der Hälfte des kalten Wassers und dem Salz in einer Schüssel glatt verrühren.
2. Die andere Hälfte des Wassers in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet und nicht mehr kocht. Die Kichererbsenmehl-Mischung langsam mit einem Schneebesen einrühren.
3. Die Masse nun mithilfe eines hitzebeständigen Gummispatels unter ständigem Rühren ca. 8 Minuten erhitzen, bis sie glänzt und eindickt. Beim Rühren darauf achten, dass die Masse nicht kocht, sonst wird sie klumpig.
4. Die fertige Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form gießen, glattstreichen und für mindestens 1 Stunde kaltstellen, damit die Masse fest wird.
5. Die feste Kichererbsen-Masse dann aus der Form nehmen, in Würfel schneiden und für 3 Minuten in heißem Wasser blanchieren. Wer es etwas krosser mag, kann die Würfel nun auch anbraten.
6. Für die Marinade den frischen Koriander in Öl mit dem Pürierstab grob zerkleinern und über die noch warmen Kichererbsenwürfel verteilen.



Linsen-Wraps

Zutaten

4 Stück

110 g rotes Linsenmehl
½ TL Backpulver
½ TL Salz
225 ml Wasser
Neutrales Öl

Zubereitung

1. Linsenmehl, Backpulver, Salz und Wasser in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen oder Handmixer glatt verrühren, bis keine Klümpchen mehr sichtbar sind.
2. Eine beschichtete Pfanne (Durchmesser 28 cm) leicht einfetten und erhitzen.
3. Eine Kelle Teig in die Pfanne geben und dünn verteilen. Den Wrap auf mittlerer Hitze backen, bis sich kleine Blasen bilden und die Oberseite anzieht. Wrap wenden und die andere Seite ebenfalls durchbacken. Die Pfanne vor jeder neuen Portion erneut einfetten, damit nichts anklebt.

Serviovorschlag: Die Wraps nach Belieben füllen. Wir empfehlen den Wrap mit Frischkäse oder Humus zu bestreichen und dann mit frischem und fermentiertem Gemüse zu füllen.



Kimichi-Tempeh & Pulled-Pilz Tacos

Zutaten

Je 4 Stück

8 Taco Shells oder Tortillas

Für den Kimchi

1 kg Chinakohl

9 EL Salz

2 EL Klebreismehl

300 ml Dashibrühe

2 TL Zucker

9 Zehen Knoblauch, gepresst

1 TL Ingwer, gerieben

1 Zwiebel, fein gewürfelt

½ Apfel, fein gewürfelt

6-10 EL Gochugaru (Chiliflocken),

je nach Schärfewunsch

¼ Daikon-Rettich,

feine Streifen

5 Frühlingszwiebeln,

feine Streifen

1-2 Karotten,

feine Streifen

Optional: Nira

(Schnittknoblauch)

Für den Tempeh

150 g Tempeh

2 EL Sojasauce

1 EL Ahornsirup

1 TL Paprikapulver,

geräuchert

Für die Pulled-Pilze

200 g Austernseitlinge

1 Zwiebel, feine Streifen

2 EL Sojasauce

1 EL Tomatenmark

100 ml Ananassaft

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Paprikapulver,

geräuchert

Zubereitung

1. Chinakohl vierteln, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in einer großen Schüssel mit Wasser bedecken, 6 EL Salz hinzufügen, durchmischen, 2 Stunden lang durchziehen lassen und immer wieder mal durchmischen.
2. Das Klebreismehl mit der Dashibrühe aufkochen, bis eine festere Masse entsteht. Dann 1 TL Zucker untermischen.
3. Die Mischung in einen Mixer geben, das restliche Salz, den restlichen Zucker, Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Apfel hinzugeben und alles miteinander vermischen und Gochugaru unterheben. Die Masse sollte eine Pudding-ähnliche Konsistenz haben. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Wasser hinzufügen.
4. Den Chinakohl mehrmals mit kaltem Wasser auswaschen und vorsichtig auswringen, sodass möglichst kein überschüssiges Wasser mehr im Kohl verbleibt.
5. In einer großen Schüssel den Kohl, Daikon-Rettich, Frühlingszwiebeln, Karotten und (optional) Nira zusammen mit der hergestellten Paste gründlich vermischen. Dabei darauf achten, dass jedes Kohlblatt gut mit der Paste bedeckt ist. Am besten geht das mit den Händen – hier empfiehlt es sich Handschuhe anzuziehen.
6. Den Kimchi dann in sterilisierte Gläser füllen und luftdicht verschließen. Der Kimchi kann direkt verzehrt werden, entwickelt aber mehr Aroma, wenn er im Kühlschrank weiter fermentiert.

1. Tempeh zerbröseln und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun anbraten.
2. Mit Sojasauce ablöschen, den Ahornsirup und das Paprikapulver hinzugeben. Alles kurz zusammen karamellisieren lassen.

1. Austernseitlinge in Streifen abziehen und in einer Pfanne zunächst ohne Öl braun anbraten.
2. Etwas Öl und die Zwiebeln dazugeben und auf mittlerer Hitze braten, bis die Zwiebeln karamellisiert sind.
3. Mit Sojasauce ablöschen. Wer es etwas fruchtiger mag kann jetzt das Tomatenmark, den Ananassaft und die Gewürze hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und etwas eindicken lassen.

Serviovorschlag: Tacos nach Belieben zusätzlich mit Salat, Koriander, Tomaten, Avocado, eingelegten Zwiebeln, Mango oder Käse füllen.



Burger mit Algenpatty & Apfel-Barbecue-Sauce

Zutaten

4 Portionen

Für die Patties

200 g Tofu, natur
60 g Rote Bete, gegart
50 ml Sojasauce
1 TL Nori-Flocken
40 g Tapiokastärke
½ TL Agar Agar Pulver
250 ml Wasser
Pflanzenöl

Für die Sauce

1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, gepresst
1 EL Rapsöl
25 g Tomatenmark
2 TL Zucker
½ TL Sojasauce
1 ½ TL Balsamico-Essig, dunkel
25 ml Wasser
130 g schwarz „fermentierte“
Äpfel (siehe Rezeptur auf S. 20)
½ TL Senf, mittelscharf
Gewürze: Salz, Pfeffer,
geräuchertes Paprikapulver,
Chilipulver

Zubereitung

1. Den Tofu gut auspressen und mit einer Gemüsereibe grob in eine Schüssel reiben. Rote Bete ebenfalls in die Schüssel reiben.
2. Sojasauce, Nori-Flocken und Tapiokastärke hinzugeben und alles gut miteinander vermischen.
3. Das Agar Agar Pulver im Wasser auflösen und die Mischung für 8 Minuten kochen lassen. Die Mischung vom Herd nehmen, auf ca. 30 °C abkühlen lassen, sodass sie noch flüssig ist und dann unter die Tofu-Masse rühren.
4. Die Tofu-Masse gleichmäßig etwa 1 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech (oder eine flache Form) streichen, mit einem weiteren Bogen Backpapier abdecken, leicht beschweren und im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.
5. Nun mit einem Ausstecher (10 cm Ø) Patties ausstechen und diese in Öl goldbraun braten.

1. Zwiebel und Knoblauch mit Rapsöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
2. Tomatenmark und Zucker hinzugeben und wenige Minuten mit andünsten.
3. Mit Sojasauce, Balsamico-Essig und Wasser ablöschen und alles miteinander verrühren.
4. Die schwarz „fermentierten“ Äpfel von der Schale und dem Kerngehäuse trennen, zusammen mit Senf und Gewürzen hinzugeben und alles bei niedriger Hitze für eine halbe Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf Wasser nachgeben.
5. Sauce mit einem Pürierstab glatt pürieren und in ein steriles Schraubglas umfüllen.

Serviovorschlag: Burger mit Algenpatty und Apfel-Barbecue-Sauce nach Belieben mit Salat, Tomate oder Zwiebel zusammenstellen.



Leinmehl-Tagliatelle mit Sonnenblumenbolognese

Zutaten

4 Portionen

Für die Pasta

100 g Weizenmehl, Type 405
oder 550
100 g Leinmehl
150 g Hartweizengrieß
1 Prise Salz
2 EL Hanföl
150 ml Wasser

Für die Sauce

100 g Sonnenblumengranulat,
trocken
100 g Möhren, fein gewürfelt
100 g Sellerie, fein gewürfelt
1 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, gepresst
2 EL Tomatenmark
1 EL Zucker
1 TL Salz
350 g passierte Tomaten
Gewürze: Salz, Pfeffer,
Oregano, Basilikum, Thymian,
Paprikapulver
Pflanzenöl

Zubereitung

1. Weizenmehl, Leinmehl, Hartweizengrieß und Salz in einer Schüssel vermischen.
 2. Hanföl und Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Falls der Teig zu trocken ist, esslöffelweise Wasser ergänzen.
 3. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
 4. Den Teig in kleine Portionen teilen und mit Hilfe einer Pastamaschine dünn walzen – beginnend bei der dicksten Stufe bis zur vorletzten Stufe – und dabei jede Stufe zweimal durchlaufen lassen.
 5. Die Teigbahnen mit Mehl bestäuben, in Tagliatelle schneiden und diese in reichlich kochendem Salzwasser 2 Minuten garen.
-
1. Sonnenblumengranulat in heißem Wasser für 10-15 Minuten quellen lassen und dann gut abtropfen.
 2. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Möhren- und Selleriewürfel bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen. Dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Zucker und Salz dazugeben und ebenfalls kurz mitbraten.
 3. Passierte Tomaten und Gewürze hinzufügen und alles ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen.
 4. In einer separaten Pfanne das Sonnenblumengranulat mit etwas Öl anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Angebratenes Sonnenblumengranulat in die Sauce geben, alles vermischen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Serviovorschlag: Leinmehl-Tagliatelle mit Sonnenblumenbolognese zusammen anrichten und klassisch mit Parmesan und Basilikum servieren.

Hinweis: Alternativ zum Sonnenblumengranulat kann auch Erbsen- oder Sojagranulat für die Sauce verwendet werden.



Linsen-Königsberger Klopse

Zutaten

10 Stück

Für die Bällchen

75 g gelbe Linsen
100 g Champignons
20 ml Rapsöl
90 g Zwiebeln, fein gewürfelt
20 g Tomatenmark
30 g Senf, mittelscharf
10 g Kapern, eingelegt
50 g Haferflocken, zart
1 TL Salz
½ TL Pfeffer, gemahlen
1 TL Paprikapulver, geräuchert

Für die Sauce

30 g Butter
30 g Zwiebeln, fein gewürfelt
10 g Kapern, eingelegt
25 g Weizenmehl, Type 550
500 ml Vollmilch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Gelbe Linsen für etwa 30 Minuten in mindestens 100 ml Wasser einweichen. Linsen nach dem Einweichen in einem feinen Sieb abtropfen lassen.
2. Champignons in Scheiben schneiden.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und erst die Zwiebelwürfel anschwitzen. Dann die Champignons hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen.
4. Die Linsen zusammen mit den angebratenen und den weiteren Zutaten in einen Mixer geben und zu einer feinen Konsistenz verarbeiten.
5. Aus der Linsen-Masse mit den Händen 10 Bällchen formen.
6. Ausreichend Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Bällchen etwa 8-12 Minuten in siedendem Wasser garen, bis sie nach oben steigen.
7. Mit einem Schaumlöffel die Bällchen aus dem Wasser holen und kurz auf ein Küchenpapier geben, damit überschüssiges Wasser aufgesogen wird.

1. Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anschwitzen, bis sie glasig sind. Kapern (ganz oder grob gehackt) hinzugeben.
2. Weizenmehl mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren einstreuen bis eine glatte, dickliche Paste entsteht. Die Vollmilch in kleinen Portionen hinzugeben und währenddessen die Masse immer wieder glattrühren.
3. Die Sauce aufkochen lassen und mit Gewürzen abschmecken.

Serviovorschlag: Die Bällchen mit der Sauce übergießen und mit gekochten Kartoffeln servieren.



Ackerbohnen-Gnocchi mit Tomatensugo

Zutaten

4 Portionen

Für die Gnocchi

300 g Ackerbohnen, gekocht
100 g Weizenmehl, Type 550
1 TL Salz
Pflanzenöl

Zubereitung

1. Die gekochten Ackerbohnen mit einem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.
2. Weizenmehl und Salz zu den Bohnen geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück über ein geriffeltes Holzbrett ziehen, oder mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken, sodass die typische Gnocchi-Form entsteht.
4. Einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und Salz hineingeben. Die Gnocchi portionsweise für ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.
5. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Gnocchi goldbraun anbraten.

Für die Sauce

Olivenöl

40 g Zwiebeln, fein gewürfelt
40 g Gemüse (z. B. Möhren, Sellerie oder Zucchini), fein gewürfelt
25 g getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, gepresst
1 gehäufte TL Tomatenmark
500 g geschälte Tomaten, Konserve
Gewürze: Salz, Pfeffer, Italienische Kräuter

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Gemüsewürfel bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht braun werden.
2. Getrocknete Tomaten, Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten.
3. Geschälte Tomaten samt Flüssigkeit hinzufügen, die Hitze reduzieren und die Sauce zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Mit dem Stabmixer die Sauce pürieren und mit Salz, Pfeffer oder Kräutern wie Thymian, Basilikum oder Oregano abschmecken.



Maultaschen mit Pilz-Sauerkraut-Füllung

Zutaten

4 Portionen

Für den Nudelteig

250 g Weizenmehl, Type 405
15 ml Wasser
2 Eier
1 TL Salz

Für die Füllung

120 g Tempeh
1 Zwiebel
150 g Champignons
70 g Sauerkraut
1 Ei
25 g gehackte Petersilie
1 TL Salz
1 TL Zucker
25 g Frischkäse
50 g Haferflocken, zart
Pfeffer, Majoran

Zubereitung

1. Weizenmehl, Wasser, Eier und Salz vermischen und zu einem glatten Nudelteig kneten. Den Teig luftdicht verpackt im Kühlschrank ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Für die Füllung Tempeh, Zwiebel und Champignons in feine Würfel schneiden. Alles in einer Pfanne goldbraun bei mittlerer Hitze anbraten.
3. Sauerkraut fein hacken, in die Pfanne hinzugeben und für 2 Minuten mit anbraten.
4. Die Pfanne von der Hitze nehmen und alles in eine Schüssel zum Abkühlen geben. Die abgekühlte Masse mit den übrigen Zutaten vermengen und mit Gewürzen abschmecken, um die Maultaschenfüllung fertig zu stellen.
5. Den Nudelteig mit einer Nudelmaschine zu dünnen länglichen Teigplatten (Breite ca. 10-12 cm) walzen.
6. Für das Wickeln der Maultaschen gibt es verschiedene Methoden (beim ersten Mal empfiehlt es sich eine Videoanleitung dazu anzuschauen). Die Teigplatten länglich von links nach rechts auf eine Arbeitsfläche auslegen und gleichmäßig mit der Füllung bestreichen. Hier kann es hilfreich sein, die Masse vorab in einen Spritzbeutel mit großer Öffnung zu füllen und zum Verstreichen eine Winkelpalette zu benutzen. Dabei einen ca. 1-2 cm breiten Streifen im oberen Bereich der Teigplatte frei lassen und mit Wasser bestreichen. Nun den Teig von unten nach oben bis an den Rand der Füllung einschlagen und die freie Teigkante oben drüber schlagen, sodass die Füllung eingeschlossen ist. Vorsichtig, aber gut andrücken und die Rolle in einzelne Maultaschen abstechen. Bei Bedarf die Schnittstellen nochmal mit leichtem Druck verschließen.
7. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und Maultaschen in kochendes Wasser geben und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen (nicht kochen). Alternativ können die Maultaschen auch in Brühe gegart werden.

Serviovorschlag: Die Maultaschen anbraten und mit karamellisierten Zwiebeln garnieren.



Algenrisotto

Zutaten

4 Portionen

5 g Dulseblätter, getrocknet
1 EL Butter
1 Zwiebel, fein gewürfelt
400 g Risottoreis
1200 ml Gemüsebrühe
1 TL Chlorella-Pulver

Zubereitung

1. Getrocknete Dulseblätter in gewünschte Größe brechen und in etwas Wasser einweichen.
2. Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 2-3 Minuten glasig anschwitzen.
3. Risottoreis dazugeben und 1-2 Minuten mitrösten, bis die Reiskörner ebenfalls leicht glasig werden.
4. Die Gemüsebrühe nach und nach (je ca. 100 ml) zum Reis hinzugeben und dabei ständig rühren, sodass der Reis nicht auf dem Topfboden ansetzt. Erst neue Brühe hinzugeben, wenn die Flüssigkeit fast vollständig vom Reis aufgenommen wurde. Das Risotto insgesamt ca. 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder Brühe nachgießen und umrühren.
5. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften Dulseblätter und das Chlorella-Pulver unterrühren.
6. Wenn der Reis bissfest ist und die Konsistenz cremig, das Risotto vom Herd nehmen. Optional mit Salz, Pfeffer und Parmesan abschmecken.

Serviovorschlag: Das Risotto kann mit angebratenen Pilzen serviert werden.



Leinmehl-Gnocchi mit Hanfpesto

Zutaten

4 Portionen

Für die Gnocchi

650 g Kartoffeln
100 g Leinmehl
60 g Tapiokastärke
1 TL Salz

Zubereitung

1. Kartoffeln in Salzwasser mit Schale kochen, dann schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse etwas abkühlen lassen.
2. Leinmehl, Tapiokastärke und Salz zu den Kartoffeln geben und mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen mit etwa 2,5 cm Durchmesser formen. Die Rollen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Jedes Stück über ein geriffeltes Holzbrett ziehen, oder mit einer bemehlten Gabel leicht eindrücken, sodass die typische Gnocchi-Form entsteht.
4. Einen großen Topf mit reichlich Wasser zum Kochen bringen und Salz hineingeben. Die Gnocchi portionsweise für ca. 6 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen. Dann Gnocchi mit einer Schaumkelle herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für das Pesto

35 g Kürbiskerne
70 g Hanfsamen, geschält
70 g frischer Basilikum
1 Zehe Knoblauch
60 ml Hanföl
1 Prise Salz

1. Kürbiskerne und 1 EL von den Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten und abkühlen lassen.
2. Basilikum, Knoblauch, restliche Hanfsamen, Hanföl und Salz in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten.
3. Die abgekühlten Kürbiskerne und Hanfsamen hinzugeben und kurz pürieren, sodass noch kleine Stückchen sichtbar sind.

Serviovorschlag: Gnocchi mit Pesto vermischen und auf einem Teller zusammen mit einer Paprikasauce anrichten.



Pasta mit Alge

Zutaten

4 Portionen

Für die Pasta

15 g Zuckertang, getrocknet
15 g Meeressalat, getrocknet
2 Zehen Knoblauch
200 g Cherrytomaten
1 kleine Chilischote
Olivenöl
400 g Pasta, z. B. Linguine

Für das Pesto

30 g Zwiebeln, fein gewürfelt
1 Zehe Knoblauch, gepresst
1 EL Sesamöl
10 g Zuckertang, getrocknet
1 EL Mirin
1 EL Sojasauce
2 EL Nori-Flocken
100 ml Wasser
Salz

Zubereitung

1. Zuckertang und Meeressalat für etwa 10 Minuten in Wasser einweichen. Wasser abgießen, Zuckertang in feine Streifen schneiden und Meeressalat grob hacken.
2. Knoblauch schälen und fein hacken, Cherrytomaten halbieren und Chilischote entkernen und fein würfeln.
3. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und alle drei Zutaten kurz anschwitzen. Dann die Algen dazugeben und ebenfalls kurz mitdünsten.
4. Die Pasta nach Packungsanleitung kochen und danach etwas Nudelwasser auffangen.
5. Gekochte Nudeln mit in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen. Nach und nach etwas Nudelwasser hinzufügen, bis die Sauce schön sämig ist.

1. Zwiebelwürfel und Knoblauch in Sesamöl bei mittlerer Hitze glasig anbraten.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen, alles kurz aufkochen und dann vom Herd nehmen.
3. Alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige, homogene Konsistenz entsteht.
4. Abschmecken und bei Bedarf mit etwas Salz oder Sojasauce nachwürzen.

Serviovorschlag: Pasta auf einem Teller anrichten und mit etwas Algenpesto servieren.



Spargel mit Spirulina-Crêpe & Algen-Hollandaise

Zutaten

4 Portionen

800 g Spargelstangen

Für die Reduktion

220 ml Weißwein

120 ml Wasser

2 g Kombu, getrocknet

2 g Dulse, getrocknet

2 g Pfefferkörner, gestoßen

2 Schalotten, fein gewürfelt

Für den Crêpeteig

315 ml Vollmilch

100 ml Wasser

4 Eier

270 g Weizenmehl, Type 405

1 Prise Salz

20 g Spirulina, frisch

Rapsöl

Für die Hollandaise

450 g Butter, kalt

5-6 Eigelbe

45 ml Wasser

22 ml Zitronensaft

1 TL Salz

135 ml Reduktion

Zubereitung

1. Für die Sauce Hollandaise eine Reduktion herstellen. Hierfür Weißwein, Wasser, Algen, Pfefferkörner und Schalotten in einem kleinen Topf mischen und bei mittlerer Hitze für etwa 12-15 Minuten auf ca. 150 ml einkochen lassen. Alles durch ein feines Sieb gießen und warm beiseitestellen.
2. Für den Crêpeteig alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Stabmixer oder Schneebesen zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und ca. 8 Minuten in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Zum Warmhalten danach in leicht gesalzenes, warmes Wasser geben.
4. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Rapsöl erhitzen. Für jeden Crêpe eine dünne Teigschicht eingießen, gleichmäßig verteilen und bei mittlerer Hitze ca. 1-2 Minuten je Seite backen. Die fertigen Crêpes zur Seite stellen.
5. Für die Herstellung der Hollandaise Butter in einem kleinen Topf langsam schmelzen und den Schaum oben abschöpfen (klären). Eigelbe, Wasser, Zitronensaft, Salz und die vorbereitete Reduktion in einer Metallschüssel verrühren. Die Schüssel über ein heißes (nicht kochendes) Wasserbad stellen (80 °C) und die Mischung mit dem Schneebesen cremig aufschlagen, bis sie dick wird. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen und die flüssige, geklärte Butter (abgekühlt auf ca. 65 °C) langsam in einem dünnen Strahl einrühren, bis die Sauce dick und glänzend ist. Die Sauce im Anschluss sofort servierbereit halten (nicht zu heiß lagern, sonst gerinnt sie).
6. Auf jeden Crêpe eine Spargelstange legen und mit etwas Hollandaise bestreichen. Die Crêpes aufrollen, schräg anschneiden, auf Tellern anrichten und mit zusätzlicher Hollandaise sofort servieren.

Hinweis: Da bei der Zubereitung von Spargel das Timing wichtig ist, laufen bei dieser Rezeptur verschiedene Arbeitsschritte parallel.



Es ist immer spannend etwas Neues im Leben dazu zu lernen. Meine Motivation am Workshop teilzunehmen war, dass ich es sehr spannend fand, was man alles aus Algen herstellen kann in der Küche und meine Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Ich fand es sehr motivierend sich mit anderen Kollegen auszutauschen und gemeinsam neue Rezepte aus Algen zu entwickeln. Das gemeinsame Kochen hat sehr viel Spaß gemacht!

Bernhard Thies

Koch



Milchreiscreme mit Algensorbet & Spiulina Sponge

Zutaten

6 Portionen

Für die Milchreiscreme

80 g Milchreis
650 ml Kokos-Reis Drink
1 Vanilleschote
40 g Zucker
2 Eigelbe
1 EL Speisestärke

Zubereitung

1. Für die Milchreiscreme den Milchreis mit 400 ml Kokos-Reis Drink und einer halben Vanilleschote etwa 30 Minuten garen. Die Vanilleschote nach dem Garen rausnehmen.
2. Restlichen Kokos-Reis Drink mit Zucker und der anderen Hälfte der Vanilleschote aufkochen.
3. In einer Schüssel die Eigelbe mit der Speisestärke glatt verrühren. Nun die Eigelbmasse an die Temperatur der heißen Flüssigkeit angleichen, damit das Eigelb nicht gerinnt. Dafür einen Esslöffel von der heißen Flüssigkeit zur Eigelbmasse geben und kräftig einrühren. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen.
4. Die temperierte Eigelbmasse unter ständigem Rühren in den Topf geben und für ca. 1 Minute lang weiter köcheln lassen, bis der Pudding eine cremige Konsistenz hat. Topf von der Herdplatte nehmen und die Vanilleschote entfernen.
5. Den gegarten Milchreis in den Pudding einrühren, alles miteinander pürieren und durch ein feines Sieb streichen, um eine glatte Creme zu erhalten.

Für das Sorbet

3-4 (125 g) Eiklar
80 g Glucose/ Traubenzucker
¾ TL Algen-Pulver,
z. B. Zuckertang oder Dulse
25 ml Zitronensaft

1. Für das Sorbet die Eiklare mit einem Handmixer leicht anschlagen. Glucose unter Rühren hinzugeben, dann Algen-Pulver und Zitronensaft hinzugeben und alles kurz miteinander verrühren.
2. Die Masse in einer Eismaschine weiterverarbeiten.

Für den Sponge

1 Ei
12 g Zucker
30 g Honig
20 g Weizenmehl, Type 405
5 g Backpulver
1 TL Spirulina-Pulver

1. Ei mit Zucker zu einer dicken Creme aufschlagen und Honig unterrühren.
2. Weizenmehl mit Backpulver und Spirulina-Pulver vermischen, sieben und vorsichtig mit einem Teigspachtel unter die Creme heben und einen luftigen Teig erhalten.
3. Den Teig in einen mikrowellengeeigneten Behälter oder Pappbecher (nicht ganz voll) füllen.
4. Den Teig in der Mikrowelle bei 800 Watt für ca. 1 Minute backen. Je nach Teigmenge kann es ein paar Sekunden länger dauern, bis der Sponge durchgebacken ist.
5. Den Spirulina Sponge abkühlen lassen und in beliebig große Stücke zupfen.

Serviovorschlag: Milchreiscreme in die Mitte eines Schälchens geben, obendrauf eine Nocke Sorbet setzen und mit Spirulina Sponge garnieren.



Linsen-Pancakes

Zutaten

14 Stück

300 g rotes Linsenmehl
420-450 ml Wasser
1 TL Salz
2 TL Backpulver
50 g Zucker
Neutrales Öl

Zubereitung

1. Linsenmehl mit Wasser in einen Mixer geben und zu einer glatten Masse pürieren.
2. Salz, Backpulver und Zucker hinzufügen und alles erneut glatt pürieren.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise (hierfür eignet sich ein Eisportionierer) hineingeben und die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Serviovorschlag: Die Pancakes nach Belieben mit Ahornsirup oder Obst servieren.



Aquafaba-Brownie

Zutaten

8 Stücke

110 g Aquafaba
(z. B. Kichererbsenwasser)
1 Msp. Weinsteinpulver
175 g Rohrzucker
150 g Zartbitterschokolade, 70 %
100 g Margarine
160 g Weizenmehl, Type 550
35 g Kakaopulver,
schwach entölt
½ TL Salz
½ TL Vanilleextrakt
½ TL espressopulver
75 g Schokoladenstücke,
zartbitter

Zubereitung

1. Das Aquafaba zusammen mit dem Weinsteinpulver in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer oder der Küchenmaschine schaumig schlagen. Nach und nach den Rohrzucker einrieseln lassen und so lange weitschlagen, bis ein fester, glänzender „Eischnee“ entsteht.
2. Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen.
3. Die Margarine zur Schokolade hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren.
4. In einer separaten Schüssel Weizenmehl, Kakaopulver, Salz, Vanilleextrakt und espressopulver miteinander vermengen.
5. Die geschmolzene Schokoladen-Margarine-Mischung hinzugeben und unterrühren, bis ein glatter Teig entstanden ist.
6. Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
7. Den Aquafaba-Schnee vorsichtig mit einem Teigspatel unter die Teigmasse heben. Dabei darauf achten, dass die Luftigkeit erhalten bleibt.
8. Zum Schluss noch die Schokoladenstücke vorsichtig unterheben und den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (20 x 26 cm) geben und gleichmäßig verstreichen.
9. Den Brownie im vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten backen und danach für mindestens 30 Minuten abkühlen lassen, bevor er in Stücke geschnitten und serviert werden kann.

Hinweis: Das espressopulver hebt den Schokoladengeschmack hervor, kann aber auch weggelassen werden.



Chlorella Cookies

Zutaten

24 Stück

225 g Butter, kalt
140 g brauner Zucker
140 g Zucker
2 Eier
385 g Weizenmehl, Type 550
2 TL Backpulver
15 g Chlorella-Pulver
1 Prise Salz
50-60 g backstabile
Schokoladenstücke, zartbitter

Zubereitung

1. Kalte Butter in Stücken mit den beiden Zuckersorten in eine Schüssel geben und mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine kurz anschlagen.
2. Eier ebenfalls nur kurz unterschlagen. Hier soll noch keine homogene Masse entstehen.
3. Weizenmehl, Backpulver, Chlorella-Pulver und Salz miteinander vermischen, ebenfalls zur Butter-Mischung geben und zu einem groben Teig mixen. Die einzelnen Komponenten dürfen ruhig noch sichtbar sein.
4. Nach Belieben Schokoladenstücke mit einem Kochlöffel oder Teigspatel unter den Teig heben.
5. Den Teig in gleich große Portionen (ca. 45 g) abwiegen, zu Kugeln formen und diese für etwa 1 Stunde in den Tiefkühler legen.
6. Den Backofen auf 150 °C Ober-/ Unterhitze (bei Umluft etwas niedriger, ca. 140 °C) vorheizen.
7. Die gekühlten Teigkugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Dabei auf ausreichend Abstand zwischen den Teigkugeln achten (wir empfehlen 6 Stück pro Backblech). Nach Belieben weitere Schokoladestücke auf den Teigkugeln verteilen und leicht andrücken.
8. Das Backblech in den Backofen schieben und die Cookies backen, bis sie leicht goldbraun sind. Der Rand sollte dabei nicht zu dunkel werden. Auf dem Blech etwas abkühlen lassen, dann vorsichtig vom Backpapier lösen und vollständig auskühlen lassen.



Linsen-Waffeln

Zutaten

8 Stück

125 g Butter
125 g Zucker
2-3 Eier
125 g Weizenmehl, Type 550
125 g rotes Linsenmehl
2 TL Backpulver
250 ml Vollmilch
Butter

Zubereitung

1. Butter und Zucker in einer Schüssel mit einem Handmixer verrühren.
2. Eier nach und nach unterrühren.
3. Alle trockenen Zutaten (Mehle und Backpulver) miteinander vermischen und unter den Teig rühren.
4. Vollmilch langsam unterrühren, sodass ein glatter Teig entsteht.
5. Das Waffeleisen vorheizen und leicht mit Butter einfetten.
6. Den Teig portionsweise ins Waffeleisen geben und die Waffeln bis zur gewünschten Bräunung ausbacken.
7. Nach jeder Waffel das Eisen erneut leicht einfetten, damit der Teig nicht festklebt.

Serviovorschlag: Die Waffeln am besten frisch und warm mit Puderzucker bestreut genießen.

Hinweis: Alternativ können die Linsen-Waffeln auch mit pflanzlicher Margarine (anstatt Butter) und einem Pflanzendrink (anstatt Vollmilch) zubereitet werden.



Schoko-Bohnen-Dessert

Zutaten

4 Portionen

100 g weiße große Bohnen,
Konserven
160 ml Haferdrink
25 g Agavendicksaft
2 EL Kakopulver, stark entölt
45 g Zartbitterschokolade
10 g Kokosöl
40 g Aquafaba
(z. B. Kichererbsenwasser)
30 g Zucker
1 Prise Weinsteinbackpulver

Zubereitung

1. Die Bohnen in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze im Eigensaft lauwarm erwärmen.
2. Bohnen abgießen und zusammen mit dem Haferdrink, Agavendicksaft und Kakaopulver in einen Mixer geben oder mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.
3. Die Zartbitterschokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über einem Wasserbad schmelzen. Kokosöl hinzugeben und miteinander verrühren.
4. Die geschmolzene Masse zur Bohnen-Masse geben und glatt verrühren.
5. Aquafaba, Zucker und Weinsteinbackpulver in einer separaten Schüssel mit einem Handmixer ca. 8-10 Minuten steif schlagen.
6. Den „Eischnee“ vorsichtig unter die Schokomasse heben.
7. Die fertige Schokoladencreme in Dessertgläser füllen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kaltstellen.



Tiramisu mit Spirulina

Zutaten

4 Portionen

4 Eigelbe
100 g Zucker, fein
500 g Mascarpone
200 g Löffelbiskuits, je nach
Größe der Auflaufform
ca. 200 ml starker Kaffee
oder Espresso
3-4 EL Spirulina, frisch
Spirulina-Pulver oder
Kakaopulver

Zubereitung

1. Eigelbe mit Zucker zu einer dickflüssigen, weißlichen Creme aufschlagen.
2. Mascarpone zufügen und die Creme glattrühren.
3. Löffelbiskuits mit dem Kaffee tränken (oder bereits in die Form legen und beträufeln) und in eine Auflaufform (20 x 15 cm) legen.
4. Zuerst eine gleichmäßige Schicht Creme auf den Löffelbiskuits verteilen und dann die frische Spirulina oben drauf verstreichen.
5. Nun eine weitere Lage von den getränkten Löffelbiskuits darauflegen und mit der restlichen Creme gleichmäßig bestreichen.
6. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4-6 Stunden (besser über Nacht) im Kühlschrank durchziehen lassen.
7. Zum Dekorieren optional mit Spirulina-Pulver oder Kakaopulver bestreuen.



Zimtschnecken mit Tempeh-Füllung

Zutaten

10 Stück

Für den Teig

500 g Weizenmehl, Type 405

70 g Zucker

½ TL Salz

42 g Hefe, frisch

160 ml Vollmilch, lauwarm

100 g Butter, geschmolzen

1 Ei

Für die Füllung

75 g Tempeh

75 g Walnüsse

60 g Ahornsirup

20 g Butter

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Zubereitung

1. Für den Teig Weizenmehl, Zucker und Salz in eine Schüssel geben.
2. Die Hefe in 80 ml lauwarmen Vollmilch auflösen und ebenfalls in die Schüssel geben und vermengen.
3. Restliche Vollmilch, die geschmolzene Butter und das Ei dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Den Teig abgedeckt für 45 Minuten bei Raumtemperatur (20-24 °C) ruhen lassen.
4. Für die Füllung den Tempeh und die Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
5. Alle weiteren Zutaten für die Füllung mit dem Tempeh und den Walnüssen in einen Mixer geben und zu einer groben Masse verarbeiten.
6. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
7. Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig zu einem ca. 1 cm dicken Rechteck ausrollen.
8. Die Füllung gleichmäßig auf dem ausgerollten Teig verteilen. Den Teig je nach gewünschter Größe der Schnecken von der langen oder kurzen Seite her aufrollen und mit einem Faden oder Messer ca. 4-5 cm dicke Schnecken abschneiden.
9. Die Schnecken auf einem Backblech mit Backpapier oder in einer eingefetteten Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Ofen bei ca. 15 Minuten backen.

Serviovorschlag: Die warmen Zimtschnecken mit Zuckerguss bestreichen und direkt servieren.



Vanilleeis mit Spirulina

Zutaten

4 Portionen

260 ml Vollmilch
2 TL Vanillepaste
30 g Spirulina, frisch
2 Eigelbe
50 g Zucker

Zubereitung

1. Vollmilch, Vanillepaste und Spirulina gemeinsam in einem Topf auf ca. 70 °C erhitzen.
2. Eigelbe und Zucker über einem Wasserbad schaumig schlagen.
3. Die Milch-Spirulina-Vanille-Mischung vorsichtig zum Eigelb-Zucker-Gemisch hinzufügen und die Masse über dem Wasserbad erhitzen und rühren, bis alles cremig ist.
4. Die Masse in einer Eismaschine weiterverarbeiten oder in eine flache, luftdichte Form füllen und in den Gefrierschrank stellen. Dann etwa alle 30 Minuten die Masse mit einem Schneebesen oder Handmixer kräftig durchrühren, um die Eiskristalle zu zerkleinern und eine cremige Konsistenz zu bekommen. Dies wiederholen, bis das Eis vollständig gefroren, aber noch cremig ist (ca. 3-4 Stunden).



Himbeer-Käsekuchen mit Hanf-Boden

Zutaten

1 Backblech

Für die Creme

300 g Sonnenblumenkerne
720 g Sojaquark
300 g Himbeeren
300 g Zucker
120 g Speisestärke
20 g Zitronenabrieb
1 TL Vanilleextrakt

Für den Boden

200 g Datteln
120 g Hanfsamen, geschält
160 g Leinmehl
80 g Haferflocken, zart
120 g Butter
1 Prise Salz
60 g Haselnussmus
1 TL Vanilleextrakt

Für die Fruchtschicht

160 g Himbeeren
20 g Speisestärke

Zubereitung

1. Sonnenblumenkerne über Nacht einweichen.
2. Für die Himbeer-Creme die eingeweichten Sonnenblumenkerne abgießen und gut abtropfen lassen. Dann mit allen weiteren Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Creme pürieren.
3. Den Backofen auf 160 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.
4. Für den Boden alle Zutaten in den Mixer geben und zu einer klebrigen Masse verarbeiten.
5. Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig verteilen.
6. Die Himbeer-Creme gleichmäßig auf dem Boden verteilen und glattstreichen.
7. Das Backblech in den Ofen schieben und den Kuchen ca. 45 Minuten backen. Falls die Oberfläche zwischenzeitlich zu braun wird, mit Backpapier abdecken. Nach Ablauf der Backzeit den Kuchen herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
8. Für die Fruchtschicht Himbeeren in einem Topf erhitzen, bis sie zerfallen. Dann mit Speisestärke andicken, auf dem Kuchen verteilen und auskühlen lassen.
9. Den Kuchen kaltstellen und vor dem Servieren in Rechtecke schneiden.



Hinweis: Mit dieser Rezeptur muss bereits am Vortag begonnen werden.



Pralinen mit Dulse

Zutaten

42 Stück

Für die Karamell-Füllung

50 g Zucker

10 g Butter

50 g Sahne

Räuchersalz

Zubereitung

1. Zur Zubereitung der Karamell-Füllung Zucker in einem Topf auf mittlerer Hitze leicht braun/ golden karamellisieren lassen. (Wichtig: Dabei den Zucker zunächst nicht rühren!)
2. Butter dazugeben und einrühren. Hierfür am besten einen Holzlöffel oder Metallschneebesen verwenden, da der Zucker sehr heiß ist.
3. Direkt danach die Sahne langsam einrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Den Topf vom Herd nehmen und das Räuchersalz in beliebiger Menge hinzufügen.
5. Karamell vollständig abkühlen lassen und am besten in einem Schraubglas für die weitere Verarbeitung zur Seite stellen.

Für die Ganache-Füllung

100 g Schokolade, weiß

100 g Sahne

½ TL Dulse-Pulver

1. Für die Ganache-Füllung weiße Schokolade in kleine Stücke schneiden (oder direkt Callets verwenden) und in eine Schüssel geben.
2. Die Sahne mit dem Dulse-Pulver in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen.
3. Die heiße Dulse-Sahne über die weiße Schokolade gießen und alles miteinander verrühren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
4. Die Dulse-Ganache im Kühlschrank (am besten über Nacht) abkühlen lassen, damit sie eindickt und sich gut zum Füllen der Pralinen eignet. Die Dulse-Ganache kann am nächsten Tag mit einem Handmixer zu einer luftigeren Masse aufgeschlagen werden – dieser Schritt ist optional.



Hinweis: Der Karamell und die Dulse-Ganache sind am Vortag der Pralinenfertigstellung vorzubereiten.

Die finalen Arbeitsschritte folgen nach dem Umblättern.



Energiebällchen mit Ölsaaten

Zutaten

Für die Praline
200 g Schokolade, zartbitter
Nori-Flocken

Zubereitung

1. Zwei Pralinenformen (mit je 21 Mulden) gut säubern, damit kein Staub in den Mulden eingelagert ist.
2. Die Zartbitterschokolade temperieren und die Pralinenformen mit der flüssigen Zartbitterschokolade ausgießen und rütteln, damit keine Lufteinschlüsse in der Form sind. Dann die Formen umdrehen und überschüssige Schokolade abgießen. Die Schokolade etwas anziehen lassen und die Formen dann wieder umdrehen, um diese einmal mit einem Spachtel glatt abzuziehen, sodass saubere Kanten der Pralinhüllen sichtbar werden. Pralinenformen zum schnelleren Erkalten kurz in den Kühlschrank stellen.
3. Für das Füllen der Pralinen den Karamell und die Dulce-Ganache jeweils in Spritzbeutel mit kleinen Öffnungen füllen. Dann jede Mulde zunächst zu etwa ein Viertel mit Karamell einfüllen und mit der Dulce-Ganache (nicht ganz bis zum Rand) auffüllen.
4. Zum Schluss die Pralinen mit der temperierten Schokolade verschließen und noch einmal glatt abziehen.

Serviovorschlag: Mit einem Spritzbeutel oben auf die Pralinen kleine Tupfen der restlichen Dulce-Ganache aufdressieren und mit Nori-Flocken dekorieren.

Zutaten

12 Bällchen
80 g Walnüsse
60 g Sesam
20 g Kürbiskerne
50 g Honig
60 g Haselnussmus
½ TL Zimt
1 Prise Salz
Sesam, Hanfsamen
oder Kokosflocken
zum Wälzen
Wasser, nach Bedarf

Zubereitung

1. Um die Masse herzustellen, alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einer homogenen, leicht klebrigen Masse pürieren. Je nach Mixer kann es hilfreich sein die Nüsse vorher schon etwas zu zerkleinern. Je nach gewünschter Konsistenz und Feuchtigkeit der Masse, kann hier noch teelöffelweise Wasser hinzugegeben werden.
2. Mit leicht angefeuchteten Händen walnussgroße Portionen (ca. 20-25 g) abnehmen und zu Kugeln rollen.
3. Die Bällchen nach Belieben in Sesam, Hanfsamen oder Kokosflocken wälzen.
4. Die Energiebällchen bis zum Verzehr in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren.

Als Ökotrophologin und ehemalige Studentin der FH Münster hat mich die Zusammenarbeit mit den engagierten jungen Kolleg*innen im food lab – insbesondere mit Zamirah Voit (SHK im food lab) – sehr begeistert. Der Workshop war für mich fachlich wie menschlich ein Highlight und eine echte Inspirationsquelle für meine Arbeit in den Einrichtungen. Mein Dank gilt dem Innovationsraum NewFoodSystems für diese wertvolle Möglichkeit!

Veronika Schaper

Dipl. Öcotrophologin (FH)





