

1. Vorspeise

Carpaccio aus gelber und roter Bete mit Feldsalat & Apfelvinaigrette

Zutaten:

Für das Carpaccio:

2 Knollen gelbe Bete
50 g Feldsalat
20 g Kürbiskerne

Für die Apfelvinaigrette:

1/2 Apfel, säuerlich
1/2 rote Zwiebel
4 EL Apfelessig
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Prise Zucker



Zubereitung:

Die gelbe und rote Bete in einen großen Topf geben. Mit Wasser bedecken und gut salzen. Anschließen ca. 30-40 Minuten kochen. Abgießen und erkalten lassen. Anschließend schälen (Achtung: für die Rote Beete am besten Handschuhe verwenden!) und mit einem Hobel in feine Scheiben hobeln.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseitestellen.

Für die Vinaigrette die Zwiebel in sehr feine Würfel schneiden. Ebenso mit dem Apfel verfahren. Beides in eine Schüssel geben und zusammen mit dem Essig, Öl und den Gewürzen verrühren und abschmecken.

Den Feldsalat waschen und anschließend unter die Apfelvinaigrette heben und kurz durchziehen lassen.

Die gehobelte Bete fächerförmig auf einen Teller legen und in die Mitte ein Häufchen Feldsalat platzieren. Am Ende mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

2. Suppe

Japanische Hühner-Ramen-Suppe

Zutaten:

Für die Brühe:

- 1,5 l Hühnerbrühe (am besten selbst herstellen, und dazu 2-3 Hähnchenschenkel auskochen)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL geriebener Knoblauch
- 3 EL Sojasauce

Für das Ramen:

- 250g Vollkornnudeln (z.B. Soba Noodles aus Buchweizenmehl aus dem Asiamarkt)
- 100g Karotten
- 100g Grünkohl oder Wirsing
- 4 Frühlingszwiebeln
- 400g Hähnchenfleisch (von den ausgekochten Schenkeln)
- 4 weichgekochte Eier
- Sesam
- 1 Noriblatt (in Streifen oder Stücken)
- evtl. Chilipulver



Zubereitung:

Den Ingwer und den Knoblauch mit 2 TL des Sesamöls bei mittlerer Hitze in einem Topf anbraten. Die Hühnerbrühe hinzufügen und aufkochen lassen. Danach die Sojasauce und den Rest des Sesamöls hinzugeben.

Die Nudeln gemäß der Packungsanleitung kochen.

Die Karotten waschen, schälen und in sehr dünne Streifen schneiden. Den Kohl waschen und in kleine Stücke reißen oder in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln dünn schneiden und das gekochte Hähnchenfleisch von den Knochen und der Haut lösen und in mundgerechte Stücke zerpfücken.

Die Nudeln abgießen, auf Schalen verteilen und Karotten, Kohl, Frühlingszwiebeln und Hühnerfleisch hinzugeben. Anschließend mit der kochend-heißen Brühe übergießen und ein halbiertes, weichgekochtes Ei daraufsetzen. Mit den Chiliflocken und dem Sesam bestreuen und die Nori Streifen zu jeder Schüssel hinzugeben.

3. Hauptgericht

Veggie Pizza

Zutaten (für zwei Bleche):

Für den Pizzateig:

- 1 Hefewürfel
- 400ml lauwarmes Wasser
- 400g Mehl
- 400g Vollkornmehl (gesiebt)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Für den Belag:

- 200ml passierte Tomaten
- getrockneter Oregano
- 2 rote Zwiebeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Broccoli
- 200g geriebener Käse



Zubereitung:

Hefewürfel in einer großen Schüssel zerbröseln und im lauwarmen Wasser komplett auflösen. Das Mehl, Öl und Salz hinzugeben und schnell zu einem Teig verarbeiten. Den Teig ca. 10 Minuten kneten, bis er weich und elastisch ist. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort möglichst lange gehen lassen (mind. 1 Stunde), sodass der Teig sein Volumen verdoppelt.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Paprika gut waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Den Broccoli waschen und in kleine Röschen brechen.

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Hefeteig in zwei gleichgroße Portionen teilen und jede Portion auf die Größe eines Backbleches ausrollen. Den ausgerollten Teig auf ein Blech mit Backpapier legen, etwas passierte Tomaten darauf verteilen und Oregano darüber reiben. Das Gemüse und am Ende den geriebenen Käse darauf geben. Wer möchte, kann noch Olivenöl darüber träufeln und den Belag mit etwas Meersalz würzen.

Die Pizza auf mittlerer Schiene ca. 20-25 Minuten backen, bis das Gemüse weich und der Käse geschmolzen ist.

4. Dessert

Veganes Bananeneis mit Bananen-Nuss-Granola

Zutaten:

Für das Eis:

reife Bananen
(am Vortag schälen,
kleinschneiden und über Nacht
im Tiefkühler einfrieren)

Für das Granola:

2 reife Bananen
200g gemischte Nüsse (z.B.
Walnüsse, Haselnüsse,
Sonnenblumenkerne)
200g kernige Haferflocken
1 TL Zimt
2 EL flüssiger Honig



Zubereitung:

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für das Granola die Bananen schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Nüsse grob hacken und mit den Haferflocken, Zimt und Honig zu den Bananen geben. Gut vermischen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Granola-Masse darauf verteilen. Im Ofen ca. 30 Minuten backen und alle 10 Minuten umrühren. Anschließend auskühlen lassen.

Für das Bananeneis die gefrorenen Bananen in einem Standmixer zu einem cremigen Eis mixen und sofort in Schüsselchen abfüllen, mit Granola bestreuen und servieren.