

Couscous-Salat mit Radieschen



Zutaten für 4 Personen: 100 g Couscous, 1 Bund Radieschen, 1 Feta-Käse, 1 Bund Petersilie oder Zitronenmelisse, Salz, Pfeffer, 1 EL Lemon Balsam (Art.-Nr. 38384), 1/2 TL Zucker, 1 EL Öl



Zubereitung: Den Couscous mit heißem Wasser aufgießen und quellen lassen. Die Radieschen, die Kräuter und den Feta klein schneiden. Alles zusammen zum Couscous geben. Essig, Zucker und Öl vermischen und über den Couscous gießen. Gut durchziehen lassen und genießen.

Melonensalat mit Mozzarella



Zutaten für 4 Personen: 1/2 Wassermelone, 100 g Buschbohnen, 1 Büffelmozzarella, 1 Zucchini, 80 g Rucola, schwarze Oliven nach Belieben, 3 EL Balsamico, Salz

Zubereitung: Wassermelone in Scheiben schneiden, die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und beiseite stellen. Den Salat waschen und mundgerecht zerpfücken. Die Oliven aus dem Glas holen, den Mozzarella abgießen und grob mit den Händen zerteilen. Alle Zutaten in einer Schale mischen, etwas Öl von den eingelegten Oliven, sowie den Balsamico über den Salat geben. Mit Salz abschmecken und servieren. Dazu passt Basilikum und frisch geröstetes Brot um das ganze etwas sättigender zu machen.

Pilz'n Chips - vegane Alternative



Zutaten für 2 Personen: 300 g Kartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Rauchsatz (Art.-Nr. 39402); **für die Pilze:** 250 g Steinchampignons, 80 g Kichererbsenmehl, 1 TL Backpulver, 90 ml Wasser, 2 TL Misopaste, 1-2 TL Sojasoße, Pfeffer; **für den Salat:** 1/2 Gurke, 1 Bund Kerbel, 1 Fenchel, 40 ml Sojasahne (Art.-Nr. 38939), 2 TL Zitronensaft, 1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 1 kleine rote Zwiebel; außerdem: 1 Zitrone, vegane Remoulade z.B. Zwemoulade in der Tube (Art.-Nr. 38012)



Zubereitung: Alle Zutaten für die Panade der Pilze zusammenrühren. Die Masse sollte nicht mehr flüssig, aber auch nicht fest und trocken sein. Sie dickt noch nach, darum wird sie als erstes vorbereitet und ggf. später bei der Verarbeitung noch mit etwas Wasser verdünnt. Die Pilze putzen und grob vierteln. Für den Salat die Gurke und den Fenchel waschen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden und den Fenchel fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Scheiben schneiden und Zwiebel und das Kraut vom Kerbel fein hacken und einige weitere Blätter grob zerpfücken. Alles mit der Soja Cuisine, Ahornsirup, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermengen und ziehen lassen. Die Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, auf ein Blech geben und mit Öl und dem Salz anmachen. Bei 180 °C Umluft etwa 30 Min knusprig backen. Die Pilze in der Panade wenden und auf ein Gitter mit Backpapier legen. Dann für 15 Min den Kartoffeln in den Ofen geben. Salat mit Kartoffeln und Pilzen servieren. Nach Wunsch Remoulade dazu genießen und einige Zitronenspalten dazu reichen.

Veganer Eierlikör



Zutaten für ca. 750 ml: für den Pudding: 1 Pack. Vanillepudding, 500 ml Sojadrink, 2 EL Zucker; für den Likör: 250 ml Soja Cuisine, 1 Vanilleschote, 2 TL Zucker, 150 ml Great Dane Rum (Art.-Nr. 17614), 1 Prise Smokey Salt (für den Ei-Geschmack), 1 Prise Kurkuma (für die Farbe)

Zubereitung: Den Pudding nach Packungsanleitung zubereiten, dabei aufpassen, dass keine Klümpchen entstehen oder sich eine Haut auf dem Pudding bildet. In den fertigen Pudding die Soja Cuisine einrühren, den Zucker zufügen und erneut kurz aufkochen lassen. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, den Rum, die Gewürze und das Mark der Vanilleschote einrühren. Das Rauchsatz sorgt in diesem Fall für das Schwefelaroma, wie es vom Ei üblich ist. Das Kurkuma für die gelbliche Farbe, die sonst das Eigelb mit sich bringt. Abschmecken und in heiß ausgespülte Flaschen füllen. Auf dem Kopf auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Ideal um zu Ostern eine Kleinigkeit zu verschenken.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche: Senfeier mit Ostereiern nach den Feiertagen!



Zutaten für 3 Personen:

6 hartgekochte Eier, 1 EL Senf, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sojadrink, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Margarine, 2 TL Stärke, Pfeffer; 200 g Reis, 380 ml Wasser, Schnittlauch

Zubereitung:

Den Reis waschen und in dem Wasser kochen. Butter in einem tiefen Topf zerlassen, darin gehackte Zwiebel anschwitzen, die Stärke hinzugeben und unter ständigem Rühren die Brühe zugießen. Mit der Milch aufgießen, kochen lassen bis die Flüssigkeit andickt ist und den Schnittlauch hinzugeben. Die hartgekochten Eier pellen und in die Senfsoße geben, um diese kurz zu erwärmen. Dann mit Reis zusammen auf Teller geben und mit etwas frischem Schnittlauch garnieren.