



Grüner Bohnensalat mit „Speck“ (4 Portionen)

Zutaten

750g grüne Bohnen
400g Räuchertofu
2-3 Bundzwiebeln vom Hof
2 Tomaten
1 EL Öl zum Anbraten
4 EL Sonnenblumenöl
4 EL würziger Essig
1 EL Zitronensaft
1 EL Sojasauce
1 EL Agavendicksaft
1 EL Zucker
1 Knoblauchzehe
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Als erstes die Bohnen gut putzen und die Enden knapp abschneiden. Den Knoblauch könnt ihr auch schon klein schneiden, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und die Tomaten in Würfel. Die Bohnen in ungesalzenem Wasser ca. 15 Minuten garen. Prüft am besten immer mal wieder nach, die Bohnen sollten grade durch, aber noch extra knackig sein. Dann in kaltem Wasser (ein paar Eiskwürfel dazu!) abschrecken – so bleibt die schöne grüne Farbe erhalten. Während die Bohnen kochen, schneidet ihr den Tofu in 0,5 – 1 cm große Würfel und bratet ihn richtig scharf an, bis die Würfel richtig kross und goldbraun sind. Wenn die Würfel in der Pfanne zu „pfeifen“ anfangen, seid ihr auf dem richtigen Weg. Ist der „Tofu-Speck“ soweit fertig, nehmt ihr die Pfanne vom Herd, gebt den Zucker dazu und lasst ihn etwas karamellisieren. Dann kommen zuerst der Essig, dann Öl, Sojasauce, Zitronensaft und Agavendicksaft dazu. Mischt noch den Knoblauch darunter und lasst die Sauce mit dem Tofu noch etwas ziehen. Nun kommen alle Zutaten zusammen und werden sehr gut vermengt. Am besten passt dazu leckeres rustikales Brot und kräftiger Rotwein. Der Bohnensalat passt auch super als Beilage zu einem deftigen Seitan- oder Soja-Steak.

Quelle: eat-this.org

Omas leckere Schüttelgurken (2 Portionen)

Zutaten

1 Gurke
½ Zwiebel
1 ½ Knoblauchzehe
1 EL Dill, fein gehackt
2 EL Kräuteressig
½ EL neutrales Öl
½ EL Senfkörner
½ EL Zucker
½ TL Salz
gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Gurken schälen (Wenn du die Schale magst, kann sie auch dranbleiben), längst halbieren und mit einem Teelöffel entkernen. Anschließend in ca. 0,5 cm Stücke schneiden und in das Glas füllen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. Alle Zutaten in das Glas geben, kräftig schütteln und dabei das Glas leicht drehen, damit sich alles gut verteilt. Das Glas im Kühlschrank aufbewahren und immer wieder mal durchschütteln. Am besten schmecken die Schüttelgurken am nächsten Tag. Sie sind aber auch schon lecker, wenn sie zwei Stunden ziehen konnten. Die Schüttelgurken halten sich, gut verschlossen, im Kühlschrank für ca. 4-5 Tage.

Quelle: malteskitchen.de



Paprikagulasch (4 Portionen)

Zutaten

1 kg Rindergulasch vom Hof
250g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 rote Paprika
3 EL Öl
25g Paprikamark
rosenscharfes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
200 ml Rotwein
500 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
1 EL Mehl
2 EL Butter

Zubereitung

Öl in einem schweren Topf erhitzen und Fleisch portionsweise darin scharf anbraten. Das gebratene Fleisch herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Zwiebeln und Paprika fein würfeln und im gleichen Topf im Bratfett bei kleiner Hitze glasig anbraten. Jetzt kommen Paprikamark, Rosenpaprikapulver und Knoblauch dazu. Alles mit den Zwiebel- und Paprikawürfeln gut vermischen. Jetzt darf das Fleisch wieder in den Topf. Noch einmal alles gut miteinander vermischen, die Hitze erhöhen unditerrühren. Paprikapulver und Paprikamark dürfen leicht erwärmt werden, aber nicht verbrennen. Nach ca. 2 Minuten Brühe und Rotwein zugeben, mit Salz, Pfeffer und Lorbeer würzen und aufkochen lassen. Temperatur wieder auf kleine Hitze schalten, Deckel aufsetzen. Pause! Denn alles muss für etwa 90 Minuten köcheln. Das Gulasch ist fertig, wenn das Fleisch gar und weich ist. Mit einer Gabel Mehl und Butter verkneten, Gulasch aufkochen und die Mehlbutter portionsweise einrühren. Fertig

Quelle: livingathome.de

Zwetschgengratin (4 Portionen)

Zutaten

Rumzwetschgen:
500g Zwetschgen
4 EL Pinienkerne
150g Zucker
120 ml Rum
3 EL Sultaninen
½ TL Orangenschale
1 Zimtstange
1 TL Speisestärke

Sabayon
300 ml Orangensaft
2 EL Zwetschgenwasser,
z.B. Slibowitz
50g Zucker
4 Eigelb

Zubereitung

Zwetschgen, halbieren und entsteinen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Zucker im Topf hellbraun karamellisieren, mit Rum ablöschen und so lange kochen, bis sich der Zucker gelöst hat. Zwetschgen, Sultaninen, Orangenschale und Zimt zugeben. Mit 100 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen. Temperatur verringern, Zwetschgen im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Speisestärke mit 4 EL kaltem Wasser verrühren, die Zwetschgen damit binden. Zimt entfernen, Zwetschgen mit Sud in 4 feuerfeste Schälchen (à 150 ml) füllen. Mit Pinienkernen bestreuen. Für den Sabayon Orangensaft in einem Topf auf 100 ml einkochen. Orangensaft mit Zwetschgenwasser und Zucker in einen Schlagkessel geben. Eigelb zufügen und mit dem Schneebesen über dem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Vom Wasserbad nehmen und Sabayon sofort auf die vier Schälchen verteilen. Die Schälchen vorsichtig auf ein Backblech stellen und unter dem vorgeheizten Backofengrill (ersatzweise 250 Grad Oberhitze) auf der mittleren Schiene ca. 1 Minute überbacken, bis der Sabayon leicht dunkelbraun ist. Sofort servieren.

Quelle: essen-und-trinken.de