

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Nicole Just

2015-2017

31 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

Dessert	1
Gebackene Rosmarin-Pfirsiche mit Kokos-Mousse	2
Salat	3
Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais	4
Suppen	5
Kürbis-Suppe aus dem Ofen mit Roter Bete	6
Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas	7
Vegetarisch	9
Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf	10
Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat	11
Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip	12
Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse	13
Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat	14
Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat	15
Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen	16
Grünkern-BBQ-Pasta	18
Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse	19
Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip	20
Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala	21
Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren	22
Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip	23
Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben	24
Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot	25

Linsen-Salat mit Avocado und Naan	26
Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut	28
Piroggen mit dreierlei Füllung	29
Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise	30
Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse	31
Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse	32
Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri	33
Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches	34
Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel	35
Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis	36
Vegetarische Sushi-Bowl	37
Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln	38

Index	39
--------------	-----------

Dessert

Gebackene Rosmarin-Pfirsiche mit Kokos-Mousse

Für 4 Personen

Für die Kokosmousse:

200 ml Kokosmilch 3-4 EL Ahornsirup 15 g Stärke
1 Vanilleschote 200 ml Pflanzensahne

Für die Pfirsiche:

2 große Pfirsiche 4 Zweige Rosmarin 1/2 Vanilleschote
4 EL Agavendicksaft 1 Bio-Zitrone 3-4 Zweige Zitronenmelisse
Backpapier (4x 20x20 cm) Küchengarn

Für die Kokosmousse von der Kokosmilch 4 EL abnehmen und mit dem Ahornsirup und der Stärke glattrühren. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die übrige Kokosmilch mit dem Mark der Vanille und der ausgekratzten Schote aufkochen und dann vom Herd ziehen. Unter Rühren das Stärkegemisch hinzufügen und alles zusammen nochmals aufkochen und 1 Min. unter Rühren bei niedriger Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Pudding abkühlen lassen. Dabei etwas Frischhaltefolie auf die Oberfläche legen, damit sich keine Haut bildet oder immer wieder umrühren.

Die Sahne aufschlagen und kaltstellen. Sobald der Kokospudding Zimmertemperatur hat, die Sahne vorsichtig unterheben. Je nach verwendeter Sahne ist ggf. noch etwas mehr Süße erforderlich, die jetzt hinzugegeben werden kann. Die Mousse danach in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf bei 170 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und den Stein entfernen. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Jede Pfirsichhälfte mit der Schnittfläche nach oben auf ein Stück Pergamentpapier setzen. Die halbe Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Ahornsirup mischen. Jede Pfirsichhälfte mit ca. 1 EL Ahornsirup-Vanille-Gemischs beträufeln, einen Zweig Rosmarin obenauf legen und das Papier nach oben hin wie ein Säckchen mit Küchengarn verschließen. Die Päckchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen (Mitte) 20 Minuten backen.

Die Pfirsiche aus dem Ofen nehmen, die Päckchen oben öffnen und den Rosmarinzwig entfernen. Die geöffneten Päckchen auf einen Teller setzen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und Zesten von der Schale schneiden. Mit einem Anrichtering die Kokosmousse neben die Pfirsiche setzen und mit der Zitronenmelisse und den Zitronenzesten garnieren.

Nicole Just am 24. August 2015

Salat

Wilder Tomaten-Brot-Salat mit gebackenem Mais

Für 4 Personen

Für den Mais:

4 Kolben Gemüsemais 1 EL Ahornsirup 3 EL dunkle Sojasauce
1 EL neutrales, pflanzliches Öl

Für den Salat:

400 g wilde Tomaten 4 Handvoll junger Spinat 100 g Wildkräutersalat
3 EL Kresse 400 g Bauernmischbrot 1 EL Pflanzenöl
1 rote Zwiebel

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian $\frac{1}{2}$ TL Salz 3 EL Aceto balsamico
6 EL natives Olivenöl extra 1 TL mittelscharfer Senf $\frac{1}{2}$ TL Zucker

außerdem:

Meersalz schwarzer Pfeffer 1 Handvoll essbare Blüten

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Gasherd: Stufe 2-3).

Maiskolben putzen, die Enden ggf. abschneiden und die Kolben jeweils dritteln. Ahornsirup, Shoyusauce und das Öl gut mischen und den Mais mit der Hälfte der Marinade rundherum einstreichen. Maisstücke in eine feuerfeste Form geben. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 15 Minuten mit der übrigen Marinade einpinseln und fertig garen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, trocken reiben und putzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spinat, Kräuter und Kresse verlesen, ggf. zerpfeifen und zu den Tomaten geben.

Das Brot in ca. 1 cm dünne Scheiben, dann in mundgerechte Stücke schneiden. 1 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Brotstücke darin goldbraun anbraten. Die Zwiebel schälen und in sehr feine Scheiben schneiden.

Für das Dressing Thymian fein hacken. Übrige Dressingzutaten verquirlen, Thymian untermischen. Tomaten-Kräuter-Mischung unterheben. Tomatensalat auf vier Teller verteilen. Zwiebelringe und Brot darauf verteilen. Mit Mais und Blüten anrichten. Kurz vor dem Servieren etwas Fleur de Sel und Pfeffer überstreuen.

Nicole Just am 29. August 2016

Suppen

Kürbis-Suppe aus dem Ofen mit Roter Bete

Für 4 Personen

1,5 kg Hokkaido-Kürbis	Salz	2 EL Pflanzenöl
4 Bio-Zwiebeln	4 große Bio-Knoblauchzehen	1 l Gemüsebrühe
2 Msp. Zimt	2 Msp. Kreuzkümmel	

Für den Aufstrich:

300 g Rote-Bete	Salz	2 TL gerieb. Meerrettich
4 EL Apfelmus		

Außerdem:

500 g Ciabatta	Pflanzenöl	Pfeffer
20 g feine Sprossen	2 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico		

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und vierteln (größere Exemplare in 6 Spalten schneiden).

Die Kürbisstücke leicht salzen und mit 2 EL Pflanzenöl mischen.

Zwiebeln mit Schale halbieren. Zwiebeln und Kürbisstücke mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech verteilen.

Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken und mit Schale auf das Blech legen. Alles im heißen Backofen 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und die Wurzel- und Blattansätze knapp abschneiden. Die Bete grob würfeln. Die Betewürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt 10- 15 Min. weichkochen.

Die Betewürfel abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Betewürfel, Meerrettich, 6-8 EL Kochwasser, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Apfelmus zu einem cremigen Dip pürieren.

Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne leicht ausfetten und erhitzen. Die Brotstreifen darin goldbraun anrösten.

Betaufstrich auf den Brotstreifen verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und den Sprossen garnieren. Die Brotscheiben auf einer Platte anrichten.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie gut duften. Auf einen Teller geben.

Kurz bevor der Kürbis gar gebacken ist, die Brühe erhitzen.

Zwiebeln und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Schalen entfernen.

Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Zimt, Kreuzkümmel und heiße Brühe fein pürieren. Ggf. mit bis zu 400 ml heißem Wasser oder Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf 4 vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Kürbiskernen bestreuen. Das Brot dazu reichen.

Nicole Just am 27. November 2017

Ramen-Nudelsuppe mit gebratener Ananas

Für 4 Personen

Für die Brühe:

2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	1 Stück Ingwer(ca. 3 cm)
1 TL neutrales Pflanzenöl	7 g getr. Steinpilze	10 g getr. chin. Baumpilze
1,5 l Gemüsebrühe	2 EL dunkle Sojasauce	

Für die Karotten:

200 g Karotten	1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)	1/2 TL Zucker
1 TL Shiro Miso	2 TL Sojasauce	2 TL neutrales Pflanzenöl
1 EL Limettensaft		

Für die übrige Einlage:

1 kleiner Kohlrabi	Salz, Zucker	1/2 Ananas
1 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bund Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
220 g Instant-Ramennudeln	2 Handvoll Shiitakepilze	Sprossen, Chiliflocken

Für die Brühe die Knoblauchzehen andrücken, die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden, den Ingwer (mit Schale) in dünne Scheiben schneiden.

In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelringe, den Ingwer sowie die Knoblauchzehen 2-3 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebeln Farbe bekommen. Die getrockneten Pilze zugeben und mit der Brühe und der Sojasauce ablöschen. Die Brühe zugedeckt 1 Stunde köcheln lassen. (Alternativ für 30 Minuten unter Druck im Schnellkochtopf kochen.)

Die Brühe anschließend abseihen, Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Pilze wegwerfen. (TIPP: Die Brühe kann bereits einige Tage zuvor zubereitet werden. Dazu kochend heiß in Schraubgläser füllen, verschließen und nach dem Abkühlen bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.)

Ungefähr 30 Minuten bevor die Brühe fertig ist, die Einlagen vorbereiten. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Karotten schälen und leicht schräg in ca. 3 mm dicke Scheibe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Zucker, Misopaste, Sojassauce, Öl und Limettensaft glattrühren und mit dem Ingwer unter die Karotten mengen. Alles in eine feuerfeste Form füllen und 25 Minuten im vorgeheizten Backofen (Mitte) garen. Zwischendurch einmal umrühren. Den Kohlrabi schälen und in 5 mm kleine Würfel schneiden. Mit wenig Salz und Zucker bestreuen, mischen und zugedeckt bis zum Servieren beiseite stellen. Die Ananas schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und den Strunk halbkreisförmig herausschneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananasscheiben bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten, bis die Scheiben am Rand karamellisieren und braun werden.

Frühlingszwiebeln waschen, die grünen Teile der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Den Koriander abbrausen trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die getrockneten Ramen-Nudeln mit reichlich kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 3-4 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit die Stiele der Shiitakepilze entfernen und die Shiitake in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf 4 Schüsseln verteilen. Die Brühe aufkochen und sofort vom Herd ziehen. Die unterschiedlichen Toppings (Miso-Karotten, Kohlrabi Frühlingszwiebeln, rohe Shiitakepilze, Ananas) über die Nudeln geben und die heiße Brühe darüber gießen. Mit Koriander und Sprossen garnieren, nach Belieben Chiliflocken überstreuen und sofort servieren.

Nicole Just am 13. Februar 2017

Vegetarisch

Auberginen-Piccata auf Kartoffel-Kräuter-Stampf

Für 4 Personen

2 Auberginen	Salz	1,2 kg Kartoffeln
80 g Räuchertofu	500 g Fenchelknollen	2 TL Zucker
5 rote Zwiebeln	Pflanzenöl	1/2 Zitrone
2 kleine Datteln	5 Zweige Thymian	250 g Weizenmehl (Type 405)
200 ml pflanzliche Sahne	1 TL Backpulver	1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Oregano	3 Zweige Rosmarin	100 ml ungesüßter Pflanzendrink
1 EL pflanzliche Margarine	3 Msp. geriebene Muskatnuss	

Die Auberginen waschen, trocknen und quer in insgesamt 8 fingerdicke Scheiben schneiden.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Auberginenscheiben darin 7-10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Salzwasser ca. 15-20 Minuten (je nach Größe) weichkochen.

In der Zwischenzeit Räuchertofu in 8 viereckige Scheiben schneiden und beiseitelegen.

Den Fenchel waschen, längs halbieren und den Wurzelansatz ausschneiden. Den Fenchel in sehr feine Scheiben oder Streifen schneiden, mit 1,5 TL Salz und Zucker mischen und für 10 Minuten beiseite stellen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 gehäufte EL der Zwiebeln zum Fenchel geben.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin bei geringer Hitze langsam dünsten.

Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Datteln in feine Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft zum Fenchel geben. Umrühren und zum Ziehen zur Seite stellen.

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Ausbackteig Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken.

200 g Mehl, pflanzliche Sahne, 150 ml Wasser, 1 TL Salz, Backpulver und Thymian zu einem glatten Teig verrühren.

In die Auberginenscheiben mit einem spitzen Messer parallel zur Arbeitsfläche eine Tasche schneiden. Die Taschen mit jeweils einer Scheibe Räuchertofu füllen, die Scheiben in restlichem Mehl wenden, abklopfen und dann durch den Ausbackteig ziehen.

Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin von jeder Seite 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Fertige Auberginenscheiben im Backofen bei 70 Grad warmhalten.

Restliche Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, die Oregano und Rosmarin fein hacken. Zur Seite stellen.

Die gekochten Kartoffeln abgießen und mit pflanzlicher Sahne oder Pflanzendrink, Margarine und Muskat stampfen. Mit Salz abschmecken und die Kräuter erst unmittelbar vor dem Servieren unterheben.

Den Stampf auf 4 Teller verteilen, die gerösteten Zwiebeln darauf geben, den Fenchelsalat und die Piccata daneben setzen und servieren.

Nicole Just am 16. Oktober 2017

Falafel-Plätzchen, grüne Salsa, Cashew-Kartoffel-Salat

Für 6 Portionen

Für das Dressing und Salat:

125 g Cashewmus	100 ml Brottrunk	1,5 kg kleine Kartoffeln
Salz	1 Bund Dill	2 TL Meerrettich, gerieben
1 TL Senf (mittelscharf)	2 TL Weißweinessig	1 TL Ahornsirup
100 ml Sojamilch (ungesüßt)	2 EL Leinsamen	2 Paprikaschoten
4 Frühlingszwiebeln		

Für die Falafelplätzchen:

300 g Kichererbsenmehl	2 TL Oregano	2 TL Thymian
1 TL Koriandersaat, gemahlen	3 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Zitrone	

Für die Salsa:

150 g grüne Spitzpaprika	2 Frühlingszwiebeln	1/2 Bund Koriander
1 TL Weißweinessig	1 TL Agavendicksaft	Salz

Bereits am Vortag für das Dressing das Cashewmus mit dem Brottrunk zu einer glatten Creme verrühren. Die Creme 8-12 Stunden (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Danach in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Für den Salat die Schale der Kartoffeln gründlich abbürsten. Die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedecken. Das Wasser aufkochen, salzen und die Kartoffeln zugedeckt in ca. 30 Minuten garkochen. Danach das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdämpfen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Kichererbsenmehl mit Oregano, Thymian, Koriandersaat, Salz und Pfeffer mischen und mit 250-300 ml warmem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten quellen lassen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Von der Zitrone den Saft auspressen und mit Petersilie unter die Kichererbsenmasse geben. Aus der Mischung jeweils 1 EL abstechen und mit feuchten Händen 12 Bratlinge (ca. 6 cm Durchmesser) formen. Die Bratlinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.

Für die Salsa die Paprika waschen, entkernen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Koriander abspülen, trocken schütteln und fein hacken, mit Paprikawürfeln mischen. Mit Essig, Agavendicksaft und Salz abschmecken und beiseite stellen.

In der Zwischenzeit für das Dressing den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Fermentierte Cashewcreme, Meerrettich, Senf, Weißweinessig, Ahornsirup, Sojamilch, Leinsamen und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Den gehackten Dill unter das Dressing heben.

Die Paprikaschoten und die Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Die Paprika in 1 cm große Würfel, die Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.

Paprika und Zwiebeln mit dem Dressing mischen und 5-10 Minuten quellen lassen, dann unter die abgekühlten Kartoffeln heben. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Kartoffelsalat mit Hilfe eines Anrichteringes oder einem Esslöffel auf 6 Teller verteilen, pro Person 2 Falafelplätzchen und etwas Salsa dazugeben und servieren.

Nicole Just am 04. April 2016

Gefüllte Süßkartoffeln mit Mandel-Kräuter-Dip

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffeln:

8 kleine Süßkartoffeln	Salz	200 g Räuchertofu
300 g Austernpilze	3 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	Rapsöl	80 g Pflücksalat

Für den Mandel-Kräuter-Dip:

150 g Mandelmus	1 Limette	2 TL Ahornsirup
150 ml Wasser	Salz	Pfeffer
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Dill	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln waschen und mit einer Gemüsebürste gründlich abbürsten. Mit einem spitzen Messer mehrmals einstechen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser 20 Minuten vorgaren. Dann abgießen, ausdämpfen und auf ein Backblech legen.

Im vorgeheizten Backofen die Süßkartoffeln dann für weitere 20-25 Minuten backen. Die Süßkartoffeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck auf die Schale sofort nachgeben.

In der Zwischenzeit Mandelmus in eine Schüssel geben. Von der Limette den Saft auspressen und mit Ahornsirup und Wasser zum Mandelmus geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Dill abbrausen, abtropfen lassen und fein schneiden. Die Kräuter unter den Dip heben und kühl stellen.

Den Tofu mit einem Küchentuch gut trockentupfen, die Pilze putzen, die Stiele nicht verwenden, da sie beim Braten leicht zäh werden. Den Tofu zerbröseln und die Pilzhüte in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Frühlingszwiebeln waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden.

10 Minuten bevor die Süßkartoffeln aus dem Ofen kommen etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Pilze darin 1 Minute scharf anbraten, dann die weißen Teile der Frühlingszwiebeln zugeben und alles bei mittlerer Temperatur für 4-5 Minuten braten. Ab und zu umrühren.

Derweil den Salat verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf 4 Teller verteilen.

Die Schale der Süßkartoffeln oben her mit einem Messer aufschneiden (nicht ganz durchschneiden) und die Hälften etwas auseinanderdrücken.

Die Süßkartoffeln auf die Teller setzen, die Tofu-Pilz-Füllung hineingeben, die Paprikawürfel zugeben und den Dip dazu servieren.

Nicole Just am 24. Juli 2017

Gefüllte Tomaten mit Petersilien-Paprika-Hirse

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 Fleischtomaten	200 g Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 EL neutrales Pflanzenöl	1/3 TL Muskatblütenpulver	1/2 TL schwarzer Pfeffer
100 g Kichererbsen (Dose)	2 EL fermentierte Cashewcreme	Salz

Für die Hirse:

200 g Hirse	1/2 L Salz	1/2 Bund Blattpetersilie
1 TL geräuch. Paprikapulver	1 EL Olivenöl	

Den Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse mit einem Teelöffel oder Melonenausstecher entfernen. Den Spinat verlesen, waschen, trockenschleudern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Dann den Spinat dazugeben und ca. 1 Minuten unter Rühren braten, bis der Spinat zusammengefallen ist. Mit dem Muskatblütenpulver und dem Pfeffer würzen. Die Kichererbsen und die fermentierte Cashewcreme zugeben, umrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Tomaten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit der Spinat-Kichererbsenmasse füllen und im Backofen auf mittlerer Schiene 20 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Hirse in ein Sieb geben und heiß abwaschen. Mit 400 ml Wasser und 1/2 TL Salz aufkochen und auf niedrigster Stufe 5 Minuten zugedeckt köcheln. Den Herd ausschalten und die Hirse auf der warmen Herdplatte nachquellen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln, 4 schöne Spitzen zur Dekoration beiseite legen und die restliche Petersilie fein hacken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie, das Paprikapulver und 1 EL Olivenöl zur Hirse geben und gut mischen. Die Hirse auf vier Teller geben, jeweils eine Tomate daraufsetzen und mit der übrigen Petersilie garnieren.

Zusatzrezept für fermentierte Cashew-Creme (500 g):

250 g Cashewmus
200 ml Brottrunk
2 EL Hefeflocken
Salz, schwarzer Pfeffer

Das Cashewmus mit dem Brottrunk pürieren oder mit Hilfe eines Schneebesen verrühren. Die Masse 8-12 Std. (je nach gewünschtem Geschmack, je länger desto würziger gelingt die Creme) zugedeckt bei Raumtemperatur fermentieren. Mit den Hefeflocken, Salz und Pfeffer abschmecken und in ein heiß ausgespültes, trockenes Glas füllen. Die Cashewcreme eignet sich als herzhafter Brotaufstrich und zum Verfeinern von Saucen und Füllungen. Sie hält sich ca. 2 Wochen im Kühlschrank.

Nicole Just am 28. September 2015

Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat

Für 4 Personen

1,5 kg große Kohlrabi	1 Stängel Zitronengras	100 g Couscous
1/2 TL Thai-Currypaste	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen	2 EL Kokosraspel	Salz
6 EL Pankomehl	4 EL neutrales Pflanzenöl	Für die Sauce:
500 ml Wasser	1 EL Cashewmus	2 TL Zitronensaft
3 Msp. schwarzes Salz	Salz	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Bund Radieschen	1 Bund Dill
2 EL natives Leinöl	4 EL Weißweinessig	2 EL Agavensirup
1 TL Salz		

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Dann die Kohlrabiknollen im Ganzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Minuten etwas über bissfest garen.

In der Zwischenzeit die doppelte Menge Wasser wie Couscous (200 ml Wasser auf 100 g Couscous) aufkochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Stange halbieren, die obere Hälfte zur Seite legen, den Rest in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Couscous, der Thai-Currypaste und der gekörnten Brühe in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die feingehackte Petersilie und die Kokosraspel unter den gequollenen Couscous heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die bissfest gegarten Kohlrabi mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Die entfernten Kohlrabistücke für die Sauce zur Seite stellen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Pankomehl und Pflanzenöl mischen und jeweils etwas davon als Kruste mittig auf die gefüllten Kohlrabi setzen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Kohlrabirabschnitte mit Wasser, Cashewmus, Zitronensaft und Kala Namak glatt pürieren, in einen kleinen Topf geben und mit der zurückbehaltenen Zitronengrashälfte aufkochen. Mit Salz abschmecken. Dann vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Dill in eine Schüssel geben. Leinöl, Weißweinessig, Agavensirup und Salz zugeben und gut vermischen. Bis zum Servieren den Salat ziehen lassen.

Gefüllte Kohlrabi mit der Sauce anrichten und den Salat dazu servieren.

Nicole Just am 24. April 2017

Gefüllter Kürbis mit Zucchini-Walnuss-Salat

Für 4 Personen

Für den Kürbis:

2 Bio-Hokkaidokürbisse	1 TL Salz	120 g schwarzer Reis
250 g Shiitakepilze	200 g Paprikaschoten	200 g Tempeh
1 rote Chilischote	1 Zwiebel	6 Zweige Rosmarin
4 EL neutrales Pflanzenöl	1 Bio-Zitrone	400 g gehackte Tomaten
6 EL Sojasauce	2 TL Ahornsirup	

Für den Zucchinisalat:

700 g Zucchini	100 g Walnüsse	3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	1/2 rote Chilischote	500 g Sojajoghurt natur (ungesüßt)
30 g Mandel- oder Cashewmus	1 TL Agavendicksaft	1 Bund Dill
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 230 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Kürbisse abwaschen, halbieren und entkernen. Die Kürbishälften mit dem gestr. TL Salz bestreuen, in eine Auflaufform oder auf ein tiefes Blech setzen und mit Wasser füllen. Die Kürbisse 30 Minuten im vorgeheizten Backofen (2. Schiene von unten) backen. In der Zwischenzeit den schwarzen Reis zusammen mit 300 ml Wasser und einer Prise Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleinster Stufe 12-13 Minuten köcheln. Den Deckel danach vom Topf nehmen und den Reis ausdampfen lassen.

Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Für den Salat die Zucchini waschen, längs halbieren, vierteln und entkernen. Das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zucchini darin 1 Minute anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und den Knoblauch hinzufügen. 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten und dann vom Herd ziehen. Die Chili entkernen und die weißen Trennwände entfernen. Dann in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Den Joghurt mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle, Mandelmus und Agavendicksaft abschmecken. Die Zucchini sowie die Nüsse unterrühren. Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und ebenfalls unterrühren. Den Salat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank durchziehen lassen. Die Shiitakepilze falls nötig mit einem Küchentuch von Schmutz befreien, die Stiele entfernen. Die Paprika waschen und putzen. Paprika und Pilze in 1 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen, die Zwiebel schälen und beides fein würfeln. Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und 4 schöne Triebspitzen zur Dekoration abzupfen und beiseite legen. Die restlichen Rosmarinnadeln vom Stiel streifen und fein hacken. Den Tempeh mit einem Küchentuch trockentupfen und zerbröseln. 4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tempeh und die Pilze darin 5 Minuten scharf anbraten, dabei hin und wieder umrühren. Dann die Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anschwitzen. Die Temperatur auf die Hälfte reduzieren, Paprika, Chili, Sojasauce, Rosmarin, Agavendicksaft, den gekochten Reis und die Tomaten aus der Dose dazugeben und alles nochmal 1 Minute aufkochen. Die Pfanne danach vom Herd ziehen. Die Zitrone auspressen und den Saft zum Gemüse in die Pfanne geben. Die Kürbishälften aus dem Ofen nehmen und das Wasser abgießen. Die Gemüsemischung in die Hälften füllen und im Ofen nochmal 7-8 Minuten bei 230 Grad unten backen. Die Kürbishälften auf 4 Teller verteilen, mit den zurückbehaltenen Rosmarinspitzen dekorieren und den Zucchinisalat dazugeben.

Nicole Just am 30. November 2015

Geschmorte Jackfrucht im Kokosmilch-Bete-Brötchen

Für 4 Personen

Für die Brötchen:

150 g Rote Bete	200 ml Kokosmilch	400 g Weizenmehl (405)
10 g Hefe	1 TL Zucker	1 TL Salz
1 EL Sesamsamen		

Für die Jackfrucht:

325 g grüne Jackfrucht	1 große Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl	2 TL Tomatenmark	1 TL Mehl
4 TL Sojasauce	150 ml Wasser	100 ml Rotwein
25 ml Kaffee	1 Prise Salz	1 Prise Zucker
1 Spritzer Liquid Smoke		

Für den Kohl und Mayonnaise:

200 g Spitzkohl	Salz	1 Prise Zucker
25 ml Sojamilch	80 ml Sonnenblumenöl	2 TL weißer Balsamico
1,5 EL Ahornsirup	1/2 TL Senf (mittelscharf)	weißer Pfeffer
1 Msp. Kala-Namak (schwarzes Salz)	1 kleine rote Zwiebel	1/2 Bund Blattpetersilie
4 EL geröstete Erdnusskerne	1 Spritzer Weißweinessig	

Für die Brötchen die Rote Bete gründlich abbürsten, den Wurzelansatz sparsam entfernen, die Bete mit Schale in feine Würfel schneiden. Betewürfel und Kokosmilch aufkochen und zugedeckt 5-8 Minuten sanft köcheln, bis die Rote Bete weich ist. Danach vom Herd ziehen, so fein wie möglich pürieren und lauwarm abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit das Mehl in eine große Schüssel sieben, eine Mulde in die Mitte drücken und die zerbröselte Hefe und den Zucker hineingeben. Die lauwarmer Kokos-Rote-Bete-Mischung über die Hefe in die Mehlmulde gießen und 5-10 Minuten stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft.

Anschließend Salz zugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts oder in der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verarbeiten. Danach noch 2-3 Minuten per Hand weiterkneten, bis die Teigoberfläche seidig-matt glänzt und sehr glatt ist. Den Teig zur Kugel formen, in eine leicht bemehlte Schüssel geben und zugedeckt 2 Stunden an einem warmen Ort auf das Doppelte aufgehen lassen.

Die Jackfrucht durch ein Sieb abgießen und sorgfältig mit kaltem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen und gut trockentupfen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Größere Jackfruchtstücke längs halbieren.

Etwas Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin langsam anbraten, bis sich die Ränder goldbraun färben. Herausnehmen, erneut etwas Pflanzenöl auf mittlerer Stufe im Schmortopf erhitzen und die Jackfruchtstücke rundherum goldbraun anbraten.

In der letzten Minute den Knoblauch und die Zwiebeln in die Pfanne geben. Das Tomatenmark und das Mehl zugeben und unter Rühren anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Mit Sojasauce, Wasser, Rotwein und Kaffee ablöschen, Salz und Liquid Smoke zugeben und umrühren. Die Mischung aufkochen, dann zugedeckt ca. 2 Stunden bei niedriger Temperatur sanft auf dem Herd schmoren.

Den Backofen auf 170 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den aufgegangenen Teig auf eine Backunterlage oder die leicht bemehlte Arbeitsplatte stürzen und zu einer 20 cm langen Rolle ausziehen. Die Rolle vierteln und aus den Teiglingen längliche Brötchen formen. Die Oberseite der Brötchen im Sesam wälzen, überschüssige Sesamkörner abklopfen. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Bei Raumtemperatur 15

Minuten ruhen lassen. Die Brötchen anschließend 30-35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Sie sind fertig gebacken, wenn sie beim Klopfen auf der Unterseite hohl klingen.

Den Spitzkohl halbieren und den Strunk sowie unschöne äußere Blätter entfernen. Kohlhälften dann in sehr dünne Streifen schneiden. Die Kohlstreifen mit 1 TL Salz und 1 TL Zucker in eine große Schüssel geben und die Gewürze mit sanftem Druck unterkneten, dann die Schüssel beiseite stellen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise Balsamico, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Kala Namak abschmecken.

Die rote Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und mittelfein hacken. Die Nüsse grob hacken.

Den Kohl kurz vor dem Servieren mit Weißweinessig und Pfeffer abschmecken.

Zum Anrichten die Brötchen bis zur Hälfte aufschneiden und mit der Mayonnaise bestreichen. Etwas vom Spitzkohl und den roten Zwiebeln sowie geschmorte Jackfruit in die Brötchen füllen, mit der gehackten Petersilie und den Nüssen bestreuen und servieren.

Nicole Just am 06. März 2017

Grünkern-BBQ-Pasta

Für 4 Personen

Für die Sauce:

250 g Grünkernkörner	2 Zweige Rosmarin	2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl	5 EL Tomatenmark	3 Dosen stückige Tomaten
2 TL Grill-Gewürzmischung	1 1/2 TL Reismalz	Salz
2 EL Balsamico		

Für die Guacamole:

1 Zitrone	2 reife Avocados	1 Tomate
1 kleine Zwiebel	2 Stängel frischer Koriander	Salz, schwarzer Pfeffer

Für die Pasta:

500 g Spaghetti	2 Stängel Basilikum	1 EL Hefeflocken
-----------------	---------------------	------------------

Grünkernkörner in einer Schüssel mit reichlich Wasser mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Dann den eingeweichten Grünkern abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Für die Guacamole den Saft der Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch sofort mit dem Zitronensaft beträufeln und dann mit einer Gabel zerdrücken. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz herausschneiden, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, feinhacken und mit Tomaten- und Zwiebelwürfeln unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Für die Sauce Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den abgetropften Grünkern darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zwiebelwürfel zugeben und mit anschwitzen, das Tomatenmark zufügen und ca. 3 Minuten unter Rühren anrösten. Mit 50 ml Wasser und den stückigen Tomaten ablöschen. Rosmarin, Grillgewürz und Reismalz unterrühren und alles salzen. Die Sauce 40 Minuten mit halb aufgelegtem Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen. Grill-Gewürzmischung:

Grillgewürz auf Vorrat mischen und in ein kleines Gläschen mit Schraubverschluss abfüllen. Dazu 5 TL getrockneten Oregano, 3 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 TL gemahlene Koriander, 1 TL getrocknete, gemahlene Rosmarin, 1/2 TL Cayennepfeffer, 1/2 TL schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 1/2 TL Rauchsatz und evtl. 1 TL Zwiebelpulver in eine Schüssel geben, alles gut vermischen und dann in das kleine Gläschen abfüllen.

Nicole Just am 18. Mai 2015

Herzhafte Germknödel mit Winter-Gemüse

Für 4 Personen

Germknödel:

170 g Dinkelvollkornmehl	10 g frische Hefe	1 EL Ahornsirup
100 ml Sojamilch	3 EL Pflanzenöl	1/4 TL Salz

Gemüse:

150 g gemischte Pilze	1 Lauchstange	400 g Hokkaidokürbis
1 kleiner Apfel	70 g Walnüsse	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl
Salz	200 ml Sojasahne	schwarzer Pfeffer
2 TL rosa Pfeffer (Schinus)	2 EL feine Sprossen	Salat
150 g Portulak oder Feldsalat	50 ml natives Olivenöl	30 ml Balsamicoessig
2 TL scharfer Senf	Salz	

Für die Germknödel das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe grob zerbrechen und in die Mulde geben. Den Ahornsirup und die lauwarme Pflanzenmilch darüber geben und 5-10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen, bis die Hefe Blasen wirft. Das Öl und das Salz dazugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels zu einem homogenen Teig vermengen.

Dann den Teig mit den Händen ca. 5 Minuten glattkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde auf das doppelte Volumen aufgehen lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen, bei Shitakepilzen die Stiele entfernen. Die Pilze fein würfeln. Den Kürbis und den Lauch waschen, die Kürbiskerne entfernen. Den Lauch in feine Röllchen schneiden. Den Kürbis in feine Scheiben schneiden und diese nochmals in feine Schnitze oder Würfel schneiden.

Den Apfel waschen, entkernen und fein würfeln, die Walnüsse mittelfein hacken. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter von den Stielen streifen und fein hacken.

Den Salat putzen, waschen und trockenschleudern. Den aufgegangenen Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit den Händen zu einer Rolle von ca. 25 cm ziehen. Mit einem Messer in vier Teile schneiden und jeden Teigling mit den Händen zu einer Kugel formen. Nochmal 15 Minuten im späteren Gargeschirr an einem warmen Ort gehen lassen und anschließend im Dampfgarer oder im Dämpfkorb über kochendem Wasser 15 Minuten dämpfen. Die Germknödel sind fertig, wenn an einem hineingestochenen Stäbchen kein Teig mehr klebt. Während die Germknödel gehen und garen, das Gemüse zubereiten. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne mit Deckel bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Kürbiswürfel oder -schnitze und 1/2 TL Salz dazugeben. Kurz umrühren und den Deckel auflegen. Den Kürbis 8-10 Minuten bissfest dünsten, hin und wieder umrühren. Den Deckel abheben und die Pilze sowie 1 EL Olivenöl dazugeben, umrühren und in der offenen Pfanne 2 Minuten garen, immer wieder umrühren. Den Lauch, die Äpfel, die Walnüsse und die gehackten Kräuter dazugeben, mit Sojasahne ablöschen und ca. 1 Minute bei hoher Temperatur kochen, bis die Flüssigkeit etwas eindickt. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamicoessig, Senf und Salz gut vermischen und kurz vor dem Anrichten unter den Salat heben.

Pro Person jeweils einen Knödel auf einen Teller setzen, den Salat um den Knödel herum verteilen, das Gemüse über den Germknödel geben mit rosa Pfeffer bestreuen und mit den Sprossen garnieren.

Nicole Just am 18. Januar 2016

Kartoffel-Bohnen-Salat mit Knusper-Aubergine, Curry-Dip

Für 4 Personen

Für den Kartoffelsalat:

1 kg mittelgroße Kartoffeln	250 g grüne Bohnen	Salz
100 g Räuchertofu	5 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Bund Dill	1 Bund Petersilie	4 EL Apfelessig
2 TL Ahornsirup	Pfeffer	

Für die Auberginenfilets:

1 Aubergine ca. 350 g	2 EL Speisestärke	100 g Cornflakes
3 EL Kichererbsen-Mehl	Salz	1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver, edelsüß	5 EL pflanzliche Sahne	4-5 EL Wasser
ca. 150 ml Pflanzenöl		

Für den Curry-Dip:

100 g Cashewmus	1 TL Currypulver	1/2 TL Tomatenmark
1 TL Ahornsirup	Salz	

Die Kartoffeln waschen und im Ganzen 45 Minuten kochen oder dämpfen, bis die Knollen gar sind. Die Bohnen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abschrecken. Das Blanchierwasser aufbewahren. Den Räuchertofu in sehr kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und darin die Tofuwürfel rundherum knusprig anbraten.

Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Die gegarten Kartoffeln noch lauwarm pellen, in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und mit den grünen Bohnen, Zwiebel- und Tofuwürfeln sowie den Kräutern mischen. Aus dem übrigen Öl, dem Essig, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette anrühren und den Salat damit marinieren. Den Kartoffelsalat zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

Den Backofen auf 150 Grad Umluft vorheizen (Ober-Unterhitze 160 Grad). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Aubergine waschen, putzen, an beiden Längsseiten leicht begradigen und längs in 4 ca. 1,5-2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Blanchierwasser von den Bohnen wieder zum Kochen bringen und die Auberginenscheiben darin 10 Minuten zugedeckt köcheln. Danach herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Die Stärke, das Kichererbsenmehl und die Cornflakes jeweils in 1 tiefen Teller geben. Die Cornflakes mit den Händen grob zerkleinern.

Das Kichererbsenmehl mit einer guten Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver, der pflanzlichen Sahne und dem Wasser zu einem glatten Brei verrühren.

Die Auberginenfilets zunächst in der Stärke wenden und gut abklopfen. Danach im Kichererbsenbrei und zuletzt in den Cornflakes wenden. Zum Schluss gut andrücken und überschüssige Cornflakesreste abschütteln.

In einer tiefen Pfanne oder einem Topf das Pflanzenöl erhitzen und die Auberginenfilets darin von jeder Seite ca. 1 Minute goldbraun anbraten. Die gebratenen Filets auf das vorbereitete Backblech legen und anschließend 15 Minuten im Backofen fertigbacken. In der Zwischenzeit für den Dip Cashewmus, 5 EL Wasser, Currypulver, Tomatenmark und Ahornsirup miteinander verrühren, mit Salz abschmecken. Den Kartoffelsalat auf 4 Teller verteilen, jeweils 1 Auberginenfilet dazugeben und den Dip extra servieren.

Nicole Just am 31. Oktober 2016

Kartoffel-Spinat-Topf mit Paprika und Garam Masala

Für 4 Personen:

700 g Kartoffeln	2 Zwiebeln	200 g Paprika
1 kg frischer Spinat	Salz	4 TL Garam Masala
2 EL neutrales Pflanzenöl	400 ml Kokosmilch (60%)	

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Die Paprika waschen, das Kerngehäuse und die weißen Trennwände herausschneiden und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und putzen.

In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spinat darin 20 Sekunden blanchieren. Dann mit einer Schaumkeller herausheben, in ein Sieb geben und sofort kalt abschrecken. Abtropfen lassen und danach gut ausdrücken. 300 ml vom Spinatkochwasser zurückbehalten, den Rest wegschütten.

Pflanzenöl in einer Pfanne mit hohem Rand und Deckel oder einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Garam Masala dazugeben und kurz unter Rühren anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und mit der Kokosmilch und dem zurückbehaltenen Spinatkochwasser ablöschen. 3 Prisen Salz zugeben und aufkochen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln bissfest gegart sind.

Zum Schluss Paprika und Spinat zugeben und nochmals mit Salz und noch etwas Garam Masala abschmecken.

Nicole Just am 18. September 2017

Kartoffel-Terrine mit Rosenkohl-Blättern und Gojibeeren

Für 4 Personen

Für die Kartoffelterrine:

300 g Kartoffeln, festk.	1 Msp. Muskatnuss	1/2 TL Rauchsatz
100 ml pflanzliche Sahne	3/4 TL Agar-Agar	4 Zweige Estragon

Für die Gojibeeren:

50 g Gojibeeren	100 ml trockener Weißwein	2 TL Leinöl
1 Prise Pfeffer		

Für die Rosenkohlblätter:

300 g Rosenkohl	1 EL Salz	2 EL Rapsöl
2 Msp. Muskatnuss	Pfeffer	

zusätzlich:

4 Anrichteringe (ø 5 cm)	Frischhaltefolie	20 g Trüffel
--------------------------	------------------	--------------

Die Kartoffeln abbürsten, mit der Schale weichkochen, abschütten, etwas abkühlen lassen und pellen.

Die Kartoffeln grob mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Die Sahne in einem kleinen Topf mit dem Agar verrühren und aufkochen. 1 Minute sanft köcheln, immer wieder umrühren. Die Mischung noch heiß zur Kartoffelmasse geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.

Den Estragon abrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Den Estragon unter die Kartoffelmasse ziehen. Nochmal mit Salz abschmecken.

Die Anrichteringe auf ein Brett oder eine Platte setzen und mit Frischhaltefolie locker auskleiden. Die Kartoffelmasse auf die Ringe verteilen, gut andrücken und glattstreichen. Die Ringe für mindestens 4, besser 8 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die Gojibeeren mit dem Weißwein begießen und 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach die überschüssige Flüssigkeit abgießen und die Beeren mit Leinöl und Pfeffer mischen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Den Rosenkohl waschen, die Stielansätze gerade abschneiden und die einzelnen Blätter vorsichtig ablösen.

2 Liter Wasser erhitzen, das Salz hinzugeben und die Rosenkohlblätter im kochenden Wasser 1 Minute blanchieren. Danach mit eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen Pfanne erhitzen und die Rosenkohlblätter darin 1 Minute anschwanken. Zum Schluss mit Muskat und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 12. Dezember 2016

Kohlrabi-Karotten-Puffer, Bete-Carpaccio und Sesam-Dip

Für 4 Personen

Für das Bete Carpaccio:

2 Rote Bete	Salz, schwarzer Pfeffer	1 Bio-Zitrone
1 EL Olivenöl	2 TL Ahornsirup	

Für die Puffer:

350 g Kohlrabi	350 g Karotten	1 Bund Schnittlauch
1,5 TL Salz	1,5 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Liebstöckel, getrocknet
5 EL Kichererbsenmehl	5 EL Sojasahne	Rapsöl

Für den Sesam-Dip:

100 ml Orangensaft	100 g Tahin (Sesammus)	1 Bund Dill
2 Frühlingszwiebeln	Salz, schwarzer Pfeffer	Sesamsaat

1. Die Bete unter fließendem Wasser gut abbürsten, Wurzel- und Stielansatz entfernen und die Knollen (mit Schale) mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einen Teller legen und leicht salzen und pfeffern.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Zitronensaft und -abrieb mit dem Öl und dem Ahornsirup verrühren und die Mischung gleichmäßig über die Bete-Scheiben geben. Abdecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
3. Kohlrabi und Karotten schälen, waschen und grob reiben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
4. Kohlrabi, Karotten und Schnittlauch mit Salz, Pfeffer und Liebstöckel vermischen und zirka zehn Minuten ziehen lassen.
5. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.
6. Für den Sesam-Dip Orangensaft mit dem Sesammus gut verrühren, bis eine deutlich hellere, cremige und glatte Masse entsteht. Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben, bis das Sesammus die gewünschte Konsistenz hat.
7. Dill und Frühlingszwiebeln abbrausen und trockenschütteln. Vom Dill einige feine Spitzen zur Deko zurückbehalten und den Rest fein hacken. Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
8. Dill und Zwiebelringe unter den Dip heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.
9. Kichererbsenmehl und Sojasahne zur Kohlrabi-Karotten-Mischung geben und alles mit den Händen gut vermischen bis die Masse bindet und leicht klebrig ist. Sollte die Masse noch zu feucht sein, etwas mehr Kichererbsenmehl unterheben.
10. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen leicht gehäuften Esslöffel der Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern von zirka einem halben Zentimeter Dicke formen. Die Puffer zwei bis drei Minuten auf mittlerer Stufe von jeder Seite braten. Dann aus der Pfanne heben, zum Entfetten auf Küchenkrepp legen und zum Warmhalten in den vorgeheizten Backofen stellen.
11. Das Rote Bete Carpaccio schuppenartig auf Teller legen, den Dip und jeweils drei Puffer dazugeben und schließlich mit den zurückbehaltenen Dillspitzen und der Sesamsaat dekorieren.

Nicole Just am 21. März 2016

Kräuter-Pfannkuchen mit Spargel und Mairüben

Für 4 Personen

250 g kleine Mairüben	300 g grüner Spargel	100 g Radicchio
1 Lauchzwiebel	Salz	Pfeffer
1 TL Bio-Zitronenschale	1 EL Zitronensaft	50 g Cashew- oder Mandelmus

Für die Pfannkuchen:

1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill	125 g Dinkelmehl (630)
1 Prise Kala Namak	Pfeffer	1 TL Speisestärke
250 ml Mineralwasser	2 EL Rapsöl	neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Die Mairüben putzen und schälen. Spargel waschen, die eventuell holzigen Enden großzügig abschneiden. Mairüben in 1 cm große Würfel, den Spargel schräg in 1 cm dicke Scheibchen schneiden.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen lassen und in etwa 1,5 cm breite Spalten schneiden. Lauchzwiebel waschen, abtropfen lassen und schräg in dünne Scheiben schneiden.

1/2 l Wasser aufkochen und leicht salzen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2 Minuten bissfest garen. Das Gemüse abgießen, 200 ml Kochwasser dabei auffangen. Das Gemüse kurz kalt abschrecken und warmstellen. Das Kochwasser zur Seite stellen.

Für die Pfannkuchen die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, einige schöne Kräuterspitzen zur Deko beiseitelegen und den Rest fein hacken.

Mehl, Kala Namak, 1 Prise Pfeffer und Speisestärke in eine Schüssel geben und vermischen. Mineralwasser und Rapsöl zugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig rühren. Die Hälfte vom Dill und die gehackte Petersilie untermischen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. 1 TL Pflanzenöl hinein geben und pro Pfannkuchen etwa 1/2 Suppenkelle Teig in die Pfanne geben. Den Teig durch Schwenken zu einem Kreis von 16-18 cm Durchmesser auseinanderlaufen lassen. Den Pfannkuchen bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten braten, bis die Ränder leicht gebräunt sind. Dann wenden und weitere 30 Sekunden braten. Auf dieses Weise aus dem Teig pro Person einen Pfannkuchen zubereiten, kurz warm stellen.

Radicchio, Gemüse und Lauchzwiebel in der Pfanne unter Wenden 1 Minute kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale würzen.

Zitronensaft, Kochwasser und Cashewmus verrühren. Die Mischung aufkochen und 2-3 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Sauce mit dem Gemüse mischen, den übrigen Dill dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen auf Teller verteilen. Gemüse und etwas von der Sauce in die Mitte geben und die Pfannkuchen umklappen. Mit den Kräuterspitzen garniert servieren.

Nicole Just am 22. Mai 2017

Linsen-Dal nach Punjab-Art mit Ballon-Brot

Für 6 Personen

200 g braune Linsen	150 g Linsen	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Stück Ingwerwurzel (ca. 4 cm)	1 Chili
2 EL neutrales Pflanzenöl	600 ml Wasser	3 TL Garam Masala
2 Lorbeerblätter	400 g Tomatenstücke	1,5 TL Salz
2 TL Zucker	Ballonbrot:	
200 g Weizenmehl (Type 405)		
1 TL Trockenhefe (3 g)	1/2 TL Salz	1 TL Zucker
1 EL Pflanzenöl	125 ml Pils	
zusätzlich:		
Pflanzenöl	Ingwer	1/2 Bund Koriander

Die Linsen unter kaltem Wasser abwaschen, in eine Schüssel geben und mit der doppelten Menge kaltem Wasser übergießen. Zugedeckt 5-6 Stunden oder über Nacht einweichen. Das Einweichwasser anschließend abgießen und wegschütten, die Linsen abtropfen lassen.

Ca. 2 Stunden vor Ende der Linsen-Einweichzeit den Hefeteig für das frittierte Brot zubereiten. Dafür Mehl, Hefe, Salz und Zucker in einer Schüssel gut mischen. Öl und das Pils (Zimmertemperatur) zugeben und die Mischung mit einem Löffel oder den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Dann mit den Händen noch kurz glatt kneten. Der Teig sollte eine glatte Oberfläche haben und nicht kleben. Den Teig zu einer Kugel formen und an einem warmen Ort in ca. 2 Stunden auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Für die Linsen Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Die Chilischote halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer 1 Minute unter Rühren darin glasig schwitzen. Die abgetropften Linsen zugeben und 3-4 Minuten braten. Mit 600 ml Wasser ablöschen, Garam Masala, die Lorbeerblätter sowie die Hälfte der Tomaten zugeben, umrühren und zugedeckt 45 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

Nach Ablauf der Kochzeit 1/3 der Linsen mit etwas Kochflüssigkeit herausnehmen, pürieren und zurück in den Topf geben. Salz und Zucker zugeben und nochmal zugedeckt 20-30 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit das Brot zubereiten. Aus dem Teig eine Rolle von ca. 25 cm formen und 8 Stücke abstechen. Ca. 2 fingerbreit Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Teigstücke zu ca. 1-2 mm dünnen Fladen ausrollen und einzeln im tiefen Fett ausbacken. Dabei mit der Schaumkelle konstant Öl auf die Oberseite der Fladen schaufeln. Sobald die Brotoberseite zu einem Ballon aufgegangen ist, umdrehen und ca. 10 Sekunden von der anderen Seite frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nacheinander 8 Ballonbrote herstellen.

Unter die gekochten Linsen die übrigen Tomaten unterrühren.

Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob hacken, etwas geschälten Ingwer in sehr dünne Streifen schneiden.

Das Linsen-Dal in tiefe Teller oder Schüsseln füllen, mit dem Koriander und den Ingwerstreifen dekorieren und das Brot dazu servieren.

Nicole Just am 09. Januar 2017

Linsen-Salat mit Avocado und Naan

Für 4 Personen

Für den Linsensalat:

350 g getrocknete Alblinsen	7 Blätter Salbei	3 Zweige Rosmarin
5 Zweige Basilikum	1/2 Bund Zitronenthymian	3 Zweige Pfefferminze
1 kleine rote Chilischote	1 Bio-Zitrone	4 EL Weißweinessig
1 EL Agavendicksaft	2 Avocado	2 TL rosa Pfeffer (Schinus)

Für das Naan:

300 g Weizenmehl (Type 405)	3/4 TL Salz	1 TL Vollrohrzucker
1,5 TL (4 g) Trockenhefe	3 EL Pflanzenöl	50 g Natur-Sojajoghurt
1/8 l warmes Wasser	1 EL Schwarzkümmelsaat	

Für den Joghurt-Dip:

1 Bund Schnittlauch	300 g Natur-Sojajoghurt	1/2 TL Agavendicksaft
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Linsen 2-3 Stunden zuvor in der doppelten Menge Wasser einweichen.

Für das Naan Mehl, Salz, Zucker und Hefe in einer Schüssel mischen. Das Öl, den Joghurt und das Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels so lange rühren, bis die Flüssigkeit ins Mehl eingearbeitet ist. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und ca. 5 Minuten mit den Händen kneten, bis die Teigoberfläche glatt ist. Den Teig zurück in die Schüssel geben, zudecken und in ca. 1 Stunde an einem warmen Ort auf die doppelte Größe aufgehen lassen.

Die Linsen (eingeweicht oder trocken) in ein Sieb geben und kurz abspülen. Mit der doppelten Menge Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Zugedeckt 15-20 Minuten auf mittlerer Stufe garkochen. Danach durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Für den Linsensalat Salbei, Rosmarin, Basilikum, Zitronenthymian und Pfefferminze Abbrausen und trockenschütteln. Einige schöne Blattspitzen für die Deko zur Seite legen. Die restlichen Kräuter fein hacken. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen und den Saft beiseite stellen.

Die Zitronenschale mit den gehackten Kräutern und der Chili in eine Schüssel geben. 3 EL Essig und 1 EL Agavendicksaft zugeben. Die abgekühlten Linsen zu den Kräutern in die Schüssel geben, umrühren und mit Salz abschmecken. Den Salat zur Seite stellen und ziehen lassen.

Für den Dip den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch mit Joghurt vermischen, mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf die höchstmögliche Stufe (ca. 250° Ober/Unterhitze) vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Naan-Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen, zu einer ca. 25 cm langen Rolle auseinanderziehen, dabei nicht mehr kneten. Die Rolle in vier gleichgroße Stücke schneiden. Jedes Teigstück mit etwas Schwarzkümmel bestreuen und oval auf eine Dicke von 0,5 cm ausrollen. Die Teigfladen auf das Backblech legen und nochmal 5 Minuten zugedeckt stehen lassen.

Die Fladenbrote dann im Backofen (Mitte) 4-6 Minuten lang backen (wenn möglich, zusätzlich die Grillstufe Grillstufe einschalten), bis die Ränder des Brotes goldbraun werden. Die fertigen Brote aus dem Ofen nehmen und in ein sauberes Küchentuch einschlagen.

Zuletzt die Avocados schälen, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit dem zurückbehaltenen Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.

Den Linsensalat in einer Schale oder einem tiefen Teller anrichten, die Avocado dazugeben und mit den übrigen Kräuterspitzen und den rosa Pfefferbeeren dekorieren. Das Brot in breite Streifen schneiden und mit dem Dip servieren.

Nicole Just am 23. Mai 2016

Pintobohnen-Dal mit Chili-Koriander-Rotkraut

Für 4 Personen

Für das Rotkraut:

500 g Rotkohl	1 frische rote Chilischoten	1/2 Bund Koriander
3 1/2 EL Ahornsirup	2-3 EL Weißweinessig	1 TL Salz

Für den Tempeh:

200 g Tempeh	1 1/2 Zitronen	2 EL dunkle Sojasauce
1 1/2 EL Ahornsirup	1-2 EL neutrales Pflanzenöl	

Für das Dal:

800 g Pintobohnen	1/2 Zitrone	40 g frischer Ingwer
4 Knoblauchzehen	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 rote Chilischote
2-3 EL neutrales Pflanzenöl	3 TL gelbe Senfsamen	3 TL Schwarzkümmelsamen
3-4 TL Currypulver	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	400 ml Kokosmilch
Salz	1 reife Mango	Ahornsirup

Für das Rotkraut Die äußeren Blätter des Rotkohls und den Strunk entfernen. Den Rotkohl in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, die übrigen hacken und mit Chili, 3 EL Ahornsirup, Weißweinessig und 1 TL Salz mischen. Über die Rotkohlstreifen geben und mit den Händen gut in den Rotkohl einarbeiten, dann den Salat bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für den Tempeh den Tempeh in 12 Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Sojasauce und Ahornsirup glatt rühren. Den Tempeh in dieser Marinade wenden und bis zur weiteren Verwendung ziehen lassen.

Für das Dal die Bohnen abtropfen lassen. Die Zitronenhälfte auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den grünen Teil der Frühlingszwiebelringe beiseite legen. Die Chilischote putzen, längs halbieren, entkernen, waschen und fein schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Senfsamen, Schwarzkümmel, Currypulver und Kreuzkümmel darin unter Rühren 30 Sekunden bei mittlerer Hitze braten. Ingwer, Knoblauch, Chili und die weißen Frühlingszwiebelringe hinzugeben und in ca. 1 Minute glasig braten. Dann Bohnen mit Kokosmilch und 200 ml Wasser zufügen, alles leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 25 Minuten leise köcheln lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Mangowürfel zusammen mit den restlichen Frühlingszwiebeln nach 25 Minuten in das Dal einrühren, den Topf vom Herd ziehen und alles mit Salz, 1/2-1 TL Ahornsirup, etwas Zitronensaft und Curry abschmecken. Zugedeckt bis zum Servieren ziehen lassen.

Den Tempeh in einer beschichteten Pfanne in 1-2 EL Öl bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten knusprig anbraten. Zum Ende die Marinade mit in die Pfanne geben und kurz leicht einkochen lassen.

Das Dal auf Teller verteilen und das Rotkraut dekorativ als Nest darauf verteilen. Den Tempeh an die Seite legen und mit den beiseitegelegten Korianderblättchen garnieren.

Nicole Just am 26. Oktober 2015

Piroggen mit dreierlei Füllung

Für 4 Personen

Für den Teig:

220 g Hartweizengrieß	2 EL Mehl	1 Prise Kurkuma
2 Msp. Salz	1 EL Olivenöl	150 ml Wasser

Für die Kartoffelfüllung:

1 kleine Knoblauchzehe	20 g Räuchertofu	1/2 TL Pflanzenöl
80 g gekochte Kartoffeln	4 Zweige Zitronenthymian	1 Prise Muskatnuss
1 EL pflanzliche Sahne	Salz	

Für die Bete-Pinienkern-Füllung:

30 g Pinienkerne	1 kleine Rote Bete (ca. 60 g)	1 Bio-Zitrone
frischer Meerrettich	Salz und Pfeffer	1 EL pflanzliche Sahne

Für die Paprika-Rucola-Füllung:

1 rote Paprika	60 g Rucola	1 TL Pflanzenöl
1/2 TL Koriandersaat	1 Prise Zucker	Salz und Pfeffer
1/2 TL Balsamico		

Außerdem:

3 EL Rapsöl

Für den Teig Grieß, Mehl, Salz und Kurkuma gut vermischen, das Öl und Wasser zugeben und mit dem Stiel eines Holzlöffels verrühren, bis größere Teigklumpen entstehen. Den Teig dann 5 Minuten mit den Händen kneten und immer wieder auf die Arbeitsfläche schlagen. Der Teig sollte am Ende eine glatte Oberfläche haben. Den Teig zu einer Kugel formen, zudecken und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Füllungen vorbereiten. Für die Kartoffelfüllung den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und Tofuwürfel darin ca. 3 Minuten rundherum knusprig braun anbraten. In der letzten Minute den Knoblauch zugeben.

Die Kartoffeln mit einer Gabel fein zerdrücken. Den Zitronenthymian abbrausen, trockenschüttern, fein hacken und zusammen mit Muskat, Sahne und 1 Prise Salz sowie dem gebratenen Räuchertofu zu den Kartoffeln geben. Gut umrühren und kaltstellen.

Für die Bete-Pinienkern-Füllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe rundherum goldbraun anrösten. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen und grob hacken.

Die Bete mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Die Schale der Zitrone abreiben. Den Meerrettich schälen und sehr fein reiben. Betewürfel, Zitronenschale, Meerrettich, Pinienkerne und Sahne vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und kaltstellen.

Für die Paprika-Rucola-Füllung die Paprika waschen und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika mit der Schale nach oben auf ein Backblech legen und im Backofen (oben) 10-12 Min. bei Oberhitze auf höchster Stufe grillen (falls vorhanden Grill einschalten). Die Paprika ist fertig, wenn die Haut überwiegend schwarz ist. Noch heiß in eine Schüssel geben, zudecken und 10 Minuten beiseite stellen. Danach die Haut abziehen und die Paprika sehr fein würfeln.

Den Rucola waschen, abtropfen lassen, längere Stiele abschneiden und den Rest grob hacken. In einer Pfanne 1 TL Öl erhitzen, die Koriandersaat darin 30 Sekunden unter Rühren auf höchster Stufe anschwitzen. Den Rucola zugeben in 20-30 Sekunden zusammenfallen lassen.

Rucola und Paprika mischen und mit Zucker, Salz und Balsamico abschmecken.

Den Teig auf einer Backmatte oder der leicht bemehlten Arbeitsplatte 1 mm dünn auf ca. 35 x 35 cm ausrollen und Kreise von 11 cm Durchmesser ausstechen. Teigreste nochmals zusammenkneten und erneut auf 1 mm Dicke ausrollen. Auf diese Weise 12 kreisförmige Teigplatten

herstellen.

Jeweils 1 EL Füllung mittig auf 1 Teigplatte geben, zur Hälfte umklappen und die Nähte gut verschließen. Alle Füllmassen reichen zum Füllen von jeweils 4 Piroggen.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Teigtaschen nacheinander bei mittlerer Temperatur insgesamt 2-3 Minuten anbraten, zwischendurch wenden.

Piroggen anrichten. Dazu passt frischer Salat.

Nicole Just am 21. November 2016

Prinzessbohnen-Salat mit Süßkartoffel-Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Mayonnaise:

Salz	200 g Süßkartoffeln	2 EL (30 g) weißes Mandelmus
3 EL Olivenöl	1/2 TL schwarzes Salz	1 EL Weißweinessig
2 TL Ahornsirup	1 TL Senf	schwarzer Pfeffer

Für den Salat:

400 g Prinzessbohnen	Salz	150 g Staudensellerie
1 rote Paprikaschote	200 g Erdnusstoffu	2 EL Pflanzenöl

In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz zum Kochen bringen. Die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Im Salzwasser in 5–7 Minuten weich kochen. Die Süßkartoffelwürfel anschließend aus dem Wasser heben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und einmal in der Mitte durchschneiden. Bohnen im kochenden Salzwasser 5 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Den Staudensellerie waschen, abtropfen lassen und in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Den Tofu ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3–4 Minuten rundherum scharf anbraten. Sellerie dazugeben und 1 Minute weiterbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Tofu etwas abkühlen lassen.

Für die Mayonnaise die Süßkartoffelwürfel mit dem Mandelmus, 140 ml Wasser und Olivenöl fein pürieren. Mit Kala Namak, Essig, Ahornsirup, Senf und Pfeffer würzen. Bohnen, Tofu, Selleriescheiben und Paprikawürfeln in einer Schüssel mit der Süßkartoffelmayonnaise vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nicole Just am 27. Juli 2015

Rosmarin-Farinata mit jungem Gemüse

Für 4 Personen

Für die Farinata:

200 g Kichererbsenmehl	500 ml Wasser	4 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	4 Frühlingszwiebeln	1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Natron	1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Pflanzenfett	4 EL Panko-Mehl

Für das Gemüse:

Salz, Pfeffer	100 g Zuckerschoten	350 g Kohlrabi
100 g Möhre	1 EL Cashewmus	

zusätzlich:

1 TL rote Pfefferbeeren	Salzflakes
-------------------------	------------

Für die Farinata Kichererbsenmehl und Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen.

In der Zwischenzeit Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln vom Zweig zupfen und fein schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.

Für das Gemüse ca. 300 ml Wasser mit 1/2 TL Salz zum Kochen bringen.

Die Zuckerschoten schräg in ca. 1 cm breite Rauten schneiden. Kohlrabi und Möhre schälen. Kohlrabi in ca. 5 mm große Würfel, die Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden.

Möhre und Kohlrabi in das kochende Salzwasser geben und 2 Minuten zugedeckt kochen. Danach die Zuckerschoten zugeben und weitere 30 Sekunden kochen.

Das Gemüse durch ein Sieb abgießen, dabei 150 ml Kochwasser auffangen. Das Gemüse mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Das Gemüse-Kochwasser mit Cashewmus in einen Topf geben und verquirlen. Aufkochen und unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce sämig eindickt. Vom Herd ziehen und zudecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft (200 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Den Boden einer Springform (26 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, die Ränder fetten. Den Kichererbsenteig mit dem Schneebesen gründlich aufrühren, bis sich Schaum auf der Oberfläche bildet. Den Schaum mit einem (Schaum-)Löffel abschöpfen und wegwerfen.

Rosmarin, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Salz, Pfeffer, Natron, Essig und Öl zum Teig geben und mit dem Schneebesen nochmals gründlich verrühren. Den Teig in die Springform geben und die Farinata 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Dann Panko-Mehl auf die Farinata streuen und weitere 10 Minuten backen.

Das Gemüse in der Cashewsauce erwärmen, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Farinata aus der Form lösen und auf einen großen Teller setzen. 2-3 EL vom Gemüse in die Mitte geben, das übrige Gemüse getrennt servieren. Die Farinata mit rotem Pfeffer und einigen Salzflakes bestreuen.

Nicole Just am 19. Juni 2017

Rotkohl-Strudel-Taschen mit sahnigem Lauch-Gemüse

Für 4 Personen

Für die Cashewcreme:

40 g Cashewmus 30 ml Brottrunk

Für die Strudeltaschen:

200 g Rotkohl 1 Zwiebel 3 EL neutrales Pflanzenöl

20 g Rosinen 2 Msp. Macis 1 Msp. Zimt

Salz, Pfeffer 2 EL Weißweinessig 200 g Kichererbsen

8 Blätter Filoteig (à ca. 25 x 30 cm) 1 EL Sesamsaat

Für das Lauchgemüse:

2 Stangen Lauch 3/4 TL Salz 60 g Cashewnüsse

Pfeffer

Am Vortag:

Das Cashewmus mit dem Brottrunk verquirlen und 8-12 Stunden bei Raumtemperatur fermentieren lassen. Danach im Kühlschrank aufbewahren.

Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Die äußeren unschönen Blätter vom Rotkohl entfernen und den Kohl in feine Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel 1 Minute bei mittlerer Temperatur glasig anschwitzen. Den Rotkohl und die Rosinen dazugeben und weitere 4 Minuten anbraten. Hin und wieder umrühren. Mit Macis, Zimt, Salz, Pfeffer und Weißweinessig würzen, umrühren und vom Herd ziehen.

Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Händen grob zerdrücken. Die fermentierte Cashewcreme unter die Kichererbsen heben und mit Salz abschmecken.

Ein Blatt Filoteig mit wenig Öl einpinseln, ein zweites Blatt locker darauflegen und jeweils 2 EL der Kichererbsenmasse darauf verteilen. Dabei zu allen Seiten einen Rand von 5 cm freilassen. 2 EL des Rotkohls ebenfalls darauf verteilen. Die Seiten einklappen und von der kürzeren Seite her aufrollen.

Auf diese Weise vier Strudeltaschen herstellen. Die Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und mit Wasser benetzen. Die Sesamkörner darauf verstreuen und im Backofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit vom Lauch die äußeren Blätter falls nötig entfernen, den Lauch längs bis zur Hälfte aufschneiden und unter fließendem Wasser gut waschen.

Die Lauchstangen in 1 cm breite Scheiben schneiden und in einem Topf mit 500 ml Wasser und dem Salz aufkochen. Den Lauch 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Danach das Wasser abgießen, auffangen und mit den Cashewnüssen zu einer feinen Soße pürieren. Die Soße zurück zum Lauch gießen und bei mittlerer Temperatur 4-5 Min. köcheln, bis die Soße sämig eingekocht ist. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Das Lauchgemüse auf vier Teller verteilen, jeweils eine Strudeltasche darauflegen und servieren.

Nicole Just am 22. Februar 2016

Sandwich mit Rosmarin-Gemüse, Hummus und Chimichurri

Für 4 Personen

Für die Chimichurri-Sauce:

1 Bund Petersilie	1 kleine, getr. Chilischote	1 Bio-Limette
8 EL Olivenöl	1 TL grobes Meersalz	1 TL getr. Thymian
1 Tl Oregano	1 Lorbeerblatt	1 kleine Zwiebel (Schalotte)
1 Knoblauchzehe	2 türk. grüne Paprikaschoten	

Für den Belag:

1 Zucchini (ca. 300 g)	2 Paprikaschoten	4 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Hummus:

240 g Kichererbsen (Dose)	1 kleine Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	1 EL Sesammus (Tahin)	Salz
Pfeffer		

Außerdem:

8 Scheiben Vollkornbrot	ca. 2 Handvoll junger Spinat
-------------------------	------------------------------

Für die Chimichurri-Sauce:

Petersilie und Chilischote grob hacken. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Limettensaft, Öl, Meersalz und getrocknete Kräuter mit Lorbeer grob pürieren oder mörsern.

Zwiebel, Knoblauch und Paprika schälen, bzw. putzen und in feine Würfel schneiden. Kurz stückig unter die Paste mixen.

Für den Sandwich Belag Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4). Zucchini putzen, waschen und schräg in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Rosmarin abzupfen und fein hacken.

Öl, Rosmarin, Salz und das Gemüse in einer Schüssel gründlich mischen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse (Paprika mit der Hautseite nach oben) samt der Marinade darauf verteilen. 10–12 Min im Backofen (Mitte) garen, bis die Haut der Paprika leicht gebräunt ist. Danach auf Küchenpapier entfetten.

Für den Hummus:

Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Kichererbsen, Knoblauch, Olivenöl und Sesammus fein pürieren. Falls die Masse zu fest ist, esslöffelweise Wasser unterrühren, bis sie cremig und glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat verlesen, abbrausen, trocken schleudern. Brotscheiben mit je 1 EL Hummus bestreichen. 4 Scheiben mit Gemüse und einige Salat- oder Spinatblätter legen, je ca. 1 EL Chimichurri überträufeln. Alle Brotscheiben zu Sandwiches zusammensetzen, schräg halbieren und zum Beispiel Cocktailspieße in die Hälften spießen. Den restlichen Dip am Tisch servieren.

Tipp: Übriggebliebene Chimichurri-Sauce hält sich – gut mit Öl bedeckt - mehrere Monate im Kühlschrank.

Nicole Just am 06. Juni 2016

Sommer-Gemüse, Kohlrabi süß-sauer, Rauchig-Frisches

Für 4 Personen

Für den Kohlrabisalat:

2 mittelgroße Kohlrabi (600 g)	5 Zweige Dill	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Walnussöl	3 $\frac{1}{2}$ EL Fruchtestig	1 $\frac{1}{2}$ EL Ahornsirup

Für das Gemüse:

500 g kleine, gekochte Kartoffeln	1 große rote Paprika	1 gelber Zucchini (200 g)
1 grüner Zucchini (150 g)	3 kleine Mairüben (250 g)	6 Zweige Rosmarin
2 frische Lorbeerblätter	3 EL Pflanzenöl	$\frac{3}{4}$ EL Ahornsirup
1 TL Salz		

Für den Erbsenstampf:

80 g Räuchertofu	2 TL Pflanzenöl	400 g blanchierte Erbsen
3 EL Sojasahne	$\frac{1}{2}$ kleine Zitrone (Saft)	1 Lauchzwiebel
6 Blätter Minze	Salz	schwarzer Pfeffer
Meersalz		

Kohlrabi schälen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit den übrigen Salatzutaten unter den Kohlrabi mischen. Salat ziehen lassen.

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad/Gasherd: Stufe 4).

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, längs halbieren und auf dem Blech verteilen.

Das restliche Gemüse und die Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Paprika in 8 gleichgroße Streifen schneiden. Zucchini längs vierteln bzw. sechsteln und noch einmal quer halbieren. Blätter von den Mairüben abschneiden, dabei ca. 1 cm der Blattansätze stehen lassen. Die Rüben in 3 cm breite Spalten schneiden. Das Gemüse auf dem Blech verteilen.

Rosmarin und Lorbeer fein hacken und mit Öl, Sirup oder Zucker und 1 TL Salz mischen. Die Marinade über das Gemüse träufeln. Im heißen Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

In der Zwischenzeit den Räuchertofu in sehr feine Würfel schneiden. 2 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofuwürfel darin knusprig anbraten.

Erbsen, Sojasahne und Zitronensaft mit dem Pürierstab zu Erbsenstampf verarbeiten. Lauchzwiebel und Minzblätter putzen, bzw. abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken. Mit den Tofuwürfeln unter den Erbsenstampf heben. Mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Salz abschmecken.

Kohlrabi-Salat nochmals abschmecken. Das Gemüse auf 4 Teller verteilen, Erbsenstampf und Kohlrabisalat zugeben und servieren.

Nicole Just am 11. Juli 2016

Süßkartoffeln mit Macadamia-Tomaten-Crumble, Fenchel

Für 4 Personen

Für die Süßkartoffeln:

2 Bio-Süßkartoffeln (à ca. 300 g) 2 EL neutrales Pflanzenöl 2 TL Salz
150 g Macadamianüsse, geröstet 50 g halbgetr. Öl-Tomaten

Für den Chicoreesalat:

4 EL Hanfsaat, ungeschält 400 g Chicoree 100 g Physalis
1 EL neutrales Pflanzenöl 1 Bio-Orange 2 EL Ahornsirup
1 EL Gojibeeren, getrocknet 2 TL Weißweinessig 1,5 -2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer 1 Bund Schnittlauch

Für den Fenchel:

2 Fenchelknollen (ca. 700 g) ca. 1 TL Salz 4 EL Olivenöl
1 EL Ahornsirup 4 EL Aceto Balsamico 1 TL eingel. grüner Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen. Die Süßkartoffeln waschen und die Schale mit einer Gemüsebürste sorgfältig reinigen. Die Süßkartoffeln längs halbieren und das Innere der Süßkartoffeln mit einem spitzen Küchenmesser gitterförmig ca. 0,5 cm tief einritzen. Die Schale dabei möglichst nicht einritzen. Das Öl mit dem Salz gut vermischen und die Süßkartoffeln damit rundherum einreiben. Die restliche Öl-Salz-Mischung auf die Schnittflächen der Süßkartoffeln geben, die Hälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Backofen ca. 30 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Macadamianüsse grob hacken, die Tomaten in feine Würfel schneiden und beides gut vermischen. Für den Chicoreesalat die Hanfsamen in einer Pfanne ohne Öl in ca. 2 Minuten auf mittlerer Temperatur rösten, bis die Samen knistern. Die Pfanne anschließend vom Herd ziehen. Den Chicoree waschen, ggf. die äußeren Blätter entfernen und den Salat quer in feine Streifen schneiden, den Strunk aussparen. Die Blätter und Stiele der Physalisbeeren entfernen und die Beeren halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Physalishälften darin 1 Minute anschwitzen, dann vom Herd ziehen und abkühlen lassen. Die Orange heiß abwaschen, trockentupfen und die Schale abreiben oder mit einem Zestenreißer entfernen. Den Saft auspressen und mit der Schale, dem Agavendicksaft und den Gojibeeren mischen. Den Essig dazugeben und mit den gebratenen Beeren und den Chicoreestreifen gut vermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Schnittlauchringe unter den Salat heben und die gerösteten Hanfsamen darüber verstreuen. Den Fenchel waschen, putzen, das Fenchelkraut entfernen, fein hacken und beiseitelegen. Die Knollen in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Mit einem kleinen Messer den Strunk an den Spalten soweit abschneiden, dass die Spalten noch zusammenhalten. Die Tomaten-Nuss-Mischung nach 30 Minuten auf den Süßkartoffelhälften verteilen, die Temperatur auf 200 Grad reduzieren und nochmals 10 Minuten backen. In den letzten 5 Minuten die Grillfunktion (falls vorhanden) anschalten und die Kartoffeln gratinieren. Ca. 10 Minuten bevor die Süßkartoffeln fertig gebacken sind das Öl in einer Pfanne (mit Deckel) oder einem weiten Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, den Fenchel und das Salz dazugeben und mit Deckel 5 Minuten auf mittlerer Stufe dünsten. Danach den Deckel abnehmen, die Fenchelspalten wenden, den Agavendicksaft und den Aceto Balsamico dazugeben und 1 Minute bei mittlerer Temperatur weiterbraten. Danach vom Herd ziehen und zugedeckt bis zum Servieren warmhalten. Jeweils 1 Süßkartoffelhälfte auf einen Teller legen, den Fenchel danebenlegen und mit dem zurückbehaltenen Fenchelgrün dekorieren. Den Salat dazugeben und servieren.

Nicole Just am 21. Dezember 2015

Tex-Mex-Bowl mit Gewürz-Quinoa und mariniertem Kürbis

Für 4 Personen

Für die Chilibohnen:

250 g Kidneybohnen	1 kleine Chilischote	2 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Tomatenmark	1 EL Mehl	2 Zweige Bohnenkraut
2 EL Sojasauce		

Für den marinierten Kürbis:

500 g Hokkaidokürbis	1 EL neutrales Pflanzenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenthymian	1 EL Ahornsirup	1 EL Sojasauce
1 EL Weißweinessig		

Für den Gewürz-Quinoa:

2 TL Koriandersaat	200 g Quinoa	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	2 Prisen Muskatnuss	

Für Guacamaole und Salat:

6 Lauchzwiebeln	1 Limette	2 kleine Avocados
5 Zweige Koriander (gehackt)	500 g Kirschtomaten	2 TL Ahornsirup
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer		

Bohnen in der dreifachen Menge Wasser mind. 6 Stunden einweichen.

Bohnen abgießen, dann großzügig mit Wasser bedeckt aufkochen und 40–45 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen (Ober-/Unterhitze: 220 Grad). Kürbis waschen, entkernen und in 1 cm breite Spalten schneiden. Mit Öl und Salz mischen und auf mit Backpapier belegtem Blech 20 Minuten backen.

Für den Quinoa Koriander anrösten. Quinoa, Kreuzkümmel, Kurkuma, Muskat und 2 Prisen Salz zugeben. 450 ml Wasser angießen. Quinoa ca. 15 Minuten garen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Mit Salz abschmecken.

Für die Kürbismarinade Zitronenthymian fein hacken. Thymian, Sojasauce, Ahornsirup und Essig verquirlen. Über den Kürbis träufeln.

Für Guacamole und Salat Lauchzwiebeln putzen. Weiße, bzw. grüne Teile getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. Limette auspressen. Avocado entkernen, schälen. Fruchtfleisch, etwas Salz und Limettensaft mischen und dabei mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken. 1 EL grüne Lauchzwiebelringe und Koriander unterrühren. Tomaten waschen, vierteln und mit Rest grünen Lauchzwiebelringen vermengen. Mit etwas Salz, Ahornsirup und Pfeffer marinieren. Chili putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, weiße Lauchzwiebelringe darin andünsten. Tomatenmark einrühren und 1 Min. auf höchster Stufe leicht braun anrösten. 1 EL Mehl überstäuben, und unter Rühren anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen. Bohnenkraut, Sojasauce und Chili hinzufügen. Bohnen abtropfen lassen, zugeben und köcheln lassen, bis die zugegebene Flüssigkeit sämig eingedickt ist. Nochmals abschmecken. Quinoa, Bohnen, Kürbisspalten und Guacamole in tiefen Tellern anrichten. Mit dem Tomatensalat servieren.

Nicole Just am 26. September 2016

Vegetarische Sushi-Bowl

Für 4 Personen

Für den Reis:	400 g Rundkornreis	Salz
3 EL Reissessig		
Für die Teryaki Sauce:	2 Knoblauchzehen	6 g Ingwer
200 ml Sojasauce	200 ml Sake	6 EL Mirin
5 EL Ahornsirup	400 g Tempeh	
Für die Chili-Mayonnaise:	25 ml Sojadrink	80 ml neutrales Pflanzenöl
2 TL Balsamico bianco	1,5 EL Ahornsirup	1 TL Senf (mittelscharf)
1/2 TL weißer Pfeffer	1 Prise Salz	1 Prise Kala Namak
1 EL Chilisauc		
Für die Pilze:	400 g Shiitakepilze	1/2 Zitrone
2 EL geröstetes Sesamöl	2 EL Sojasauce	3 TL Sesamsaat
Pfeffer		
zusätzlich:	2 kleine, reife Avocado	1 Spritzer Zitronensaft
1 Salatgurke	1 großes Noriblatt	4 EL Sushi-Ingwer

Den Reis in ein feines Sieb füllen und unter fließend kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar bleibt. Abtropfen und nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen. Danach überschüssiges Wasser abgießen. Reissessig und eine gute Prise Salz zum Reis geben und mit einem Küchenspatel unterheben. Langsam abkühlen lassen.

Für die Teriyakisauce Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein reiben. Danach mit den Sojasauce, Sake, Mirin und Ahornsirup in einen kleinen Topf geben, aufkochen und in 20 Minuten auf die Hälfte reduzieren. Immer wieder umrühren. Danach vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Tempeh in 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einen flachen Teller legen und mit 8 EL Teriyakisauce beträufeln. 15-20 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

Für die Mayonnaise zimmerwarme Sojamilch und Pflanzenöl in ein hohes Mixgefäß füllen. Mit dem Pürierstab auf höchster Stufe aufmixen, dabei am Boden des Gefäßes beginnen und den Stab langsam nach oben ziehen. Solange mixen, bis eine helle Creme entsteht.

Die Mayonnaise mit Balsamico, Ahornsirup, Senf, Pfeffer, Salz, Kala Namk und Chilisauc abschmecken.

Die Pilze putzen und den Stiel entfernen. Die Pilzhüte in sehr feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen. Den Zitronensaft mit der Sojasauce und dem Sesamöl vermengen. Die Marinade zu den Pilzen geben, Sesam unterheben und mit Pfeffer aus der Mühle würzen. Beiseite stellen.

Eine Pfanne erhitzen und den Tempeh darin in 1 EL Öl rundherum goldbraun anbraten. 5- 6 EL von der Teriyakisauce zugeben, die Temperatur auf die kleinste Stufe reduzieren und den Tempeh 3-4 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und der Tempeh rundherum glänzt. Die Avocados schälen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke längs halbieren oder vierteln, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden. Das Noriblatt in fingerdicke Streifen schneiden.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Pilze, Avocado, Gurkenwürfel und Noristreifen dazugeben und mit der Chili-Mayonnaise und Sushi-Ingwer servieren.

Nicole Just am 10. Juli 2017

Zucchini-Tarte mit roten Zwiebeln

Für 4 Personen

Für den Boden:

270 g Dinkelkörner	1 EL Leinsaat, geschrotet	4 EL Walnusskerne
1 TL Salz	1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Backpulver
5 EL Olivenöl	200 ml lauwarmes Wasser	1-2 EL pflanzliches Speiseöl

Für den Belag:

1 gelber Zucchini (ca. 300 g)	2 rote Zwiebeln	1/2 TL Salz
1 TL Ahornsirup	3 Zweige Basilikum	essbare Blüten

Für die Sauce:

4 Zweige Rosmarin	6 Zweige Petersilie	100 g Cashewnusskerne
2 EL Hefeflocken	1 TL Salz	1 TL Weißweinessig
200 ml Wasser		

Den Backofen auf 200° Ober-Unterhitze vorheizen.

Für den Boden die Dinkelkörner mit der Leinsaat und den Walnüssen in der Kaffee- oder Getreidemühle fein zermahlen oder das Vollkornmehl in eine Schüssel geben und Walnüsse sowie Leinsaat gesondert mahlen. Alternativ die Nüsse mit dem Messer sehr fein hacken. Anschließend Mehl, Leinsaat und Nüsse mit Salz, Pfeffer und Backpulver vermischen, dann das Olivenöl sowie 200 ml lauwarmes Wasser dazugeben.

Mit dem langen Stielende eines Holzlöffels oder den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem homogenen Teig verkneten.

Eine Spring- oder Tarteform (26 cm Durchmesser) mit wenig Öl bepinseln oder mit Backpapier auslegen und den Boden mit leicht angefeuchteten Händen hineindrücken, dabei einen Rand von ca. 2 cm formen. Den Boden gleichmäßig mit einer Gabel einstechen und im Backofen auf der mittleren Schiene 7 Minuten vorbacken. Danach herausnehmen und bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen. Den Backofen nicht ausmachen!

In der Zwischenzeit den Zucchini waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden bzw. hobeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in 4-5 mm dicke Scheiben oder Spalten schneiden. Die Scheiben nochmals in einzelne Ringe teilen.

Für die Sauce die Rosmarin und Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Rosmarinnadeln von den holzigen Stielen ziehen. Rosmarinnadeln und Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Die Cashewnüsse mit den Hefeflocken, Salz, Weißweinessig und 200 ml Wasser glatt pürieren. Zuletzt die gehackten Kräuter einrühren.

Den vorgebackenen Boden gegeben falls leicht herunterdrücken und die Sauce darauf verteilen. Die Zucchini-scheiben und Zwiebelringe abwechselnd überlappend auf den Boden legen, dabei am Rand beginnen und nach Innen arbeiten. Zum Schluss jeweils 1/2 TL Salz und 1 TL Ahornsirup über den Belag streuen. Die Tarte im Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad Ober-Unterhitze ca.45 Minuten backen.

Basilikum abspülen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Basilikumblätter kurz vor dem Servieren in Streifen schneiden und auf der Tarte verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und nach Belieben mit frischen essbaren Blüten dekorieren.

Nicole Just am 08. Juni 2015

Index

- Aubergine, 10, 20
- Avocado, 18, 26, 36, 37
- Bohnen, 20, 28, 30
- Couscous, 14
- Curry, 14, 20, 28
- Erbsen, 11, 13, 20, 23, 31–34
- Falafel, 11
- Fenchel, 35
- Filoteig, 32
- Gurke, 14, 37
- Kürbis, 6, 15, 19, 36
- Kartoffel, 10–12, 20–22, 29, 30, 34, 35
- Knödel, 19
- Kohlrabi, 7, 14, 23, 31, 34
- Kresse, 4
- Kuchen, 24
- Lauch, 24, 32, 34, 36
- Linsen, 25, 26
- Möhren, 7, 23, 31
- Mousse, 2
- Nudeln, 7, 18
- Paprika, 11, 12, 15, 21, 29, 30, 33, 34
- Pfannkuchen, 24
- Pfirsich, 2
- Pilze, 7, 12, 15, 19, 37
- Rüben, 24, 34
- Radicchio, 24
- Radieschen, 14
- Reis, 15
- Rettich, 6, 11, 29
- Rosenkohl, 22
- Rote-Bete, 6, 16, 23, 29
- Rotkraut, 28, 32
- Rucola, 29
- Schoten, 11, 15, 28, 31, 33
- Sellerie, 30
- Spaghetti, 18
- Spargel, 24
- Spinat, 4, 13, 21, 33
- Spitzkohl, 16
- Strudel, 32
- Teig-Taschen, 29
- Trüffel, 22
- Vegan, 12–14, 18, 24, 25, 30–33, 35–37
- Zucchini, 15, 33, 34, 38