

## ITALIENISCHE BRUSCHETTA MIT TOMATENSALAT

für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

### Zutaten:

- Brot:
  - Ein frisches Baguette oder Brötchen
  - Etwas Öl zum Bestreichen
  - Knoblauch
- Tomatensalat:
  - 100 g frische Tomaten
  - ¼ weiße/rote Zwiebeln
  - 1-2 EL Essig (Apfel-, Weißweinessig)
  - 1 EL Olivenöl
  - Frischer Basilikum
  - (Parmesan → für veganes Rezept natürlich nicht)
  - Salz, Pfeffer, Zucker



<https://www.bbqlove.de/grillrezepte/bruschetta/>

### Zubereitung:

**Tomatensalat:** Für den Tomatensalat die Tomaten waschen und vierteln. Nun mit einem scharfen Messer das Innere heraus filetieren und beiseite stellen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer zu den Tomatenwürfeln geben. Alles gut vermengen und abschmecken.

**Baguette:** Das Baguette oder Brötchen in dünne Scheiben schneiden, mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben und im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Nun den Tomatensalat ohne Flüssigkeit darauf schichten, mit Basilikum und eventuell Parmesan toppen und mit etwas Salz und Pfeffer von oben bestreuen.

Buon appetito!

## GRILLSPITZPAPRIKA MIT PESTO-ROSSO-FÜLLUNG

für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

### **Zutaten:**

- 2 Spitzpaprika
- 1 Glas getrocknete Tomaten
- 50-100 g Sonnenblumenkerne
- 1 Knoblauchzehe
- Öl der getrockneten Tomaten
- Frische Kräuter: Oregano, Rosmarin, Petersilie
- 50-100 ml Wasser
- Gewürze: Pfeffer, Salz, Muskat, Paprikapulver, Chili



<https://cookidoo.de/recipes/recipe/de-DE/r143733>

### **Zubereitung:**

**Paprika:** Die Spitzpaprika entkernen und dabei darauf achten, nur den Stielteil abzuschneiden, sodass sie später noch gefüllt werden können. Nun den Ofen auf 180°C stellen und die Paprikas auf einem Blech mit etwas Öl bestreichen und backen, bis sie etwas brauner und gar geworden sind.

**Pesto Rosso:** Für das Pesto Rosso die Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne goldbraun anrösten. Die Kerne nun beiseite stellen und in derselben Pfanne, in etwas Öl, den Knoblauch ebenfalls bräunlich rösten. Nun die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und das Öl für später aufheben. In einem hohen Gefäß die Tomaten, Sonnenblumenkerne und Knoblauch mit etwas Öl zu einer homogenen Masse pürieren. Dabei nur Öl hinzugeben, wenn das Gemisch sich nicht einfach mixen lässt. Wichtig ist, dass das Ergebnis fest und nicht flüssig ist. Nun die frischen Kräuter und Gewürze dazu geben, etwas Wasser vorsichtig mit dazu pürieren und abschmecken.

Die Masse in einen Spritzbeutel füllen oder einfach mit einem Teelöffel in die Paprikas füllen.

Mit frischen Kräutern garnieren und schmecken lassen.

Guten Appetit!

## GRISSINI MIT AIOLI UND GRÜNEM SPARGEL

für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

### Zutaten:

- Grissiniteig:
  - 200 g Mehl
  - 100 ml lauwarmes Wasser
  - Saaten: Sesam/Mohn
  - Kräuter: Rosmarin, Thymian etc.
  - Salz
  - ½ Würfel Hefe
  - 50 ml Öl
- Aioli:
  - 100 ml leckeres (Olive, Sesam) oder neutrales Öl (Sonnenblumen, Raps)
  - 150-200 ml Sojamilch
  - 1 TL Senf
  - ½ Knoblauchzehe
  - 1 Spritzer Zitronensaft
  - Salz, Pfeffer, Kala Namak Salz
  - Frische Kräuter: z.B. Oregano



<http://probieren-und-studieren.blogspot.com/2019/05/spargel-grissini-mit-quark-ol-teig.html>

### Zubereitung:

**Grissini:** Den Grissiniteig wie einen normalen Hefeteig herstellen. Dabei die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, langsam das Mehl und Salz einarbeiten und zu einem elastischen, nicht zu festen Teig kneten. Diesen eine halbe Stunde gehen lassen.

Nach einer halben Stunde den Teig erneut kneten, damit die Grissinis daraus besser geformt werden können und kleine Stücke, ca. 20/30 g schwer, abschneiden. Diese mit etwas Öl zu länglichen, kleinen Stangen formen und auf ein Backblech legen. Erneut mit wenig Öl bestreichen, die Saaten und evtl. etwas Salz darauf streuen und im Ofen goldbraun backen (ca. 180°C).

**Spargel:** Den grünen Spargel waschen und mit einem Messer vom unteren Ende die trockenen oder verholzten Enden 0,5-1 cm abschneiden. Ebenfalls mit einem kleinen Messer die kleinen Blätter entlang des Stiels abziehen – nicht schälen, die Schale ist essbar. Nun den Spargel in etwas Wasser in einer flachen Pfanne mit Deckel dünsten. Den Spargel nun etwas salzen und in ein hohes Gefäß stellen oder auf einen flachen Teller legen.

**Aioli:** Für die Aioli das Öl in ein hohes Gefäß geben und etwa die Hälfte der Sojamilch. Es ist wichtig, dass hierfür Sojamilch und keine andere Pflanzenmilch genommen wird, da nur Soja Sojalecithin enthält, welches als Emulgator zwischen Öl und Wasser dient. Den Senf dazugeben, die Knoblauchzehe und alle restlichen Gewürze mit einem Pürierstab auf höchster Stufe mixen. Wenn nach einer Weile die Konsistenz dicker wird, nach und nach die restliche Milch bis zur gewünschten Konsistenz dazu mixen. Mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken und in ein kleines Gefäß zu den Grissini und Spargel stellen und mit Kräutern garnieren.

**Für Profis:**

Die kleinen Grissiniteigstücke wie oben beschrieben lang ziehen und um den rohen Spargel wickeln. Mit etwas Öl bestreichen, mit Saaten und Salz bestreuen und zusammen im Ofen backen.

## CERMIGE POLENTA MIT PESTO, KIRSCHTOMATEN UND GRILLAUBERGINE

für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

### Zutaten:

- Polenta:
  - 70 g Polenta (grobes Maismehl)
  - ½ Zwiebel
  - 300-400 ml Wasser
  - Gemüsebrühepulver
  - Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat, 1 Lorbeerblatt
  - 1 Knoblauchzehe
  - Frische Kräuter: z.B. Petersilie
- Pesto:
  - 50 g Sonnenblumenkerne
  - ½ Bund frischer Basilikum
  - ½ Knoblauchzehe
  - 50 ml Öl
  - Salz, Pfeffer
- Grillaubergine:
  - 1 Aubergine
  - Etwas Öl zum Bestreichen
  - Salz, Pfeffer, Oregano (getrocknet)
- 50 g Kirschtomaten



<https://www.get-hungry.com/cook/2018/parmesan-polenta-mit-knackigem-spargel-und-suesser-ofentomate>

### Zubereitung:

**Polenta:** Für die cremige Polenta die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in wenig Öl anschwitzen. Das Wasser bis auf 100 ml dazugeben und aufkochen. Brühepulver, Gewürze und Lorbeerblatt dazu geben und Maisgrieß langsam einrühren. Einmal kurz aufkochen und ausschalten. Nun die Konsistenz bis zur gewünschten Cremigkeit mit dem restlichen Wasser oder auch (pflanzlicher) Sahne einstellen und final abschmecken. Etwas Kräuter hacken und unterheben.

**Pesto:** Für das Pesto die Kerne ohne Öl anrösten. Die Kerne beiseite stellen und die Knoblauchzehe mit wenig Öl goldbraun rösten und abkühlen lassen. Nun alle restlichen Zutaten, die Kerne und Knoblauchzehe zusammen in einem hohen Gefäß zu einer feinen Masse pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

**Grillaubergine und Kirschtomaten:** Die Aubergine waschen und vom Stiel befreien. Mit einem scharfen Messer 4-5 mm dünne Scheiben längs abschneiden und auf ein Backblech legen. Nun alle Streifen mit wenig Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C backen bis sie hellbraun sind. Nun mit Oregano in einer Schüssel vermengen. Die Kirschtomaten waschen und im Ganzen evtl. mit etwas Öl bestrichen bzw. in einer Schüssel geschwenkt für ca. 5 Minuten mit den Auberginen im Ofen backen. Wenn sich die Haut etwas aufbläht, sind sie genau richtig.

**Anrichten:** Die cremige Polenta in einem tiefen Teller geben und mit den Auberginenscheiben und Kirschtomaten und über allem mit Pesto garnieren.

Buon appetito!

## **ORANGEN-SCHOKO-CUPCAKE MIT ORANGENFILETS UND -SAUCE**

für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

### **Zutaten:**

- Muffin:
  - 120 g Nussmehl
  - 70 g (Dinkel-) Mehl
  - 50 g (Kokosblüten-) Zucker
  - 1 TL Backpulver
  - 20-30 g Apfelmus
  - 30-50 ml Orangendirektsaft oder Saft von 1 Orange
  - 130 ml Pflanzendrink
  - 1 Msp. Zimt, 1 Msp. Vanille
  - 1 Prise Salz
  - 20-30 g Kakaopulver
- Frosting / Topping:
  - 50-60 g Kuvertüre (>50% Kakaoanteil)
  - 80-100 ml Pflanzendrink
  - 2 TL Zucker
  - 1 Msp. Salz
- 1 Orange für Filets
- **Orangensauce:**
  - 200 ml Orangendirektsaft
  - 20 g Zucker
- Puderzucker zum Bestreuen



<https://www.blueberryvegan.com/de/einfache-schoko-und-vanille-cupcakes/>

## **Zubereitung:**

**Muffins:** Alle Zutaten miteinander zu einer klebrigen aber nicht festen oder flüssigen Teigmasse vermengen. In kleinen Soufflé- oder Muffinformen flach einfüllen und im, auf 150°C vorgeheizten, Ofen backen. Abkühlen lassen und den oberen Teil, falls er nicht gerade ist, etwas abschneiden, sodass das Topping darauf halten kann.

**Topping / Frosting:** Die Milch einmal aufkochen beiseite stellen und die Kuvertüre darin auflösen. Nun die Milch-Schokomischung ganz kurz auf dem Herd wieder erhitzen ohne sie zu kochen. Nun das ganze etwas süßen und salzen, nach Geschmack auch mit anderen Gewürzen abschmecken und kalt werden lassen. Abgekühlt mit einer Küchenmaschine aufschlagen, in einen Spritzbeutel füllen und auf die Muffins spritzen.

**Orangensauce und –filets:** Für die Sauce den Orangensaft mit dem Zucker in einer sauberen, am besten beschichteten, Pfanne aufkochen und auf ca. die Hälfte bis ein Drittel einkochen. Für die Filets die Orange waschen. Nun oben und unten Deckel und Boden abschneiden. Die Orange auf eine der nun entstandenen flachen Seiten legen und entlang des Fruchtfleisches die Schale abschneiden. Die jetzt geschälte Orange in eine Hand nehmen und mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäutchen einschneiden und so die Fruchtfleischfilets herauslösen.

**Anrichten:** Orangencupcakes in eine Schüssel geben und mit der Sauce am Boden angießen. Die Orangenfilets entweder in die Sauce oder auf die Cupcakes legen. Nun das Ganze mit Puderzucker einpudern und genießen.

Buon appetito!