

Menüauswahl für „Tod aus dem Reagenzglas“

Veganes Menü

Vorspeise (für 6 Personen):

„Fallobst & Spurensicherung“ – Salat mit gerösteten Weintrauben, karamellisierten Walnüssen und Senf-Vanille-Dressing

Für den Salat:

150 g Rucola
150 g Feldsalat oder Babyspinat
300 g rote und/oder grüne kernlose Weintrauben
2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
1 Prise Salz & Pfeffer
100 g Walnüsse
1 EL Ahornsirup oder Zucker

Für das Dressing:

3 EL Olivenöl
2 EL heller Balsamico oder Weißweinessig
1 TL grober Senf (z. B. Dijon)
1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
1/2 TL Vanilleextrakt oder das Mark von 1/4 Vanilleschote
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Geröstete Weintrauben:

Weintrauben waschen und halbieren.
Auf ein Backblech mit Rosmarin, Olivenöl, Salz & Pfeffer geben.
Bei 180 °C ca. 15 Minuten rösten, bis sie leicht karamellisieren und Saft verlieren.

2. Karamellisierte Walnüsse:

Walnüsse in einer Pfanne mit 1 EL Zucker oder Sirup anrösten, bis sie glänzen.
Auf Backpapier abkühlen lassen.

3. Dressing:

Alle Zutaten für das Dressing gut vermengen oder schütteln.

4. Anrichten:

Salate mischen, geröstete Trauben und Walnüsse darübergeben.
Mit dem Dressing beträufeln.

Hauptgericht (für 6 Personen):

„Extrahierte Gemüse-DNA mit Erbsenschaum“ – Gefüllte Auberginenröllchen auf Kartoffel-Erbsen-Creme

Zutaten:

3 mittelgroße Auberginen
200 g Quinoa
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten, klein gewürfelt

1 Handvoll Basilikum, fein gehackt
500 g Kartoffeln
300 g Erbsen (TK oder frisch)
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe, Olivenöl

Zubereitung:

Auberginen längs in dünne Scheiben schneiden, salzen, grillen oder in der Pfanne braten.
Quinoa kochen, mit Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum zu einer Masse vermengen. Mit etwas Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer würzen.
Auberginenscheiben mit der Masse füllen, einrollen, in einer Backform bei 180 °C 10 Minuten backen.
Kartoffeln und Erbsen kochen, mit Kokosmilch pürieren, mit Salz, Pfeffer & Muskat abschmecken.
Die Creme wie ein „Laborboden“ auf den Teller geben, Röllchen darauf anrichten.

Nachspeise:

„Sweetynol-Crème im Becherglas mit Beerenblut“

Zutaten (für 6 Personen):

Für die Vanille-Crème:

500 ml Haferdrink (oder Sojadrink, leicht gesüßt oder auch Typ Vanille)
3 EL Mais- oder Kartoffelstärke
2 EL Zucker (nach Geschmack)
1 TL Vanilleextrakt oder Vanillepaste
1 Prise Kurkuma (für leichte gelbliche Farbe)

Für das Beerenblut:

200 g gemischte Beeren (TK oder frisch)
2 EL Ahornsirup oder Zucker
1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

1. Vanille-Crème:

400 ml Pflanzenmilch mit Vanille und Zucker aufkochen.
In den restlichen 100 ml die Stärke glatt rühren.
Sobald die Milch kocht, Stärke-Mix einrühren und unter Rühren eindicken lassen (ca. 1–2 Minuten).
Mit einer Prise Kurkuma leicht einfärben (nicht zu viel – es soll nur zart gelb sein).
In Gläser oder kleine Bechergläser füllen, abkühlen lassen und kalt stellen.

2. Beerenblut:

Beeren mit Zucker und Zitronensaft in einem kleinen Topf erhitzen.
Kurz einkochen, dann pürieren oder durch ein Sieb streichen (optional).
Abkühlen lassen.

Anrichten:

Vanille-Crème mit 1–2 EL Beerenauce toppen.
Mit einem kleinen Holzstäbchen (z. B. Zahnstocher) „Blutspritzer“ auf dem Rand gestalten.
Optional: Kleine Minzblätter oder Schokospäne als „Tatortmarkierung“ garnieren.

Menüauswahl für „Tod aus dem Reagenzglas“

Menü Mit Fleisch - Die Süßstoffformel

Vorspeise:

„Analyseplatte“ – Rote-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäseperlen

Zutaten (für 6 Personen)

4 gekochte Rote Beten
150 g Ziegenfrischkäse
3 EL Joghurt
1,5 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
3 EL Balsamico-Creme
1,5 TL Xylit (oder Zucker)
3 EL Olivenöl
6 Xylit-Crackerchips (alternativ dünne Knäckebrötstücke)

Zubereitung

1. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden und fächerartig auf den Tellern auslegen.
2. Ziegenfrischkäse mit Joghurt und Zitronensaft cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Teelöffel kleine Nocken formen oder mit einer Pipette kleine „Perlen“ aufspritzen.
3. Balsamico-Creme mit Xylit und Olivenöl verrühren und in Pipetten oder kleinen Glasfläschchen servieren – Gäste dürfen selbst dosieren.
4. Mit Crackern garnieren.

Serviertvorschlag: Carpaccio auf flachen, weißen Tellern anrichten. Pipette mit Dressing danebenlegen, sodass die Gäste „experimentieren“ können.

Hauptgang: „Kalorienkontrolle“ – Sous-vide-Lachs mit Fenchelgemüse und Stevia-Citrus-Sauce

Zutaten (für 6 Personen)

6 Lachsfilets (je 150–180 g)
1,5 Fenchelknolle
1,5 Orange (Saft & Abrieb)
1,5 Zitrone (Saft & Abrieb)
225 ml Gemüsebrühe
75 ml Weißwein
1,5 EL Butter
1,5 TL Stevia (oder 2 TL Zucker)
Salz, Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung

1. Sous-vide (oder sanft gegart): Lachsfilets leicht salzen, pfeffern und in Topf mit Deckel mit 1 EL Olivenöl geben. Bei 50 °C ca. 25 Minuten garen (alternativ: sanft im Ofen bei 90 °C garen).
 2. Fenchelgemüse: Fenchel in feine Streifen schneiden, in Butter anschwitzen, mit Brühe und Weißwein ablöschen, 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 3. Sauce: Orangensaft, Zitronensaft, Abrieb und Stevia kurz einkochen, bis leicht dickflüssig. Mit etwas Butter binden.
 4. Lachs auf Fenchelgemüse setzen, Sauce darüberträufeln.
- Serviertvorschlag: Auf einem länglichen Teller servieren, Lachs mittig, Fenchelgemüse darunter, Sauce mit Pipette oder in kleinen Glasröhrchen separat anbieten.

Dessert:

„Molekulare Süße“ – Tiramisu im Reagenzglas

Zutaten (für 6 Personen)

375 g Mascarpone

250 ml Sahne

3 Eigelb

3 EL Erythrit (oder Zucker)

150 g Löffelbiskuit (oder zuckerreduzierte Variante)

200 ml Espresso

Kakaopulver zum Bestäuben

Zubereitung

1. Eigelb mit Erythrit cremig schlagen. Mascarpone einrühren.
2. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.
3. Löffelbiskuits in Espresso tränken und in kleine Stücke schneiden.
4. Abwechselnd Creme und Biskuit in Reagenzgläser oder kleine Laborflaschen schichten.
5. Mit Kakao bestäuben und kaltstellen.

Serviervorschlag: Reagenzgläser auf ein Labor-Gestell stellen, evtl. mit kleinen Etiketten („Probe A“, „Probe B“) beschriften.

Dekorationsideen für den Tisch

- Tischläufer in Weiß (wie sterile Laboroberflächen).
- Glasflaschen, Erlenmeyerkolben, Reagenzgläser als Vasen für Kräuter oder kleine Blumen.
- Beschriftungen im Laborstil: Kleine Etiketten mit „Probe 1“, „Substanz X“ etc. für Wasser- und Weingläser.
- Laborleuchten-Effekt: LED-Teelichter unter Glasglocken, die wie sterile Leuchten wirken.
- Servietten wie Laborkittel gefaltet oder in Reagenzgläser gesteckt.
- Menükarten als „Versuchsprotokoll“ gestaltet.