

Menüauswahl für La Nuit Blanche

Veganes Menü

„Süße Versuchung des Südens“

Hauptgericht: Geschmorte Auberginen- und Kichererbsen-Tajine

Zutaten (für 4 Personen)

2 mittelgroße Auberginen
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g, abgetropft)
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g getrocknete Datteln, entsteint
100 g getrocknete Aprikosen, grob gehackt
50 g Mandeln, grob gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Zimt
½ TL gemahlener Kardamom
1 Prise Safranfäden (in 2 EL warmem Wasser eingeweicht)
400 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer nach Geschmack
Frische Petersilie zum Garnieren

Beilage 1: Safran-Couscous

Zutaten:

250 g Couscous
300 ml heiße Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
30 g Rosinen
30 g Pistazien, grob gehackt
1 Prise Safran (optional)
Salz nach Geschmack

Beilage 2: Gedämpftes Wurzelgemüse

Zutaten:

2 Karotten
2 Pastinaken
1 kleine Sellerieknolle
1 EL Olivenöl
1 TL frischer Thymian
Salz, Pfeffer

Dessert: Gebackene Feigen mit Ahornsirup und Walnüssen

Zutaten

8 frische Feigen
4 TL Ahornsirup
40 g gehackte Walnüsse
½ TL Zimt

Zubereitungsplan & Anleitung

1. Vorbereitung (ca. 15 Min.)

Auberginen würfeln, Gemüse schälen und in Stücke schneiden.
Datteln und Aprikosen grob hacken.
Safran in 2 EL warmem Wasser einweichen.
Couscous abmessen, Nüsse hacken.

2. Tajine zubereiten (ca. 45–50 Min.)

1. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten.
2. Auberginenwürfel zugeben, 5–7 Min. anbraten.
3. Kichererbsen, Datteln, Aprikosen und Mandeln hinzufügen. Gewürze (Zimt, Kardamom, Safranwasser) untermischen.
4. Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen, gelegentlich umrühren.
5. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

3. Safran-Couscous (ca. 15 Min.)

1. Couscous in eine Schüssel geben. Heiße Brühe darüber gießen, abdecken, 5–7 Min. quellen lassen.
2. Mit Olivenöl, Rosinen, Pistazien und optional Safran vermischen.

4. Gedämpftes Wurzelgemüse (ca. 15 Min.)

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem Dämpfeinsatz oder Sieb über leicht kochendem Wasser 10–12 Min. garen, bis es weich, aber bissfest ist.
3. Mit Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

5. Dessert: Gebackene Feigen (ca. 15 Min.)

1. Feigen längs halbieren und in eine kleine Auflaufform legen.
2. Je 1 TL Ahornsirup über jede Feigenhälfte träufeln, mit Walnüssen und Zimt bestreuen.
3. Bei 180 °C Umluft 10–12 Min. backen, bis die Feigen weich sind.

6. Servieren

Tajine in Schüsseln oder auf Tellern anrichten, Couscous daneben geben.
Gedämpftes Gemüse separat servieren oder dekorativ dazu legen.
Dessert in kleinen Schälchen oder auf Tellern anrichten.

Menüauswahl für La Nuit Blanche

Menü mit Fleisch

„Gelüste des Südens“

Hauptspeise: Geschmorter Rinderbraten mit Aprikosen & Safran-Risotto

Zutaten (für 4 Personen)

Für den Braten:

- 1,2 kg Rinderbraten (z. B. aus der Schulter)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 200 ml kräftiger Rotwein
- 500 ml Rinderfond
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für das Safran-Risotto:

- 300 g Risotto-Reis (Arborio oder Carnaroli)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Weißwein (trocken)
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 40 g vegane Margarine oder Butter
- 50 g veganer Parmesan (optional, oder Hefeflocken)
- Salz, Pfeffer

Beilage:

Ein frischer Feldsalat mit Walnüssen und Birnenscheiben (optional, für Frische)

Zubereitung

1. Rinderbraten vorbereiten (ca. 2,5–3 Std.)

1. Fleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. In einem Bräter Olivenöl erhitzen, Fleisch von allen Seiten kräftig anbraten. Herausnehmen.
3. Zwiebeln und Knoblauch würfeln, im Bräter anbraten, Tomatenmark kurz mitrösten.
4. Mit Rotwein ablöschen, aufkochen lassen.
5. Rinderfond, Rosmarin und Aprikosen zugeben. Fleisch zurück in den Bräter legen.
6. Zugedeckt im Ofen bei 160 °C Umluft ca. 2,5 Stunden schmoren, dabei alle 30 Min. wenden.

2. Sauce vollenden

1. Fleisch herausnehmen, warmhalten.
2. Schmorfond durch ein Sieb gießen, nach Wunsch leicht einkochen lassen.
3. Aprikosen grob zerdrücken und in die Sauce zurückgeben.
4. Abschmecken mit Salz, Pfeffer – evtl. 1 TL Honig für mehr Süße.

3. Safran-Risotto (ca. 30 Min.)

1. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl glasig dünsten.
2. Reis zugeben, kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen.
3. Nach und nach heiße Brühe zugießen, immer rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat (ca. 18–20 Min.).
4. Safranfäden in etwas heißer Brühe lösen, gegen Ende unterrühren.
5. Mit Margarine und Parmesanersatz cremig rühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

4. Anrichten

1. Braten in Scheiben schneiden, mit der Aprikosen-Rotweinsauce übergießen.
2. Safran-Risotto daneben servieren.
3. Nach Wunsch mit einem kleinen Salat (Feldsalat, Birne, Walnuss) abrunden.

Nachspeise: Mandelmilch-Grütze mit Rosenwasser und kandierten Veilchen

Zutaten (für 4 Personen)

- 500 ml Mandelmilch (ungesüßt oder leicht gesüßt)
- 50 g Zucker
- 40 g Maisstärke (oder Johannisbrotkernmehl)
- 1 TL Rosenwasser
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 EL gehackte Mandeln (geröstet)
- 8–12 kandierte Veilchen (optional, als Dekoration)
- Frische Beeren (z. B. Himbeeren oder Blaubeeren)

Zubereitung

1. Grütze kochen (ca. 15–20 Min.)

1. 100 ml Mandelmilch mit der Maisstärke glatt rühren.
2. Restliche Mandelmilch mit Zucker in einem Topf erhitzen, nicht kochen.
3. Stärkemischung einrühren, unter Rühren aufkochen, bis die Grütze eindickt.
4. Vom Herd nehmen, Vanille und Rosenwasser unterrühren.

2. Portionieren & kühlen

1. Grütze in 4 Dessertgläser oder kleine Schalen füllen.
2. Abkühlen lassen, dann für mindestens 1–2 Stunden kaltstellen, damit sie fest wird.

3. Dekorieren

1. Kurz vor dem Servieren die Grütze mit gerösteten Mandeln bestreuen.
2. Mit kandierten Veilchen und ein paar frischen Beeren garnieren.