

Inhaltsverzeichnis

- Bärlauchcroutons auf Radieschenschaum.....1
- Bruschetta.....3
- Gefüllte Weinblätter.....4
- Zucchini-Rondellen an leichter Tomatensauce.....6

Bärlauchcroutons auf Radieschenschaum



Zutaten:

- 1 Bund Bärlauch, klein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 ½ dl Olivenöl
- Brot vom Vortag, in Würfel geschnitten
- 2 Bund Radieschen
- Salz, Pfeffer
- ½ Dose veganer Sprühhrahm
- 1dl Sojarahm
- Kreuzkümmel gemahlen

Zubereitung:

Radieschen putzen, Kraut entfernen, vierteln. In einer Schüssel Sprühhrahm, Sojarahm, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Radieschen mischen und mit Stabmixer pürieren. Mit Kaffeeschäumer aufschlagen. (Wenn sie keinen Kaffeeschäumer haben, stellen sie die Schüssel schräg und lassen sie den Stabmixer Luft unter die Radieschenmasse bringen). Bärlauch, Knoblauch mit Olivenöl verquirlen. Brotwürfel in etwas Olivenöl anbraten und bevor die Würfel Farbe angenommen haben, Bärlauch-Marinade zugeben. Weiterbraten bis die Croutons eine bräunlich-goldene Farbe bekommen.

Anrichten:

Schaum auf die Teller geben und Croutons darauf setzen.

(Quelle: vegetarismus.ch)

Bruschetta



Zutaten:

2 El Balsamico-Essig

8 Blätter Basilikum

1 Knoblauchzehe(n)

6 El Olivenöl

0.5 TI Pfeffer schwarz

0.5 TI Salz

250 g Tomate(n)

1 Weißbrot

(immer vegane Version verwenden!)

Zubereitung:

Brot (Baguette, Chiabatta, etc.) in dicke Scheiben schneiden, Tomaten würfeln und Basilikum hacken. Knoblauchzehe im heißen Olivenöl schwenken, dann die Brotscheiben von beiden Seiten knusprig braun braten. Brot mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten.

Tomaten mit Basilikum, der gehackten, gebratenen Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Balsamico mischen und auf die Brotscheiben verteilen. Sofort servieren.

Das vorliegende Rezept ist nicht glutenfrei.

(Quelle: veganwelt.de)

Gefüllte Weinblätter



Zutaten:

250 g eingelegte Weinblätter

250g Zwiebeln

4 Frühlingszwiebeln

150 ml Olivenöl

175g Rundkornreis

2 EL geröstete Pinienkerne

Salz

Pfeffer

1/2 Bund Dill

1/2 Bund glatte Petersilie

1 TL getrocknete Minze

Saft von 1-2 Zitronen

Zubereitung der gefüllten Weinblätter:

Die eingelegten Weinblätter sorgfältig abspülen und danach für 5 Minuten in heißes Wasser legen (sind sonst zu salzig), anschließend nochmals abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem hellgrünen Lauch fein schneiden.

3 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Reis und Pinienkerne darin anschwitzen. Mit so viel Wasser auffüllen, dass der Reis gerade bedeckt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Anschließend über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und ganz fein hacken. Die abgetropfte Reismischung zusammen mit Dill, Petersilie und Minze in eine Schüssel

geben. 8 EL Olivenöl und 5 EL Zitronensaft hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Weinblätter mit der Oberseite nach unten auf eine Arbeitsplatte legen, eventuelle Stiele entfernen. In die Mitte jedes Weinblattes 1TL Füllung geben, die Seiten rechts und links einschlagen und locker aufrollen, da der Reis noch aufquillt. Die gefüllten Weinblätter mit der Nahtstelle nach unten nebeneinander in einen breiten Topf legen. Das restliche Olivenöl und den restlichen Zitronensaft darüber gießen und mit so viel heißem Wasser auffüllen, dass damit alle Weinblätter bedeckt sind. Mit einem umgedrehten Teller beschweren. Den Topf mit einem Deckel verschließen und das Ganze 50-60 Minuten auf kleiner Flamme garen lassen. Anschließend im Topf noch etwas ziehen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

(Quelle: vegetarische-rezepte.com)

Zucchini-Rondellen an leichter Tomatensauce



Zutaten für 4 Personen:

Rondellen:

600–800 g Zucchini (je nach Größe 4 bis 6 Stück)

3–4 EL veganer Pesto (z.B. von Bliib gesund)

ca. 15 Cherry-Tomaten, waagrecht halbiert

Pfeffer

Tomatensauce:

1 Dose gehackte Tomaten

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel, geschält und gehackt

1 Knoblauchzehe, gepresst

Salz, Pfeffer

1 TL Zucker

Garnitur: Basilikum und Pinienkerne, geröstet

Zubereitung:

Rondellen:

Zucchini der Länge nach in gleichmässigen Abständen etwas einkerben, in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einer Seite mit einem Kugelausstecher die Kerne bis zur Mitte entfernen (unten darf kein Loch entstehen). Pesto in die Vertiefung füllen. Die halbierten Cherry-Tomaten darauf setzen und mit Pfeffer bestreuen. In eine große, mit Öl ausgepinselte Gratinform geben (oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Kuchenblech). Im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen, bis die Zucchini leicht weich sind.

Tomatensauce:

Das Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch begeben und glasig dünsten. Die Tomaten zugeben, würzen mit Salz, Pfeffer und Zucker, dann 20 bis 30 Minuten sanft köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (Topf nur halb zudecken). Öfters umrühren. Beilagen: Reis, Spaghetti oder Knoblauchtost.

Servieren:

Etwas Tomatensauce auf die Teller geben, Zucchini-Rondellen darauf setzen und mit den Pinienkernen und dem Basilikum garnieren.

(Quelle: vegetarismus.ch)