

Jörg HERZ.



# 100 VEGANE REZEPTE FÜR NICHT-VEGANER

von über **50**  
Köch\*innen



## **100 VEGANE REZEPTE**

### **INHALT**

VORWORT

#### **BASICS**

**Jörg Herz** REMOULADE . KETCHUP . SENF

**Béatrice Chiari** TOFUNAISE

**Peter Kienzle** PARMESAN

**Jörg Herz** BUTTER

**Nancy Dubourg** VIER KÖSTICHE BROTAUFSTRICHE

**Miriam Monari** WALNUSS-PAPRIKA DIP

#### **SALATE / WRAPS**

**Norbert Brandner** CHICORÉE-SCHIFFCHEN

**Nancy Dubourg** DREI BUNTE ROHKOSTSALATE

**Marco Pulli** DREI MEDITERRANE TAPAS

**Ralph Leonhardt** MEDITERRANER  
KARTOFFELSALAT

**Manuela Wischmann** OFENKARTOFFELSALAT

**Kay Liedl** PANZANELLA SALAT MIT NEKTARINE

**Anna Fuchs** REISSALAT MIT KICHERERGEN

**Brigitta Ulusoy** TARTAR AUS GETROCKNETEN  
TOMATEN

## **SUPPEN**

**Stefan Brandel** BOWL-IABAISSE MIT CROÛTONS

**Yvonne Lösel** ERDNUSS-SUPPE MIT REIS

**Dagmara Zasada** KÜRBISSUPPE MIT KERNEN

**Sandra Nova** LINSENCREMESUPPE

**Jörg Herz** MÖHREN INGWER SUPPE

**Heidi Jabusch** ROTE LINSEN SPINAT Eintopf

**Siegfried Kröpfl** ROTE RÜBEN MIT ERDÄPFEL

**Kerstin Obermoser** SELLERIECREMESUPPE

**Maurice Morell** WINTERWURZELGEMÜSE SUPPE

## **SOJA / TOFU**

**Armando Rocca** ARMANDO´S CHILI NON CARNE

**Siegfried Kröpfl** AVOCADO AUF MARINIERTEM  
TOFU

**Svenja Maleschka** BUDDHA BOWL MIT TOFU  
STICKS

**Marie-Luise Wackenhut** SOJAMEDAILLONS MINI-  
SCHNITZEL

**Kay Liedl** STIR FRIED TOFU MIT PAPRIKA

**Barbara van Melle** VLEISCHKNÖDEL MIT  
SAUERKRAUT

## **GEMÜSE**

**Diana Kronenberg** AUBERGINEN UND  
AUSTERNPILZE

**Krishna Chandra** BLUMENKOHL-ERBSEN CURRY

**Kevin Nobbs** BOHNENPÜREE MIT RANDEN

**Dagmara Zasada** BUNTES OFENGEMÜSE

**Mechtild Jurcevic** ERDNUSSTOPF JERK MIT GEMÜSE

**Nancy Dubourg** FENCHELGRATIN MIT TOMATEN

**Manuela Manski** GEMÜSE OMELETTE

**Nancy Dubourg** GEMÜSEWAFFELN, VIER VARIANTEN

**Brigitta Ulusoy** MÖHREN-ZWETSCHGEN TAJINE

**Felix Lösch** ROHKOST CANNELLONI MIT PILZEN

**Anna Hoberg** ROTE-BETE-CARPACCIO MIT PETERLE

**Felix Lösch** ROH-VEGANE SPINAT LASAGNE

**Sascha Wenderoth** SCHARFE MARILLEN WRAPS

**Brigitta Ulusoy** SELLERIESCHNITZEL MIT KRUSTE

**Kay Liedl** TERIYAKI BOWL MIT JACKFRUIT

**Silvia Lupinacci** WEISSKOHL MIT KAROTTEN

**Anna Grundbichler** ZUCCHINISCHNITZERL MIT DIP

## **HÜLSENFRÜCHTE**

**Conradi & Radivojevic** FALAFEL CURRY BOWL

**Yvonne Lösel** FÜNF-BOHNEN-CURRY

**Shilwan Rashid** HUMMUS BOWL MIT OBST UND SALAT

**Sascha Wenderoth** KICHERERBSENTARTE MIT KORIANDER

**Inga Beißwänger** KICHERERBSEN-SPINAT-CURRY

**Eva Gassmann** LINSENAUFLAUF MIT KARTOFFELHAUBE

**Ralph Leonhardt** LINSEN BRATLINGE MIT CURRY  
DIP

**Béatrice Chiari** LINSEN BURGER MIT TOFUNAISE

**Maike Kratschmer** LINSEN CURRY MIT  
KOKOSMILCH

## **REIS / GETREIDE**

**Nancy Dubourg** APFEL-INGWER CURRY-SAUCE

**Lauren Wildbol** PINK DINKEL RISOTTO

**Peter Kienzle** SAFRAN RISOTTO MIT  
WURZELGEMÜSE

**Tine Sprandel** SPARGEL RISOTTO

**Monika Beltempo Balogh** SPINAT KITCHARI MIT  
MUNGBOHNEN

**Bernhard Schädlich** TOMATEN RISOTTO MIT  
ROSMARIN

## **NUDELN / TEIG**

**Armando Rocca** ARMANDO'S LASAGNE

**Jörg Herz** AVOCADO TOMATEN SPARGETTI

**Eva Gassmann** BLÄTTERTEIG MUFFINS

**Tino Polaski** BLUMENKOHL-ERBSEN-KACHORI

**Silvia Lupinacci** BÖREK-ZIGARREN MIT  
BOLOGNESE

**Petra Frühwirth** ERBSEN GNOCCHI

**Natascha Wanek** FENCHEL-PARADEISER PASTA

**Gabriela Letzing** GEMÜSE-MAULTASCHEN MIT  
SPINAT

**Stefan Brandel** JAMAICAN MUSHROOM PATTIES

**Manuela Wischmann** LUPINEN-WURSTGULASCH

**Brigitta Ulusoy** PENNE MIT TOMATEN UND ZUCCHINI

**Jörg Herz** PESTO ROSSO. GENOVESE. CALABRESE.

**Kay Liedl** PISTAZIEN-HASELNUSS-PESTO

**Manuela Manski** SCHWÄBISCHE KRAUT SPÄTZLE

**Kay Liedl** SPAGHETTI CARBONARA

**Heidrun Quintino** ZUCCHINITARTE MIT RÄUCHERTOFU

## **KARTOFFELN**

**Natascha Wanek** ERDÄPFEL MIT BOHNENCREME

**Mustafa Türker** FENCHEL MIT KARTOFFELGRATIN

**Sandra Nova** GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFELN

**Jens Friedrich** GERSTENBÄLLCHEN MIT KAPERNSAUCE

**Armando Rocca** KARTOFFEL-AVOCADO-PFANNE

**Dominik Matokanovic** OLIVEN-KARTOFFEL-PÜREE

**Sascha Wenderoth** RÖSTI MIT ROTE BETE-PESTO

**Dr. Silke Mai** SCHNELLES KARTOFFELGERICHT

**Manuela Manski** SPICY SÜSSKARTOFFEL BURGER

**Torsten Weigel** SÜSSKARTOFFELECKEN MIT AVOCADO

## **SÜSSES**

**Kerstin Obermoser** BANANA PANCAKES

**Sarah Brendtner** BEEREN TARTE MIT TOPFEN

**Diana Kronenberg** BLAUBEER-MOHN-QUARK KUCHEN

**Kerstin Obermoser** ENERGYBALLS

**Brigitta Ulusoy** FEIGENHERZ MIT ORANGENSALTEN

**Pia Hoberg** KAISERSCHMARRN

**Dagmara Zasada** KAKAOPRALINEN

**Sonja Brandner** NIRVANA CHOCOLATE-KUCHEN

**Bernhard Schädlich** PFIRSICH IN SÜSSWEIN MIT  
LAVENDEL

**Heidrun Quintino** PORTUGIESISCHE  
SILVESTERKRAPFEN

**Brigitta Ulusoy** SCHOKOLADEN-MOUSSE

**Sascha Wenderoth** SCHOKOTARTE MIT  
MARINIERTEM OBST

**Eva Gassmann** STEIRISCHE BOAKÄSTNKUGLN

**Petra Frühwirth** SÜSSE KNÖDEL

**Marie-Luise Wackenhut** TOPFENKNÖDEL MIT  
FRUCHTSPIEGEL

**Miriam Monari** ZITRONEN KÜCHLEIN

ÜBER DEN AUTOR

# **KINDHEITSERINNERUNG MEINE MUTTER UND IHR TOMATENBROT**



**Jörg Herz**  
**Dipl.-Grafik-Designer Holzbildhauer**

**[joergherz.com](http://joergherz.com)**  
**[joergherz.art](http://joergherz.art)**

Ich bin kein Veganer, möchte aber trotzdem weniger Tierprodukte konsumieren. Ich habe nur ein Problem: Ich komme oft mit veganen Rezepten nicht zurecht, weil mir viele Zutaten unbekannt sind und es mir zu umständlich ist, diese Zutaten extra zu besorgen. So kam mir die Idee, ein veganes Kochbuch zu machen, das vegane Rezepte mit ganz einfachen Zutaten bietet, die jeder kennt.

### **Ein veganes Kochbuch sozusagen für Nicht-Veganer.**

Dabei kann vegan ganz einfach sein. Meine Mutter zum Beispiel hatte schon vegan gegessen, da kannte sie den Begriff noch gar nicht. Lecker Brot mit Margarine bestrichen (in den 1980er gab es bei uns daheim gar keine Butter) und ein paar Scheiben Tomaten darauf. Noch ein paar Zwiebelringe und Salz & Pfeffer und fertig war eins ihrer Lieblings-Abendbrote. Was möchte ich damit sagen?

Viele Lieblingsessen von vielen Nicht-Veganern sind oft vegan, ohne daß diese sich darum einen Kopf gemacht haben. Einfach so. Ich mache zum Beispiel oft, wenn ich zum Essen eingeladen habe, einen Obstsalat zum Nachtisch: Ein paar unterschiedliche Früchte klein schneiden, etwas Zucker drüber, über Nacht ziehen lassen. Fertig ist der sehr leckere Obstsalat. Vegan kann sehr einfach sein, und ist keine extra Wissenschaft.

### **Man muß nicht extra vegan kochen lernen, um ab und zu vegan zu essen.**

Und so kam mir die Idee, genau so ein veganes Kochbuch zu machen, das solche veganen Rezepte bietet, mit ganz einfachen Zutaten, die jeder kennt und die es auch im Discounter gibt. Also ein Kochbuch für Nicht-Veganer wie mich, mit Rezepten ohne den Einsatz von ...

- Exoten wie Bucay Pfeffer, Moringa, Camu-Camu und Hanföl
- für die meisten noch nie gekauften Zutaten wie Nori Algen Flocken, Kuzu, Pul Biber
- und „Fleischimitaten“, die nach Hähnchen, Rinderhack oder Salami schmecken.

Es gelang mir, über 50 Köch\*innen von meiner Idee zu begeistern und nun liegt dieses vegane Kochbuch für Nicht-Veganer in Euren Händen. Viel Spaß beim Nachkochen!

Jörg



# DIE SECHS KLASSIKER

## REMOULADE . KETCHUP . SENF



**Jörg HERZ.**  
**Dipl.-Grafik-Designer**  
[joergherz.com](http://joergherz.com)

### 1. REMOULADE

- 200 ml** Pflanzenöl z. B. Sonnenblume
- 100 ml** Sojamilch, ungezuckert
- 4 TL** Senf
- 4 TL** Zitronensaft
- 2 TL** Agavensirup oder Zucker
- 2 EL** Weißkohl, geschnitten
- 2 EL** Zwiebeln, milde, gehackt
- 2 EL** Gewürzgurken, geschnitten
- 2 EL** Petersilie, geschnitten Salz und Pfeffer

## 2. KETCHUP

<b>800 g</b>	Tomaten
<b>2 TL</b>	Tomatenmark
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>6 TL</b>	Zucker
<b>4 EL</b>	Essig, z. B. Weißweinessig
<b>etwas</b>	Salz und Pfeffer
<b>2 EL</b>	Öl
<b>optional</b>	Chiliflocken

## 3. SENF

<b>200 g</b>	Senfkörner, weiße, braune oder scharze, je dunkler desto schäfer
<b>275 ml</b>	Balsamico, weiß
<b>100 ml</b>	Wasser
<b>80 g</b>	Zucker
<b>3 TL</b>	Salz
<b>etwas</b>	Kurkuma
<b>etwas</b>	frische Kräutern z. B. Rosmarin, Thymian und Dill

**1. REMOULADE:** Alle **Zutaten** klein schneiden und bis auf das Gemüse in einen Mixbecher füllen und mit einem Pürierstab kräftig durchmischen. Das fein gehackte **Gemüse** und die **Petersilie** hinzu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Remoulade schmeckt am besten, wenn sie etwas kalt gestellt wurde.

**2. KETCHUP: Zwiebeln** schälen und klein schneiden. **Öl** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen und mit **Zucker** karamellisieren. Danach mit **Essig** ablöschen. **Tomaten** hinzufügen und ca. 10 Min. leicht köcheln. Mit Salz und Zucker abschmecken. Tomatenmischung durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, **Tomatenmark** unterrühren und kalt stellen.

**3. SENF: Senfkörner** sehr fein mahlen oder Senfmehl verwenden. **Wasser** mit dem **Balsamico** in einem Topf lauwarm erwärmen. Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Flüssigkeit über das Senfmehl gießen und alles mindestens fünf Minuten lang mit einem Mixer verrühren. Zum Schluss Kräuter untermixen. Nach ein paar Tagen verliert der Senf seine anfängliche Schärfe. Bitte kühl lagern.

**EQUIPMENT: Mörser / Mühle, Mixer, Kochtopf, Sieb, Schüssel**

**DAUER: 15 Min. • 35 Min. • 25 Min.**

## TOFUNAISE . PARMESAN . BUTTER



### 4. TOFUNAISE

**Béatrice Chiari**

- 400 g** Seidentofu
- 1 Handvoll** Kräuter z. B. Peterli, Rucola, Basilikum, Zitronenmelisse, Thymian
- 1 kleine** Zitrone (Bio)
- 1 TL** Meersalz
- etwas** Pfeffer, schwarz
- ¼ TL** Paprikapulver süß oder scharf
- 2 TL** Senf
- 2 - 3 EL** Rapsöl oder Leinöl
- 1** Knoblauchzehe

### 5. PARMESAN

**Peter Kienzle**

**½ Tasse** Hefeflocken  
**1 Handvoll** Cashews oder Mandeln  
**etwas** Knoblauchsatz  
**2 - 3 Spritzer** Zitronensaft

## 6. BUTTER

**150 ml** Leinöl oder Rapsöl oder gemischt  
**50 g** Kokosfett  
**2 EL** Pflanzenmilch  
**1 TL** Hefeflocken  
**Prise** Salz  
**½ TL** Kurkuma

**4. TOFUNAISE** **Seidentofu** in das Mixgefäss geben. **Kräuter** waschen und trocken schütteln. Mit einem Kräutermesser grob schneiden, 2 - 3 mal, nicht hacken, zum Seidentofu geben. Tipp: Wenn ein Stabmixer verwendet wird, müssen die Kräuter vorher gehackt werden. **Zitrone** unter heissem Wasser gut abschrubben und mit einer Zitronenreibe 1 TL Schale in die Masse hineinreiben, Zitrone auspressen und den Saft beigeben. Alle restlichen **Zutaten** (ohne den Knoblauch) mit dem Öl beigeben. Nun die Knoblauchzehe schälen, hineinpressen und dann alles zu einer cremigen Sauce mixen. In ein Gefäß füllen und mindestens 15 Min. kühlstellen.

**5. PARMESAN:** **Cashews** (oder **Mandeln**) 30 Min. in Wasser einweichen lassen. Einweichwasser abgiessen. Die **Hefeflocken** mit den eingeweichten **Nüssen** im Mixer hacken. Knoblauchsatz und ein paar Spritzer **Zitronensaft** dazu. In einem Schüsselchen zur Seite stellen.

**6. BUTTER:** Kokosfett schmelzen und mit dem Öl und der Milch in den Mixer geben, gut vermengen. Später Hefeflocken, Salz und Kurkuma hinzu fügen. Alles gut glattrühren und für eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**EQUIPMENT: Mörser / Mühle, Mixer, Kochtopf, Sieb, Schüssel**

**DAUER: 15 Min. • 35 Min. • 20 Min.**



## **VIER KÖSTLICHE BROTAUFSTRICHE**



**Nancy Dubourg**  
**Ayurveda-Köchin**  
[www.veda-genuss.de](http://www.veda-genuss.de)

### **AUFSTRICH 1**

**Bohnen-Artischocken Dip**

- 400 g** Bohnen, gekocht, weiß
- 160 g** Artischocken, im Glas
- Handvoll** Basilikum, frisch
- 1 TL** Salatkräuter, getrocknete
- 1** Zitrone
- ½ - 1 TL** Salz
- etwas** Pfeffer

## AUFSTRICH 2

### Maronen-Feigen Aufstrich

- 3 - 4** Feigen, getrocknet
- 150 g** Maronen, vorgekocht
- 50 g** Frischkäse, vegan
- ½ TL** Balsamico Essig, dunkel
- ½ - 1 TL** Feigensenf oder mittelscharfer Senf
- 3 - 4 EL** Olivenöl
- 1** Orange (Bio)
- Handvoll** Basilikum Blätter, frisch
- ½ - 1 TL** Salz
- etwas** Pfeffer, schwarz

**1. AUFSTRICH 1 Bohnen-Artischocken Dip:** Die **Bohnen** in einem Sieb unter kaltem Wasser gründlich waschen. In eine Schüssel geben. Die **Artischocken** grob schneiden und zu den Bohnen geben. Die **Zitrone** heiß abwaschen und trockenreiben. Dann mit einer feinen Haushaltsreibe die äußere Schale abreiben. Beim Abreiben darauf achten, nicht das Weiße unter der Haut mit zu entfernen, es schmeckt bitter. Von der Reibe 1 EL zu den Artischocken geben. Die

Zitrone aufschneiden und eine Hälfte auspressen. **Alle Zutaten** in einen hohen Behälter oder Meßbecher geben, 1 - 2 EL ÖL von den Artischocken dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Ggf. mit **Zitronensaft** und Salz abschmecken.

**2. AUFSTRICH 2 Maronen-Feigen Aufstrich:** Die **Feigen** 2 - 3 Std. im Wasser einweichen, dann in Streifen schneiden. Das Einweichwasser aufbewahren. Die **Orange** heiß abwaschen und trockenreiben. Dann mit einer feinen Haushaltsreibe  $\frac{1}{4}$  der äußeren Schale dünn abreiben. Beim Abreiben darauf achten, nicht das Weiße unter der Haut mit zu entfernen, es schmeckt bitter. Die Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Den Saft und **alle restlichen Zutaten** in einen hohen Behälter oder Meßbecher geben, und mit einem Stabmixer zerkleinern und zu einer festen Paste aufrühren. Den Maronen-Brot-aufstrich mit **Salz** und frisch gemahlenem **schwarzen Pfeffer** abschmecken. Falls es noch zu fest ist, etwas **Frischkäse** und Einweichwasser unterrühren. Bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

## **AUFSTRICH 3**

### **Libanesischer Muhammara**

- 3** Paprika, rot
- 1** Knoblauchzehe
- 50 g** Toastbrot
- 70 g** Walnusskerne
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- $\frac{1}{2}$  - **1 TL** Salz
- 1 TL** Chiliflocken
- 2 TL** Ahornsirup
- 2 EL** Olivenöl

## AUFSTRICH 4

### Champignon Pâté

- 375 g** Champignons
- 1** Zwiebel
- 3** Knoblauchzehen
- 50 g** Öl
- 125 g** Mandeln, ganz
- 50 g** Margarine
- $\frac{1}{2}$  - **1 TL** Salz
- etwas** Pfeffer, grün
- Handvoll** Petersilie, frisch
- etwas** Zitronensaft

**3. AUFSTRICH 3 Libanesischer Muhammara: Paprika** waschen und trocknen. Der Länge nach durchschneiden, den Strunk und die Kerne entfernen. Die Paprikahälfte mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, ca. 15 Min. in der Mitte des auf 230 °C

vorgeheizten Ofens backen, bis die Haut große dunkle Blasen wirft. Paprika herausnehmen, mit einem Backblech oder einem Geschirrtuch bedecken, ca. 10 Min. stehen lassen. Die Haut sorgfältig ablösen. Das **Toastbrot** in Würfeln schneiden. Die **Walnusskerne** grob hacken. Die halbe **Zitrone** auspressen. **Alle Zutaten** in einen hohen Behälter oder Messbecher geben und fein pürieren. Bis zum Servieren zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**4. AUFSTRICH 4 Champignon Pâté:** Die **Champignons** säubern (ich wasche sie nie unter Wasser, sondern reibe sie nur vorsichtig mit einem Papiertuch ab) und das Stielende abschneiden. Die Champignons vierteln. **Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit **Öl** ca. 2 Min. weich braten. Die Pilze dazugeben und bei starker Hitze 5 Min. braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kein Salz begeben! Aus der Pfanne herausnehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Die **Mandeln** in der Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Die Mandeln grob hacken und Zutaten in einen hohen Behälter oder Messbecher geben. Die Pilze und die **Margarine** hinzufügen und glatt pürieren. Die **Petersilie** hacken und mit dem Salz und dem grünen **Pfeffer** unterrühren. Nach Bedarf mit ein wenig **Zitronensaft** abschmecken. Am besten schmeckt der Aufstrich, wenn er einige Stunden durchziehen kann.

**EQUIPMENT: Sieb, Schneidebrett, Messer, feine Reibe, Messbecher oder hohes Behälter, Zitronenpresse, Pfanne, Stabmixer.**

**DAUER:** Ohne Einweichzeit 25 Min. • außer Aufstrich 3, dieser dauert 45 Min.

**PIKANTER  
WALNUS-PAPRIKA  
DIP  
MUHAMMARA**



**Miriam Monari**  
**Diplomierte Konditorin [kochevents.ch](http://kochevents.ch)**

**ZUTATEN**

- 600 g** Spitz-Paprikaschoten, rot oder Peperoni, rot
- Prise** Chilipulver
- 100 g** Walnusskerne
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 TL** Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL** Paprika, edelsüß
- 1 TL** Salz
- etwas** Pfeffer, schwarz
- 3 - 4 EL** Olivenöl
- Bund** Koriander

## BEILAGEN

Pita-Brot  
Fladenbrot  
Baguette

**1.** Den **Backofen** auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. **2.** **Paprikaschoten** waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen. Falls vorhanden, Grillfunktion einschalten und die Paprikahälften ca. 15 - 20 Min. grillen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Die Paprikas müssen gut durch und weich sein. **3.** Blech herausnehmen, mit einem feuchten Tuch abdecken und abkühlen lassen, bis Ihr sie anfassen könnt. **4.** In der Zwischenzeit die **Walnusskerne** in einer Pfanne oder im noch heißen Ofen fettfrei rösten. 2 - 3 Hälften beiseite legen und den Rest in den Mixer geben. Fein mahlen. **5.** Die Haut der Paprikas abziehen und die filetierte Paprika in den Mixer zu den Walnüssen geben. **6.** **Chili, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz** und **Pfeffer** ebenfalls in den Mixer

geben. Alles fein und cremig mixen. **7.** Das **Olivenöl** zugeben und alles nochmals kurz mixen, bis die Paste sämig ist. Vor dem Servieren den fein gehackten **Koriander** untermischen und mit **Walnusskernen** und etwas **Olivenöl** garnieren. DIP ist 2 - 3 Tage zugedeckt haltbar.

**EQUIPMENT: Backofen, Blech, Messer, Schüssel, Küchenwaage, Saftpresse, Backofenblech, Backpapier, 1 Mixer / Cutter**

**DAUER: Zubereitung 35 Min.**





**TARTAR  
AUS GETROCKNETEN TOMATEN**



**Brigitta Ulusoy**

**Dipl. Gesundheitsberaterin** [www.moosmuehle.ch](http://www.moosmuehle.ch)

Für 4 Personen

## **TARTAR**

- 200 g** Tomaten, getrocknet in Öl
- 1** Schalotte oder Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 1 TL** Kapern
- etwas** Petersilie, glattblättrig
- 4 Blatt** Basilikum
- 3 EL** Ketchup
- 2 TL** Senf, mild
- ½ EL** Balsamico-Essig Pfeffer, schwarz

## **BEILAGEN**

Rucola  
Toastbrot  
Baguette

**1. Tomaten** abtropfen lassen und klein schneiden, ebenso **Zwiebel, Knoblauch** und **Kräuter**. **2. Alle Zutaten** im Cutter oder mit Stabmixer fein hacken. Falls kein solches Gerät vorhanden ist, können die Zutaten auch von Hand möglichst fein geschnitten, bzw. gehackt und gut vermischt werden. Fertig!

**3. SERVIERVORSCHLÄGE:** Tartar mit Hilfe eines Servierringes 6 cm Durchmesser oder runder Ausstechform in die Mitte der Teller geben und mit **Rucola** umgeben, mit Toast servieren. **ODER:** Baguettescheiben mit dem Tartar dick bestreichen. **ODER:** Tartar in kleine Schüssel geben und als feinen Brotaufstrich servieren.

**EQUIPMENT: Schneidebrett, Messer, Löffel, Stabmixer oder Cutter, optional Servierring**

**DAUER:** Tartar 15 Min. • Anrichten 15 Min.



## **CHICORÉE-SCHIFFCHEN MIT TOMATEN-CASHEW-PESTO**



**Norbert Brandner**  
**Ayurveda Koch** [padma-kostbarkeiten.de](http://padma-kostbarkeiten.de)