



## **Mediterranes Rindfleisch mit Tomaten**

### Zutaten:

1,3 kg Rindfleisch  
(Braten o. Hüfte)  
3 EL Öl  
3 Knoblauchzehen  
Saft einer kl. Zitrone  
350g schwarze Oliven  
1/8 l Rotwein (o. Brühe)  
Rosmarin (frisch o. trocken)  
8-10 Tomaten

### Zubereitung

Dazu schmeckt ein Baguette oder Kartoffeln.

Das Fleisch in große Stücke schneiden. Öl mit zerdrücktem Knoblauch, Zitronensaft und einem Esslöffel gehackte Rosmarinnadeln verrühren. Fleisch damit vermischen und über Nacht kalt stellen. Das Fleisch mit dem Wein und Oliven in eine feuerfeste Form geben und mit Salz und einer Prise Pfeffer würzen. Mit Deckel das Fleisch im Ofen bei 200°C 1 Stunde und 40 Minuten schmoren. Tomaten und restlichen Rosmarin hinzu geben und weitere 30 Minuten ohne Deckel schmoren.

(Brigitte Kochbuch)

## **Mangold-Tomaten-Gemüse**

### Zutaten:

1 Staupe Mangold  
Meersalz  
1 EL getr. Petersilie (o. frisch)  
2 Knoblauchzehen  
2 milde, eingelegte Peperoni  
3 EL Olivenöl  
ca. 600 g Tomaten  
Kräutersalz

### Zubereitung

Den Mangold waschen und putzen. Die Blätter von den Stielen abtrennen und grob hacken, Stiele in Stücke schneiden. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Stiele darin 2 Min. blanchieren, dann die Blätter hinzufügen und alles weitere 3 Min. kochen lassen. Den Mangold kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und mit den Peperoni sehr fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Petersilie, Knoblauch und Peperoni darin unter Rühren andünsten. Die gewaschenen Tomaten achteln, Mangold dazugeben und unter Rühren erhitzen. Mit Kräutersalz abschmecken und servieren.

Dazu passen Nudeln oder Polenta



## Tomatensuppe

### Zutaten: (2 Personen)

850g Tomaten  
3 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
1 TL Agavensüße  
1 Msp. Oregano  
1 Msp Basilikum  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
20g weißes Mandelmus  
(o. Sahne/Creme Fraiche)

### Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Tomaten waschen, vierteln und Strunk entfernen und auf einem mit Backpapier belegten Blech 15-20 Minuten backen. Danach etwas abkühlen lassen und mit 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, und Agavensüße pürieren. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze die Zwiebel und den Knoblauch in 1 EL Olivenöl andünsten. Zwiebel, Knoblauch mit Oregano, Basilikum und Mandelmus (oder Sahne) zu den Tomaten geben und nochmal gut pürieren. Mit Basilikum garniert servieren.

Nach Attila Hildmann „Vegan for Youth“

## Rotkohlsalat mit Birnen

### Zutaten:

½ Rotkohl (500g)  
1TL Salz  
1EL brauner Zucker  
1-2 Birnen  
4 EL Ahornsirup  
1-2 EL Apfelessig  
1 Prise Zimt  
4 El Walnussöl  
Salz, Pfeffer  
2 EL Walnusskerne

### Zubereitung

Kohl halbieren, Strunk entfernen und sehr fein hobeln. Mit Salz und Zucker bestreuen und kräftig durchkneten (Damit der Kohl weich wird). Die Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Den Ahornsirup mit Essig aufkochen und Zimt und Birnen dazu geben und 2-3 Minuten dünsten. Birnen in ein Sieb geben und Saft auffangen. Birnen mit Rotkohl vorsichtig vermischen. Sud wieder aufkochen und etwas reduzieren. Vom Herd nehmen, mit Öl, Salz und Pfeffer aufschlagen und zusammen mit den Walnusskernen mit dem Salat vermischen. Ca. 1 Stunde ziehen lassen.

Anstelle von Birnen passen auch Pflaumen.

## Petersilie-Hirse-Salat

### Zutaten (2 Personen):

120g Hirse  
1 Bund Petersilie  
300g Tomaten  
Etwas Minze  
2TL Leinöl  
2TL Olivenöl  
1 Prise Zimt  
1 Prise Koriander  
1 Prise Kreuzkümmel  
2 EL frischer Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Hirse in einem Sieb waschen und in Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 11 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen. Petersilie waschen, von großen Stielen befreien und fein hacken. Tomaten vom Strunk befreien und würfeln. Minze fein hacken. Leinöl, Olivenöl und Gewürze mit Zitronensaft verrühren und mit Hirse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Atilla Hildmann „Vegan for Youth“