



LFD, SCHOL

Bern, 11.06.20

Rezeptideen für das neue Produkt "Soja-Geschnetzeltes"

Die 3 Kochlernenden der Waffenplatzküche Moudon haben 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 schon 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.



Sojabällchen mit Champignons und gerösteten Mandeln

Guten Morgen, mein Name ist Joëlle Prêtre. Ich bin Kochlehrling im 2. Jahr in der Waffenplatzküche Moudon. Hier ist mein Rezept für Soja-Knödel mit Pilzen und gerösteten Mandeln.

Rezept für 10 Personen

| Mengen | Inhaltsstoffe | Vorbereitung |
|---------|------------------------------|---|
| 400g | Dehydrierte Sojabohnenknödel | Rehydrieren Sie die Bällchen entsprechend der Packungsanweisung. In der Bratpfanne anbraten und beiseite stellen. |
| 100g | Geschälte Zwiebel | Fein hacken, anschwitzen |
| 2 Zehen | Knoblauch, geschält | Fein hacken, mit der gehackten Zwiebel anschwitzen. |
| 200g | Champignons | Waschen, vierteln, in die Pfanne geben und sautieren. |
| 2dl | Weißwein | Ablöschen und reduzieren lassen |
| 1lt | Demi-glace | Auffüllen und 15 Minuten kochen |
| 250g | Sahne | hinzufügen |
| | Maizena-Express | Abbinden falls erforderlich |
| 60g | Mandeln ohne Schale | Grob hacken, anbraten und dem Geschnietzelten beigegeben. |
| | Salz und Pfeffer | Anpassen der Gewürze |
| | Petersilie | Waschen, hacken, im letzten Moment hinzufügen... |



Sie können dieses Geschnietzeltes mit verschiedenen Beilagen servieren (kreatolischer Reis, Rösti oder Pasta als Hauptgericht). Sie können es aber auch als Pastetchen Füllung als Nebenmahlzeit verwenden.

Guten Appetit und viel Vergnügen !



Soja-Blätterteig

Hallo, mein Name ist Max Girard. Ich bin Kochlehrling im 1. Lehrjahr der Waffenplatzküche Moudon. Ich stelle Ihnen mein Rezept Soja-Blätterteig vor.

Rezept für 10 Personen

| Mengen | Inhaltsstoffe | Vorbereitung |
|--------|------------------------------|---|
| 300g | Dehydrierte Sojabohnenknödel | Geschnetzeltes nach Packungsanweisung rehydrieren und abkühlen. Gut ausdrücken um überschüssiges Wasser zu entfernen. Zerkleinern Sie die Fleischbällchen in einem Fleischwolf. |
| 100g | Getrocknete Tomaten in Öl | Abgiessen und Zerkleinern |
| 200g | Essiggurken | Abgiessen und Zerkleinern |
| 100g | Geschälte Zwiebeln | Fein hacken |
| 50g | Petersilie | Waschen, fein hacken |
| 150g | Grobkörniger Senf | Mit allen anderen Zutaten mischen |
| 150g | Pasteurisiertes Vollei | Zur Masse hinzufügen |
| | Salz und Pfeffer | Abschmecken |
| 1kg | Blätterteig | Blätterteig mit der Masse füllen (gleich wie ein Strudel) |
| 1 | Ei | Zum Bestreichen des Teiges |
| | | Im Combisteamer bei 180°C ca. 40' min. backen. |



Sie können dieses Blätterteiggebäck mit Gemüsesalaten als Nebenmahlzeit servieren. Eine Passende Tomaten-Chutney Sauce rundet das Gericht ab.

Genießen Sie Ihre Mahlzeit.



Teriyaki-Soja-Kugeln

Hallo Köche, ich bin Stive Portinha Marques. Ich bin Kochlehrling im 3. Lehrjahr auf dem Waffenplatz Moudon. Hier ist mein Rezept für Sojaknödel nach "Teriyaki"-Art, ich hoffe, Sie werden es schätzen.

Rezept für 10 Personen

| Mengen | Inhaltsstoffe | Vorbereitung |
|--------|------------------------------|--|
| 400g | Dehydrierte Sojabohnenknödel | Knödel nach Packungsanweisung rehydrieren und abkühlen. |
| 250g | Soja-Sauce | Die rehydrierten Fleischbällchen 30 Minuten in der Marinade marinieren, die Fleischbällchen abtropfen lassen und die Marinade aufbewahren. |
| 50g | Sesamöl | |
| 150g | Austersauce | |
| 250g | Honig | |
| | Gemahlener schwarzer Pfeffer | In einer Bratpfanne anbraten, beiseite stellen. |
| 200g | Geschälte Zwiebel | Fein hacken, schwitzen |
| 50g | Knoblauch, geschält | Fein hacken, schwitzen |
| 50g | Ingwer, geschält | Fein hacken, schwitzen |
| | Marinade | Ablöschen und ein wenig reduzieren lassen |
| 1lt | Demi-glace | Auffüllen und 15 Minuten kochen lassen |
| | Maizena-Express | Binden Sie, wenn nötig die Sauce ab. Sie sollte Sirup artig sein. |
| | | Die angebratenen Knödel hinzufügen und wieder erhitzen. |
| 50g | Sesamsamen | hinzufügen |
| 100g | Frühlingszwiebeln | Fein hacken, über die Knödel streuen. |
| 10g | Minze-Blätter | Waschen, hacken und über die Knödel streuen. |



Meine "Teriyaki"-Knödel serviere ich mit Jasmin-Erdnussreis. Sie können dieses Gericht mit verschiedenen Beilagen servieren. Es kann auch kalt als Salat serviert werden.

Genießen Sie Ihre Mahlzeit. Guten Appetit. Buon appetito!

Mit Deepl.com aus dem Französischen übersetzt.