

## Gazpacho-Salat (für 4 Personen)

### Zutaten:

Je 1 Paprika rot, gelb, grün	1 Salatgurke	1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen	50 ml Tomatensaft	2 EL Balsamico-Essig
2 Spritzer Tabasco	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker		

### Zubereitung:

Paprikaschoten waschen und halbieren. Stiele, Kerne und Trennwände herausschneiden. Die Schotenhälften in sehr schmale Streifen, dann in möglichst kleine Würfel schneiden. Paprikawürfeln in einer Salatschüssel mischen. Die Salatgurke schälen und längs halbieren. Das weiche Fruchtfleisch samt den Kernen mit einem Löffel herauskratzen, fein hacken und mit dem Tomatensaft mischen. Gurkenhälften in Scheibchen, dann in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurkenwürfel und die Zwiebeln mit den Paprikawürfeln mischen. Knoblauch schälen, pressen und zur Tomatensafmischung geben. Mit Balsamicoessig, wenig Salz, Pfeffer und Tabasco pürieren. Mit etwas Zucker abschmecken. Olivenöl unterschlagen. Salat mit dem Dressing anmachen und mindestens 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

## Gemüsebällchen (4 Personen)

### Zutaten:

250g Blumenkohl	500g Kartoffeln	150g Kichererbsenmehl
2 EL frisch gehacktes Koriandergrün		1 TL Garam Masala
Pfeffer	Salz	Öl zum Braten

Den Blumenkohl putzen, waschen und in grobe Stücke teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und vierteln. Beide Gemüse etwa 15 Minuten weich garen, dann mit der Kartoffelpresse zerdrücken und in eine Schüssel geben. Das Kichererbsenmehl, Koriander, Garam Masala, Pfeffer und Salz zufügen und gut durchkneten. Wenn die Masse noch zu feucht ist, noch etwas Kichererbsenmehl dazugeben. Aus der Masse ca. 20 runde Bällchen formen.

Die Bällchen portionsweise im heißen Öl etwa 3 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## „Falsche Mayonnaise“

### Zutaten:

100 ml Milch	200 ml Rapsöl	1 TL Senf	
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 EL Zitronensaft	1 Prise Zucker

### Zubereitung:

Milch und Öl in einen hohen Mixbecher geben. Salz, Pfeffer, Senf und Zucker dazu. Alles mit einem Pürierstab aufschlagen (Pürierstab auf den Boden aufsetzen, bei voller Leistung langsam hochziehen)

**TIPP: Falls die Mayonnaise nicht fest wird, die Masse für ½ Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend noch einmal mit dem Pürierstab bearbeiten.**

## **Hirsebratlinge**

(4 Portionen)

### **Zutaten:**

200g Hirse	0,5 l Gemüsebrühe	2 EL Quark
1 – 2 EL Weizenvollkornmehl	1 feingehackte Zwiebel	reichlich Petersilie
Pfeffer, Paprikapulver	Öl zum Braten	

### **Zubereitung:**

Die Hirse waschen und in der Gemüsebrühe einmal aufkochen, dann 20 Minuten bei schwacher Hitze garen. Quark, Mehl, Zwiebeln, Petersilie, Pfeffer und Paprika zugeben. Aus der Masse Bratlinge formen und in möglichst wenig Öl von beiden Seiten braten.

## **Ketchup**

200 g passierte Tomaten	½ TL Jodsalz
frisch gemahlener Pfeffer	½ TL Honig
1TL Sojasauce	½ TL Balsamico-Essig

### **Zubereitung:**

Schmecke die passierten Tomaten mit Salz und Pfeffer ab. Gebe Balsamico-Essig, Sojasauce und etwas Honig hinzu und verrühre alles gut miteinander.

## **Zitronen-Kartoffeln**

(4 Personen)

### **Zutaten:**

750 g Kartoffeln	2 Zitronen	2 Knoblauchzehen
1 EL Weißweinessig	2 EL Gemüsebrühe inst.	6 EL Olivenöl
Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie	

### **Zubereitung:**

Die Kartoffeln 25-30 Min. kochen. Abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Noch lauwarm längs halbieren und in fingerdicke Scheiben schneiden.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zitronensaft, Knoblauch, Essig und Gemüsebrühe verrühren. Das Öl unterquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Kartoffeln gießen, vorsichtig vermischen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.