

## Shorbat Adas, marokkanische Rote-Linsen-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

<p>1 Zwiebel 20 g Ingwer</p>	<p>Zwiebeln und Ingwer schälen. Zwiebel fein würfeln und Ingwer raspeln. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden.</p>
<p>2 EL Olivenöl 300 g rote Linsen 1,2 L Gemüsebrühe 200 g Möhren 200 ml Milch (3,5 % Fett) <i>alternativ: 4 EL Tahin</i> 1 TL Zucker ½ TL Ras al Hanout ½ TL Jodsalz mit Fluorid</p>	<p>Olivenöl in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Rote Linsen, Möhrenscheiben, geraspelten Ingwer, Gemüsebrühe, Milch oder Tahin und die Gewürze hinzugeben und für ca. 10 Minuten auf kleiner Stufe mit Deckel köcheln lassen. Hin und wieder umrühren.</p>
<p>½ Bund Schnittlauch 1 Zitrone 1 Orange</p>	<p>Suppe mit einem Pürierstab nach Bedarf kurz pürieren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Zitrone und Orange pressen und den Saft zur Suppe geben.</p>
<p>Chiliflocken, nach Geschmack</p>	<p>Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und je nach Gusto mit Chiliflocken bestreuen.</p>
<p>150 g Joghurt, fest 3,5 % Fett</p>	<p>Suppe mit Schnittlauch und Joghurt servieren</p>

### Der besondere TIPP

Diese Linsensuppe bringt durch den Ingwer einen Hauch von Exotik auf den Teller. Süßsauer und Scharf harmonieren perfekt. Das Rezept ist glutenfrei und vegetarisch. Der Gehalt an Fett, gesättigten Fettsäuren, Fruktose und Laktose ist gering. Dafür strotzt das Gericht vor Ballaststoffen und vielen Mikronährstoffen. Eine Portion enthält bereits ein Drittel der täglich empfohlenen Ballaststoffmenge von 30 g. Durch die Menge an Öl kann man den Energiegehalt bzw. die Energiedichte steuern. Das ist auch mit Sahne möglich, die jedoch ein anderes Fettsäureprofil mitbringt.

## Muhammara

300 g geschälte Paprika	Paprika im heißen Ofen unter dem Grill schwarz grillen. Die verbrannten Paprika in eine Schüssel geben, etwas salzen und mit einer Folie für einige Minuten abdecken, damit sie schwitzen können. Sie lassen sich dadurch ganz leicht schälen
1 rote Chili (Handschuhe) 2 Knoblauchzehen	Inzwischen die Chilis nach Bedarf entkernen und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
10 g Tomatenmark 1 TL Salz 1 TL gem. Kreuzkümmel 1 EL Zitronensaft 1 EL Dattelsirup	Chili, Knoblauch, Tomatenmark, Dattelsirup und Zitronensaft mit einem Stabmixer zerkleinern.
50 g Walnüsse	Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten
1-2 TL Olivenöl Geröstete Walnüsse und Olivenöl zum Garnieren	Die Paprika schälen (evtl. ein Papiertuch verwenden), entkernen und klein schneiden und mit dem Stabmixer etwas mixen, sodass sie noch stückig bleiben. Die beiden Massen vermengen und die gerösteten Walnüsse entweder gleich unterheben oder beim Anrichten dazugeben. Zum Schluss mit Olivenöl garnieren

Ein süß-säuerlicher Aufstrich, den man beliebig mit Parmesan und Rucola anrichten kann. Den Rucola mit Zitronensaft, Salz und Olivenöl marinieren und auf dem Muhammara garnieren.

Kann schön dick aufs Brot geschmiert werden, Rucola drauf und in Häppchen schneiden. Gern auch Schafskäse drüber bröckeln. Eine tolle Vorspeise oder als Fingerfood.

Wurstscheiben braten und drunter heben und mit Pasta servieren.

Statt Walnüssen kann man auch Pinienkerne oder Haselnüsse verwenden.

Geröstete Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, mit Balsamico Knoblauch und Olivenöl marinieren und mit Schafskäse als Salat anrichten.

## Klassische Tahina

30 g Zitronensaft  
3 g Salz  
150 g Wasser  
200 g rohe Tahin, geröstet

Zitronensaft, Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Die rohe Tahin mithilfe eines Schneebesens einrühren. Wenn die Konsistenz zu fest ist, gib etwas Wasser oder Zitronensaft dazu. Ist die Konsistenz zu flüssig, gib etwas rohe Tahin dazu.

Das fertige Tahina lässt sich ca. 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren

Mit Tomatenkernen, Petersilie und Olivenöl anrichten. Mit den Tomatenkernen bekommt das Tahina eine fruchtige Note und sieht sehr dekorativ aus

Hält im Kühlschrank mind. 4 Tage. Passt toll als Dressing zu Tomaten, Gurke, Paprika und Blattsalat.

## Antipasti

6 rote Paprikaschoten

waschen, vierteln, entkernen und den Stiel entfernen. Die Viertel nach Bedarf längs halbieren und in eine Schüssel geben.  
Backofen auf 200°C  
Ober/Unterhitze aufheizen.

6 EL Olivenöl  
3 EL heller Aceto Balsamico  
3 Knoblauchzehen  
Salz, Zucker, Pfeffer  
1 EL ital.  
Kräuter (getrocknet)  
Oder  
2 TL Oregano, getr.  
3 EL Rosmarin frisch

Für die Marinade Olivenöl, Essig, Knoblauch, Rosmarin und Oregano in einen Mixer geben und gut durchmischen.  
Mit Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken.  
Die Marinade zum Gemüse geben und gut durchmengen. Auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Dann den Ofen ausstellen und das Gemüse für 60 Minuten im Ofen ruhen lassen.

## Hummus Dip

1 Dose Kichererbsen  
(240 g Abtropfgewicht)  
1 Knoblauchzehe

1-2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
2 EL eiskaltes Wasser (od. 1  
Eiswürfel)  
3 EL Sesampaste (Tahin)  
1/4 - 1/2 TL Jodsalz mit  
Fluorid  
1/2 TL Pfeffer  
1 TL Cumin (Kreuzkümmel)

Kichererbsen in einem Sieb  
abgießen und die Flüssigkeit  
(Aquafaba) auffangen.  
Knoblauch schälen.

1-2 EL Zitronensaft, Wasser,  
Kichererbsen, Hälfte Aquafaba,  
Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer in  
ein hohes Gefäß geben und mit  
einem Pürierstab fein pürieren, bis  
eine cremige Masse entsteht.  
Ist das Hummus zu fest, kann gern  
noch etwas Wasser oder Aquafaba  
dazu gegeben werden. Mit Jodsalz,  
Pfeffer und Zitronensaft  
abschmecken.

## Süßkartoffel aus dem Ofen

<p>4 Süßkartoffeln</p>	<p>Den Ofen auf 200 °C vorheizen, die Süßkartoffel mit der Schale auf das Backpapier legen und 1 – 1 ½ Stunden im Ofen lassen, bis sie karamellisieren und weich sind</p>
<p>16 ganze Mandeln, geschält</p>	<p>Inzwischen die Mandeln bei 170 °C für ca. 8 – 9 Minuten rösten, bis sie leicht braun sind, dann leicht andrücken</p>
<p><b>Sesamdressing</b> 40 g Dijon Senf 70 g Ahornsirup oder Honig 50 g Essig 80 g Olivenöl 20 g Sesam 4 g Salz</p>	<p>Für das Sesamdressing den Senf mit Ahornsirup und Essig verrühren und zum Schluss das Olivenöl langsam unterrühren, sodass eine Emulsion entsteht. Mit Sesam verfeinern und mit Salz abschmecken</p>
<p>40 g Rucola 60 g Babyspinat 80 g Schmand Olivenöl Limettenzesten</p>	<p>Rucola und Babyspinat waschen und trocken schleudern. Mit dem Dressing mischen</p>
	<p>Die Süßkartoffel der Länge nach halbieren, auf den Teller setzen, etwas eindrücken und salzen. Schmand darauf geben, den Salat darauf anrichten und mit den gerösteten Mandeln bestreuen. Limettenzesten darüber raspeln und mit Olivenöl beträufeln</p>

## Focaccia Teig

500 g Mehl, Type 550  
1 EL Zucker (20g)  
1 ½ TL Salz  
1 Packung Trockenhefe  
3 TL Olivenöl  
320 g Wasser

Mehl, Zucker, Salz und Trockenhefe in einer großen Schüssel mischen Olivenöl und Wasser dazugeben und mit einem Rührlöffel oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

Zugedeckt im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen –

oder aber für mindestens 1 1/2 Stunden zugedeckt an einem warmen Platz ruhen lassen

Anschließend den Teig aus der Schüssel auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben. Den Teig von außen nach innen klappen/falten und in die Mitte drücken. Im Uhrzeigersinn mehrmals wiederholen, bis sich eine Kugel geformt hat. Kugel umdrehen, sodass die glatte Seite nach oben zeigt, in eine bemehlte Schüssel legen und zugedeckt ca. 30 Minuten bis 1 Stunde ruhen lassen

Nach der Ruhezeit, den Focacciateig beliebig formen, zum Beispiel rund wie eine Pizza oder eckig, indem du sie in eine mit Olivenöl bestrichene Form gibst. Um das typische Focaccia-Muster zu erreichen, mit den Fingern Mulden in den Teig drücken.

Die Focaccia dann ca. 12-14 Minuten bei 240 °C Umluft in den Ofen backen.

Variationen: Oliven in Scheiben geschnitten, Rosmarin, getrocknete Tomaten klein geschnitten, Käse zum Bestreuen

Man kann auch 300 g Weizenmehl Typ550 + 200 g Weizenmehl Typ1050 mischen.

## Rote Bete Gnocchi mit Misocreme

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln (mehlig kochend)	waschen und in wenig Wasser für ca. 25 Minuten zugedeckt auf mittlerer Stufe garen. Wasser abgießen und die Kartoffeln für 5 Minuten auf kleiner Stufe im Topf ausdämpfen lassen. Noch heiß pellen und durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken
150 g rote Bete (vakuumiert)	Pürieren, in ein feinmaschiges Sieb geben und abtropfen lassen
60 g Haselnüsse	Grob hacken und ohne Fett in der Pfanne rösten
2 Eigelb 1 TL Salz Pfeffer Muskatnuss, gemahlen ca. 120 g Dinkelmehl (Typ 630)  Topf mit Salzwasser	Kartoffeln, rote Bete und Eigelbe verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Nach und nach so viel Mehl unterkneten, bis ein glatter geschmeidiger Teig entstanden ist. Den Teig vierteln und auf einer bemehlten Fläche in 3 cm dicke Rollen formen. Mit einem Messer in 1 cm dicke Stücke schneiden, auf die Schnittseite legen, etwas Mehl darüber geben und mit der Gabel leicht eindrücken. So entsteht die typische Gnocchiform. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen lassen und die Gnocchi im leicht siedenden Wasser ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen
Misocreme 80 g weiche Butter oder Margarine 3 EL Misopaste (hell) etwas Abrieb einer Biozitrone	die Zutaten mit einem Handrührgerät gut verrühren
20 Salbeiblätter	waschen und gut trocken tupfen. Die Blätter abzupfen. Zusammen mit der Misocreme in eine Pfanne geben und auf kleiner Stufe erhitzen. Die Gnocchi kurz darin schwenken und mit Haselnüssen bestreut servieren



## Veganes Schokomousse

<p>120 ml Kichererbsen Wasser (Aquafaba) 1 Prise Salz 1 Packung Sahnesteif 15 g Zucker</p>	<p>Abtropfflüssigkeit der Kichererbsen, Salz, Sahnesteif und Zucker aufschlagen, bis eine Sahneartige Konsistenz entsteht</p>
<p>120 g vegane Zartbitter-Schokolade (50 % Kakao), ggf. etwas mehr für die Dekoration</p>	<p>Die Schokolade schmelzen und anschließend kurz abkühlen lassen (ca. 10 Min., nicht zu lange, soll nicht wieder fest werden)</p> <p>Die geschmolzene Schokolade vorsichtig mit einem Schneebesen unter den Kichererbsen Schnee heben.</p> <p>In Schälchen füllen kalt stellen oder für mind. 1 Stunde im Kühlschrank kaltstellen und dann kleine Nocken herausstechen.</p>
<p>Obst der Saison</p>	<p>Mit Obst der Saison anrichten</p>

## Himbeer-Apfel-Crumble mit Cashew

<p>4 saure Äpfel 4 EL Zitronensaft 100 g TK-Himbeeren oder frisch</p>	<p>waschen, evtl. schälen, entkernen und in Achtel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und mit den Himbeeren in eine Auflaufform (ca. 30 cm Länge) oder in 4 feuerfeste Förmchen (à 12 cm Ø) füllen. Ofen auf 200 °C vorheizen</p>
<p>80 g Butter 100 g brauner Zucker 100 g Mehl 40 g Cashewkerne gemahlen 1 EL gehackte Cashewkerne</p>	<p>mit Mehl, Zucker und Cashewkernen zu Streuseln kneten. Über das Obst geben. Gehackte Nüsse darüber streuen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) auf der mittleren Schiene 30 Min. backen</p>
<p>1 EL Puderzucker</p>	<p>Mit Puderzucker bestäuben</p>
	<p>Mit Vanilleeis, Vanillesauce oder Sahne servieren</p>

Das Crumble kann auch in hitzebeständigen Gläsern gefüllt und gebacken werden. Dazu eine Kugel Vanilleeis servieren und schön anrichten.