



Pak Choy Tofu-Pfanne

Zutaten:

3 Knoblauchzehen
5 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
1 TL Ingwer
Cayennepfeffer
300 g Tofu natur
1 Pak Choy
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl

Zubereitung

Knoblauch schälen und pressen. 3 EL Sojasauce, 1 EL Sesamöl, Ingwer und Cayennepfeffer mit dem Knoblauch verrühren. Tofu trocken tupfen, würfeln und mit der Marinade mischen. Pak Choy putzen, waschen, Stiele fein hacken und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Pak Choy und Zwiebelringe zugeben und unter Rühren 3-4 Min. garen. Herausnehmen und warm stellen. Tofu aus der Marinade nehmen und im restlichen Sesamöl unter Rühren ca. 3 Min. garen. Gemüse zugeben und vermischen. Mit der Tofumarinade und evtl. noch etwas Sojasauce würzen.

Pastinakeneintopf mit Polentakruste

Zutaten:

ca. 500 g Pastinaken
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Glas weiße Bohnen
100 ml kräftiger Rotwein
400 ml Gemüsebrühe
1 Dose Cubetti
Meersalz
Pfeffer

Für die Kruste:

2 Eier
150 g Joghurt
100 g Cheddar, gerieben
75 g Polenta
100 g Mehl
1 TL Backpulver

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

Die Pastinaken schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch im erhitzten Öl 5 Min. goldgelb braten. Das Gemüse zugeben und unter ständigem Rühren 8 Min. anbraten, bis es goldgelb und fast gar ist.

Bohnen, Wein, Brühe und Tomaten hinzufügen. Zum Kochen bringen, salzen, pfeffern und in eine tiefe feuerfeste Form von 23 cm Ø geben. 20-25 Min. backen bei 190 Grad backen.

In der Zwischenzeit für die Kruste Eier und Joghurt in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Hälfte des Käses, die gesamte Polenta sowie Mehl und Backpulver dazugeben und gut vermischen. Die Form aus dem Ofen nehmen und die Polentamasse darauf verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und in 25 Min. goldbraun backen.

nach einer Idee aus: „Vegetarische Küche“ P. Gayler, D.K.



Erdbeeren auf weißer Kokos-Schoko-Creme

Zutaten:

250g Erdbeeren
1 TL Zucker
1 TL Erdbeerkonfitüre
etwas abger. Zitronenschale
75g weiße Schokolade
75g Kokosmus
150ml Sahne
Minze zum dekorieren

Zubereitung

Erdbeeren vorsichtig waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Mit Zucker, Konfitüre und Zitronenschale mischen und marinieren.

Kokosmus im Wasserbad erwärmen. Schokolade fein hacken. Zusammen mit dem flüssigen Kokosmus in einem kleinen Topf schmelzen lassen. Auf Raumtemperatur abkühlen. Sahne halbsteif schlagen und vorsichtig unter die Kokos-Schokomasse heben. Erdbeeren und Creme in Gläser schichten. Zum Schluss die Marinierflüssigkeit der Erdbeeren darüber träufeln. Mit einigen Minzblättchen und etwas abger. Zitronenschale dekoriert servieren

Schnittlauchdipp

Zutaten:

250 g Quark
100 g Joghurt
100 g Crème fraîche
1 Bund Schnittlauch
Kräutersalz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Für den Dipp Quark, Joghurt, Crème fraîche und Schnittlauch gut miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Dazu passen Backofenkartoffel. Wer mag kann den Dipp um fein geschnittene Radieschen ergänzen.

Zucchini-Grillspieß

Zutaten:

etwas Olivenöl
5 Tropfen Zitronensaft
2 TL Kräuter der Provence
Salz und Pfeffer
1-2 Zucchini
Steinchampignons
1 Zwiebel

Zubereitung

Die Zucchini in ca. 2 cm breite Stücke schneiden und halbieren. Die Steinchampignons je nach Größe halbieren oder vierteln- Die Zwiebel ebenfalls vierteln. Alles auf einen Grillspieß stecken, mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Auf dem Grill von beiden Seiten 5-10 Minuten grillen. Auch lecker mit Paprika und Fenchel.