

38. Kalenderwoche 2015

REZEPTE

Bohnensalat mit Räuchertofu

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30-40 Min.

750 g Buschbohnen
1 Knoblauchzehe
2-3 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten

Bohnen putzen und die Enden knapp abschneiden.
Knoblauch schälen und klein schneiden.
Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
Tomaten waschen und würfeln.

400 g Räuchertofu
1 EL Öl, Salz
1 EL Zucker
4 EL Essig, würzig
4 EL Sonnenblumenöl
1 EL Sojasauce
1 EL Zitronensaft
1 EL Agavendicksaft

Bohnen in ungesalzenem Wasser circa 15 Minuten garen. Dann in kaltem Wasser (Eiswürfel) abschrecken (so bleibt die grüne Farbe erhalten).
Tofu in kleine Würfel schneiden.
In Öl kurz kross anbraten, salzen. Dann die Pfanne vom Herd nehmen.
Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen.

Salz + Pfeffer

Essig,
Öl,
Sojasauce,
Zitronensaft
und Agavendicksaft mit in die Pfanne geben.
Knoblauch untermischen und mit dem Tofu etwas ziehen lassen.
Frühlingszwiebeln und Tomaten dazu fügen, gut vermengen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Romanesco an Bratkartoffeln

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

6 Kartoffeln
1 Romanesco
2-3 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
2 - 3 Zwiebeln
Öl

Kartoffeln waschen und etwa. 25 Min. kochen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Romanesco waschen, putzen und in Röschen teilen. Etwa 3 Minuten köcheln lassen, abschrecken und zur Seite stellen.

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Chili waschen und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln zusammen mit den Kartoffelscheiben goldbraun anbraten.

Salz+Pfeffer
Paprikapulver

Mit Salz, Pfeffer

und Paprikapulver würzen. Anschließend Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen.
Chili, Knoblauch,

30 g Pinienkerne

Pinienkerne dazu geben. Dann Romanesco hinzufügen und für paar Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer

Kräuter nach Wahl

und Kräutern abschmecken.