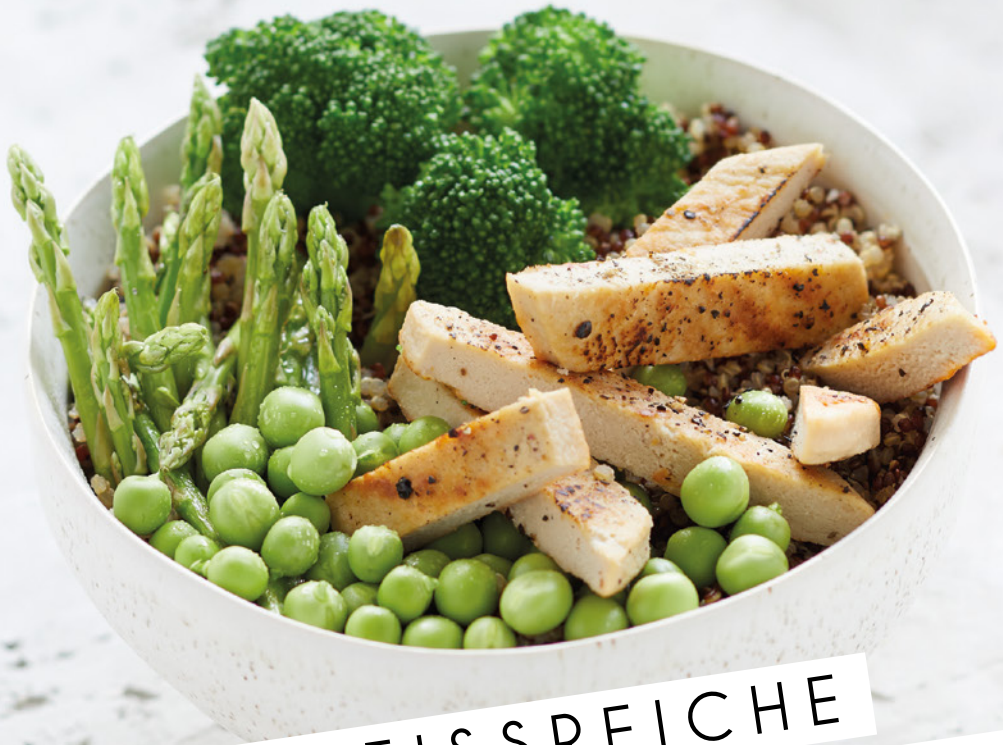


SABRINA SUE DANIELS

Kochen mit QUORN™



35 EIWEISSREICHE
VEGETARISCHE REZEPTE

riva

© des Titels »Kochen mit Quorn™« (978-3-7423-0465-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

QUORN™ - EIN SCHIMMELPILZ EROBERT DIE WELT

In England und der Schweiz ist Quorn™ bereits in aller Munde und seit 2012 ist es auch bei uns in Deutschland erhältlich.

Auf der Suche nach neuen, leckeren Alternativen für eine fleischlose Ernährung sind die Entwickler von Quorn™ auf einen neuen, essbaren Pilz gestoßen.

Das Produkt, so das Credo der Visionäre, sollte nicht nur köstlich, sondern auch ethisch, gesundheitlich und ökologisch vertretbar sein.

So wurde Quorn™, dessen richtiger Name *Fusarium venenatum* ist, auf den Markt gebracht.

WAS IST QUORN™ EIGENTLICH?

Quorn™ ist ein natürlich vorkommender, nährstoffreicher Organismus, der zu der Familie der Schimmelpilze zählt.

Im Gegensatz zu seinen anderen Pilzkollegen besitzt der *Fusarium venenatum* weder Hütchen noch Stiel. Doch genauso wie *Gorgonzola* und *Co.* ist auch er weder giftig noch gefährlich, sondern einfach nur besonders schmackhaft.

Charakteristisch für ihn ist ein riesiges Geflecht von unendlich vielen Pilzfäden, den sogenannten Hyphen.

Die Gesamtheit all dieser Fäden wird auch Myzel genannt.

Diese sind besonders reich an Proteinen (Mykoprotein) und gerade für Vegetarier und Veganer neben Getreide- und Hülsenfrüchten eine besonders wertvolle Eiweißquelle.

Für die Herstellung von Quorn™ wird fermentiertes Mykoprotein verwendet, um dann daraus eine teigartige Masse herzustellen. Im Anschluss daran werden aus dieser Masse vegetarische Bratwürste oder veganes Geschnetzeltes produziert.

WARUM HAT QUORN™ SO EINE FLEISCHÄHNLICHE KONSISTENZ?

Diese fleischähnliche Konsistenz kommt nicht von ungefähr, denn die dicht verzweigten Pilzfäden (Hyphen) des *Fusarium venenatum* sind in Länge und Durchmesser vergleichbar mit tierischen Muskelfasern.

Diese verblüffende Ähnlichkeit überrascht am Anfang auch viele Konsumenten, die aus ethischen und weniger aus geschmacklichen Gründen auf den Genuss von Fleisch verzichten.

WIE GESUND IST QUORN™?

Quorn™ ist von Natur aus besonders cholesterin- und fettarm, reich an Eiweiß und Ballaststoffen und enthält kaum gesättigte Fettsäuren.

Daher ist es besonders geeignet für Vegetarier, aber auch für diejenigen, die sich gesünder und nachhaltiger ernähren möchten.

Von vegetarischen Rostbratwürsten über vegetarisches Hack bis hin zu veganen Filets und Nuggets ist für jeden Quorn™-Geschmack etwas dabei.

LECKERES AUS DEM BACKOFEN



MIT HIRSE GEFÜLLTE ZUCCHINI AUF FEURIGER TOMATENSOÛSE

FÜR 4 PERSONEN • VEGETARISCH
ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN

ZUTATEN

160 ml Gemüsebrühe
80 g Hirse
4 runde Zucchini
(à 250 g)
1 Packung Quorn™
Vegetarisches Hack
80 g geriebener Gouda

Feurige Tomatensoße:

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 Dose gehackte
Tomaten (400 g)
1–2 TL Harissa
(je nach Geschmack)
100 ml Gemüsebrühe
1 EL gehackter Thymian
Salz, Pfeffer

1. In einem Topf 160 ml Gemüsebrühe und die Hirse aufkochen lassen. Die Hirse 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Herdplatte ausschalten, Topf mit einem Deckel abdecken und die Hirse 10 Minuten ausquellen lassen.
2. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Zucchini waschen, trocknen und die Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen und fein würfeln.
4. Nun die Hirse mit dem vegetarischen Hack, dem Zucchini fruchtfleisch und dem Käse vermischen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zucchini mit der Hackmischung füllen und in eine gefettete, ofenfeste Form stellen. Im vorgeheizten Backofen für 25–35 Minuten backen, bis sie schön bissfest sind.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Die gehackten Tomaten, Harissa und die Gemüsebrühe hinzugeben und auf mittlerer Temperatur für 10 Minuten köcheln lassen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die gefüllten Zucchini auf einem Teller anrichten und mit der feurigen Tomatensoße servieren und genießen.





CHEESEBURGER-MUFFINS

FÜR 6 MUFFINS • VEGETARISCH
ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

Cheeseburger-Muffins:

1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 Packung Quorn™
Vegetarisches Hack
1 EL Tomatenmark
3 EL Ketchup
¼–½ TL Harissa
(je nach Geschmack)
Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie
80 g geriebener Gouda
1 Packung Kühlteig
aus der Dose für
»Sonntagsbrötchen«
(250 g)

Deko:

2 Kirschtomaten
2 kleine Gewürzgurken
Petersilienblätter

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Muffinform gut einfetten.
2. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
3. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel sowie das vegetarische Hack hinzugeben und für 1–2 Minuten anbraten.
4. Nun Tomatenmark, Ketchup und Harissa hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Abschließend die gehackte Petersilie hinzugeben und $\frac{3}{4}$ des geriebenen Käses unterrühren.
5. In der Zwischenzeit den Kühlteig für die Sonntagsbrötchen ausrollen. Jeden Teigling in eine gefettete Mulde der Muffinform drücken.
6. Die Quorn™-Mischung einfüllen und anschließend für 12–15 Minuten im Backofen goldbraun backen.
7. 5 Minuten vor Garzeitende den restlichen Käse auf den Muffins verteilen und fertig backen.
8. Für die Deko die Kirschtomaten waschen, trocknen und vierteln. Die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
9. Zum Anrichten die Muffins mit den Kirschtomaten und den Gurkenscheiben belegen und mit Petersilienblättern dekorieren.

Die Cheeseburger-Muffins lassen sich wunderbar am Vortag zubereiten und sind heiß und kalt ein wahrer Genuss.

TOMATEN-FOCACCIA

FÜR 2 PERSONEN • VEGETARISCH

ZUBEREITUNGSZEIT: 75 MINUTEN (INKLUSIVE GEHZEIT)

ZUTATEN

Focaccia:

½ Würfel Hefe
275 g Dinkelvollkornmehl
½ TL feines Meersalz
3 EL Olivenöl
2 EL rotes Pesto (oder Tomaten-Cashew-Pesto, siehe Rezept Seite 55)

Belag:

2 Frühlingszwiebeln
½ Schale Kresse, z.B. rote Rettichkresse
2 Tomaten
2 hart gekochte Eier
50 g Camembert
½ Packung Quorn™ Vegetarische Frikadellenbällchen
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Für die Focaccia Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Mehl, Meersalz und Olivenöl in eine große Schüssel geben und mit dem Hefewasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig halbieren und zu Fladen von 22 cm ausrollen. Die Fladen auf das vorbereitete Backblech legen, mit Wasser besprühen und nochmals zugedeckt 15 Minuten gehen lassen.
4. Die Dinkelfladen jeweils mit 1 EL Pesto bestreichen und anschließend im vorgeheizten Backofen 12–15 Minuten goldbraun backen.
5. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Die rote Rettichkresse ebenfalls waschen und trocknen. Die Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Die Eier pellen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Camembert in Scheiben schneiden. Die vegetarischen Frikadellenbällchen schräg halbieren.
6. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die halbierten Frikadellenbällchen bei mittlerer Temperatur für 8 Minuten goldbraun braten. Die Focaccia nach dem Backen nacheinander mit den Tomatenscheiben, den knusprigen Frikadellenbällchen, Ei und Camembert belegen und bei gleicher Temperatur weitere 5–8 Minuten überbacken.
7. Aus dem Backofen nehmen und mit Frühlingszwiebeln und roter Rettichkresse bestreuen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und genießen.





ZIEGENKÄSE-ROSENKOHL-GALETTE

FÜR 2 PERSONEN • VEGETARISCH
ZUBEREITUNGSZEIT: 50 MINUTEN

ZUTATEN

Teig:

200 g Emmermehl
(Type 1300)
80 g kalte Butter
50 ml kaltes Wasser
½ TL feines Meersalz

Belag:

1 rote Zwiebel
125 g Rosenkohl
2 EL Olivenöl
1 Packung Quorn™
Vegane Filets
1 TL gehackter Thymian
Salz, Pfeffer
125 g Ziegenfrischkäse
1 TL geschmolzene
Butter
½ TL Sesam

1. Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Für den Teig das Emmermehl, Butter, Wasser und feines Meersalz in eine Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
3. Den Teig in Klarsichtfolie wickeln und im Kühlschrank für 30 Minuten ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Sichel schneiden. Den Rosenkohl verlesen, waschen, halbieren und entstrunken. Die Blätter des Rosenkohls abzupfen.
5. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, die veganen Filets bei mittlerer Hitze für 8 Minuten unter gelegentlichem Wenden goldbraun braten.
6. Nun das restliche Olivenöl in die Pfanne geben und die Zwiebelwürfel zusammen mit den Rosenkohlblättchen darin für 2 Minuten andünsten. Das Gemüse mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.
7. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zwischen 2 Lagen Frischhaltefolie auf ø 30 cm ausrollen.
8. Den Frischkäse auf dem Teig verstreichen und dabei einen Rand von 2 cm aussparen. Nun das Rosenkohlgemüse darauf verteilen und den Rand locker über die Füllung schlagen und fest andrücken. Den umgeklappten Rand mit der geschmolzenen Butter bestreichen und mit dem Sesam bestreuen.
9. Im heißen Backofen für 25–30 Minuten goldbraun backen.
10. 10 Minuten vor Backzeitende die veganen Filets in Streifen schneiden und auf der Galette verteilen.
11. Nach dem Backen auf einem Teller anrichten und sofort servieren.

PAPRIKA-SPINAT-TORTANORÖLLCHEN

FÜR 24 STÜCK • VEGETARISCH

ZUBEREITUNGSZEIT: 80 MINUTEN (INKLUSIVE GEHZEIT)

ZUTATEN

Pizzateig:

½ Würfel frische Hefe
(21 g)
300 g Dinkelvollkorn-
mehl
½ TL feines Meersalz
3 EL Olivenöl

Kräuter-Dip:

¼ Bund gemischte
Kräuter, z.B. Peter-
silie, Schnittlauch,
Kerbel
150 g Quark
50 ml Milch
Salz, Pfeffer

Füllung:

1 rote Paprikaschote
50 g grüne Oliven,
ohne Stein
150 g Babyspinat
1 EL Olivenöl
1 Packung Quorn™
Vegetarisches Hack
Salz, Pfeffer
125 g Kräuterfrischkäse
75 g geriebener Cheddar

1. Die Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröseln und darin auflösen. Das Dinkelvollkornmehl, Meersalz, Hefewasser und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort 45 Minuten gehen lassen.
2. Nun den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
3. Für den Dip die Kräuter waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die Kräuter mit dem Quark und der Milch zu einem cremigen Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank kalt stellen.
4. Für die Füllung die Paprika waschen, trocknen, entkernen und fein würfeln. Die Oliven abtropfen und fein hacken. Anschließend den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
5. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin den Babyspinat bei mittlerer Hitze dünsten, bis er in sich zusammenfällt. Nun die Paprikawürfel, die Oliven und das vegetarische Hack hinzugeben und für 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Danach den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten und zu einer Fläche von etwa 25 x 40 cm ausrollen.
7. Darauf den Kräuterfrischkäse verstreichen und mit der Hack-Spinat-Füllung gleichmäßig belegen. Im Anschluss den geriebenen Käse darauf verteilen und den Teig von der langen Seite her eng aufrollen. Die Rolle anschließend in 3 cm dicke Scheiben schneiden und auf den vorbereiteten Backblechen verteilen.
8. Im heißen Backofen für 15–18 Minuten goldbraun backen.
9. Mit dem Kräuter-Dip servieren und genießen.





GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL MIT LIBANESISCHEM FRISCHKÄSE

FÜR 2 PERSONEN • VEGETARISCH

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN, KÜHLZEIT: ÜBER NACHT

ZUTATEN

Libanesischer Frischkäse (Labneh):

1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Zwiebel
500 g Naturjoghurt
(1,5 % Fett)
1 EL gehackter Schnitt-
lauch
Salz, Pfeffer
Olivenöl (optional)

Füllung:

2 kleine Süßkartoffeln
(à 215 g)
2 EL Olivenöl
1 Packung Quorn™
Vegetarische Rost-
bratwürste (5 Stück)
1 Handvoll Pflücksalat
6 Radieschen

1. Am Vorabend die Knoblauchzehe und die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Naturjoghurt in eine Schüssel geben und mit den Knoblauch- und Zwiebelwürfeln verrühren. Anschließend den gehackten Schnittlauch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Joghurtmischung in ein Passiertuch oder ein großes Sieb mit mehreren Lagen Käseleinen/Mulltuch geben und über eine Schüssel setzen. So kann die Molke über Nacht im Kühlschrank problemlos abtropfen.
2. Am nächsten Tag den Labneh in eine Schüssel geben und optional mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Die Süßkartoffeln waschen, trocken reiben und mit einem Messer rundherum einstechen. Nun die vorbereiteten Süßkartoffeln mit 1 EL Olivenöl einreiben, in Alufolie wickeln und für 50–60 Minuten im Backofen garen.
5. Das restliche Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die vegetarischen Rostbratwürste bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden rund 7 Minuten goldbraun anbraten. Die Rostbratwürste auf einem Papiertuch abtropfen lassen und anschließend in Scheiben schneiden.
6. Nun den Pflücksalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Radieschen ebenfalls waschen, trocknen und in feine Scheiben schneiden.
7. Die Süßkartoffeln aus der Alufolie wickeln, halbieren und auf zwei Tellern anrichten. Auf den Kartoffeln die Bratwurstscheiben zusammen mit den Radieschen und dem Pflücksalat anrichten. Abschließend den Frischkäse darauf verteilen und sofort genießen.

FRÜHSTÜCKS-TOMATEN- SPINAT-SHAKSHUKA

FÜR 2 PERSONEN • VEGETARISCH
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN

4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
175 g Blattspinat
½ Packung Quorn™
Vegetarische Frikadellenbällchen
1 EL Olivenöl
375 g gehackte Tomaten
(Tetra Pak oder Dose)
1–2 TL Acuka (scharfe
Würzpaste, erhältlich im
türkischen Supermarkt)
Salz, Pfeffer
4 Eier
8 Kirschtomaten
gehackte Petersilie

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und in feine Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Den Blattspinat gründlich waschen, trocken schleudern und zur Seite stellen. Die vegetarischen Frikadellenbällchen einmal schräg durchschneiden.
3. In einer ofenfesten Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin die halbierten Frikadellenbällchen bei mittlerer Hitze für 5 Minuten goldbraun braten.
4. Anschließend die Frikadellenbällchen aus der Pfanne nehmen und die Frühlingszwiebeln zusammen mit dem Knoblauch andünsten.
5. Nun den Blattspinat hinzugeben, bis er leicht in sich zusammenfällt, und anschließend mit den gehackten Tomaten und den Frikadellenbällchen vermengen. Die Shakshuka mit Acuka, Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme für etwa 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Pfanne vom Herd nehmen und mithilfe eines Eszlöffels 4 Mulden in die Tomatenmasse drücken. In die einzelnen Mulden jeweils 1 Ei hineingleiten lassen und im vorgeheizten Backofen für 12–15 Minuten stocken lassen.
7. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten in feine Scheiben schneiden. Die fertige Shakshuka im Anschluss mit den Tomatenscheiben belegen, mit gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.