

# Scallops vom Kräuterseitling mit Rosenkohl und Jus auf Kürbiscreme

## Zutaten (für 2 Personen)

250 g Kräuterseitlinge  
(mit dicken Stielen, wichtig!)  
120 ml Gemüsebrühe  
1 EL Sojasauce  
1 EL Miso Paste  
1 TL Ahornsirup  
½ Noriblatt (oder andere Algen)  
ein paar Stängel glatte Petersilie

250 g Rosenkohl  
ca. 50g vegane Margarine  
Salz  
Pfeffer

½ Hokkaido Kürbis  
3 mittlere Kartoffeln  
2-3 EL vegane Margarine  
ca. 100 ml Pflanzendrink (Soja,  
Hafer, Cashew)  
Muskatnuss

2 EL vegane Margarine  
1 Knoblauchzehe  
2-3 Scharlotten  
1 EL Sauerkirschmarmelade  
2 TL Ketjap Manis  
ca. 30 ml Balsamicoessig  
250 ml Gemüsebrühe  
1 Zweig Thymian  
½ Sternanis

20 g Rauchmandeln, gesalzen

## Benötigte Utensilien:

Schneidebrett  
kleines Gemüsemesser  
großes Messer  
2 Pfannen  
1 kleiner Topf  
1 mittlerer Topf  
1 Sieb  
Pürierstab  
mehrere Schüsseln

Wir kochen zusammen aus frischen, saisonalen und rein pflanzlichen Zutaten ein leckeres und gesundes Gericht, das alltagstauglich und trotzdem raffiniert ist.

Dabei soll weitestgehend auf hochverarbeitete Fertigprodukte verzichtet werden.

Egal, ob Ihr schon lange vegan lebt und neue Inspirationen sucht oder euer kulinarisches Spektrum erweitern möchtet, wir zeigen, dass vegane Ernährung keine Einschränkung, sondern eine Bereicherung des Speiseplans ist.

## Rezept

Das Rezept erhalten Sie in unserem Onlinekochkurs. Kochen Sie gemeinsam mit Teilnehmer\*innen aus ganz Deutschland und kommen Sie mit auf eine virtuelle kulinarische Reise. Denn hier heißt es: Zusammen isst man weniger allein.

Eine Anmeldung gilt für einen Haushalt.

Ihre Reiseleiterin an diesem Abend ist Christin Maiwald aus der vhs Leipzig

Freitag, 20.10.2023; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Technik-Check und Kennenlernen ab 17:30 Uhr

Kosten: 15 EUR