

Soupe de printemps

Pour 25 personnes. 30 minutes pour la mise en place et le découpage des légumes, 20 minutes pour la cuisson.

4 Litres d'eau salée à porter à ébullition.

- Feuilles de chou portugais
- Feuilles de chou kale
- Feuilles d'orties
- Feuilles d'ail des ours
- 10 à 12 oignons printaniers en botte
- 10 à 12 tiges d'ail
- 12 pommes-de-terre farineuses
- 6 patates douces
- 1 pomme de céleri
- 1 rave
- 3-4 topinambours
- Chili
- Coriandre
- Miso

Débiter les légumes en julienne, faire bouillir, goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin. Mixer la préparation, laisser reposer sur feu très très doux. Prévoir sel, poivre et piment pour l'assaisonnement individuel.

Frühlingssuppe

Für 25 Personen. 30 Minuten für das Anrichten und Schneiden des Gemüses, 20 Minuten für das Kochen.

4 Liter Salzwasser zum Kochen bringen.

- Blätter von portugiesischem Kohl
- Blätter Grünkohl
- Brennnesselblätter
- Blätter Bärlauch
- 10 bis 12 Frühlingszwiebeln
- 10-12 Knoblauchzehen
- 12 mehligere Kartoffeln
- 6 Süßkartoffeln
- 1 Sellerieknolle
- 1 Kohlrabi
- 3-4 Topinambur
- Chili
- Koriander
- Miso

Das Gemüse in Stücke schneiden, aufkochen, probieren und gegebenenfalls nachwürzen. Die Mischung pürieren und bei sehr, sehr geringer Hitze ziehen lassen. Salz, Pfeffer und Chili zum individuellen Würzen vorsehen.

Rouleau d'été vegan

Pour 25 personnes. 30 minutes pour la mise en place et le découpage des légumes, 15 minutes pour réaliser chacun.e 2 à 4 rouleaux.

- 80 feuilles de riz
- 600 gr de vermicelles de riz (à ébouillanter puis laisser refroidir)
- 500 gr de Tofu (à griller en début de préparation et laisser refroidir)

Hacher en julienne:

- 500 gr de carotte
- 500 gr de chou chinois
- 500 gr de chou rouge
- 250 gr de pousse mungo ou autres
- 2 concombres
- 2 bottes de radis
- 2 mangues ou 3 pommes douces
- 1 bouquet de coriandre
- 2 bouquets de persil plat
- 3 bouquets de menthe

Pour la sauce :

- 300 ml de sauce soja
- 75 ml d'huile de sésame
- Poivre

Cuire l'eau pour les nouilles de riz et griller les parts de Tofu.

Vegane Sommerrollen

Für 25 Personen. 30 Minuten für das Anrichten und Schneiden des Gemüses, 15 Minuten für je 2 bis 4 Rollen.

- 80 Blätter Reis
- 600 g Reismudeln (mit kochendem Wasser überbrühen und abkühlen lassen)
- 500 g Tofu (zu Beginn der Zubereitung rösten und abkühlen lassen).

In feine Streifen schneiden:

- 500 gr Karotte
- 500 gr Chinakohl
- 500 gr Rotkohl
- 250 gr Mungosprossen o.ä.
- 2 Gurken
- 2 Bund Radieschen
- 2 Mangos oder 3 süße Äpfel
- 1 Bund Koriander
- 2 Bund glatte Petersilie
- 3 Bund Minze

Für die Sauce:

- 300 ml Sojasauce
- 75 ml Sesamöl
- Pfeffer

Wasser für die Reismudeln kochen und die Tofuanteile grillen.

Gâteau végétalien aux courgettes et au chocolat

Selon recette ca. 30 personnes

- 340 g de farine de blé ou d'épeautre
- 2 cuillères à soupe de fécule de maïs
- 110 g de cacao en poudre
- 2 cc de levure chimique
- 2 cc de bicarbonate de soude
- 1 cc de sel
- 130 ml de lait végétal (p.ex. lait d'avoine)
- 215 ml d'huile (p.ex. huile de colza)
- 320 g de sucre roux (sucre brut)
- Éventuellement 1 cc de café soluble en poudre
- 2 cc de sucre vanillé
- Éventuellement 2 cc de vinaigre de pomme
- 2 bananes mûres (grandes)
- 535 g de courgettes
- 400 g de chocolat noir
- Un peu de margarine

1. Graisser un moule d'env. 2x 25 cm (margarine, huile) et le recouvrir de papier sulfurisé
2. Mettre 340 de farine + 2 cuillères à café de fécule de maïs + 110 g de cacao en poudre + 2 cuillères à café de bicarbonate de soude + 1 cuillère à café de sel + 1 cuillère à café de café en poudre à dans le bol et mélanger.
3. Verser 215 ml d'huile et 130 ml de lait végétal dans des tasses de mesure ; ajouter 320 g de sucre + 2 cuillères à café de sucre vanillé + 2 cuillères à café de vinaigre de cidre (facultatif) ; écraser 2 grosses bananes (et mûres !) à la fourchette et les ajouter également. Remuer et mélanger le tout.
4. Râper 400 g de chocolat noir ou le couper en très petits morceaux. En réserver 100 g pour le nappage.
5. Râper 535 g de courgettes en petites lamelles fines.
6. Ajouter le mélange avec l'huile, les bananes et le lait végétal au mélange de farine et ne mélanger que jusqu'à ce que la masse soit liée (c.-à-d. ne mélanger que brièvement).
7. Incorporer 535 g de courgettes râpées et les $\frac{3}{4}$ du chocolat noir râpé (300 g) à la masse. La pâte doit être relativement épaisse et crémeuse, tout en pouvant être versée. Si nécessaire, ajouter un peu de lait végétal.
8. Verser la pâte dans des moules en forme de boîte préparés.
9. Répartir les 100 g de chocolat râpé restants sur la pâte en guise de nappage.
10. Faire cuire la pâte pendant environ 60 minutes à 175° C (chaleur de voûte et de sole).

Source: <https://biancazapatka.com/de/zucchini-schokoladenkuchen/#recipe>

Veganer Zucchini-Schokokuchen

Gemäss Rezept ca. 30 Portionen

- 340 g Weizen- oder Dinkelmehl
- 2 EL Maisstärke
- 110 g Kakaopulver
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Natron
- 1 TL Salz
- 130 ml pflanzliche Milch (z.B. Hafermilch)
- 215 ml Öl (z.B. Rapsöl)
- 320 g brauner Zucker (Rohzucker)
- Evtl. 1 TL lösliches Kaffeepulver
- 2 TL Vanillezucker
- Evtl. 2 TL Apfelessig
- 2 reife Bananen (gross)
- 535 g Zucchini
- 400 g dunkle Schokolade
- ein wenig Margarine

1. Ca. 2x 25 cm Kastenform einfetten (Margarine, Öl) und mit Backpapier einkleiden
2. 340 Mehl + 2 TL Maisstärke + 110 g Kakaopulver + 2 TL Natron + 1 TL Salz + 1 TL Kaffeepulver à in Schüssel geben und verrühren.
3. 215 ml Öl und 130 ml pflanzliche Milch in Massbecher geben; 320 g Zucker + 2 TL Vanillezucker + 2 TL Apfelessig (optional) begeben; 2 grosse (und reife!) Bananen mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls hinzufügen. Umrühren und vermischen.
4. 400 g dunkle Schokolade raspeln oder in sehr kleine Stücke schneiden. 100 g davon als Topping zur Seite stellen.
5. 535 g Zucchini in kleine, dünne Streifen raspeln.
6. Mischung mit Öl, Bananen und pflanzlicher Milch zu der Mehlmischung geben und nur so lange rühren, bis die Masse sich verbunden hat (d.h. nur kurz rühren).
7. 535 g geraspelte Zucchini und $\frac{3}{4}$ der geraspelten dunklen Schokolade (300g) unter die Masse rühren. Der Teig sollte relativ dick und cremig, aber dennoch giessbar sein. Bei Bedarf noch etwas pflanzliche Milch hinzufügen.
8. Teig in vorbereitete Kastenformen giessen.
9. Restliche 100g der geraspelten Schokolade als Topping über den Teig verteilen.
10. Den Teig nun ca. 60 Minuten bei 175° Grad backen (Ober/Unterhitze)

Quelle: <https://biancazapatka.com/de/zucchini-schokoladenkuchen/#recipe>

Limonade au concombre

Jus de concombre:

- 4 concombres coupé en morceaux
- 10 dl d'eau
- 4 dl de jus de citron
- 240 g de miel de fleurs liquide
- 4 cs de gingembre râpé fin
- 16 brins de menthe poivrée effeuillée

Mixer le concombre, l'eau, le jus de citron, le miel, le gingembre et les feuilles de menthe, passer le tout au chinois.

Limonade:

- 4 litre d'eau minérale gazeuse
- quelques glaçons

Mélanger le jus de concombre avec l'eau minérale, dresser dans les verres avec des glaçons.

Source: <https://fooby.ch/fr/recettes/19968/limonade-au-concombre>

Gurkenlimonade

Gurkensaft:

- 4 Gurken in Stücke geschnitten
- 10 dl Wasser
- 4 dl Zitronensaft
- 240 g flüssiger Blütenhonig
- 4 EL fein geriebener Ingwer
- 16 Zweige Pfefferminze, gezupft

Gurke, Wasser, Zitronensaft, Honig, Ingwer und Minzblätter im Mixer pürieren und durch ein Sieb streichen.

Limonade:

- 4 Liter Mineralwasser mit Kohlensäure
- einige Eiswürfel

Den Gurkensaft mit dem Mineralwasser mischen, in Gläsern mit Eiswürfeln anrichten.

Quelle: <https://fooby.ch/fr/recettes/19968/limonade-au-concombre>