

## Blumenkohl Schnitzel mit Kartoffelsalat



**Zutaten für 4 Personen:** für die Schnitzel: 2 kleine Blumenkohlköpfe, 1 Tasse Paniermehl, 1 Tasse Mehl, 1 Tasse Soyadrink, 1 TL Hefeflocken, Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1 Zitrone; für den Salat: 1 Bd Radieschen, 1/2 Gurke, 1/2 Bd Schnittlauch, 1,5 kg Frühkartoffeln, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Frühkartoffeln waschen und im Dampfgarer oder Wasser garen. In der Zwischenszeit den Blumenkohl von den Blättern befreien und gründlich waschen. Anschließend den Kohl in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den Kohl zunächst in Mehl, dann dem Soyadrink und zuletzt dem Paniermehl wenden und auf ein Blech mit Backpapier legen. Dort das Blumenkohl-Schnitzel mit Olivenöl beträufeln und im heißen Ofen bei 180° C Umluft 20 Min backen. Für weitere 10 Min die Grillfunktion anstellen um dem Schnitzel eine braune Farbe zu verpassen. Die Kartoffeln in Scheiben oder Spalten schneiden, die gewaschenen Radieschen und Gurke ebenfalls in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Den Salat mit Öl, Essig, Gewürzen und fein geschnittenem Schnittlauch anmachen. Den Salat etwas ziehen lassen, bevor er mit dem Schnitzel zusammen serviert werden kann. Gut schmeckt auch etwas Ketchup oder vegane Remoulade zum Schnitzel.

## Broccoli-Rohkost-Salat



**Zutaten für 2 Personen:** 400 g Broccoli (nur die Röschen), 1 Apfel, 200 g Kichererbsen im Glas, 1 rote Paprika, 1/2 TL Ingwerpulver, 1 Bundzwiebel, 1 Handvoll Cranberries, Pfeffer, Salz, 3 EL Apfelessig, 1 EL Olivenöl, 2-3 EL vegane Mayo (Art.-Nr. 584400), 50 g Pinienkerne, frische Petersilie

**Zubereitung:** Den Broccoli waschen, die Röschen in einen Mixer geben und gut zerkleinern. Paprika, Apfel und Bundzwiebel waschen und klein schneiden. Das Gemüse in einer Schale vermengen. Dann die Kichererbsen abgießen und mit den Cranberries zum Gemüse geben. Ingwer, Pfeffer und Salz zugeben und dann mit Öl, Mayo und Essig anmachen. Alles abschmecken und für mindestens 30 Min ziehen lassen. Mit frisch gehackter Petersilie und gerösteten Pinienkernen garnieren.

## Süßkartoffel-Salat



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Süßkartoffeln, 1 Salatgurke, 150 g Feldsalat, 2 EL vegane Mayo (Art.-Nr. 584400), 1 Bund Schnittlauch, 2 TL Weißweinessig, 1 EL grobes Salz, 1 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 1 Prise Paprikapulver, 1 EL Oregano getrocknet, Olivenöl

**Zubereitung:** Die Süßkartoffeln waschen und schälen, anschließend grob würfeln. Mit Öl, grobem Salz und Oregano mischen und auf ein tiefes Blech geben. Im Ofen bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 15 Min backen. Hinterher aus dem Ofen nehmen und mit Feldsalat, gewürfelter Gurke und den übrigen Zutaten mischen. Den Salat lauwarm oder am nächsten Tag gut durchgezogen servieren.

## Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Holunder



**Zutaten:** 500 g Rhabarber, 250 g Erdbeeren, 2 Holunderblütendolden, 1 Tasse Wasser, 4 EL Chiasamen, 1 TL Tapioka Stärke, 2-3 EL Agavendicksaft  
**Zubereitung:** Den Rhabarber waschen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen, das Grün entfernen und würfeln. Die Holunderblüten abschütteln und von den Stielen zupfen. Den Rhabarber mit dem Wasser in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze 10 Min köcheln lassen. 2 EL der Rhabarbermasse abnehmen und mit der Stärke verrühren. Diese Mischung zurück in den Topf geben und die Erdbeeren hinzugeben. Alles weitere 3 Min köcheln lassen. Agavendicksaft hinzugeben, abschmecken und vom Herd ziehen um die Holunderblüten zugeben. Die Chiasamen in einen Mörser geben und gut mahlen. Dann zum Kompott geben und gut abkühlen lassen. Währenddessen dickt das Kompott ein. Je nachdem wie flüssig Du dein Kompott möchtest, kannst du die Stärke auch weglassen.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog

[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

## Rezept der Woche:



## Sommerrollen

Süß & herzhaft mit cremiger Erdnusssauce

**Zutaten für 2 Personen:** für die Rollen: 1 Pack. Reispapier, 1 Bund Radieschen, 1 Salatgurke, 1 Bd. Koriander, 150 g Asia Salat, 200 g Erdbeeren, 1 Bd. Minze, 1/2 Pack. Glasnudeln, 1 Handvoll Erdnüsse (Art.-Nr. 25580), 200 g Milchreis, 400 ml Kokosmilch, 1 Prise Zucker; für die Sauce: 3 EL Erdnussmus, 3 TL Sojasauce, 2 TL Weißweinessig, 1/2 Limette, 1 TL Agavendicksaft, 1/2 TL Ingwer Gewürz, 1/2 TL getrockneter Knoblauch o. 1 frische Knoblauchzehe, 1 Pr. Cayennepfeffer, 1 Schuss Wasser

**Zubereitung:** Reis waschen und in der Kokosmilch zum Kochen bringen. Gut verrühren und leicht süßen. Bei geschlossenem Deckel quellen lassen. Die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 5 Min ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse und die Erdbeeren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Glasnudeln gut abtropfen lassen, Salat waschen und einen tiefen, großen Teller mit Wasser füllen. Glasnudeln mit etwas Salz, Zucker und Essig würzen. Je ein Blatt Reispapier in Wasser legen und nach 30 Sek. herausnehmen, auf eine glatte Unterlage legen, die Radieschen und Gurkenscheiben darin anrichten, Glasnudeln, frischen Koriander, und etwas Salat draufgeben und das Papier zusammenfalten (Falttechnik ggf. dem Internet entnehmen). So mit der Hälfte der Reispapier-Blätter weiter verfahren. Die andere Hälfte mit Erdbeer-Scheiben bestücken und 1-2 EL Milchreis darauf geben, dann falten. Die Zutaten für die Sauce verrühren und gut abschmecken. Die herzhaften Sommerrollen mit gehackten Erdnüssen und der Sauce garnieren. Die süßen Rollen mit frischer Minze garnieren. Fertig zum Genießen.



[hannoverspeist.de](http://hannoverspeist.de)

Foto: Kim Liza