

## Gemüsesticks

Möhren, Paprika, Gurken

1. Die Möhren putzen und schälen, dann in lange Streifen schneiden.
2. Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und in lange Stifte schneiden.
3. Die Salatgurke putzen und dann in Streifen schneiden.
4. Die Gemüsesticks schön auf einem Teller oder einer Platte anrichten.

## Kräuterdip

### Zutaten

500 g Joghurt  
250 g Frischkäse  
1-2 TL Zitronensaft  
3 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
2 EL Schnittlauchröllchen  
2 EL Petersilie (andere Kräuter: Kerbel, Majoran, Oregano, Liebstöckel)  
etwas Gartenkresse

### Zubereitung

1. Joghurt und Frischkäse miteinander vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Kräuter vorbereiten und fein schneiden.
3. Kräuteraufstrich vermischen und nach Bedarf abschmecken.

## Blumenkohlwings

### Zutaten für 4 Portionen

1	Blumenkohl	½ TL	Paprikapulver
200 ml	pfl. Milch	3 EL	Sojasoße
100 g	Kichererbsenmehl	3 TL	Vitam-R Hefeextrakt
½ TL	Knoblauchpulver	½ TL	Senf
1	Knoblauchzehe	1 EL	Tomatenmark
3 EL	Öl	1 EL	Ahornsirup
1 TL	Rauchsalz	2 EL	Hefeflocken
½ TL	Rauchpaprika		

### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen.
2. Den Blumenkohlkopf waschen und in Röschen teilen.
3. Alle Zutaten für die Marinade in einer Schüssel vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht. Anschließend die Blumenkohlröschen hinein tunken und auf einem Backblech verteilen.
4. Die Röschen für ca. 30 - 40 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

## Blumenkohl Wings

### Für den Blumenkohl:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 180 ml pflanzliche Milch
- 60 ml Wasser (¼ Tasse)
- 100-120 g Mehl
- 100-120 g Semmelbrösel
- 2-3 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Öl
- ¼ TL Salz
- ¼ TL süßes rotes Paprikapulver
- 1 Tasse Barbecue-Sauce

### Für die Barbecuesauce:

- 250 g Ketchup (1 Tasse)
- 2-3 EL brauner Zucker
- 50 ml Wasser (¼ Tasse)
- 2 EL Apfelessig oder anderen Essig
- 2 EL Worcestersauce oder Soja- oder Teriyakisauce
- einen Schuss scharfe rote Paprikasoße oder Tabasco, Chili Flocken
- 1 TL Paprikapulver mild
- ½ TL Knoblauchpulver oder Zwiebelpulver
- 1 TL gemahlener Senf
- Salz nach Geschmack

### Zubereitung:

Den Ofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Den Blumenkohlkopf waschen und in Röschen teilen.

Milch, Wasser, Mehl und Gewürze in einer Schüssel vermischen, sodass eine dickflüssige Masse entsteht.

In eine weitere Schüssel die Semmelbrösel kippen.

Die Blumenkohlröschen nacheinander in die Marinade tunken, den überschüssigen Teig abschütteln und die einzelnen Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Dann die Röschen für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Nach den ersten 10 Minuten einmal umdrehen, damit alle Seiten goldbraun und knusprig werden.

In der Zwischenzeit die Barbecue-Soße zubereiten: Alle Zutaten für die Soße in einen Topf geben, einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben, falls nötig. Wenn ihr es schärfer bevorzugt, dann einfach mehr Tabasco oder Chiliflocken hinzugeben. Die Soße abkühlen lassen.

Dann eine Tasse davon für die Marinade abnehmen und mit 1 EL Öl verrühren. Sobald der Blumenkohl fertig ist, aus dem Ofen nehmen und alle gebackenen Röschen mit der BBQ-Soße gleichmäßig beschichten.

Den Blumenkohl zurück in den Ofen schieben und für weitere ca. 20 Minuten backen.

## Bunter Salat

<u>25</u> <u>Pers.</u>	<u>2 Pers.</u>	<u>Zutaten</u>	<u>Zubereitungshinweise</u>
2-3	1/8	Gurken	waschen, schälen, in dünne Scheiben schneiden, in eine Salatschüssel geben,
1 Bund	1	Radieschen	Waschen, in Scheiben schn.;
3	1/2	Möhre	Waschen, putzen, in feine Streifen oder Würfel schn.;
5-6	1	Tomaten	Waschen, in Würfel schneiden
2	1/8	Kopf Eisbergsalat oder andere Salatsorten	putzen, waschen, in Streifen schneiden alles mit etwas Kräutersalz und Pfeffer bestreuen; sofort mit der Marinade vermischen.

### Salatsoße/Marinade:

7 TL	1 TL	Obstessig oder Balsamicoessig	Alle Zutaten in einem Becher oder einer kleinen Schüssel mit einem kleinen Schneebesen glattrühren, über den Salat gießen, vorsichtig durchheben, Salat abgedeckt ein paar Minuten ziehen lassen.
14 EL	2 EL	Olivenöl oder Sonnenblumenöl	
6-7 TL	1 TL	Zucker, etwas Pfeffer, Kräutersalz, Kräuter, z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, vielleicht etwas Senf und/oder Honig	

*Hinweis: Wird die Marinade zu früh über den Salat gegeben, wird sehr viel Wasser entzogen und damit gehen Nährstoffe verloren, außerdem leidet das Aussehen.*

## Fattoush

### Zutaten:

2 Portionen  
2 Tomaten  
1/2 (große) Gurken  
1 Frühlingszwiebel  
Handvoll Petersilie  
1 EL Getrocknete Minze  
1-2 EL Zitronensaft  
1-2 EL Olivenöl  
Prise Salz  
1 Arabisches Fladenbrot

### Zubereitung:

1. Arabisches Fladenbrot in kleine Stücke schneiden und in heißen Sonnenblumenöl goldbraun frittieren (muss nicht frittiert werden, ist gesünder ohne das Frittieren)
2. Tomaten, Gurke und Zwiebel in feine, kleine Stücke schneiden. Petersilie und Minze dazu geben gut umrühren und das Olivenöl und die Zitrone dazu geben.
3. Frittierte Brotstücke dazu geben mischen und ein Teil davon darüber garnieren. Der Fattoush-Salat sollte erst kurz vor dem Essen zubereitet werden.

### Reis:

80 g x 20 – 1600 g Reis  
400 g Nudelreis  
Fadennudeln in Fett anbraten  
Reis dazu geben  
in Wasser mit Salz nach Packungsanleitung kochen

### Nachspeise:

Joghurt mit etwas Honig mischen  
in Glas Joghurt, Kekse, Zwetschgen aufeinander schichten

## Blumenkohl-Couscous

### Zutaten:

1 Blumenkohl	1 TL Kreuzkümmelsamen
75 g geröstete gehackte Mandeln	1/2 TL gemahlener Koriander
2 EL halbierte Rosinen	1 Msp. Zimt
4 EL gehackte frische Petersilie	1 Msp. Chilipulver
2 EL gehackte frische Minze	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL gehackter frischer Koriander	3-4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft	Salz

### Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Blumenkohl in ein paar große Stücke teilen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und zehn Minuten lang backen, danach umdrehen und weitere 5 Minuten backen. Dabei darauf achten, dass der Blumenkohl nicht anbrennt- falls notwendig mehrmals wenden.
2. Den gerösteten Blumenkohl aus dem Backofen nehmen, eine Weile abkühlen lassen und anschließend fein raspeln
3. Den zerkleinerten Blumenkohl in eine Schüssel geben und mit den anderen Zutaten gut vermischen

Wenn man möchte, kann man noch mit Feldsalat ergänzen.