

Rezepte von Mat- och chokladstudion

Rezepte: Joel Lindqvist
Fotos: Agnes Maltesdotter



Chefkoch Joel Lindqvist kreiert unverkennbare Gerichte und Desserts auf pflanzlicher Basis

„Sowohl bei salzigen als auch bei süßen Gerichten arbeite ich normalerweise mit einem Hauptgeschmack und einem begleitenden Nebengeschmack. Dem füge ich ein Aroma hinzu, das für Kontraste sorgt.“

Säure kommt eigentlich immer mit vor, denn dadurch entsteht Frische, was die meisten Gemüsesorten und Desserts bereichert.

Herzhafte Gerichte haben bei mir meistens eine Umami-Komponente. Entweder kommt das Aroma bereits natürlich in den Zutaten vor, etwa in Korallenlinsen. Oder ich gebe Misopaste, getrocknete Algen, Pilze oder Soja hinzu.

Es ist nicht leicht, ‚Fleischigkeit‘ in die vegetarische Küche zu bekommen, aber wenn’s gelingt, ist es immer ein Highlight.

Ein Gericht ohne unterschiedliche Texturen ist langweilig. Deswegen ist es mir wichtig, dass jedes Gericht auch eine knusprige Komponente enthält, zum Beispiel eine frittierte Schale aus Pastinaken, geröstetes Roggenbrot oder Puffweizen. Etwas Cremiges ist fast genauso wichtig, etwa ein Püree oder Mayonnaise. Die restlichen Texturen fallen dann je nach Art der Zutaten ganz unterschiedlich aus.

Auch bei süßen Gerichten setze ich auf Kontraste – beispielsweise knusprig und weich – und auf unterschiedliche Temperaturen: heiß, kalt und Zimmertemperatur.“

Veganes Schoko-Haselnuss-Dessert mit Sanddorn und Baiser

Wo dunkle Schokolade und säuerlicher Sanddorn aufeinandertreffen, da entsteht ein Klassiker. Füge etwas Nussiges und knusprige Baisers hinzu und du hast ein perfektes Dessert!

Für 12 Portionen
Arbeitszeit: ca. 60 Minuten
Ofentemperatur: 100 bzw. 175 °C

Für den Brownie-Boden

75 g Weizenmehl
75 g Zucker
15 g Kakaopulver
60 g Haferdrink (am besten Oatly Barista Edition)
50 ml Rapsöl

Für die Karamellsoße

250 ml Sojasahne
90 g Rohrzucker
100 ml Sirup
50 g Butter
3 g Agar (pflanzliches Geliermittel)

Für die Schokomousse

215 ml pflanzliche Schlagsahne
200 g dunkle Schokolade

Für die Haselnuss-Emulsion

90 ml pflanzliche Sahne
140 g Haselnuss-Praliné oder -creme
eine Prise Salz
10 ml Sojamilch

Für das Sanddornkompott

100 g Sanddorn (oder Passionsfrucht)
200 g Zucker

Für die Baisers

100 ml Kichererbsenlake
ein Spritzer Zitronensaft
45 g Zucker

Anleitung

Veganes Brownie-Boden: Ofen auf 175° C vorheizen. Alle Zutaten zusammenrühren und den Teig auf ein Backblech oder in eine Backform deiner Wahl streichen. Etwa 20 Minuten backen.

Vegane Karamellsauce: Zutaten verrühren und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann gleichmäßig auf dem Brownie-Boden verteilen.

Vegane Schokomousse: Die Schokolade bei 45 °C schmelzen. Dann die Sahne schlagen (von Hand, mit einem Mixer oder in der Küchenmaschine). Die geschmolzene Schokolade unter die Sahne heben und schaumig verquirlen. Anschließend die Mousse über der Karamellsoße auf dem Brownie-Boden verteilen und gefrieren lassen.

Haselnuss-Emulsion: Sahne, Sojamilch und Salz auf ca. 30 °C erhitzen. Die Haselnuss-Praliné verquirlen und die Sahne in einem dünnen Strahl hinzugeben. Die Mischung in eine Spritztüte füllen und auskühlen lassen. Kurz vor dem Servieren mit einem Aufsatz deiner Wahl auf den Brownie-Kuchen spritzen.

Sanddornkompott: Den Zucker schmelzen, sodass heller Karamell entsteht. Sanddorn dazugeben und zusammen ein paar Minuten köcheln lassen. Im Kühlschrank erkalten lassen.

Kichererbsenbaiser: Ofen auf 100 °C vorheizen. Alle Zutaten zu einer luftigen Masse verquirlen. Die Mischung in eine Spritztüte füllen und kleine Baisers auf Backpapier spritzen. Im Ofen mindestens drei Stunden trocknen.

Anrichten

Zuerst kommt der Brownie auf den Teller.

Spritze dann die Haselnussemlusion auf den Brownie.

Dann verteilst du die Baisers „unordentlich“ auf dem Teller. Tipp: Du kannst sie vorher in verschieden große Stücke zerbröckeln.

Zum Schluss das Sanddornkompott über den Brownie träufeln.

Himbeermousse mit Sanddorn-Karotten-Sorbet

Ein Frischekick voller Vitamine! Karotte und Sanddorn ergänzen sich perfekt.

Dieses Dessert rundet besonders deftige Mahlzeiten gekonnt ab, denn es belebt den Gaumen.

Für 12 Portionen

Arbeitszeit: etwa eine Stunde

Für die Himbeermousse

125 g Himbeeren
40 g Eiweiß

35 g Zucker
125 ml Sahne

Für das Sorbet

100 ml Karottensaft
45 g Rohrzucker
1 EL Glucosesirup
120 ml Sanddornsaft (oder Passionsfruchtsaft)

Für das Sanddorngelee

250 ml Sanddornsaft
100 g Zucker
3 g Agar (pflanzliches Geliermittel)

Zum Garnieren

100 g dunkle Schokolade

Anleitung

Himbeermousse: Das Eiweiß verquirlen und Zucker dazugeben. Die Himbeer-Mischung unter das Püree heben. Sahne schlagen und ebenfalls unterheben. Den Teig in eine runde Form füllen und gefrieren lassen.

Sanddorn-Karotten-Sorbet: Alle Zutaten mischen, zum Kochen bringen, abkühlen lassen und dann in der Eismaschine gefrieren lassen.

Sanddorngelee: Alle Zutaten kochen und abkühlen lassen, sodass ein festes Gelee entsteht. Mit dem Handmixer zu einem glatten Gelee pürieren. Schließlich in eine Spritztüte füllen.

Schoko-Dekoration: Die Schokolade auf 50 °C erhitzen. Dann lässt du sie auf 28 °C abkühlen. Dazu kannst du sie beispielsweise auf eine Marmorplatte gießen (oder auf eine andere Unterlage, nur nicht auf Holz!). Oder in eine Spritztüte füllen und ein schönes Muster auf Backpapier spritzen. Erkalten und erhärten lassen.

Anrichten

Löffle einen unregelmäßigen Klecks Mousse auf den Teller.
Darauf gibst du eine Kugel Sorbet, die du mit der Rückseite des Löffels ein bisschen eindrückst.
In diese Vertiefung kommt ein Klecks Gelee, außerdem verteilst du davon etwas mehr auf dem Teller.
Zum Schluss die Schokodeko auflegen.

Gebackener Knollensellerie mit Grünkohl, Preiselbeeren und geräucherten Salzmandeln

Dieses Rezept profitiert vom erdigen Geschmack des Knollenselleries, der Umaminote des Grünkohls, der Säure der Preiselbeeren und den salzigen, geräucherten Mandeln, die alle anderen Aromen verstärken.

Für 6 Portionen
Arbeitszeit: ca. 2 Stunden Vorbereitung + 45 Minuten aktives Zubereiten
Ofentemperatur: 200 °C

Für den Knollensellerie

1 großer Knollensellerie
125 g Salz
100 ml Wasser
400 g Weizenmehl

Für den Grünkohl

ca. 18 Blätter Grünkohl
Öl zum Braten
Salz und Pfeffer

Für das Preiselbeergelee

300 g Preiselbeeren
200 ml Wasser
200 g Zucker
7 g Agar (pflanzliches Geliermittel)

Für die Mandeln

200 g Mandeln mit Schale

100 ml Wasser
25 g Salz (2 EL)

Für den Belag

60 g frische Preiselbeeren

Anleitung

Gebackener Knollensellerie: Ofen auf 200 °C vorheizen. Salz und Wasser in einer Schüssel mischen. Dann das Mehl hinzugeben und den Teig kneten (händisch oder mit Küchenmaschine mit Knethaken), bis er sich leicht trocken, aber noch elastisch anfühlt.

Den Knollensellerie gleichmäßig mit Teig einkleiden. Achtung: Es sollten keine Löcher im Teig sein. Dann den Knollensellerie zwei Stunden backen.

Preiselbeergelee: Alle Zutaten mischen, aufkochen lassen und im Kühlschrank abkühlen und erhärten lassen. Anschließend mit dem Handmixer zu einem glatten Gelee pürieren.

Mandeln: Wasser und Salz mischen. Darin die Mandeln kochen, bis das ganze Wasser verdampft ist. Die Mandeln abkühlen und trocknen lassen. Anschließend mit der Räucherpistole leicht räuchern.

Grünkohl: Den Grünkohl kurz vor dem Servieren bei starker Hitze in Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anrichten

Den Knollensellerie in unregelmäßige Stücke brechen und auf den Teller legen. Obenauf Grünkohl, Preiselbeergelee und Mandeln drapieren. Schließlich ein paar frische Preiselbeeren über das Gericht streuen.

Dessert mit Liebstöckel, Milkschokolade und Sauerklee

Ein wildes Dessert mit klaren Noten von Anis, Oxalsäure und Schokolade. Das Rezept ist typisch für Koch Joel, der gerne klassische und ungewöhnliche Zutaten kombiniert und daraus eine Geschmacksexplosion zaubert.

Für 6 Portionen

Arbeitszeit: etwa eine Stunde

(Den Liebstöckel eine Woche vorher anstellen. Mit der Pannacotta am Vortag anfangen.)

Ofentemperatur: 65 bzw. 160 °C

Für den eingelegten Liebstöckel

1 l Wasser

1,2 kg Zucker

250 g Liebstöckel (alternativ Arznei-Engelwurz oder Staudensellerie)

Für die Schoko-Pannacotta

250 ml Schlagsahne

1 EL Glucosesirup

225 g Milkschokolade (30 % Kakao)

360 ml Schlagsahne

Für das Sauerkleesorbet

500 ml Wasser

25 g Zucker

1 EL Glucosesirup

80 g Waldsauerklee (oder Oxalis)

Für die Streusel

100 g Zucker

100 g Mandelmehl

60 g Weizenmehl

20 g Kakao

20 g Backmalz (gibt's in Reformhäusern und großen Supermärkten)

70 g Butter

5 g Salz

100 g Pistazien

Weitere Zutaten:

etwa ein Topf frische Süßdolde (oder 1 EL Pulver; Echter Kerbel geht auch)

Anleitung

Eingelegter Liebstöckel: Den Liebstöckel in 4 cm lange Streifen schneiden und in einen verschließbaren Behälter legen.

Das Wasser mit 600 g Zucker zum Kochen bringen.

Noch heiß auf den Liebstöckel gießen, abkühlen lassen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die Lake in einen Topf abgießen, 100 g Zucker hinzugeben, wieder zum Kochen bringen und erneut auf den Liebstöckel gießen. Abkühlen lassen und wieder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Wiederhole diesen Vorgang jeden Tag, bis der Zucker verbraucht ist.

Schoko-Pannacotta: Die 250 ml Sahne mit Zucker und Glucosesirup aufkochen lassen.

Auf die Milkschokolade gießen und verquirlen. Dann die 360 ml Sahne dazugeben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag mit Schneebesen oder in der Küchenmaschine schaumig schlagen.

In eine Spritztüte mit Aufsatz füllen.

Sauerkleesorbet: Separat Zucker, Wasser und Glucosesirup aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Sauerklee hinzugeben und alles eine Minute lang auf höchster Stufe mixen. Dann in der Eismaschine gefrieren lassen.

Malz-Pistazien-Streusel: Ofen auf 160 °C vorheizen.

Alle trockenen Zutaten außer den Pistazien in einer Schüssel mischen.

Die Butter in einem Topf schmelzen, dann mit in die Schüssel gießen und alles zu einer krümeligen Masse verkneten.

Den Teig auf ein Backblech verteilen und 20 Minuten backen. Rausnehmen und abkühlen lassen.

Die Pistazien reiben und gut untermischen.

Süßdoldenpulver: Die Süßdoldenblätter im Ofen bei 65 °C trocknen.

Dann zu einem feinen Pulver zerreiben.

Anrichten

Spritze die Schoko-Pannacotta in Wellenlinien auf eine Seite des Tellers.

Daneben gibst du etwas vom eingelegten Liebstöckel. Mit Malz-Pistazien-Streuseln bestreuen.

Löffle einen unregelmäßigen Klecks Sauerkleesorbet darauf.

Mit Süßdoldenpulver und ein paar frischen Waldsauerkleeblättern abrunden.

Die Rezepte wurden für die Initiative „Verwurzelt in Schweden – genieße die leckere Pflanzenküche“ erstellt – eine Zusammenarbeit zwischen Visit Sweden und Bloggerin Therese „Thess“ Elgquist (plantbasedbythess.com). Das dazugehörige Video ist hier zu sehen:

<https://youtu.be/Gnddh-ZmLYY>

