

Menü

Gazpacho – der Lieblingsklassiker

Okroschka

Pad-Thai-Salat

Pfirsichsalat

Quinoa-Grillsalat

Harissa-Auberginen

„Eierlikör“, vegan und alkoholfrei

Viel Spaß und gutes Gelingen!



Gazpacho – der Lieblingsklassiker

4 Portionen

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Kühlzeit 2 Std.

- 150 g Weißbrot
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Tomaten
- 5 EL Olivenöl
- 2 EL Sherryessig
- 2 rote Paprika
- 1/2 Salatgurke
- 100 ml kalte Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1–2 Prisen Zucker
- 1–2 Msp. Cayennepfeffer

1. Brot in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen.
3. Die Tomaten samt Saft mit den Zwiebelwürfeln, jeweils der Hälfte des Knoblauchs und des Brotes, 3 EL Olivenöl und Sherryessig in einer Schüssel mischen. Zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ziehen lassen.
4. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch grob würfeln.
5. Die Tomaten-Brot-Mischung mit Paprika, Gurke und Brühe fein pürieren und evtl. noch durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken und 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
6. Inzwischen übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die restlichen Brotwürfel und den übrigen Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen. Den Gazpacho vor dem Servieren mit den Brotwürfeln bestreuen.

Vegetarisch! Das Goldene von GU. Rezepte zum Glänzen und Genießen, S. 220



Okroschka

4 Portionen

- 2–3 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Gurke
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Block Räuchertofu
- 500 g Sojajoghurt
- 1 Packung vegane Crème fraîche oder veganer Schmand
- 500–750 ml Sprudelwasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- 1 Bund Dill
- 2 EL Essig
- 1–2 TL Senf
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 kräftige Prise Kala Namak (Schwarzsalz) pro Portion

1. Kartoffeln in Salzwasser garen und ca. 15 Min. ausdampfen lassen.
   (Tipp: Idealerweise über Nacht im Kühlschrank durchkühlen lassen. Du kannst sie natürlich auch lauwarm benutzen, aber beim Abkühlen bildet sich resistente Starke, die super für deine Darmgesundheit ist.)
2. Kartoffeln, Gurke, Räuchertofu und Radieschen in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und die Dillspitzen fein hacken.
4. Alles zusammen in eine große Schüssel geben, Sojajoghurt, vegane Crème fraîche, Essig, Senf, Salz und Pfeffer dazugeben.
5. Mit dem Sprudelwasser aufgießen und vorsichtig verrühren, damit sich Joghurt und Crème fraîche gut lösen.
6. Eiskalt servieren und erst direkt auf dem Teller mit einer kräftigen Prise Kala Namak toppen.

Tipp: Du kannst Eiswürfel direkt in die Schüssel geben oder die Okroschka vor dem Servieren im Kühlschrank richtig schön kaltstellen.

jameslemongrove auf instagram.com/reel/DbIywRJIabq/?igsh=MW94bjlsdmcyc254aQ==



Pad-Thai-Salat

4 Portionen

Für den Salat

- 1 Packung (ca. 225 g) Reisnudeln (z. B. Pad-Thai-Nudeln von dm)
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 rote Paprika
- 1/2 Kopf Rotkohl
- 1 Tasse (40 g) frischer Koriander
- 300 g Edamame
- 1–2 EL schwarze Sesamsaat (optional)

Für das Dressing

- ¼ Tasse (60 ml) Sesamol
- ½ Tasse (120 ml) Reisessig
- 2 EL Sojasauce
- 1 Stück Ingwer, gerieben
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Ahornsirup
- Salz

1. Die Reisnudeln nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Danach mit kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen, und gut abtropfen lassen.
2. Die Karotten schälen und in Stücke schneiden oder raspeln. Die Paprika in Stücke schneiden. Den Rotkohl fein hobeln, den Koriander grob hacken. Die Edamame kochen und abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, geriebenen Ingwer, Limettensaft und Ahornsirup in eine kleine Schüssel geben.
4. Gut umrühren, bis sich die Zutaten gründlich vermischt haben. Das Dressing mit Salz abschmecken.
5. Das Dressing gleichmäßig auf vier Meal-Prep-Gläser verteilen oder in eine große Schüssel gießen. Zuerst den gehobelten Rotkohl hineingeben, dann die Karotten, gefolgt von den Edamame, zuletzt die Reisnudeln hinzufügen. Alles mit schwarzem Sesam und Koriander bestreuen.
6. Vor dem Verzehr das Glas gut schütteln oder den Inhalt in eine Schüssel geben und gut vermischen, sodass das Dressing alle Zutaten gleichmäßig bedeckt.
7. Der Salat hält sich luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu 4 Tage. Das Dressing kann separat bis zu 1 Woche im Kühlschrank auf bewahrt werden.

Svenja Ostwald, Meal Prep with Me



Pfirsichsalat

4 Portionen

- 3 Tomaten
- 3 Pfirsiche
- 1 Gurke
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 1 TL Olivenöl
- Saft und Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz frisch gemahlener schwarzer
- Pfeffer

1. Tomaten, Pfirsiche und Gurke in kleine Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben. Das Basilikum fein hacken und hinzufügen.
2. Mit Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Zitronenabrieb be-streuen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
3. Alles gut umrühren, sodass das Dressing die Zutaten gleichmäßig bedeckt. Den Salat sofort genießen.

Tipp:

Dieser sommerliche Salat ist einfach zuzubereiten und voller frischer Aromen. Perfekt als leichte Vorspeise oder Beilage! Für ein Hauptgericht kannst dazu z. B. Quinoa, Kichererbsen, Linsen oder Tofu als Proteinquelle servieren.

Svenja Ostwald, Meal Prep with Me



Quinoa-Grillsalat

4 Portionen

Für den Salat

- 2 Süßkartoffeln (ca. 800 g)
- 120 g Quinoa
- 1 TL Apfelessig
- 1 Paprika
- 250 g Cherrytomaten
- ca. 3 Stängel frische Minze
- 100 g Rucola
- 5 weiche Datteln
- 30 g Pistazien (ungesalzen)
- 2 Lauchzwiebeln
- 1–2 Pfirsiche

Für das Dressing

- 4 EL natives Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Dijon-Senf ohne Zuckerzusatz
- Kristallsalz und Pfeffer nach Geschmack

1. Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Süßkartoffeln und 1 Esslöffel Olivenöl gut vermengen
3. Die Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und ca. 25–30 Minuten rösten
4. Während die Süßkartoffeln garen, Quinoa kochen. Dafür Quinoa mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Apfelessig aufkochen und ca. 12–14 Minuten bei mittlerer bis niedriger Hitze köcheln lassen. Hier eventuell mehr Wasser hinzufügen, damit die Quinoa nicht anbrennt.
5. Während die Quinoa köchelt, das Gemüse waschen und schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Paprika enterkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Minze und Pistazien grob hacken und die Pfirsiche in mundgerechte Stücke schneiden. Alternativ Pfirsiche erst halbieren, dann kurz auf der Innenseit grillen und erst dann kleinschneiden. Alles in eine große Salatschüssel geben.
6. Alle Zutaten für das Dressing vermengen. Quinoa, Süßkartoffeln, Gemüse, Pfirsiche, Minze, Frühlingszwiebeln, Datteln und Pistazien in der Salatschüssel vermengen und mit dem Dressing verrühren.

heavenlynnhealthy.de/bester-quinoa-grillsalat/



Harissa-Auberginen

4 Portionen

Für die marinierten Auberginen

- 2 Auberginen
- 3 gehäufte EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Tamari (oder normale Sojasauce)
- 2 TL Harissa-Gewürz von Sonnentor
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Tahini und Koriander zum Garnieren

Für den Hummus

- 1 Dose (à 425 ml) Kichererbsen
- 2 EL Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- Saft von ca. 1 Zitrone
- Zitronenabrieb
- Cumin
- Salz, Pfeffer
- evtl. etwas Wasser

1. Die Auberginen der Länge nach achteln.
2. Alle restlichen Zutaten zu einer Marinade vermengen und über den Auberginen verteilen. Gut vermischen, bis die Auberginen komplett bedeckt sind.
3. Bei 180 °C Umluft (200 °C Ober- und Unterhitze) ca. 35-40 Minuten im Ofen rösten, zwischendurch einmal wenden.
4. In der Zwischenzeit für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Knoblauch schälen und grob hacken, Zitrone auspressen
6. Alle Zutaten in ein höheres Plastikgefäß geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse vermischen, ggf. noch einen Schuss Olivenöl oder Wasser unterrühren, wenn du es cremiger haben möchtest.
7. Fertigen Hummus mit restlichem Zitronensaft, Zitronenabrieb Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Zum Schluss den Hummus auf einem Teller verteilen, die Auberginen darüber geben und mit Tahini und Koriander garnieren.

heavenlynnhealthy.de/drei-pflanzliche-gartenparty-rezepte/



„Eierlikör“, vegan und alkoholfrei

4 Portionen

- 750 ml Pflanzenmilch
- 1 Packung veganes Vanillepuddingpulver (ca. 37 g)
- 2 EL Zucker
- 1 Packung Vanillezucker (ca. 8 g)
- 1 TL alkoholfreier Vanilleextrakt oder 1 Vanilleschote
- 75 g Puderzucker
- 75 ml alkoholfreier Rum
- 2 EL vegane Butter
- 1 Prise Kala Namak (optional)

1. 650 ml Pflanzenmilch in einem Topf zum Kochen bringen.
2. In der Zwischenzeit den Rum abmessen und den Puderzucker darin auflösen.
3. Vanillepuddingpulver, Zucker, Vanillezucker und Vanilleextrakt in den restlichen 100 ml kalter Pflanzenmilch glatt rühren. Tipp: Wenn du eine Vanilleschote verwendest, auskratzen und das Mark erst ganz am Ende unterrühren.
4. Sobald die Milch kocht, die Puddingmischung unter ständigem Rühren einfließen lassen und ca. 1 Minute eindicken lassen.
5. Vegane Butter und die Rum-Puderzucker-Mischung einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen.
6. Für die „eierige“ Note nach dem Abkühlen eine Prise Kala Namak unterrühren.

jameslemongrove auf instagram.com/reel/DSP33myiEam/?igsh=MWs5djM4bHN4OWo0OA%3D%3D