

FRÜCHTETEE MIT ORANGENSAFT

KOPFSALAT MIT ESSIG-ÖL-DRESSING

PIZZATOAST

FRÜCHTETEE MIT ORANGENSAFT **vegan**

1 l Wasser
5 Beutel Früchtetee
3 Orangen

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. → QR1
2. Teebeutel zugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
3. Teebeutel herausnehmen und den Tee in einen Krug füllen.
4. Orangen halbieren, mit der Zitronenpresse Saft auspressen. → QR2
5. Orangensaft zum Tee geben.

KOPFSALAT

1 Kopfsalat

Essig-Öl-Dressing:

½ TL Salz
½ TL Staubzucker oder Honig
½ TL Senf
2 EL Wasser, heiß
3 EL Essig
4 EL Öl, kalt gepresst
1 EL Kräuter, frisch oder tiefgekühlt
(z. B. Schnittlauch, Petersilie)

Vegetarisch!

Vegane Variante: Naturrüber Apfelessig und Branntweinessig sind üblicherweise vegan. Verwendet man andere Essigsorten, ist das Dressing vegetarisch.

1. Die äußeren Blätter des Kopfsalats entfernen. Salat Blatt für Blatt gut waschen. Salat abtropfen lassen oder trocken schleudern, in mundgerechte Stücke teilen und in eine Salatschüssel geben. → QR3
2. Für das Dressing Salz, Zucker (oder Honig), Senf, Wasser und Essig in eine kleine Schüssel (oder in ein verschließbares Glas) geben und mit einem Schneebesen verrühren (oder im verschlossenen Glas shaken).
3. Öl und die gewaschenen und klein geschnittenen Kräuter → QR4 (bzw. Tiefkühlkräuter) zugeben und zu einem Dressing mischen.
4. Dressing kurz vor dem Servieren zum Salat geben und mischen.



QR1



QR2



QR3



QR4



QR5



QR6



QR7



QR8

PIZZATOAST

10 Scheiben Toastbrot

Belag:

250 g Käse (Gouda oder Pizzakäse)

80 g Schinken

80 g Salami

1 Tomate

140 g Mais

2 TL Oregano

etwas Pfeffer

125 g Crème fraîche

Vegetarische Variante: Schinken weglassen.

Vegane Alternative: Veganen Käse verwenden, Crème fraîche weglassen. Statt Schinken und Salami Paprika, fein würfelig geschnitten, und Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten, verwenden.

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
Auf einem mit Backpapier belegten Blech die Toastbrotsscheiben verteilen.
2. Käse reiben. → QR5
Schinken und Salami klein schneiden. → QR6
Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. → QR7
3. Falls Dosenmais verwendet wird, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. → QR8
4. Nun alle Zutaten für den Belag in einer Schüssel gut mischen und auf den Toastbrotsscheiben verteilen.
5. Im Rohr bei 180 °C ca. 12 Minuten überbacken.



Kopfsalat



Orangen

02-1 WASSERMELONENBOWLE PESTORISOTTO APFELCRUMBLE MIT VANILLEEIS

WASSERMELONENBOWLE vegan

*½ Wassermelone
½ Flasche Bitter Lemon
½ Flasche Mineralwasser
evtl. etwas Zitronenmelisse
Eiswürfel*

1. Mit dem Kugelausstecher kleine Melonenkugeln aus der Melone ausstechen oder das Fruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Dabei die Kerne entfernen.
2. Melonenstücke in einen Krug geben, mit Bitter Lemon und Mineralwasser aufgießen.
3. Eiswürfel hinzugeben und mit Zitronenmelisse dekorieren.



Wassermelone



QR1



QR2



QR3

PESTORISOTTO

Pesto:

20 g Pinienkerne
1 Topf Basilikum (ca. 20 g)
oder 1 Bd. Bärlauch
½–1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
120 ml Olivenöl
1 Prise Salz
etwas Pfeffer

Vegetarisch!

Vegane Variante: Statt Parmesan 2 EL Hefeflocken verwenden.

Risotto:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
60 g Parmesan
3 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
½ l Weißwein
900 ml Hühnerbrühe oder
Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer
50 g Butter

Vegetarisch!

Vegane Variante: Statt Parmesan 4 EL Hefeflocken verwenden, veganen Weißwein verwenden oder einfach durch Gemüsebrühe ersetzen. Keine Hühnerbrühe, sondern Gemüsebrühe verwenden. Butter durch vegane Butter oder 4–5 EL Olivenöl ersetzen.

1. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten und abkühlen lassen.
2. Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen, auf ein Geschirrtuch legen und trocken tupfen.
3. **Parmesan fein reiben.** →QR1
4. Pinienkerne, Basilikum, **gepressten Knoblauch** →QR2, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer in der Küchenmaschine (oder mit einem Pürrierstab) grob pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
1. Zwiebel und Knoblauch schälen. **Zwiebel feinwürfelig schneiden, Knoblauch fein hacken.** →QR3
2. **Parmesan fein reiben.** →QR1
3. Olivenöl in einem Topf schmelzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig, NICHT braun werden lassen. Reis zugeben und sofort mit Weißwein aufgießen.
4. Wenn der Weißwein verkocht ist, ca. ½ Tasse von der Brühe zugeben und unter ständigem Rühren einkochen lassen.
5. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, wieder mit ½ Tasse Brühe aufgießen, rühren und wieder einkochen lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis weich, aber noch „al dente“ (= bissfest) ist.
6. Parmesan und Butter unter das Risotto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pesto unter das Risotto mischen und anrichten.

02-2 WASSERMELONENBOWLE PESTORISOTTO APFELCRUMBLE MIT VANILLEEIS

APFELCRUMBLE mit VANILLEEIS

2-3 Äpfel (Boskop, Elstar)
½ Zitrone
2 TL Zucker
¼ TL Zimt

1 TL Butter
zum Ausfetten

Streusel:
100 g Mehl
70 g Zucker
70 g Butter

4 Kugeln Vanilleeis

Vegetarisch!
Vegane Variante: Vegane Butter und veganes Vanilleeis verwenden.

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen ^{→QR4} und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Ausgepressten Zitronensaft, Zucker und Zimt zu den Äpfeln geben und gut durchmischen.
3. Backofen auf 180°C vorheizen.
4. Feuerfeste Förmchen mit Butter ausfetten und die Äpfel darin verteilen.
5. Für die Streusel Mehl, Zucker und Butter in einer Schüssel mit den Händen verkneten.
6. Die entstanden Krümel auf den Äpfeln verteilen.
7. Alles im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C ca. 20 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
8. Noch warm mit einer Kugel Vanilleeis servieren.



QR4



Apfelcrumble mit Vanilleeis