

REZEPTE

Blumenkohl auf Zucchini und Paprika

Zutaten:

Für 3-4 Portionen

2 mittelgroße Zucchini

1 Paprika rot

1 Blumenkohl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

100 ml Gemüsebrühe

250 g Sojade,

100 ml Soya Cuisine,

4 EL Würzhefeflocken

Muskat

Salz, Pfeffer

½ Schnittlauch

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Durch einen Spiralschneider drehen oder mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln.

Paprika waschen. In kleine Würfel schneiden. Nach Belieben beide Gemüse kurz dämpfen oder roh auf Tellern anrichten.

Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und waschen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Beides in Öl kurz andünsten. Blumenkohl hinzugeben und unter ständigem Wenden etwas anrösten. Brühe dazu geben und ca. 10 Minuten dünsten. Ein paar Blumenkohlröschen zur Seite legen.

Sojade (alternativ: Joghurt) und Soya Cuisine (alternativ: Sahne) zufügen.

Mit Hefeflocken,

Muskat,

Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend alles pürieren. Kurz aufkochen lassen.

Zum Schluss über die fertigen Zucchini-Paprika-Nester verteilen und mit einigen Schnittlauchröllchen garnieren.

Zucchini und Rhabarber in Bierteig mit Dip

Zutaten:

für 20 Stück

Bierteig:

60 g Mehl

25 g Speisestärke

2 Eier

150 ml Bier

Salz, Pfeffer

250 g Zucchini

250 g Rhabarber

Salz, Pfeffer

Öl

Petersilien-Dip:

1 Bund Petersilie

150 g Crème fraiche

50 g Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

ca. 30 Min.

Mehl

und Speisestärke mischen und in eine Rührschüssel sieben.

Eier trennen. Eigelb und

Bier unter das Mehlgemisch rühren. Eiweiß steif schlagen, unter den Teig ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini und

Rhabarber waschen, abtrocknen und jeweils die Enden abschneiden. Rhabarber putzen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Beides leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer hohen Pfanne oder einem Topf so viel Öl erhitzen, dass das Gemüse darin schwimmen kann. Die Gemüsestücke in den Bierteig tauchen, abtropfen lassen und portionsweise im heißen Öl ca. 3 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Blätter fein hacken. Mit Crème fraiche und

Sahne verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Gemüse servieren.