



vegetarisch



ohne Fleisch



vegan

## Radieschensalat mit gebackenem Schafskäse

### Für 4 Portionen:

- 3 Bund Radieschen • 50 g Rucola
- 1 Knoblauchzehe • 2 EL Feigensenf
- 40 ml weißer Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer
- 400 g Schafskäse in Lake
- 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Petersilie, Oregano, Dill & Koriander) • 30 g Pankomehl (ersatzweise Semmelbrösel) • 2 Eier
- 3 EL Mehl • ½ l Frittieröl

1. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und grob hacken. Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit Feigensenf, Essig, Öl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. Den Käse abtropfen lassen und vorsichtig in große Würfel schneiden. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit dem Pankomehl mischen. Eier in einer 2. Schüssel verquirlen. Mehl in eine 3. Schüssel sieben. Die Käsewürfel erst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss in der Kräuterpanade wenden. Das Frittieröl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen und die Käsewürfel darin portionsweise goldbraun backen.
  3. Radieschen und Rucola mit dem Dressing anmachen. Salat auf Teller verteilen, die frittierten Käsewürfel darauf anrichten. Nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren
- Zubereitung:** ca. 40 Min.  
**Pro Portion:** ca. 655 kcal, 56 g F, 9 g KH, 25 g E

**Info:** Pankomehl ist ein japanisches Paniermehl mit knuspriger Textur, das traditionell aus geröstetem und gemahlenem altem Brot hergestellt wird. Inzwischen sind auch industriell gefertigte Varianten im Handel.

## Grüne Minestrone mit Pesto

### Für 4 Portionen:

- 2 Knoblauchzehen • 1 große Handvoll Basilikum • 3 EL geröstete Pinienkerne
- 150 ml Olivenöl • 2 EL geriebener Parmesan • Salz • Pfeffer
- 1 Lauchstange • 1 Pastinake
- 2 Stangen Staudensellerie mit Grün
- 2 Stängel Salbei • 1 ½ l Gemüsebrühe
- 150 g grüne Bohnen
- 2 kleine Zucchini
- 400 g Cannellini-Bohnen (Dose)

1. Knoblauch abziehen und 1 Zehe hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und – bis auf etwas zum Garnieren – samt der Stiele grob hacken. Dann mit Knoblauchstückchen, Pinienkernen, ca. 125 ml Olivenöl und dem Parmesan zu einem Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  2. Den hellen Teil der Lauchstange längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Pastinake schälen, ca. 1 cm groß würfeln. Sellerie waschen, putzen, in feine Scheiben schneiden und das Grün grob hacken. Übrigen Knoblauch fein würfeln. Salbeiblättchen hacken.
  3. Übriges Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Knoblauch darin glasig dünsten. Übriges Gemüse und Salbei zufügen und andünsten. Brühe angießen und alles bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.
  4. Grüne Bohnen waschen, putzen, klein schneiden. Zucchini waschen, putzen, in Scheiben schneiden. Cannellini-Bohnen in einem Sieb abbrausen, dann mit grünen Bohnen und Zucchini in die Suppe rühren. Das Ganze 5 Min. köcheln lassen. Minestrone mit Salz, Pfeffer abschmecken. Zum Servieren mit Pesto toppen und mit übrigem Basilikum garnieren.
- Zubereitung:** ca. 50 Min.  
**Pro Portion:** ca. 465 kcal, 39 g F, 37 g KH, 7 g E

## Tempura-Temaki mit Wasabi & Rettich-Dip

### Für 4 Portionen:

- 500 g Sushi-Reis • 110 g weißer Rettich • 30 g frischer Ingwer
- 3 EL Sojasoße • 2 TL brauner Zucker
- 250 g grüner Spargel • 1 rote & 1 gelbe Paprikaschote • 1 Möhre • 100 g Austernpilze • 150 g Tempura-Teigmischung (Asia-Laden)
- ½ l Pflanzenöl • 10 Nori-Blätter (Sushi-Algen) • 1 EL Wasabi-Paste
- einige Blätter Shiso-Kresse

1. Temaki ist übrigens japanisch und heißt handgemacht: Reis kochen. Rettich schälen, fein reiben. In einem Tuch kräftig auspressen, den Saft auffangen. Ingwer schälen, je zur Hälfte fein reiben bzw. in feine Streifen schneiden. Zum Rettichsaft geben. Sojasoße und Zucker unterrühren und den Dip durchziehen lassen.
  2. Spargel waschen. Holzige Enden abschneiden. Stangen im unteren Drittel schälen, erst längs, dann quer halbieren. Paprika waschen, putzen, längs in Streifen schneiden. Möhre schälen, in dünne Streifen schneiden. Die harten Stiele der Austernpilze abschneiden, die Hüte in Streifen schneiden.
  3. Teigmischung mit ca. 270 ml eiskaltem Wasser glatt rühren. Öl in hohem Topf erhitzen. Hälfte des Gemüses und der Pilze portionsweise durch den Teig ziehen. Im heißen Öl in 2–3 Min. knusprig backen. Auf Küchenkrepp legen.
  4. Aus dem Reis mit befeuchteten Händen 20 Bällchen formen. Nori-Blätter quer halbieren, mit der rauen Seite nach oben auf die Arbeitsfläche legen. Mit je 1 Reisbällchen, 1 Tupfen Wasabi, etwas rohem sowie Tempura-Gemüse-Mix und Kresse belegen, zur Tüte rollen. Mit Dip sowie evtl. eingelegtem Ingwer und Sojasoße servieren.
- Zubereitung:** ca. 1 ½ Std.  
**Pro Portion:** ca. 745 kcal, 16 g F, 83 g KH, 12 g E