

# Linsensalat mit gebratenem Tofu an grünem Salat

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-vorspeise-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-vorspeise-100.html)

Vorspeise



## Zutaten:

---

### Für den Linsensalat:

---

200 g grüne Linsen  
1 rote Paprika  
1 Karotte,  
1 Stange Sellerie  
1 Zwiebel  
glatte Petersilie  
3 EL Sonnenblumenöl  
heller Balsamicoessig  
Agavendicksaft  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

### Für die Tomaten mit Pesto:

---

Gelbe und rote Tomaten  
Basilikumpesto

### Für den gebratenen Tofu:

---

1 Scheibe Naturtofu pro Pers.  
Sesamöl  
heller und schwarzem Sesam (oder Schwarzkümmel)

## **Zubereitung:**

---

### **Linsensalat:**

Die Linsen waschen, in Salzwasser garen (20 – 25 Minuten), abschütten. In einer Pfanne ca. Sonnenblumenöl erhitzen, darin das klein geschnittene Gemüse ca. 10 Minuten dünsten, mit dem Essig ablöschen. Pfanne vom Herd nehmen, Linsen dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Chili kräftig abschmecken. Geschnittene Petersilie drüberstreuen oder untermengen.

### **Tomaten mit Pesto:**

Gelbe und rote Tomaten in 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und je Tomatenscheibe einen halben Teelöffel Basilikumpesto darüber geben.

### **Gebratener Tofu:**

1 Scheibe Naturtofu in Sesamöl anbraten, salzen und pfeffern. Dann in hellem und schwarzem Sesam (oder Schwarzkümmel) wenden. Wenn der Sesam vorher geröstet wird, schmeckt es noch besser.

Marion Groß

# Piroggen mit russischer Füllung und Rote Bete-Salat

---

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-hauptspeise-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-hauptspeise-100.html)

## Hauptspeise



## Zutaten:

---

### Für die Piroggen:

---

500 g helles Dinkelmehl  
5 Eier  
etwas Wasser

### Für die russische Füllung :

---

1 kg mehlig Kartoffeln  
1 Becher körniger Frischkäse  
1 Becher Schmand  
3 große Zwiebeln  
150 ml Öl  
Salz, Majoran, Pfeffer

### Für die Soße:

---

3 große Zwiebeln  
2 EL Butter  
100 ml Öl  
1 Becher Sahne  
Majoran

### Für den Rote Bete-Salat:

---

3 große Rote Bete  
1 Zwiebel  
Balsamicoessig  
Öl  
2 EL Agavendicksaft  
Salz

## Zubereitung:

---

### **Piroggen:**

Einen Nudelteig zubereiten. Mehl mit Eiern in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel vermischen. Den Teig dann mit den Händen durchkneten. Ist der Teig zu trocken, etwas Wasser hinzufügen, ist er zu feucht, muss noch Mehl beigemischt werden. Der Teig darf nicht an den Händen kleben bleiben. Den Teig bis zur Verarbeitung abdecken.

Vegane Variante: 500 g helles Dinkelmehl, die Eier werden mit einem Glas Wasser ersetzt.

Den Teig in kleine Stücke schneiden (z. B. eine Kugel von 2,5 cm formen). Entweder mit dem Nudelholz dünn ausrollen oder eine Nudelmaschine verwenden. Auf jede Teigplatte 1 guten Teelöffel von der Russischen Füllung setzen, Nudelrand mit Wasser bestreichen und zusammenklappen. Mit einer Gabel an den Rändern festdrücken. Auf ein bemehltes Handtuch setzen. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Maultaschen portionsweise ins Wasser geben und 8 – 10 Minuten garziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

### **Russische Füllung:**

Salzkartoffeln garen, Wasser abschütten. Die klein gewürfelten Zwiebeln in Öl glasig bis goldgelb dünsten und zu den Kartoffeln geben. Frischkäse und Schmand dazugeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und gut vermengen, mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

### **Soße:**

Kleingewürfelte Zwiebeln in Butter-Öl-Gemisch goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne steif schlagen und vorm Servieren unter die Zwiebeln rühren. Über die Piroggen geben und mit Majoran bestreuen.

### **Rote Bete Salat:**

Rote Bete garkochen (ca. 45 Minuten), abschütten, abkühlen lassen, schälen und würfeln. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz und Agavendicksaft. Gewürfelte Zwiebel dazugeben und vermengen.

Marion Groß

# Crêpes mit Früchten an zweierlei Basilikumeis

 [swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-nachspeise-100.html](http://swrfernsehen.de/lecker-aufs-land/rezepte/rezept-gross-nachspeise-100.html)

Nachspeise



## Zutaten:

### Für das Basilikumeis:

200 g Zucker  
200 ml Wasser  
80 g frisches Basilikum  
2 Esslöffel Naturjoghurt  
½ Becher Sahne  
Limettensaft

### Für die Crêpes:

50 g Butter  
130 g Mehl  
2 EL Zucker  
250 ml Milch  
Salz  
2 Eier  
Mandelplättchen

## Zubereitung:

---

### **Basilikumeis:**

Zucker mit Wasser köcheln lassen (ca. 10 Minuten) bis er sirupartig ist = Läuterzucker. Abkühlen lassen. Basilikumblätter waschen, trockentupfen und mit dem Zuckersirup fein pürieren. Sahne und Joghurt vermischen, den Basilikumsirup durch ein Sieb streichen und dazugeben, den Saft einer Limette untermengen und in eine Eismaschine füllen oder für mindestens 6 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Zwischendurch dann immer wieder durchrühren, damit die Eismasse schön cremig wird.

### **Crêpes:**

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren, 30 Minuten quellen lassen. In wenig Öl in einer Pfanne nacheinander zu Crêpes ausbacken. Auf einen Teller drapieren, mit Puderzucker bestreuen. Evtl. geröstete Mandelblättchen drüberstreuen. Mit Früchten garnieren.

Marion Groß