



LFD, SCHOL

Bern, 11.06.20

Rezeptideen für das neue Produkt "Soja-Gehacktes"

Die 3 Kochlernenden der Waffenplatzküche Herisau freuen sich, Ihnen ihre Rezeptideen zu verraten.



Allgemeine Anwendungsempfehlungen für den Umgang mit den Soja Produkten

Menge

- 1 Kilo texturiertes Soja benötigt in etwa 3 Liter Quellflüssigkeit.
- 1 Kilo texturiertes Soja mit der Quellflüssigkeit entspricht in etwa 4kg pfannenfertigem Frischfleisch.

Tipps zum Rehydrieren

Zum Quellen nicht nur einfaches Wasser verwenden! Die Quellflüssigkeit kann mit Gewürzen und Salz angereichert werden. Dann ist der Grundgeschmack vom Soja Produkt noch besser.

Vorgehensweise

1. Soja Produkt in die Kippbratpfanne geben;
2. Quellflüssigkeit dazugeben und aufkochen lassen, gelegentlich umrühren, dabei nicht zu viel Hitze zuführen. Ein langsames aufkochen begünstigt den Quellvorgang;
3. Kippbratpfanne ausschalten und 10 Minuten ziehen lassen, gelegentlich umrühren;
4. Abschütten und überflüssige Quellflüssigkeit für die Sauce weiterverwenden
5. Das gequollene Soja Produkt jetzt wie Fleisch weiterverwenden. Auf ein Anbraten kann verzichtet werden da fast keine Maillard Reaktion stattfinden kann, da das Produkt zu feucht ist.

Nach dem Quellvorgang verändert das Produkt seine Konsistenz/Textur nicht mehr. Im Prinzip müssen Sie das Soja Produkt nur noch in der Sauce erwärmen. Es verkocht nicht und es zerfällt beim Warmhalten nicht.

Kochrezeptbuch

Die Rezepte aus dem Reglement 60.006 können alle angewandt werden.

Rezeptblatt / Arbeitsvorbereitung (AVOR)



Gerichte Bezeichnung	Quelle	Name / Vorname
Chili sin Carne	Wpl Küche Herisau	Caio Rosenberg

Nebenmahlzeit			
Garmethode/n:	Dünsten, Sieden	Zutaten für:	10 Personen
Vorbereitungszeit:	15 min	Garzeit /ca. :	ca. 35 min

Menge	Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung
500 g	Sojagranulat	<ul style="list-style-type: none"> - Das Sojagranulat 10 min in kochender Gemüsebouillon quellen lassen. Anschliessend abtropfen lassen, überschüssige Gemüsebouillon abgiessen - Öl erhitzen, Soja anbraten würzen, Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Paprikapulver dazugeben und mitdünsten - Chili und Tomatenmark beigeben und kurz mitdünsten. - Tomatenconcassé, Mais, und Kidneybohnen dazugeben und 20-25 min. sieden lassen. - Nach Bedarf mit Gemüsebouillon ergänzen. - Salz, Pfeffer, ev. Sambal und etwas Zucker pikant abschmecken.
2 Liter	Gemüsebouillon	
50 g	Speiseöl	
200 g	Zwiebeln, gehackt	
20 g	Knoblauch, gehackt	
10 g	Chilischote	
400 g	Peperoni, Würfel	
100 g	Tomatenmark	
600 g	Tomatenconcassé	
400 g	Kidneybohnen	
400 g	Mais	
etwas	Gemüsebouillon	
	Salz, Pfeffer, Zucker	
	Paprikapulver	
	ev. Sambal	



Rezeptblatt / Arbeitsvorbereitung (AVOR)



Gerichte Bezeichnung	Quelle	Name / Vorname
Vegi Soja Burger	Wpl Küche Herisau	Djokic Ivan

Hauptgang			
Garmethode/n:	Sieden, Sautieren	Zutaten für:	10 Personen
Vorbereitungszeit:	30 min	Garzeit /ca. :	10 min

Menge	Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung
100 g	Sellerie, Brunoise	Zwiebeln dünsten, Brunoise begeben und mitdünsten Anschl. auskühlen lassen
150 g	Karotten, Brunoise	
50 g	Zwiebeln, gehackt	
400 g	Sojagehacktes	10 min in kochender Gemüsebouillon Quellen lassen, Abtropfen, auswringen
2 l	Gemüse Bouillon	
2 EL	Tomatenmark	Alles zusammen vermischen, abschmecken, Burger Patties formen ev. mit Paniermehl binden in Öl braten
5 Stk.	Eier	
	Salz, Pfeffer, Paprika	
	Fleischgewürz	
	Speiseöl	
	Ev. Paniermehl	
10 Stk.	Burger Brot	



Anrichteweise / Tipps:	
Beilagen:	Country cuts
Passende Garnitur:	Tomatenscheiben, Blattsalat, Zwiebel, Käse, diverse Saucen
CCP's / GHP:	

Rezeptblatt / Arbeitsvorbereitung (AVOR)



Gerichte Bezeichnung	Quelle	Name / Vorname
Soja-Gehacktes	Wpl Küche Herisau	Porchet Yannic

Nebenmahlzeit			
Garmethode/n:	Dünsten/Sieden	Zutaten für:	10 Personen
Vorbereitungszeit:	30 min	Garzeit /ca. :	35 min

Menge	Zutaten	Vorbereitung / Zubereitung
200 g	Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> - Gehacktes in kochendes Wasser geben und 10 min Quellen lassen - Gehacktes abtropfen lassen - Gemüse in kleine Würfel schneiden (Brunoise) - Gemüse im heissen Speiseöl dünsten - Gehacktes begeben würzen und mitdünsten - mit Rotwein ablöschen - Rotwein einreduzieren lassen - Tomatenwürfel und Gemüsebouillon hinzugeben - Auf mittlerer Hitze 25 min köcheln lassen - Salz, Pfeffer abschmecken - Ev. mit Maizena abbinden
15 g	Knoblauch	
250 g	Sellerie	
250 g	Karotten	
1 kg	Tomaten in Würfel	
500 g	Soja-Gehacktes	
200 g	Rotwein	
50 g	Speiseöl	
500 g	Gemüsebouillon	
	Salz / Pfeffer	
	ev. Maizena	

Anrichteweise / Tipps:	
Beilagen:	Stärkebeilage: Hörnli / Spaghetti
Passende Garnitur:	Schnittlauch / Petersilie / Käse gerieben
CCP's / GHP:	

