



Menü

Geschmorte Auberginen mit Reis

Rotes Curry aus Süßkartoffeln, Spinat, Kichererbsen, Paprika
mit veganem Hühnchen

Champignon-Gemüsepfanne vom Grill mit Joghurt-Kresse-Dip

Ratatouille

Gurken-Radieschensalat, asiatisch

Babaganoush aus dem Thermomix

Trifle mit Zwieback und Fruchtspiegel

Obstsalat

Limonana und Orangen-Melisse-Limo

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Geschmorte Auberginen mit Reis (8 Portionen)

8 mittelgroße Auberginen
12 Tomaten, gewürfelt
4 EL Tomatenmark
6 Zwiebeln, gewürfelt
(10 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten)
reichlich Petersilie (glatt)
reichlich Dill
Pfeffer, Salz
2 TL Zucker (gehäuft)
etwas Zimt
Olivenöl
2 Tassen Wasser

Bräter

2 große Pfannen

1. Die Auberginen in Salzwasser ruhen lassen, damit sie nicht bitter schmecken. Dazu die Auberginen waschen, den Stiel abschneiden und einen Teil der Schale in Streifen zu 1,5 cm abschälen, längs vom Stielansatz her. Im Salzwasser liegen lassen, bis man aus den restlichen Zutaten eine Masse hergestellt hat.
2. Dazu die Zwiebeln in einer großen Pfanne (*zusammen mit den Knoblauchscheiben*) glasig dünsten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenwürfel hinzufügen. Alles gut verrühren und kurz braten lassen.
3. Petersilie und Dill untermengen und die Masse kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für eine leicht zimtige Note ein wenig Zimt dazu, je nach persönlichem Geschmack
5. Auberginen aus dem Salzwasserbad nehmen, trockentupfen und in heißem Öl rundherum etwa 10 Minuten anbraten. Sie sollen Farbe bekommen.
6. Dann die Auberginen herausnehmen und in einen geschälten Streifen einen tiefen Schnitt setzen. Die Aubergine mit Gabel und Löffel vorsichtig auseinanderdrücken. In diese Öffnung die Tomatenmasse füllen und die Auberginen nebeneinander in einen sauberen Bräter setzen.
7. Die restliche Tomatenmasse drumherum einfüllen und eine Tasse Wasser angießen.
8. Den Deckel drauf und alles bei mittlerer Hitze sanft schmoren lassen, bis die Auberginen weich sind, etwa 40 bis 45 Minuten.
9. Mit Reis oder Fladenbrot genießen

Quelle: <https://www.hr4.de/programm/hr4-rezepte/rezept-fuer-geschmorte-auberginen-v1,rezept-imam-bayildi-100.html>



Rotes Curry aus Süßkartoffeln, Spinat, Kichererbsen, Paprika mit veganem Hühnchen

3 EL Kokosöl
3 mittlere Zwiebeln
(6 Knoblauchzehen)
6 TL frischer Ingwer
3 TL Kreuzkümmel
1,5 TL Kurkuma
3–6 EL rote Currypaste
3 große Süßkartoffeln (2 kg)
ca. 600 g Spinat
3 Dosen passierte Tomaten (à 400ml)
3 Dosen Kokosmilch (à 400ml)
buntes Gemüse nach Wahl
3 Dosen Kichererbsen (à 400g)
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
evtl. etwas Limettensaft
Cashewkerne für obendrauf

1. Zwiebeln würfeln, Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Öl in einer großen Pfanne oder einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Die Zwiebeln hinzugeben und ca. 3–5 Minuten glasig anbraten.
3. Den (Knoblauch), Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Currypaste hinzufügen. Alles gut verrühren und weitere 1–2 Minuten braten.
4. Dann die gewürfelte Süßkartoffel und das andere Gemüse hinzugeben, erneut umrühren und weitere 1–2 Minuten braten, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. Nun die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben und verrühren. Die Pfanne abdecken und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Nun die Kichererbsen und den Spinat dazugeben und weitere 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. (Wenn das Curry beim Kochen zu dick wird, füge etwas Wasser hinzu).
6. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Herd ausschalten und das Curry etwa 5 Minuten ziehen lassen.
7. In der Zwischenzeit das vegane Hühnchen in einer Pfanne knusprig braten.
8. Das Curry mit gekochtem Reis (oder anderen Beilagen) servieren, das vegane Hühnchen separat reichen. Nach Belieben mit gerösteten Cashewnüssen, Sesamsamen, frischen Kräutern (wie Petersilie, Koriander oder Frühlingszwiebeln) garnieren. Auf Wunsch mit einem Spritzer Limettensaft abrunden.
9. Guten Appetit!



Champignon-Gemüsepfanne vom Grill mit Joghurt-Kresse-Dip

Gemüse

Champignons
Mais
Zucchini
Lauch
weiteres Gemüse
Öl
Gewürze
Kräuter

Dip

Pflanzenjoghurt, natur
Kresse
Radieschen
Zitronensaft und -schale
Salz, Pfeffer

1. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. in der Grillpfanne verteilen
3. Öl drüber, Salz und Pfeffer
4. Grillen und dabei öfter umrühren
5. Parallel den Dip zubereiten



Ratatouille

Zwiebeln
Möhren
Zucchini
Auberginen
Tomaten (frisch oder Dose)
Paprika
Kräuter der Provence
Tomatenmark
Salz, Pfeffer

1. Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden
2. Zwiebeln glasig dünsten
3. Gemüse hinzufügen und anbraten
4. Tomatenmark, Gewürze dazu und mitbraten
5. Flüssigkeit dazu
6. Schmoren, bis die Möhren gar sind und alles schön durchgezogen ist
7. Mit Brot oder Reis servieren



Asiatischer Gurkensalat

- 4 Salatgurken
- 400 g Radieschen
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Koriander, frisch
- 2 Limetten
- 6 EL Reisessig
- 4 TL Sojasauce (oder No-Fish-Sauce)
- 6 EL neutrales Öl (oder Erdnussöl)
- 2 Prisen Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 100 g Erdnüsse, geröstet
- 8 EL Röstzwiebeln

1. Gurken waschen und in grobe halbe Scheiben schneiden. Rettich waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Chilischote waschen, Stiel und Samen entfernen und fein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und zupfen.
2. Limette aufschneiden und den Saft auspressen. Mit Reisessig, Fischsoße und Erdnussöl verrühren. Mit Zucker, Salz und Kreuzkümmel abschmecken.
3. Die Salatzutaten mit dem Dressing vermengen. Mit Erdnüssen und Röstzwiebeln garniert servieren.

Quelle: <https://www.edeka.de/rezeptwelt/rezpte/asiatischer-gurkensalat/>



Babaganoush aus dem Thermomix

500 g Auberginen (2–3)
(2 Knoblauchzehen)
2 Zitronen
2 EL Tahini
2 EL frische Petersilie
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Messerspitze Chili (optional)

1. Backofen auf 220°C vorheizen, Auberginen waschen und mit einem spitzen Messer ein paar Mal einstechen. Die Auberginen mit dem Strunk so lange backen, bis sie ganz weich sind und die Haut schrumpelig wird, das dauert ungefähr 30 Minuten. Aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
2. Die noch lauwarmen Auberginen halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dann das Fruchtfleisch zusammen mit der Sesampaste, dem Zitronensaft, dem Olivenöl, den Knoblauchzehen und Salz und Pfeffer in den Thermomix geben und ca. 10 Sek. / Stufe 4 – 6 – 8 pürieren.
3. Mit dem Spatel die Zutaten vom Rand nach unten streichen. Evtl. noch einmal kurz auf Stufe 6 mixen.
4. Die Petersilienblättchen von den Stielen abzupfen, fein hacken und kurz vor dem Servieren auf das Babaganoush streuen.

Quelle: <https://www.rezeptwelt.de/saucendipsbrotaufstriche-rezepte/babaganoush-auberginencreme-vegan/f5i2w7q6-a02aa-813974-cfcd2-66rbsjzb>



Trifle mit Zwieback und Fruchtspiegel

Zwieback
Joghurt
Mangos
Pfersiche

1. Zwieback zerbröseln
2. Mangos und Pfirsiche schälen, klein schneiden und pürieren
3. in kleine Gläser schichten: Zwieback-Crunch, Joghurt und Fruchtspiegel
4. nach Lust und Laune dekorieren

Obstsalat und Wassmelonen

Bananen
Orangen
Mandarinen
Äpfel
Weintrauben
Mango
Pfersiche
...
Zitronensaft
Zimt

1. Obst klein schneiden und vermischen, mit Zitronensaft betreufeln und ein wenig Zimt abschmecken
2. evtl. mit etwas Minze garnieren
3. separat Wassermelonen in mundgerechte Stücke schneiden.



Limonana

2 l Wasser
(2 El Rohrzucker)
4 Limetten
8 Zitronen
(Eiswürfel)
4 handvoll frische Minzblätter

1. Limetten und Zitronen auspressen.
2. Minzblätter gründlich reinigen und gegebenenfalls die Stielenden entfernen.
3. Alle Zutaten in der obigen Reihenfolge in einen Mixer geben.

Orangen-Melisse-Limo

Wasser mit Orangenscheiben und Zitronenmelisse würzen ...