



Sommer-Gemüsetörtchen auf Rahmpfifferlingen

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

300 g Kartoffelwürfel
100 g Süßkartoffelwürfel
80 g Zwiebelwürfel
150 g Paprikawürfel (bunt)
1 EL Olivenöl
2 EL gehackte gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe
2 Eier
150 ml Sauerrahm
250 g Pfifferlinge
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Öl
1 Frühlingszwiebel
125 ml Sahne
1 EL Sauerrahm
1 EL gehackte Petersilie
1 Schale Kresse
Salz, Pfeffer

- Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Süßkartoffel- und Kartoffelwürfel, Paprikawürfel hinzufügen, mit anschwitzen lassen, Knoblauchwürfel und gehackte gemischte Kräuter unterziehen.
- Eier verquirlen, Sauerrahm mit einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Abgekühltes Gemüse mit Eier-Sauerrahmmischung gut vermengen, in kleine Förmchen abfüllen, feuerfeste Form mit Backpapier auslegen, mit etwas Wasser füllen, im vorgeheizten Backofen bei ca. 160° C ca. 15 – 20 Minuten stocken lassen.
- Die Lamellen der Pfifferlinge mit dem Pinsel gut austreifen, kurz abbrausen, auf Küchentrepp abtupfen, große Pilze zerteilen, mit Zwiebelwürfel, Röllchen von Frühlingszwiebeln in heißem Olivenöl anschwitzen, mit Sahne angießen, kurz aufkochen, Sauerrahm sowie gehackte Petersilie hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, kurz einköcheln lassen, in tiefem Teller als Bett anrichten, Törtchen stürzen, längs halbieren, daraufsetzen, mit abgeschnittener Kresse garnieren.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.



Weizenwrap mit Salatfüllung und Wakame

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

60 g Mehl (Typ 405)
60 g Weizenschrot
1 Ei (M)
6 cl Mineralwasser
1 EL Olivenöl
1 EL Öl zum Ausbacken
100 g Gurkenstreifen
100 g Radieschenstreifen
1 kleiner Kopf Eissalat
150 g Wakame grob gehackt
4 EL Schmand
Salz, Pfeffer

- Mehl mit Weizenschrot vermischen, mit Ei, Mineralwasser, Olivenöl zu einem glatten Teig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in wenig heißem Öl dünnen Wrap beidseitig ausbacken.
- Vom Eissalat vom Strunk befreien, in Streifen schneiden, mit Gurken-, Radieschenstreifen und Wakame vermengen. Wrap mit Schmand bestreichen, Salatmischung auftragen und gut zusammenrollen. In Backpapier wickeln und im Kühlschrank anziehen lassen. Danach in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden oder halbieren.

Wakame ist eine Braunalge aus Japan – auch angesiedelt in Europa, Portugal, Spanien und Frankreich. Aufgrund ihres hohen Jodgehalts sehr beliebt als Speisealge.

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.



Zucchini mit Tomaten-Chilicreme im Tempuramantel und Hummus

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

20 Zucchinischeiben (à ½ cm stark)
2 EL Tomatenmark
4 EL eingelegte, getrocknete Tomaten
2 EL Aiwar
1 frische Chilischoten

Tempurateig:

50 g Weizenmehl
25 g Maismehl
25 g Maisstärke
150 ml kaltes Wasser
1 TL Curry
2 EL Blatt Petersilie
1 TL Sesamöl
3 EL Mehl zum Mehlieren
3 EL Olivenöl

Hummus:

200 g gekochte Kichererbsen
1 EL Tahinpaste (Sesampaste)
2 Knoblauchzehen
Saft von einer Zitrone oder Limette
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer
Salz, Pfeffer

- Weizenmehl mit Maismehl, Maisstärke, fein gehackte Petersilie und Currypulver gut vermengen, mit eiskaltem Wasser angießen, gut anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eingelegte Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit Tomatenmark, Aiwar und klein gewürfelten Chilischoten gut verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Vorbereitete Zucchinischeiben, mit Tomatenmasse bestreichen, in Mehl wenden, durch den vorbereiteten Tempurateig ziehen, in eine Pfanne mit heißem Olivenöl einlegen, beidseitig goldgelb backen.
- Gekochte Kichererbsen mit dem Mixstab fein pürieren, mit Sesampaste, fein gewürfeltem Knoblauch, Saft von einer Zitrone oder Limette, gemahlenem Kreuzkümmel, Kardamom und Ingwer gut verrühren, mit Salz und Pfeffer nachwürzen, im Schälchen extra anrichten, mit den Zucchinischeiben in einer Pfanne aufgereiht servieren.

Dieses Gericht ist vegan.