

TANJA DUSY & INGA PFANNEBECKER

VOR ALLEM GEMÜSE



GEMÜSE SO NOCH NIE GESCHMECKT -
VON ZOODLES BIS SÜSSKARTOFFELTOAST

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



VOR ALLEM GEMÜSE ...

... und ab und zu ein bisschen Fleisch

Das ist unser täglich Brot: Rezepte entwickeln, Foodtrends aufspüren und Neues ausprobieren. Als Kochbuchautorinnen macht uns beiden das richtig viel Spaß! Neben den aktuell heiß diskutierten Themen – wie Low Carb, glutenfreie Ernährung, weniger oder gar kein Zucker – beschäftigt viele die Frage: Darf man heute noch Fleisch essen oder sollte man besser Vegetarier oder Veganer werden?

Darauf wollen wir gar keine kategorische Antwort geben – denn das bleibt natürlich jedem selbst überlassen. Für uns ist dagegen eine neue, kreative Gemüseküche die spannende Herausforderung. Nicht mehr länger zur Beilage degradiert, soll das Gemüse zum Mittelpunkt auf dem Teller werden. Die Devise lautet: Gemüse ist unser neues Fleisch. Diese Entwicklung ist auch schon überall sichtbar: Es sind

nicht mehr nur die »Liebhaber«, die auf den Bauernmärkten nach alten oder besonderen Gemüsesorten suchen.

Vielmehr sind Avocado, Grünkohl & Co. plötzlich so hip, dass man sogar in den entlegensten Supermärkten noch fündig wird. Was uns noch mehr begeistert, ist die ungewohnte Art, Gemüse zuzubereiten und zu kombinieren. So erscheint auch längst vertrautes »Grünzeug« in einem anderen Look – wie wir es bisher noch nie gesehen oder geschmeckt haben. Blumenkohl muss nicht immer in Béchamelsauce serviert werden, sondern wandert anstelle von Reis klein gehackt in Sushi oder gar in Milchreis. Aus Zucchini werden lange Zoodles-Nudeln, aus Mais wird auch mal Eis – wir finden's nice!

Es ist ein Vergnügen, mit Gemüse zu experimentieren, es zu hobeln, zu raspeln, zu spiralisieren, zu rösten und zu grillen, es zu einem kunterbunten Rainbow-Salat, einem Kuchen oder einem perfekten Burger zu verarbeiten. Dabei gibt es für uns kein Muss: Nach Lust und Laune haben wir auch gerne mal Fleisch mit auf dem Teller.

Ob unsere neue Gemüseküche auch anderen außer uns schmeckt? Auf jeden Fall! Wir schreiben nicht nur graue Kochbuch-Theorie, sondern haben Familie und Freunde, die unseren Genuss teilen. Da sind zum einen die Männer, die sich über ein Stück Speck oder unsere »Beilagen« aus Fleisch und Fisch freuen – die aber mindestens ebenso angetan sind von den starken Gemüse-Aromen. Unsere Kids beißen total gerne in Möhren-Hot-Dogs und unsere Gäste schwärmen noch Wochen später vom herrlichen Kürbis-Braten. Deshalb heißt es bei uns mittlerweile fast täglich: Gemüse ist unser Fleisch! Noch Fragen?



Tanja Dusy & Inga Pfannebecker

WIE FUNKTIONIERT »VOR ALLEM GEMÜSE«?

Eine Gebrauchsanweisung

No Meat oder Low Meat?

Mit oder ohne Fleisch und Fisch – das ist in diesem Buch gar nicht die Frage, denn die meisten Rezepte lassen sich sowohl mit als auch ohne zubereiten. Aber immer spielt das Gemüse die Hauptrolle: Unsere **No-Meat-Rezepte** sind vegetarisch, die **Low-Meat-Rezepte** werden mit wenig Fleisch oder Fisch zubereitet. Wer auch darauf lieber verzichten will, findet bei den Low-Meat-Rezepten eine vegetarische Alternative, gekennzeichnet durch - **MEAT**. Vegane Zubereitungen sind nicht extra hervorgehoben, aber wer sich ein bisschen damit auskennt, kann leicht Vegetarisches in Veganes verwandeln, also Kuhmilch durch pflanzliche Alternativen ersetzen etc. Der Zusatz + **MEAT** dagegen liefert passende Ideen für alle, die gerade Lust auf ein handfestes Schnitzel, feinen Fisch oder eine »Extrawurst« haben.

Was ist Fake Meat?

Die **Fake-Meat-Rezepte** gefallen uns besonders gut, weil sie ganz locker und augenzwinkernd mit dem Thema »Vegetarisch« spielen. Wie witzig sich Gemüse als Fleisch tarnen kann, zeigen beispielsweise der Blumenkohl-Döner oder der Burger mit Jackfruit: Die exotische Trendfrucht zerfasert wie klein gezupftes Schweinefleisch (»Pulled Pork«). Oder der gegrillte Rotkohl mit rauchigem Bier-Aroma (statt des »Beercan-Chickens«) – ein echter Spaß für's nächste Grillfest!

Warum sind die Rezepte oft so lang?

Weil wir Gemüse als vollständige, sättigende Gerichte mit Extra-Pfiff lieben: Das Besondere kann eine ungewöhnliche Art der Zubereitung sein, ein spezielles Topping, ein zusätzlicher Dip, etwas Raffiniertes zum Darüberstreuen oder Dazuessen. Deshalb sind auch **alle Rezepte in einzelne Bestandteile unterteilt**: So kann man ganz einfach eine Komponente weglassen, wenn's weniger aufwendig sein soll, schneller gehen muss oder man etwas Bestimmtes nicht mag. Umgekehrt lassen sich die einzelnen Rezeptbestandteile auch nach eigenem Gusto neu kombinieren – damit Sie sich ganz leicht Ihre persönlichen Lieblingsgerichte zusammenstellen können.

Individuelle Kombi-Gerichte

Wir haben zusätzlich einige »Bauanleitungen« für Kombi-Gerichte zusammengestellt, z. B. für Bowls, Ramen oder Süßkartoffel-Toasts – mit den unterschiedlichsten Auflagen und Einlagen. Diese variantenreichen Rezepte zeigen, wie Gemüsegerichte heute funktionieren: mit einzelnen, perfekt aufeinander abgestimmten Gemüse-Zubereitungen. Diese Bestandteile können Sie auf vielfältige und individuelle Weise zusammenstellen. Und damit Sie noch ein bisschen mehr »bauen« können, gibt es zusätzlich die ein oder andere Seite mit Baumaterial in Form von unkomplizierten, flinken **Mini-Gemüse-Rezepten**.



AUF DIE HAND IN DEN MUND

Burger, Sandwiches, Puffer, Waffeln & Snacks



NO MEAT

MÖHREN-SMOOTHIE-BOWL

FRÜHSTÜCKS-HIT

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *15 Min.*

PRO PORTION: *ca. 310 kcal, 7g E, 15g F, 37g KH*

2 Möhren (ca. 200g)

*1 große reife Banane
125 g TK-Mango in Stücken
3 EL Haferflocken
1 TL Zimtpulver
2 EL ungesüßtes helles Mandelmus
2 TL Zitronensaft
1 TL Agavendicksaft
1 TL Mandelblättchen*

1. Die Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und einen Teil für die Garnitur klein raspeln (ca. 2 EL). Übrige Möhren in grobe Stücke schneiden und in einen Hochleistungsmixer füllen. Banane schälen und direkt in den Mixer in Stücke schneiden.

2. Die gefrorenen Mangostücke, die Haferflocken und den Zimt ebenfalls in den Mixer geben und alles fein pürieren. Den Smoothie auf zwei Müslischalen verteilen.

3. Das Mandelmus mit dem Zitronensaft und dem Agavendicksaft glatt rühren. Eine kleine Pfanne erhitzen und die Mandelblättchen darin ohne Fett leicht anrösten. Die Mandelmus-Creme, die Möhrenraspel und die Mandelblättchen auf der Bowl anrichten und servieren.

TIPPS

Durch gefrorene Früchte wird die Smoothie-Bowl besonders cremig. Anstatt der TK-Mango können Sie auch selbst eine frische Mango einfrieren: dazu das Fruchtfleisch von $\frac{1}{2}$ Mango vom Stein schneiden (ca. 125 g), schälen und klein würfeln. Auf einem Teller flach verteilen und ca. 1 Std. ins Tiefkühlfach stellen – fertig. Dekorieren Sie die Bowl nach Lust und Laune: je vielfältiger und bunter, desto besser. Als Topping passen frische Früchte wie Beeren, filetierte Orangen und Bananenscheiben. Oder Trockenfrüchte wie Rosinen, Cranberrys, Goji-Beeren, Aprikosen. Und wie wär's

mit Chia- oder Leinsamen als Gesundheitsplus? Besonders hübsch wird die Bowl, wenn Sie die Toppings getrennt nach Sorten und Farben darauf verteilen oder sogar einfache Muster mit den einzelnen Zutaten legen – fast zu schön zum Aufessen.

AUSTAUSCHBAR:

Statt der TK-Mango passen auch gefrorene Himbeeren, Heidelbeeren oder eine TK-Beerenmischung.



SÜSSKARTOFFEL-TOASTS

- 1. SÜSSKARTOFFEL-TOASTS PUR**
- 2. MIT ERDNUSSBUTTER, BANANENSCHNITZEN UND SCHOKORASPELN**
- 3. MIT QUARK, ERDBEEREN UND MINZE**
- 4. MIT SHAVED AVOCADO UND ROTE-BETE-CREME**
siehe [≥](#)
- 5. MIT GEDÜNSTETEM SPINAT, FETA UND RÖSTKÜRBIS-CREME** siehe [≥](#)
- 6. MIT EISCHNITZEN, KERBEL UND ERBSENCREME**
siehe [≥](#)

MEHR NÄHRSTOFFE, WENIGER KALORIEN UND KOHLENHYDRATE, KEIN GLUTEN UND VIELE VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN ZUM BELEGEN: SÜSSKARTOFFELSCHNITZEN STATT TOASTBROT LIEFERN ALS FRÜHSTÜCK, ABENDBROT ODER ALS SCHNELLER SNACK JEDE MENGE VEGGIEPOWER. DARAUFGIBT EINEN TOAST!

So wird die Knolle zum Toast

Pro Portion $\frac{1}{2}$ bis 1 Süßkartoffel mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen. Sorgfältig trocken tupfen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Toaster stecken und auf höchster Stufe in zwei bis drei Durchgängen toasten. Sie sind gut, wenn die Ränder leicht knusprig sind und das Innere weich ist.

Längs oder quer?

In welcher Richtung Sie die Knollen schneiden, ergibt sich aus der Form: längliche Knollen der Länge nach in schmale, längliche Scheiben schneiden, rundere und knubbligere Knollen besser quer in runde Scheiben schneiden.

Quick and easy belegen

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf und belegen Sie die Gemüse-Toasts nach Lust, Laune und aktuellem Vorrat. Sie schmecken sowohl mit süßen als auch mit herzhaften Belägen und Aufstrichen. Leckere Kombinationen sind z. B. Erdnussmus und Bananenscheiben, Quark mit Beeren und etwas Honig, Frischkäse mit Tomaten und Basilikum, shaved oder smashed Avocado mit gekochtem Ei oder gedünsteter Spinat mit Feta. Und, was ist Ihr Lieblings-Topping?

Richtig angesmiert

Mit den bunten Gemüse-Aufstrichen von [≥/≥](#) kommt jede Menge Pep auf den Toast und unter den Belag – und noch mehr Gemüse-Power! Die Aufstriche lassen sich gut vorbereiten und warten dann im Kühlschrank auf ihren Einsatz als Süßkartoffel-Veredler (zur Haltbarkeit der einzelnen Gemüse-Aufstriche: siehe Rezepte [≥](#)).



1. ARTISCHOCKEN-STREICH

FÜR 2 PORTIONEN (8 SÜSSKARTOFFEL-TOASTS AUS 2 SÜSSKARTOFFELN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

PRO PORTION: ca. 80 kcal, 2 g E, 4 g F, 9 g KH

1 Glas Artischockenherzen in Öl (120 g Abtropfgewicht)

½ Bio-Zitrone

1 EL Crème fraîche

1 TL Honig

Salz

Pfeffer

2 TL kleine Kapern

2 EL gehackte Petersilie

1. Die Artischockenherzen abgießen und gut abtropfen lassen, dann in einen hohen Rührbecher oder Mixer füllen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, 1 TL Schale fein abreiben und zu den Artischocken geben. Die Zitrone auspressen und 1 TL Saft in den Rührbecher (oder Mixer) geben.

2. Crème fraîche und Honig hinzufügen und alles fein pürieren. Ist die Creme zu fest, noch etwas Crème fraîche untermischen. Den Aufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kapern abtropfen lassen und mit der Petersilie untermengen. Der Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

2. PAPRIKA-AUFSTRICH

FÜR 2 PORTIONEN (8 SÜSSKARTOFFEL-TOASTS AUS 2 SÜSSKARTOFFELN)

EINWEICHZEIT: *12 Std.*

ZUBEREITUNGSZEIT: *25 Min.*

PRO PORTION: *ca. 180 kcal, 5 g E, 13 g F, 10 g KH*

50 g Cashewkerne

2 rote Spitzpaprika

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1. Die Cashewkerne in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Dann abgießen und gut abtropfen lassen.

2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Paprikaschoten halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen, dann die Hälften waschen und trocken tupfen. Die Paprikahälften mit der gewölbten Seite nach oben auf das Backblech legen. Den Backofengrill zuschalten und die Paprika im heißen Backofen (oben) 10–12 Min. grillen, bis die Haut dunkel wird und schwarze Blasen wirft.

3. Die Paprika herausnehmen, mit einem sauberen, feuchten Geschirrtuch abdecken und kurz abkühlen lassen. Dann die Paprikahaut mit einem spitzen Messer abziehen und die Schoten grob würfeln. Die Paprika mit den Cashewkernen, Kreuzkümmel, Paprikapulver und dem Olivenöl in einen Blitzhacker oder Mixer geben und cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Paprika-Aufstrich ist im Kühlschrank ca. 5 Tage haltbar.

3. ROTE-BETE-CREME

FÜR 2 PORTIONEN (8 SÜSSKARTOFFEL-TOASTS AUS 2 SÜSSKARTOFFELN)

ZUBEREITUNGSZEIT: *1 Std. 10 Min.*

PRO PORTION: *ca. 160 kcal, 3 g E, 11 g F, 12 g KH*

2 Rote Bete (ca. 220 g)

½ Bio-Orange

1 EL dunkles Mandelmus

1 EL Olivenöl

gemahlener Piment

Salz

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Rote Bete unter fließendem Wasser abbürsten, trocken tupfen und einzeln in Alufolie wickeln. Auf den Backofenrost legen und im heißen Ofen (Mitte) ca. 55 Min. backen. Dann aus der Folie wickeln und kurz abkühlen lassen. Die Schale abziehen und das Fruchtfleisch grob würfeln (dabei am besten Einmalhandschuhe verwenden, da Rote Bete stark abfärbt).

2. Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Saft auspressen und 2 EL Orangensaft mit der Roten Bete, Mandelmus und Olivenöl in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und fein pürieren. Die Creme mit 1 Msp. Piment, Salz und dem Orangenabrieb abschmecken. Der Aufstrich bleibt gekühlt ca. 5 Tage frisch.

TIPP:

Die Gemüseaufstriche schmecken auch als Dips für die Bowls von [≥](#) und [≥](#). Sie passen zu den Topinambur-Waffeln von [≥](#) und machen die Burger von [≥](#) und [≥](#) schön saftig. Auch die Gemüserezepte von [≥/≥](#) ergänzen sie perfekt.

4. RÖSTKÜRBIS-CREME

FÜR 2 PORTIONEN (8 SÜSSKARTOFFEL-TOASTS AUS 2 SÜSSKARTOFFELN)

ZUBEREITUNGSZEIT: *40 Min.*

PRO PORTION: *ca. 125 kcal, 2 g E, 6 g F, 19 g KH*

*¼ Hokkaido-Kürbis (ca. 250 g)
1 EL Öl
1 TL Ahornsirup
2 EL Zitronensaft
½ TL Harissa (scharfe Würzpaste)
Salz*

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Den Kürbis waschen, entkernen und mitsamt Schale in grobe Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, das Öl darüberträufeln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

2. Den Kürbis herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Mit 50 ml Wasser, Ahornsirup, Zitronensaft und Harissa in einen hohen Rührbecher oder Mixer geben und alles fein pürieren. Die Röstkürbis-Creme mit Salz und je nach gewünschter Schärfe auch mit mehr Harissa abschmecken. Im Kühlschrank ist die Creme ca. 5 Tage haltbar.



FAKE MEAT!

MÖHREN-HOTDOGS MIT SELLERIE-REMOULADE

FÜR 4 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

GARZEIT: 35 Min.

PRO STÜCK: ca. 535 kcal, 9 g E, 36 g F, 43 g KH

FÜR DIE SELLERIE-REMOULADE:

250 g Knollensellerie

1 kleiner Apfel

1 EL Zitronensaft

1 Stange Staudensellerie mit Grün
4 EL Mayonnaise
2 ½ EL Crème fraîche
1 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

FÜR DIE MÖHREN:

8 schlanke Möhren (ca. 400 g)
1 Knoblauchzehe
4 EL Orangensaft
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
¾ TL gemahlener Kreuzkümmel
3 EL Olivenöl
1 TL Honig
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM:

8 große Blätter Kopfsalat
1 Frühlingszwiebel
2 EL Walnusskerne
4 Hotdog-Brötchen (Fertigprodukt)

1. Für die Sellerie-Remoulade Sellerie putzen, schälen und fein raspeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, die Viertel grob raspeln und gleich mit Sellerieraspeln und Zitronensaft vermischen. Staudensellerie waschen, putzen, das Grün beiseitelegen und die Stange längs vierteln. Viertel klein würfeln, mit Mayonnaise, Crème fraîche und Essig verrühren, salzen und pfeffern. Die Sellerie-Apfel-Mischung untermengen. Die Remoulade kühl stellen und durchziehen lassen.

2. Für die Möhren die Möhren mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich waschen, putzen und dabei nach Belieben jeweils ca. 5 cm Möhrengrün zur Dekoration an den Möhren belassen. Den Knoblauch schälen, in ein Schälchen pressen und darin mit Orangensaft, 4 EL Wasser, Paprikapulver, Koriander und Kreuzkümmel verrühren. Das Öl in einer beschichteten, möglichst kleinen Pfanne (gerade so groß, dass die Möhren nebeneinander hineinpassen) stark erhitzen. Die Möhren darin 3–4 Min. rundum anbraten und bräunen lassen.

3. Die Knoblauch-Gewürz-Mischung zu den Möhren gießen, Honig einrühren, salzen und pfeffern. Die Möhren bei kleiner Hitze 30–35 Min. zugedeckt garen, dabei immer wieder wenden und bei Bedarf wenig Wasser zugießen. Die Möhren sollten am Ende gar, aber nicht zu weich und mit einer Gewürzschicht überzogen sein, die Bratflüssigkeit sollte verdunstet sein.

4. Inzwischen Salatblätter waschen und trocken tupfen. Von der Frühlingszwiebel die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken tupfen und samt Grün in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil davon für die Garnitur beiseitelegen. Selleriegrün fein schneiden, mit der Frühlingszwiebel unter die Remoulade heben. Nochmals mit Salz, Pfeffer und evtl. Essig abschmecken. Walnusskerne grob hacken.

5. Die Hotdog-Brötchen nach Packungsanweisung aufbacken. Jeweils auf einer Längsseite aufschneiden, sodass sie auf der anderen Seite noch zusammenhalten. Je 2 Salatblätter der Länge nach in die Brötchen legen. Darauf je 2 Möhren geben und reichlich Remoulade darauf verteilen. Mit Walnüssen und den übrigen Frühlingszwiebelringen bestreuen und die Hotdogs gleich servieren.

AUSTAUSCHBAR:

Zu den würzigen Möhren passt (ohne Brötchen) auch ein Salat und ein einfacher, leicht gesalzener Joghurt als Dip.

HIER WIRD JA DER HUND IN DER PFANNE VERRÜCKT, WENN DIE MÖHRE INS HOTDOG-BRÖTCHEN WANDERT! PECH GEHABT, DOGGY, ABER RICHTIG GUT GEWÜRZT UND MIT LECKERER SELLERIE-REMOULADE GEKRÖNT, VERMISST AUSSER DIR HIER KEINER DAS WÜRSTCHEN.



LOW MEAT

SALAT-TACOS MIT ELOTES

FIESTA MEXICANA

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: *55 Min.*

PRO PORTION: *ca. 770 kcal, 35 g E, 38 g F, 70 g KH*

FÜR DIE SALAT-TACOS:

2 Römersalatherzen

1 kleine rote Zwiebel

1 rote Paprika

2 Tomaten

1 kleine Dose Kidneybohnen (125 g Abtropfgewicht)

1 EL Öl

150 g Rinderhackfleisch

Salz

Pfeffer

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

1 Msp. Chilipulver

1 kleine reife Avocado

1 TL Limettensaft

FÜR DIE ELOTES:

2 frische Maiskolben mit Hüllblättern

1 EL Mayonnaise

1 geh. EL Sour Cream (ersatzweise Schmand)

Salz

1 EL gehacktes Koriandergrün

15 g Parmesan

¼ TL Chilipulver

½ Limette (ersatzweise ½ Zitrone)

1. Den Backofen auf 225° vorheizen. Für die Elotes die Hüllblätter vorsichtig von den Maiskolben lösen, am Ansatz umbiegen und am unteren Ende der Kolben jeweils zu einem »Griff« zusammendrehen. Maiskolben auf dem Backofenrost

im heißen Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Inzwischen Mayonnaise und Sour Cream glatt rühren, salzen und Koriander untermengen. Parmesan fein reiben, mit dem Chilipulver mischen und beiseitestellen.

2. Für die Salat-Tacos den Salat putzen, in einzelne Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Die Zwiebel schälen, fein würfeln. Paprika halbieren und putzen, dabei weiße Trennwände und Kerne entfernen. Paprikahälften waschen, klein würfeln. Tomaten waschen, trocken tupfen und klein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei großer Hitze unter Rühren krümelig braten, salzen und pfeffern. Zwiebel und Paprika zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Tomaten und Bohnen zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chilipulver abschmecken.

3. Avocado halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Salz abschmecken. Salatblätter mit je 1 geh. EL Hackfleisch-Mischung füllen und auf einer Servierplatte oder auf Tellern anrichten. Je einen Klecks Avocado-creme daraufgeben. Die heißen Maiskolben rundherum mit Sour-Cream-Sauce einpinseln, mit der Parmesan-Chili-Mischung bestreuen. Limette heiß waschen, trocken tupfen, vierteln und die Limettenspalten zu den Elotes servieren. Diese vor dem Essen mit Limettensaft beträufeln.

INFO

Elotes sind in Mexiko ein beliebtes Streetfood: Die würzigen, gegrillten oder gebackenen Maiskolben werden dort an jeder Straßenecke verkauft und unterwegs von der Hand in den

Mund gegessen – vergleichbar mit dem amerikanischen Hotdog oder unserer Bratwurst.

- MEAT

Anstelle des Hackfleischs eine große Dose Kidneybohnen verwenden – schon sind die Tacos vegan. Für vegane Elotes den Parmesan weglassen, Mayonnaise und Sour Cream durch vegane Alternativen ersetzen.



FAKE MEAT!

SCHWEIN-GEHABT-PULLED-PORK-SANDWICHES

FÜR 4 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

RUHEZEIT: 4 Std.

GARZEIT: 40 Min.

PRO PORTION: ca. 780 kcal, 22 g E, 33 g F, 97 g KH

FÜR DEN COLESLAW:

180 g junger Weißkohl (ersatzweise Spitzkohl)

Salz

1 kleine Möhre

1 ½ EL Salatmayonnaise

3 EL Sahne

1 EL Weißweinessig

Pfeffer

FÜR DIE LINSEN-MÖHREN-MISCHUNG:

70 g Le-Puy-Linsen (ersatzweise Berglinsen)

1 dicke Möhre (ca. 200 g)

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 TL Chili-con-carne-Gewürzmischung

4 EL (smoked) Barbecuesauce

Salz

AUSSERDEM:

4 Hotdog-Brötchen (Fertigprodukt)

5 Blätter Radicchio

1/3 Bund Koriandergrün

1. Für den Coleslaw äußere Blätter vom Weißkohl entfernen. Kohl waschen, trocken tupfen, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden oder hobeln. In einer Schüssel mit 1 Prise Salz kräftig durchkneten, bis er weich ist und glänzt. Möhre waschen, putzen, grob raspeln, zum Kohl geben. Mayonnaise mit Sahne und Essig verrühren, mit dem Salat vermischen, salzen und pfeffern. Zugedeckt im Kühlschrank 3-4 Std. ziehen lassen.

2. Für die Linsen-Möhren-Mischung die Linsen in einem Sieb kalt abspülen, in einem Topf mit 400 ml Wasser aufkochen und nach Packungsanweisung ca. 20 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich garen. Inzwischen Möhre waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Linsen abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch goldgelb darin andünsten. Die Möhrenraspel unterrühren und bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. braten. Tomatenmark untermengen und kurz mitrösten. Mit der Chili-Gewürzmischung bestäuben und mit 125 ml Linsen-Kochwasser ablöschen. Alles offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Dann Linsen, Barbecuesauce und bei Bedarf zusätzlich 1-3 EL Linsen-Kochwasser unterrühren. Weitergaren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Konsistenz sollte breiig und nicht zu flüssig sein. Mit Salz abschmecken.

4. Inzwischen die Hotdog-Brötchen nach Packungsanweisung im Backofen aufbacken; nach Belieben im Kontaktgrill kurz bräunen. Radicchio waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.