

Gefüllte Zucchini Blüten mit Mandel-Ricotta, knusprigen Polenta-Talern und geräucherter Paprika-Aioli

Bitte vorbereiten

200 g Cashewkerne einweichen

Zutaten (für 2 Personen)

Für die gefüllten Zucchini Blüten:

6–8 Zucchini Blüten
(Alternative: 1-2 Zucchini)
200 g Cashewkerne (eingeweicht)
1 Zitrone
3 EL Hefeflocken
1 kleine Knoblauchzehe
Olivenöl
1 Zweig frischer (Zitronen)thymian
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für die Tomaten-Kräuter-Vinaigrette:

150 g reife Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL Ahornsirup oder Agavendicksaft
1 EL frische Kräuter
(z. B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch,
Kerbel, Estragon)
½ kleine Schalotte
Salz & Pfeffer
Kapern zum Frittieren

Für die Polenta-Taler

- 125 g Polenta
- 500 ml Gemüsebrühe
- vegane Butter
- ½ TL Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Zweig Rosmarin

Für die geräucherte Paprika-Aioli:

50 ml ungesüßte Sojamilch
100 ml Rapsöl
1 TL Dijon-Senf
½ TL Salz
1 TL Zitronensaft
½ TL geräuchertes Paprikapulver
½ kleine Knoblauchzehe
½ TL Ahornsirup oder Agavendicksaft

Gefüllte Zucchini Blüten in mediterraner Eleganz

In unserer kulinarischen Reise kochen wir heute wieder verwegene vegan! Wir bereiten gefüllte Zucchini Blüten mit einer cremigen Mandel-Ricotta-Füllung zu – ein Highlight für Auge und Gaumen. Begleitet wird dieses aromatische Hauptgericht von knusprigen Polenta-Talern, die durch feine Gewürze und Rosmarin ihre besondere Note erhalten. Eine frische Tomaten-Kräuter-Vinaigrette sorgt für einen fruchtig-herben Kontrast, während die rauchige Paprika-Aioli mit ihrer samtigen Textur den Geschmack perfekt abrundet. Mit regionalen und saisonalen Zutaten kreieren wir ein veganes Gericht, das raffiniert, ausgewogen und absolut unwiderstehlich ist.

Als süßen Abschluss zaubern wir ein Zitronen-Thymian-Panna Cotta mit einem parfümierten Aprikosenkompott

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, 13.06.2025; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum wird ab 17:50 Uhr geöffnet.

Kosten: 15 EUR

Zitronen-Thymian-Panna Cotta

mit parfümiertem Aprikosenkompott

Zutaten (für 2 Personen)

Zitronen-Thymian-Panna Cotta:

200 ml pflanzliche Sahne
100 ml ungesüßte Pflanzenmilch
1 TL Zitronenschale (Bio-Zitrone)
1 TL frischer Thymian
1 EL Ahornsirup
oder Agavendicksaft
1 TL Vanilleextrakt
1 TL Agar-Agar
(nicht Agartine, dort ist der Agar-Agar Anteil oft geringer)

Aprikosenkompott:

3 reife Aprikosen
1 TL Zitronensaft
1 TL Ahornsirup
2 EL Wasser
Lavendelblüten

Blüten zum Dekorieren

Vegane Eleganz - Zitronen-Thymian-Panna Cotta

Lass dich von der raffinierten Leichtigkeit dieses außergewöhnlichen Desserts verzaubern! Wir bereiten eine Zitronen-Thymian-Panna Cotta zu, die mit ihrer cremigen Textur begeistert. Dazu servieren wir ein fruchtiges Aprikosenkompott, das durch einen Spritzer Zitronensaft und einen Hauch von Lavendelblüten seinen besonderen Charakter erhält. Diese süß-säuerliche Komposition macht das Dessert zu einem perfekten Abschluss für unser verwegenes veganes Menü.

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, 13.06.2025; 18 bis ca. 19:30 Uhr (2 UE)

Der Zoomraum wird ab 17:50 Uhr geöffnet.

Kosten: 15 EUR