



Geröstete Krautspalte mit Knoblauch-Feta-Creme (2 Portionen)

Zutaten

1 Spitzkohl
2 TL Meersalz
2 EL Apfelessig
4 EL Rapsöl

150g Feta
1 Knoblauchzehe
180g Joghurt
½ Zitrone

2 TL Chiliöl
1 Lauchzwiebel, nur das
Grün in feine Ringe geschn.

Zubereitung

Die äußeren, trockenen Blätter vom Spitzkohl entfernen und den Kohlkopf durch den Strunk vierteln. Wenn der Strunk sehr dick ist, kann davon vorsichtig etwas abgeschnitten werden. Die Spalten sollten etwa 150–175 g wiegen. Mit den Schnittseiten nach oben in eine Form legen, mit Salz würzen und dann den Apfelessig und das Öl darüber geben. Marinade leicht einmassieren und bis zur Zubereitung beiseitestellen. Feta grob in eine Schüssel bröseln. Knoblauch fein reiben und zusammen mit dem veganen Joghurt und Zitronensaft dazu geben. Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit den übrigen Zutaten verrühren. Bis zum Servieren beiseitestellen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Krautspalten mit einer Schnittseite nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. 20 Minuten rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden. Zum Schluss auf die Blattseite legen und bei Oberhitze etwa 3 Minuten fertig garen, bis die Spalten rundherum gebräunt sind. Feta-Creme auf Tellern verteilen, pro Portion zwei Krautspalten darauflegen und optional mit etwas Chiliöl und fein geschnittenen Frühlingszwiebelringen toppen.

Quelle: eat-this.org

Gelbe Gazpacho mit Paprika & Mais (4 Portionen)

Zutaten

1 Maiskolben
225g gelbe Paprika
125g gelbe Tomaten
125g Salatgurke, geschält
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Chili
2 TL Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
Limette, gepresst
5 Eiswürfel

Zubereitung

Maiskörner vom Kolben schneiden. 4 EL davon für das Topping zur Seite stellen. Gurke, Schalotten und Knoblauch schälen, zusammen mit den übrigen Zutaten fein pürieren. Mit Croûtons, den übrigen Maiskörnern, Gemüsewürfeln und Sprossen toppen und kalt servieren.

Quelle: eat-this.org

Croutons
Gemüsewürfel (z.B. Gurke,
Paprika, Tomate)
Sprossen

Tomaten-Carpaccio nach Ottolenghi (4 Portionen)

Zutaten

1 Stück Ingwer, 3cm, geschn.
grob gehackt
3 Lauchzwiebeln, in sehr
dünne Ringe geschn.
2 ½ EL Olivenöl
2 TL Reisessig
400g Fleischtomaten
1 ½ Korianderblätter, dünne
Streifen (nach Geschmack),
alt. Petersilie
1 EL Olivenöl
Meersalz(flocken)

Zubereitung

Den Ingwer mit ½ TL Meersalzflocken im Mörser zu einer glatten Paste zerstoßen.
Mit den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben und verrühren.
Das Öl in einen kleinen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen; es darf nicht zu heiß werden.
Auf die Frühlingszwiebeln gießen und 1 TL Essig hinzufügen. Alles verrühren.
Die Tomaten leicht überlappend auf einer großen Servierplatte auslegen.
Mit ¼ TL Meersalzflocken würzen und mit dem restlichen Essig (1 TL) beträufeln.
Die Frühlingszwiebel-Ingwer-Salsa gleichmäßig darauf verteilen.
Korianderblätter/Petersilie auf das Carpaccio streuen und alles mit dem Olivenöl vollenden.

Quelle: elbcuisine.de

Quarknocken mit Mirabellen (4 Portionen)

Zutaten

½ Vanilleschote
1 Zitrone
200ml weißer Süßwein
30g Zucker
400g Mirabellen

90g Brötchen vom Vortag
30g Butter, weich
30g Puderzucker
1 TL Zitronenschale, fein ger.
Salz
1 Eigelb
1 Ei
250g Magerquark
70g Amaretti-Kekse
4 Stiele Minze

Zubereitung

Für die Mirabellen Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Zitrone waschen, abtrocknen und 4 dünne Streifen Schale abschälen. Wein, Zucker, Zitronenschale, Vanilleschote und -mark aufkochen. Mirabellen entsteinen und zum Wein geben. Kurz aufkochen und im Sud auskühlen lassen. Inzwischen für die Vanillesauce Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Zucker, Vanilleschote und -mark aufkochen. Eigelbe in einem Schlagkessel mit einem guten Schuss heißer Vanillemilch verrühren. Restliche Milch unter Rühren zugeben und die Masse über dem heißen Wasserbad unter Rühren mit dem Schneebesen andicken lassen. Sofort in ein Eisbad stellen und abkühlen lassen. Für die Quarknocken Brötchen im Blitzhacker fein zerkleinern. Butter, Puderzucker, Zitronenschale und 1 Prise Salz mit den Quirlen eines Handrührers 8 Minuten cremig rühren. Eigelb und Ei gut unterrühren. Quark gut unterrühren. Brösel untermischen (am besten mit einem Spatel). Masse abgedeckt mindestens 1 Stunde kaltstellen. Amaretti zerbröseln und beiseitestellen. Aus der Quarkmasse mit leicht angefeuchteten Händen und einem Esslöffel 12 Nocken abstechen. In einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen. Nocken hineingeben, zugedeckt erneut kurz aufkochen und bei milder bis mittlerer Hitze 10-12 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und in den Amaretti-Bröseln wenden. Quarknocken mit Mirabellen und Vanillesauce servieren. Nach Belieben mit Pfefferminze garnieren.

Quelle: essen-und-trinken.de