



Tapas

Spinatsalat mit Pfefferbirnen in Himbeer-Walnussöl-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hand voll Sauerteigbrot oder Baguette,
in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- 2 reife Birnen, geviertelt, das Kerngehäuse entfernt
- 1 EL frisch gemahlene rosa und schwarze Pfefferkörner
- Saft von 2 Zitronen
- 1 Schälchen Himbeeren
- 8 große Hand voll junger Blattspinat
- Nüsse



Für das Dressing:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Himbeer-Essig
- 1 EL Dijonsenf
- ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 5 EL Walnuss- oder Haselnussöl
- Jeweils ½ TL Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Für die Croutons den Ofen auf 200°C vorheizen. Dann die Brotwürfel auf dem Backblech verteilen und etwas Öl und nach Belieben Salz und Pfeffer darüber streuen. Etwa 6 Minuten backen
2. Die Birnen werden in ca. 1cm dicke Schnitze geschnitten. Frisch gemahlene Pfeffer und Zitronensaft darüber verteilen.
3. Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen. Birnen, Spinat und Nüsse in Schüsselchen anrichten. Croutons darüber streuen. Dressing erst kurz vor dem Servieren darübergeben.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten · Garzeit: 6 Minuten
Ergibt: 8-10 Schälchen oder 4-6 Vorspeisen



alle Bilder: Das Brennglas





Salamino-Ananas-Spieße mit Chili-Glasur und Limetten-Soja-Joghurt



alle Bilder: Das Brennglas

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Soja-Joghurt oder iBi Pur*
- Saft + geriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- 500 g Salamino oder andere feurige Vegi-»Wurst«,
in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 1 kleine Ananas, in 2,5 cm große Würfel geschnitten
- 25 Metall- oder Holzspieße (Holzspieße 1 Stunde in
Wasser einweichen, damit sie nicht anbrennen)
- 2 EL Pflanzenöl
- Koriandergrün, gehackt, zum Garnieren

Glasur:

- 1 getrocknete Ancho-Chili, von Samen und Stiel befreit
- 6 ungeschälte Knoblauchzehen
- 1 kleine gelbe Zwiebel, in dicke Ringe geschnitten
- 60 ml Apfelessig
- 4 EL brauner Rohrzucker
- ½ TL Salz
- 1 Bund Basilikum

*Erhältlich bei www.lebe-gesund.de

Zubereitung:

1. Chili mit kochendem Wasser übergießen und 15 Min. einweichen. In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Temperatur in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren rundum braun werden lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen.
2. Einweichwasser abgießen und Chili mit Knoblauch, Zwiebel, Essig, Zucker und Salz mit Mixer/Küchenmaschine fein pürieren. In kleines Gefäß füllen. In einer Schüssel Saft und Schale der Limette mit Soja-Joghurt oder iBi-Pur vermischen.
3. Ofen auf 200°C vorheizen. Auf die Spieße abwechselnd ein Stück Ananas und einen Salaminowürfel geben und mit Glasur bepinseln. Die Spieße nach und nach ca. 1 Minute in einer Pfanne anbraten, bis eine leichte Bräune sichtbar wird. Anschließend auf einem beschichteten Backblech mit Alufolie abgedeckt ca. 5 Min im Ofen backen. Mit Koriandergrün anrichten und mit Limetten-Soja-Joghurt servieren.

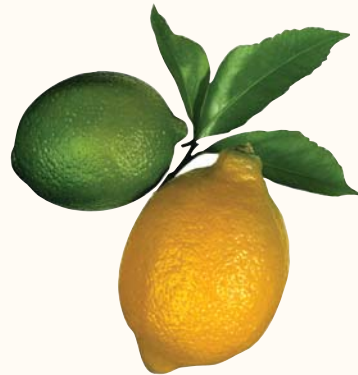
Vorbereitungszeit: 40 Minuten, Garzeit: 20 Minuten
Ergibt: 20-25 Spieße



alle Bilder: Das Brennglas



Knuspriges Vegi-Hack mit Mango und Chili-Limetten-Dressing



Zutaten für 4-5 Personen:

- 1-2 Ingwerknollen
- 2 EL Öl
- 400 g Vegi-Gehacktes*
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 reife, schnittfeste Mango, gewürfelt
- 3 EL Koriandergrün, gehackt
- 20 Blätter Mini-Romanasalat, gekühlt

Für das Dressing:

- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Himbeer-Essig
- 5 EL Olivenöl
- 1 Chili-Schote, fein gehackt
- Saft + geriebene Schale von 1 unbehandelten Limette
- Jeweils ½ TL Salz und Pfeffer

* Vegi-Gehacktes z.B. erhältlich bei www.lebe-gesund.de

Zubereitung:

1. Ingwer fein schneiden und anrösten.
2. Temperatur erhöhen und das Vegi-Gehackte dazugeben. Mit Pfannenwender auflockern. Sobald das Vegi-Hack unten knusprig ist, den Zucker einrühren und ca. 5 Minuten unter Rühren weiterbraten. Dann von der Kochplatte nehmen.
3. Alle Zutaten für das Dressing gut vermischen. Anschließend Dressing, Koriandergrün, Mango, Zwiebel unter das Vegi-Gehackte heben. Mischung mit einem Löffel formen und in die Salatblätter füllen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10 Minuten

Ergibt: 20 gefüllte Salatblätter



alle Bilder: Das Brennglas



alle Bilder: Das Brennglas



Zucchinirollchen mit Minze, Chilis und Remoulade

Zutaten für 4-5 Personen:

- 4-5 kleine Zucchini
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Jeweils ½ TL Salz und Pfeffer
- 2 daumengroße rote Chilis, von den Samen befreit
und in feine Streifen geschnitten
- 1 kleiner Bund frischer Schnittlauch
- 100 g iBi Pur* oder vegane Remoulade
oder Soja-Frisch«käse«
- 15 g frische Minze
- 2 kleine Hand voll junger Rucola, lange Stiele entfernt
- Zahnstocher zum Befestigen

*Erhältlich bei www.lebe-gesund.de

Zubereitung:

1. Grill oder Pfanne auf hohe Temperatur erhitzen. Die Zucchini mit einem scharfen Messer längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Anschließend die Zucchini mit Olivenöl bepinseln und etwas Salz und Pfeffer drüberstreuen. Danach auf beiden Seiten kurz anbraten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

2. Im restlichen Öl die Chilis anbraten, bis sie knusprig sind. Anschließend zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

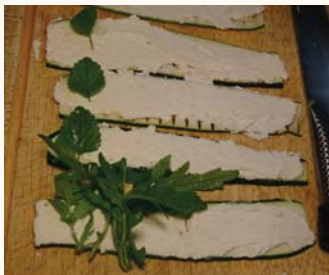
3. Wasser im Wasserkocher aufkochen und in einer Schüssel über den Schnittlauch gießen. Schnittlauch gleich wieder herausholen und unter kaltes Wasser halten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. (So wird verhindert, dass der Schnittlauch reißt.)

4. Auf die Zucchini-scheiben jeweils ca. 1TL iBi Pur oder vegane Remoulade steichen. 2-3 Chilistreifen und etwas Rucola auf das eine Ende legen, so dass sie auf einer Seite überstehen. Zucchini aufrollen und mit Schnittlauch festbinden. Die überstehenden Schnittlauchenden abschneiden. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 10-15 Minuten

Ergibt: 20 Röllchen



alle Bilder: Das Brennglas





Tapas

Chili-Gazpacho mit Croutons

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Ancho-Chili, Stiel entfernt, von den Samen befreit
(oder 1 TL Tabasco)
- 2 EL Wasser
- 3 EL Olivenöl, etwas Öl zum Bedecken des Chilipürees
- 500 g reife Fleischtomaten, grob gehackt
- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 kleine Gurke, grob gehackt
- Je ½ große rote und gelbe Paprika, von den Samen
befreit und grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 250 ml kalte Gemüsebrühe
- 2 EL Sherry-Essig
- 1 TL Kreuzkümmel, geröstet
- Jeweils ½ TL Salz und Pfeffer
- Croutons angebraten oder 2 Scheiben Weißbrot,
Kruste entfernt, in Stücke gerissen

Zubereitung:

1. Die Ancho-Chili 15 Minuten in heißem Wasser einweichen. Danach pürieren und 2 EL Wasser zugeben. Für das Rezept wird nur 1 EL des Pürees benötigt. Der Rest kann in einer pikanten Tomatensoße verwendet werden.
2. Gehackte Gurke, Paprika, Tomaten, Zwiebel, Chilipüree, Knoblauch, Brot, Olivenöl, Fond, Essig, Gewürze, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermischen und anschließend mit Küchenmaschine fein pürieren. Am besten über Nacht stehen lassen, damit der Geschmack durchzieht.
3. Die Suppe in Tassen oder Schüsseln geben und mit Weißbrotstücken garnieren. Kalt servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten,
zusätzlich Ruhezeit 4 Stunden oder über Nacht
Ergibt: 8 kleine Tassen oder 4 Schüsseln



