

Tomaten-Flammkuchen

mit Basilikumöl



Zutaten für 2 Personen: Für den Teig: 130 g Reismehl, 70 g Tapiokastärke, 1 TL gemahlene Flohsamenschalen, 170 ml lauwarmes Wasser, 5 EL Olivenöl, 1 TL Salz

Für den Belag: 5 EL Antipasti-Bruschetta-Brot-aufstrich, 3 Devotion-Tomaten, 200 g gelbe/orange Cherry-Tomaten, 1 Ochsenherz-Tomate, 50 g Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, 6 EL Citrolive oder anderes Pflanzenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig vermengen und im Kühlschrank ruhen lassen. Tomaten waschen und je nach Größe in Scheiben, Spalten oder Viertel schneiden. Basilikum waschen, Blätter abzupfen und zusammen mit Öl, Salz und Pfeffer grob pürieren.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei regelmäßig schwenken, damit sie nicht verbrennen.

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, auf Backpapier legen und auf ein Backblech ziehen. Mit einer Gabel mehrfach einstechen und etwa 10 Min vorbacken.

Den Boden mit dem Bruschetta-Aufstrich bestreichen und mit den Tomaten belegen. Nach Belieben die Tomaten leicht mit Zucker bestreuen, um ihre Säure abzumildern. Anschließend weitere 5–10 Min backen. Den Flammkuchen mit Basilikumöl beträufeln, mit Pinienkernen und frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Mexikanischer Salat mit Zuckermais

Zutaten für 4 Personen: 4 gegrillte Maisholben, 2 Avocados, 150 g Schaf-Feta in Kräutermarinade, 1–2 Limetten, 1 Chilischote, 1 Schalotte, 1–2 Knoblauchzehen, 1 Bund Koriander, 2–3 EL vegane Mayonnaise, Pfeffer, Salz, Chiliflocken, Tortilla-Maischips nach Belieben

Zubereitung: Maisholben von den Blättern befreien und auf dem Grill oder in einer Grillpfanne rundherum grillen. Anschließend die Körner mit einem Messer vom Kolben schneiden. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch würfeln und mit einem Löffel herauslösen. Feta würfeln und zusammen mit etwa 2 EL der Kräutermarinade, Avocado, Mais und Limettensaft in eine Schüssel geben. Schalotte, Knoblauch und Chilischote fein würfeln. Koriander grob hacken und alles zusammen mit der Mayonnaise unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und nach Belieben mit Tortilla-Maischips servieren.

Pak Choy „Asia Style“ mit Kokosreis

Zutaten für 2 Personen: 1 Bund Frühlingszwiebeln, 20 g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 getrocknete oder 1 frische Chilischote, 4 EL Sesamöl, 2–3 TL Agavendicksaft, Pfeffer, 3 EL Sojasauce, 1 EL chinesisches Reisessig oder Weißweinessig, 1 Spritzer Limettensaft, 1½ TL Speisestärke, 1 EL Wasser, 200 ml Wasser, 2–3 Pak Choy, 1 Tasse Reis, 1 Tasse Wasser, 1 Tasse Kokosmilch, 1 Handvoll Cashewnüsse, Kokoschips

Zubereitung: Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili etwa 5 Min anschwitzen. Agavendicksaft, Sojasauce, Essig, Limettensaft und Pfeffer hinzufügen und weitere 2 Min mitgaren. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in die Sauce geben und kurz aufkochen, bis sie leicht bindet. Anschließend beiseitestellen. Reis gründlich waschen und mit 1 Tasse Wasser sowie 1 Tasse Kokosmilch garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen ist. Cashewnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Danach die Kokoschips kurz goldbraun rösten. Pak Choy gründlich waschen und im Dampfgarer etwa 12–15 Min garen. Mit der Sauce anrichten, Cashewnüsse darüberstreuen und zusammen mit dem Kokosreis und den gerösteten Kokoschips servieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog

hannoverspeist.de



hannoverspeist.de

Foto: Kim Liza

Rezept der Woche:

Lauwarmer Radieschensalat mit Cottage Cheese

Zutaten für 2 Personen: 400 g Cottage Cheese, 1 Feta, 1 Mini-Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 2–3 Lauchzwiebeln, ½ Spitzkohl; **Für das Dressing:** 2 TL scharfer Senf, 1–2 TL Agavendicksaft, 2–3 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, nach Belieben Holy Veggie Grillgewürz

Zubereitung: Den Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Kohl darin mit einer Prise Salz kurz anbraten, bis er leicht weich wird, aber noch etwas Biss hat. Für das Dressing Senf, Agavendicksaft, Apfelessig und Olivenöl in einer großen Schüssel gründlich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Holy Veggie Grillgewürz abschmecken. Radieschen und Gurke waschen und klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zum Dressing geben und gut vermengen. Anschließend den noch warmen Spitzkohl und den Cottage Cheese unterheben und den Feta hineinbröseln. Den Salat direkt lauwarm servieren und genießen.