wildblüten

VEGETARISCH & VEGAN GRILLEN

BY VERA HOOD

OFEN-KARTOFFELN

6 Vorspeisen Portionen

6-8 mittelgroße Kartoffeln, 2 EL Olivenöl
1 EL Kümmel (gemahlen oder ganz), 1 EL Rosmarin (getrocknet),
1 Prise Salz

1.Kartoffeln waschen, halbieren.
2.Backblech mit Backpapier auslegen oder ölen.
3.Kartoffeln am Backblech verteilen, salzen, mit Kümmel und Rosmarin würzen, Öl darüber verteilen.
4.Bei 180 Grad (Umluft, Heißluf) ca. 20 - 25 Minuten backen bis die Kartoffeln gar sind.

BAKED FETA MIT ZUCCHINI, TOMATEN, KRÄUTERN

6 Vorspeisen Portionen

400 Gr. Feta(-ersatz), 400 Gr. Cocktailtomaten, 1 kl. Zucchini,
250 Gr. Braune Champignons , 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer,
Je 1 EL getrockneter Oregano und Basilikum

1. Tomaten etwas einschneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. In eine Grillpfanne Tomaten und Champignons legen, Feta hinzugeben, Kräuter und Gewürze darüberstreuen, 1 EL Olivenöl hinzugeben, alles vermischen
3. Grillpfanne ca. 15 Minuten auf den heißen Griller stelllen, mehrmals durchrühren, bis der Feta cremig wird und das Gemüse gar ist.
4. Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Rucolasalat, Salz, Pfeffer und Balsamico untermischen, alles durchmischen, mit Pinienkerne bestreuen und in Tellern anrichten.

GEGRILLTE MELANZANI & ZUCCHINI MIT GEGRILLTEM HALLUMI

Zutaten (ca. 4 Portionen)

1 Bio- Melanzani
1 Bio- Zucchini
200 Gr. Bio Hallumi
1 EL Balsamico
evt. Sonnenblumenöl zum Braten

1. Melanzani und Zucchini waschen, in dicke Scheiben schneiden
2. Hallumi aus der Packung nehmen, in Scheiben schneiden und anschließend Gemüse und Hallumi grillen.
3.Mit Balsamico beträufeln. Falls kein Öl zum Braten genommen wurde, etwas Olivenöl darüber träufeln. Wer mag schmeckt das Gericht noch mit Salz und Pfeffer ab.

NOCH MEHR WERTVOLLE REZEPTE AUF: WWW.VERAHOOD.COM
MEHR ZUM AUFBLÜHEN AUF: WWW.JUBELTAGE.AT/ABO

BUNTE BIO-COCKTAILTOMATEN MIT FETA/ BÜFFELMOZZARELLA

Zutaten (2 Portionen)

400 Gr. Cocktailtomaten
100 Gr. Feta(-ersatz) oder Büffelmozzarella
100 Gr. Pflücksalat oder Rucola
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico-Essig
1 Prise Salz, Pfeffer und Kräuter (Basilikum od. Minze od. Schnittlauch)

1.Tomaten waschen, halbieren
2.Pflücksalat waschen und in eine Schüssel geben
3.Cocktailtomaten darüber verteilen, dann Feta oder Büffelmozzarella darüber zupfen

NOCH MEHR WERTVOLLE REZEPTE AUF: WWW.VERAHOOD.COM
MEHR ZUM AUFBLÜHEN AUF: WWW.JUBELTAGE.AT/ABO

WÜRZIGE VEGANE BOHNEN BURGER-PATTIES

Zutaten (4 Portionen)

1 Dose / Glas Bio-Kidneybohnen, 5 STk. Bio-Getrocknete Tomaten, 50 Gr. Bio-Haferflocken, 5-7 Stk. Bio Cherrytomaten, Gewürze: 1 Prise Bio Paprikapulver, 1 TL Bio Oregano, 1 Prise Salz, 1 TL Bio Estragon Senf, 3 EL Bio Petersilie

Zum Braten:
4 EL Bio Sesam zum Bestreuen, Bio Sonnenblumen-Bratöl

1.Kidneybohnen kurz im Sieb spülen
2.Alle Zutaten im Foodprocessor (oder leistungsstarke Küchenmaschine) mixen, bis eine homogene Masse entsteht
3.Aus der Masse Laibchen formen und im Sesam wälzen.
4.Am Grill (oder in einer Pfanne) mit Öl braten.
Je nach Geschmack: Eine Scheibe "Cheddar Käse" Champignons, Tomatenscheiben, Salatblätter, Dip aus Sojajoghurt, Ketchup, Senf, Zitrone und frische Kräuter

SÜSSKARTOFFEL-BUNS

Zutaten (4 Portionen)
150 Gr. Bio- Dinkelmehl und 150 Gr. Bio- Dinkelvollkornmehl, 100 Gr. Bio- Süßkartoffelpüree,,1/2 EL Salz, 1 EL Bio - Olivenöl, 1 Pkg. Bio-Germ (Hefe) 160 ML Wasser

1. Süßkartoffelpüree: Süßkartoffel weich dünsten und pürieren.
2. In einer Schüssel zuerst die trockenen Zutaten mischen (Mehl, Germ, Salz) und durchrühren.
Anschließend Süßkartoffelpüree, Olivenöl und Wasser dazugeben und zu einem elastischen Teig verkneten. Falls der Teig zu feucht ist, mehr Mehl hinzu, falls zu trocken mehr Wasser.
3. Teig dann ca. 30 Minuten ruhen lassen.
4. Aus dem Teig kleine runde Buns formen.
5. ca. 25-30 Minuten bei 180 Grad im Ofen backen.

GEGRILLTE BANANE MIT SCHOKO-KOKOS-EIS

Zutaten (4 Portionen)

Je eine frische Banane pro Person

Für das Eis:
150 ML Kokosmilch, 200 Gr. Gefrorene Bananenstücke,
1 EL Ahornsirup, 2 EL Rohkakao

Alle Zutaten im Foodprocessor zu einer Eismasse mixen.
Bananen der länge nach halbieren und von jeder Seite grillen.
Alle Zutaten gemeinsam in einer kleinen Schüssel anrichten.