



# Vegetarische Küche – gut fürs Budget

Tofuschnitzel mit Kräuterremoulade, Mohn-Polenta und Möhrengemüse, Apfelkompott von BIOSpitzenköchin Mayoori Buchhalter

Rezeptmenge / Personen		10			
Personenzahl Zubereitung		100			
Art.-Nr.	Artikelbezeichnung	Rezeptmenge/ Gramm	Preis / kg	Wareneinsatz	Zubereitungs- menge/ Gramm
10209	Möhren	1500	1,09 €	1,64 €	15000
10201	Olivenöl	30	6,00 €	0,18 €	300
11102	SojaCuisine	500	2,72 €	1,36 €	5000
10930	Mittelschafer Senf	40	2,81 €	0,11 €	400
11103	Gewürzgurken	120	12,00 €	1,44 €	1200
10901	Schnittlauch	1000	0,66 €	0,66 €	10000
10921	Petersilie	1000	0,50 €	0,50 €	10000
10927	Tofu, natur	1000	3,90 €	3,90 €	10000
	Sojasoße	100	6,45 €	0,65 €	1000
	Paniermehl	150	2,43 €	0,36 €	1500
	Gomasio	75	2,48 €	0,19 €	750
	Speisestärke	60	2,40 €	0,14 €	600
	Rapskernöl	80	2,90 €	0,23 €	800
	Polenta	400	1,98 €	0,79 €	4000
	Mohn	15,000	7,56 €	0,11 €	150
	Salz	2,5	0,46 €	0,00 €	25
	Äpfel	500	1,45 €	0,73 €	5000
	Apfelsaft	500	0,85 €	0,43 €	5000
				13,42 €	
	<b>Wareneinsatz gesamt</b>			<b>1,34 €</b>	<b>pro Portion</b>

## **Tofuschnitzel**

### **Zutaten (für 10 Personen):**

- 500 g Tofu natur
- 50 ml Sojasauce
- 100 g Paniermehl
- 50 g Gomasio
- 30 g Speisestärke
- 50 ml Rapskernöl

### **Zubereitung:**

Tofu in zehn Scheiben schneiden, in einer Mischung aus Sojasauce und Wasser mindestens eine Stunde marinieren.

Paniermehl und Gomasio mischen, Speisestärke anrühren. Tofu panieren.

In Rapskernöl auf beiden Seiten knusprig braten.

## **Kräuterremoulade**

### **Zutaten (für 10 Personen):**

- 500 ml Sojacuisine
- 4 g mittelscharfer Senf
- 120 g Gewürzgurken
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Kräuter mit Stiel grob hacken. Zusammen mit den übrigen Zutaten pürieren.

## **Mohn- Polenta**

### **Zutaten (für 10 Personen):**

- 300 g Polenta
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Mohn
- 1 TL Salz

### **Zubereitung:**

Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen.

Die Polenta unter stetigem Rühren hineinrieseln lassen. Eine Minute köcheln.

Mohn dazugeben und unterrühren.

## **Möhren als Ofengemüse**

### **Zutaten (für 10 Personen):**

- 1500 g Möhren
- 10 g Olivenöl

### **Zubereitung:**

Die Möhren schälen und in große Stücke schneiden. Auf einem Backblech 15 g Olivenöl "einmassieren".

Im Backofen bei 200 Grad Celsius Ober-Unterhitze circa 45 Minuten backen bis die Möhren weich und süß sind.

(Möhren mit anderen Gemüsen mischen : Kartoffeln, Kürbis, Süßkartoffeln, Rote Beete, Sellerie, Pastinaken, Steckrüben, Rettich Zwiebeln)

## **Apfelkompott**

### **Zutaten (für 10 Personen):**

- 500 g Äpfel
- 500 ml Apfelsaft

### **Zubereitung:**

Äpfel entkernen, in Würfel schneiden. Apfelsaft aufkochen, Äpfel hineingeben, aufkochen. Eventuell mit Speisestärke andicken.

Funktioniert mit allen Obstsorten und allen Saftsorten.