

Green

Topf

Vegetarisch

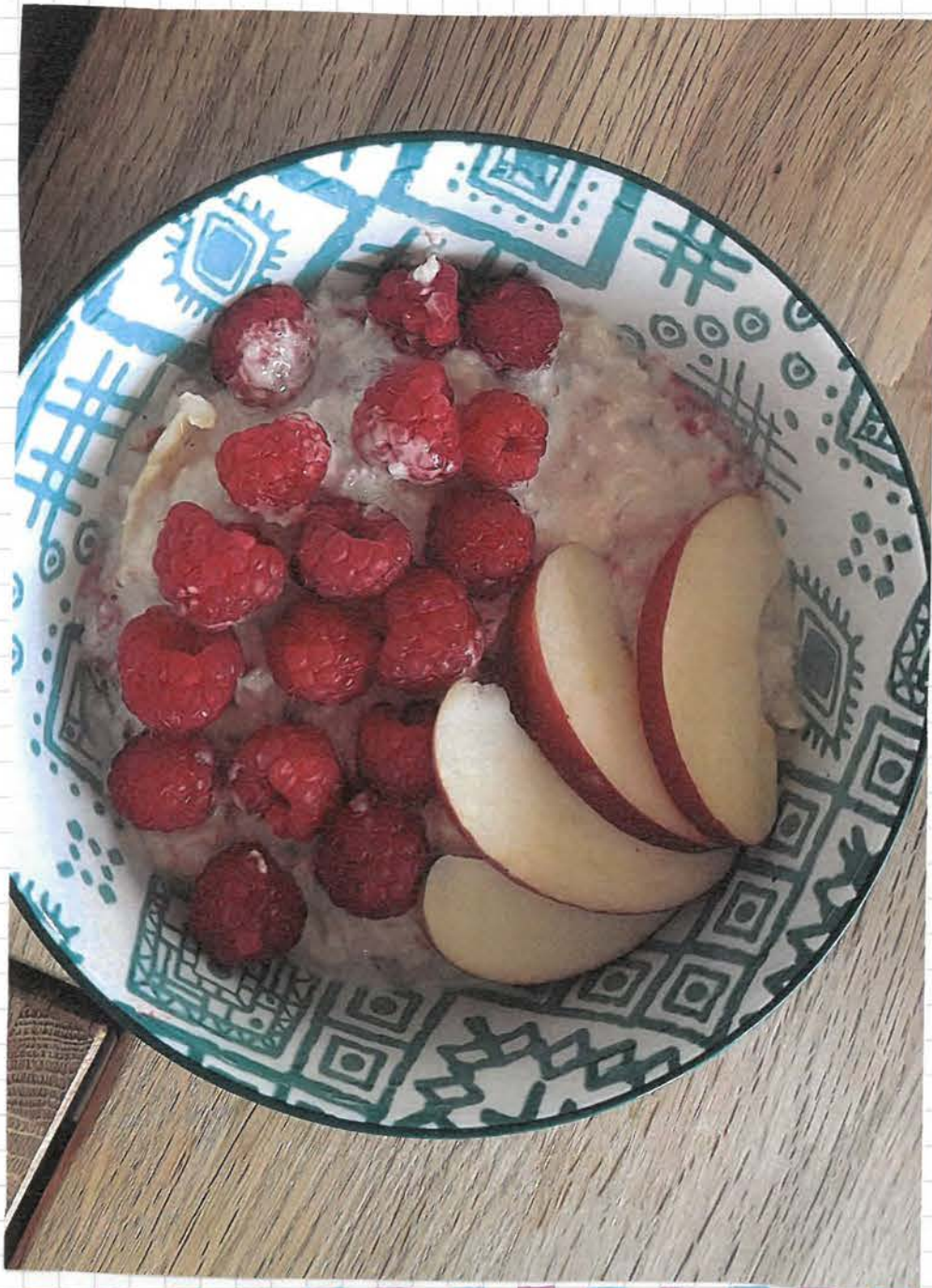
Vegan

Vielfältig

Klasse Merkur

Elia Tonet

Bircher muesli



Birchermüesli

4 Portionen



50 g Haferflocken, fein
35 g Dinkelflocken
1½ dl Orangensaft,
frisch gepresst
250 g Naturejoghurt
1 EL Birnel

1 Banane, reif

1 Apfel
200 g frische Beeren,
gemischt

1 dl Rahm

saisonale Früchte

Haferflocken, Dinkelflocken, Orangensaft, Joghurt und Birnel mischen. Zwei Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Banane schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden und zum Müesli geben.

Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen. Apfelstücke mit der Bircherraffel direkt ins Müesli reiben. Beeren dazugeben, alles gut mischen.

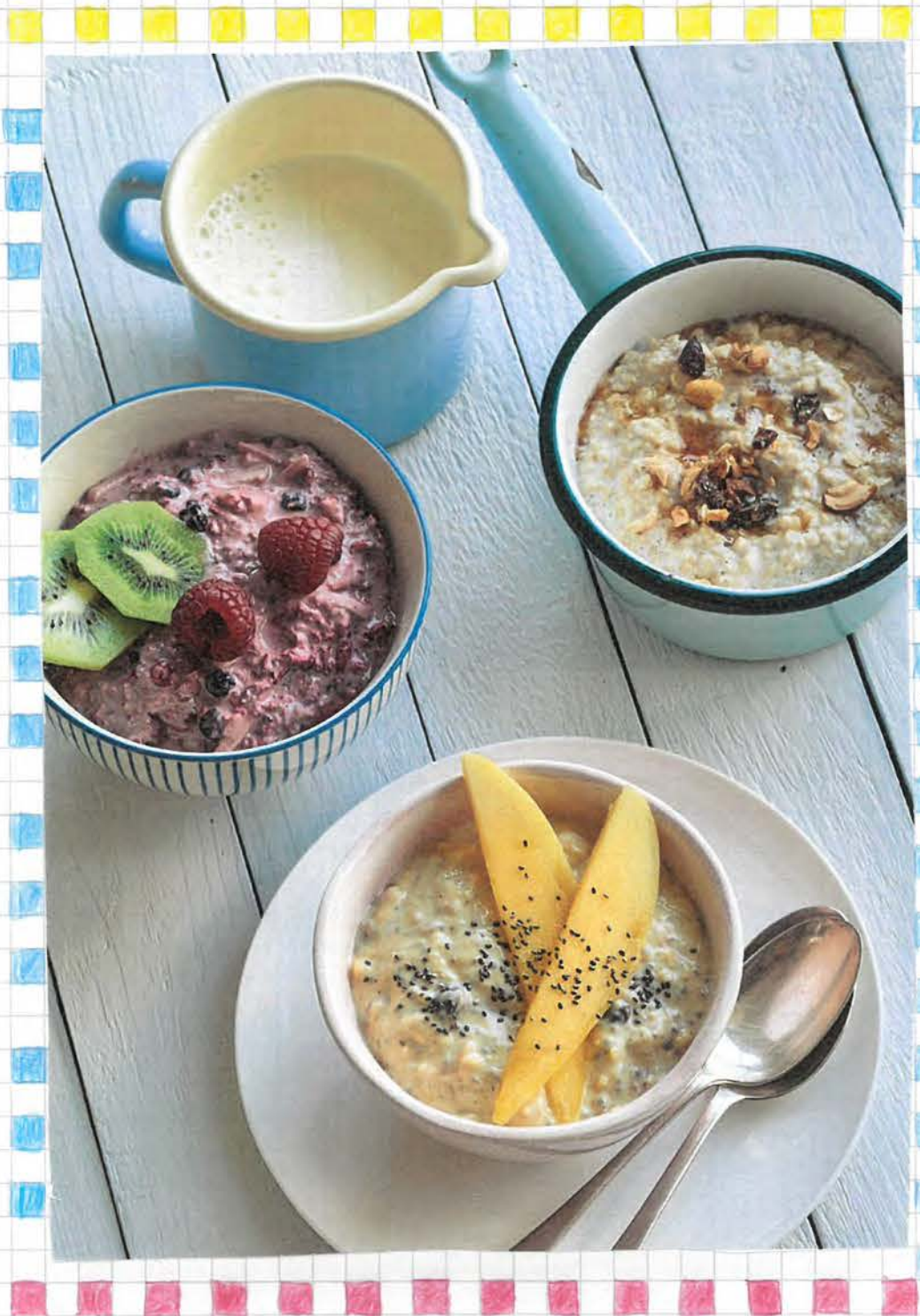
Rahm mit einem Handmixer steif schlagen, zum Müesli geben und mit einem Gummischaber unterheben.

Früchte waschen, rüsten, in Scheiben schneiden und das Birchermüesli damit garnieren.

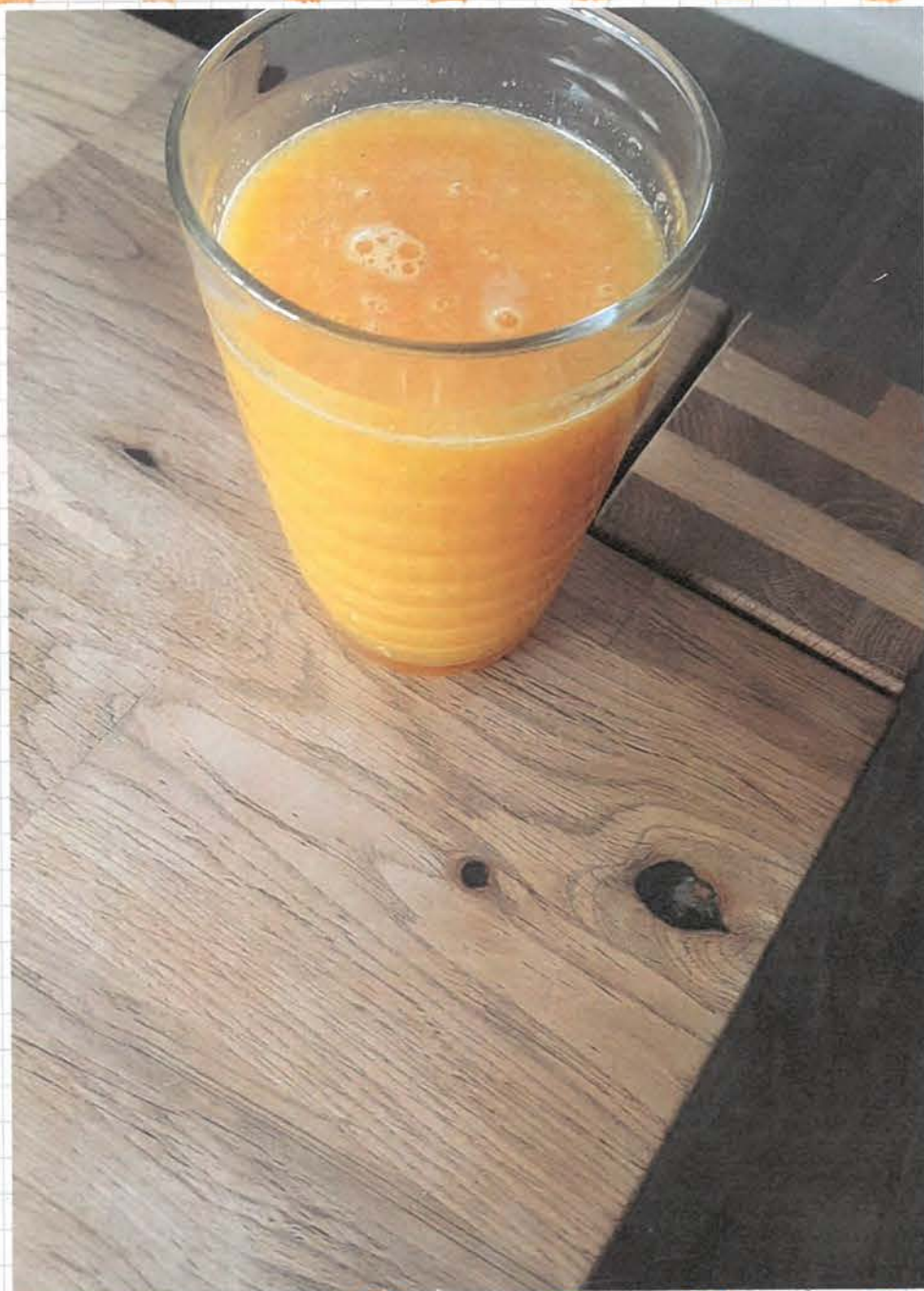
Tipp

Im Winter können statt frische auch tiefgekühlte Beeren verwendet werden. Naturejoghurt kann man durch Sojajoghurt und Rahm durch vegane Schlagcreme ersetzen, so ist das Rezept vegan.





Golden Smoothie



Golden Smoothie

4 Portionen



1 Papaya

Papaya schälen, halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden.

4 Orangen

1 Limette

½ TL Five Spice

2,5 dl Wasser

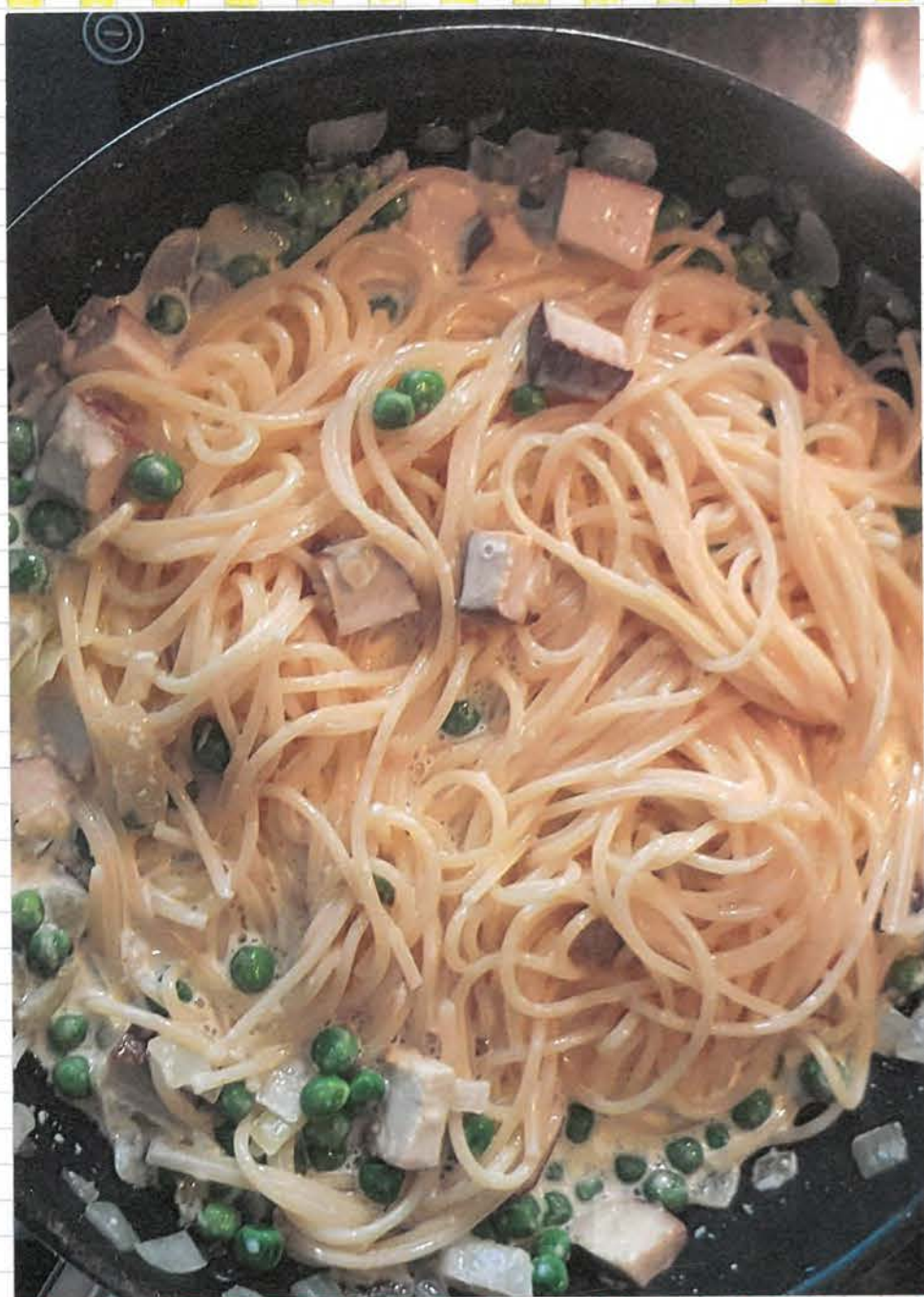
Orangen und Limette schälen. Kerne entfernen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.

Tipp

Anstatt Five Spice kann auch Zimt verwendet werden.



Spaghetti Carbonara



Spaghetti Carbonara

4 Portionen



90 g Räuchertofu
1 Zwiebel

Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Räuchertofu begeben und auf mittlerer Stufe knusprig braten. Zwiebel begeben, kurz mitbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen.

300 g Spaghetti

Die Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Verpackungsangaben al dente kochen.

60 g Hartkäse
4 Eier

Hartkäse fein reiben. Eier trennen, Eigelb in einer Schüssel mit Bouillon, Rahm und Hartkäse gut verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

4 dl Gemüsebouillon
(Seite 153)

4 dl Rahm

Spaghetti abgiessen, zum Räuchertofu in die Bratpfanne geben, sorgfältig untermischen. Die Eimischung darübergiessen.

100 g Erbsen
Salz, Pfeffer

Erbsen darunterrühren. Auf tiefer Stufe ca. drei Minuten heiss werden lassen, sodass eine sämige Sauce entsteht. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort servieren.





Gremüse - Paella



Gemüse-Paella

4 Portionen



150 g Blumenkohl
100 g Champignons
100 g Artischockenböden
1 Peperoni, rot
1 Zwiebel
1 Aubergine

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Champignons putzen, rüsten, in feine Scheiben schneiden. Artischockenböden vierteln. Peperoni entkernen, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Aubergine in 5 mm dünne Scheiben schneiden.

100 g grüne Bohnen
100 g Erbsen

Bohnen und Erbsen nacheinander in Salzwasser knapp weich kochen, in Eiswasser abkühlen, abtropfen lassen.

3 EL Öl
200 g Langkornreis
½ TL Paprika, edelsüss
½ TL Safranpulver
100 g Tomaten, gehackt
4 dl Gemüsebouillon
(Seite 153)

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Blumenkohlröschen und Artischocken begeben, auf mittlerer Stufe mitbraten. Den Reis mit Paprika und Safran zugeben, kurz mitbraten. Gehackte Tomaten zugeben, mit Bouillon ablöschen. Aufkochen und Reis unter gelegentlichem Rühren weichkochen.

Salz, Pfeffer
1 Zitrone, Schnitze

Übriges Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Auberginenscheiben darin portionenweise goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten.

Kurz vor Ende der Garzeit des Reises Champignons, Peperoniwürfel, Bohnen und Erbsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Auberginenscheiben und Zitronenschnitzen garnieren.

Tipp

Dazu passen Onion Rings (Seite 99).





Schoggimousse



Schoggimousse

4 Portionen



150 g dunkle Schokolade
2 EL Milch

Schokolade mit Milch in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen.

3 Eigelb
1 EL Rohrzucker

Eigelb und Zucker mit dem Handmixer in einer Schüssel zu einer hellen, schaumigen Masse rühren.

Flüssige Schokolade langsam unter die Eimasse mischen, auf Raumtemperatur abkühlen lassen.

2,5 dl Rahm

Rahm mit dem Handmixer steif schlagen, mit einem Gummischaber unter die Schokoladen-Ei-Masse ziehen. Mousse mindestens 30 Minuten kühl stellen.

Tipp

Wenn sie ganz schnell fest werden soll, Schoggimousse in den Tiefkühler stellen.

Die Schoggimousse lässt sich blitzschnell in eine feine Browniemousse verwandeln. Dafür 150 g Brownies zerbröseln und 20 g dunkle Schokolade fein raspeln, beides unter die Schoggimousse heben, nachdem der Rahm untergezogen wurde.





Vegi-Schnitzelbrot

4 Sandwiches



- 6 EL Ketchup
- 1 EL Senf
- 1 EL Tamari-Sojasauce
- 1 Prise Chili, gemahlen
- ½ TL Madras-Curry
- 1 TL Salz
- 1 EL Rohrzucker
- 500 g Tofu
- 100 g Mehl
- 2 Eier
- 150 g Paniermehl

3 EL Öl

- 4 Ciabatta-Brötchen
- 4 Blätter Friséesalat
- 4 EL Mayonnaise, Tatar- oder Cocktailsauce (Seite 133)

Marinade Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Tofu in vier Scheiben schneiden, mit der Marinade einpinseln, 30 Minuten marinieren.

Panade Drei Suppenteller bereitstellen: den ersten mit Mehl, den zweiten mit verquirlten Eiern, den dritten mit Paniermehl.

Tofuscheiben aus der Marinade nehmen, überschüssige Marinade abstreifen und in der vorgegebenen Reihenfolge panieren, Paniermehl gut andrücken.

Öl in der Bratpfanne erhitzen. Tofuschnitzel rundum goldbraun braten. Kurz auf einem Haushaltspapier entfetten.

Ciabatta-Brötchen halbieren und tosten. Mit dem gewünschten Aufstrich bestreichen, mit Salatblättern und Tofuschnitzeln belegen, zuklappen und genießen.







Apfelkuchen

Apfelkuchen

1 Wähenblech
(Ø ca. 33 cm)



Butter
400 g Mehl
1 TL Salz
150 g Butter, kalt, in Stücken
2 dl Wasser

1 kg Äpfel, z. B. Boskop

1 TL brauner Zucker

4 Eier
3 dl Rahm
1½ EL Vanillezucker
1 EL Maizena
2 EL Rohrzucker

Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Wähenblech mit der Butter einfetten.

Mürbeteig Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen, Butter mit Mehl von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse reiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen, glatten Teig zusammenfügen. Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten kühl stellen.

Belag Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Äpfel in dünne Schnitze schneiden.

Gekühlten Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dünn und rund in der Grösse der Backform auswallen. Teig vorsichtig in die Form legen, Rand gleichmässig andrücken.

Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen. Die Apfelschnitze kreisförmig darauf auslegen, mit dem braunen Zucker bestreuen und bei 200 °C 20 Minuten backen.

Eier, Rahm, Vanillezucker, Maizena und Zucker in einem Massbecher mit dem Schwingbesen oder Handmixer verrühren. Nach 20 Minuten die Wähe aus dem Ofen nehmen, den Guss darauf verteilen und weitere zehn Minuten backen.







Paprika - Geschmetzeltes

Paprika-Geschnetzeltes

4 Portionen



- 600 g Quorn
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 2 EL Paprika, edelsüß
- 1 TL Rohrzucker
- Salz, Pfeffer
- 1,5 dl Süssmost
- 3 dl Bouillon
- 3 dl Rahm
- 90 g Essigurken
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Sauerrahm
- wenig Schnittlauch

Quorn in 5 mm dünne Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.

Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Quornstreifen darin unter Wenden fünf Minuten leicht braun anbraten, herausnehmen und warmstellen. Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben, zwei Minuten braten. Mit Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Süssmost ablöschen, einkochen lassen.

Bouillon und Rahm zugeben, auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Quorn-geschnetzeltes dazugeben und erneut aufkochen lassen. Essigurken in feine Streifen schneiden.

Geschnetzeltes mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essigurken, Sauerrahm und Schnittlauch garnieren.

Tipp

Schmeckt mit Rösti (Seite 64), Naturreis, Wildreis mix, Teigwaren, Kartoffelstock (Seite 240).





Schoggikuchen



Schoggikuchen

1 Springform
(Ø ca. 20 cm)



Butter für die Form
200 g Butter
200 g dunkle Schokolade,
70%
80 g Zucker
2 Eigelb
4 Eier

Backofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Springform mit Butter einfetten.

Butter im Wasserbad schmelzen, Schokolade zugeben, auflösen und anschliessend ca. fünf Minuten im Kühlschrank auskühlen lassen.

Zucker, Eigelb und Eier in einer Schüssel mit dem Handmixer so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nicht schaumig rühren.

Schokoladenmasse zur Eimasse geben, nur kurz mischen. Teig in die gefettete Springform geben und bei 175 °C ca. 30 Minuten backen.

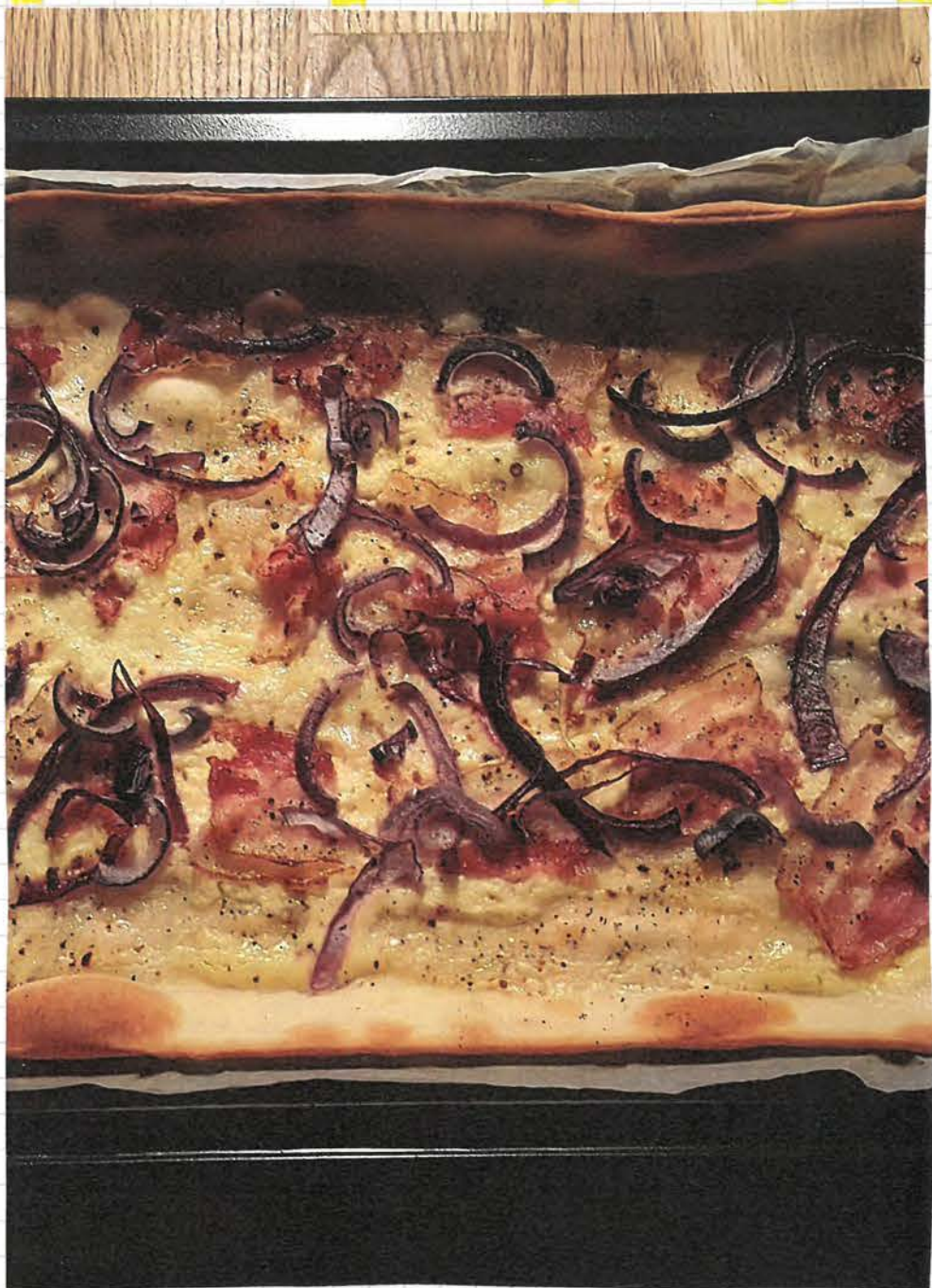
Tipp

Die Springform von aussen doppelt mit Alufolie einpacken. Der Teig ist sehr flüssig, so rinnt er weniger aufs Blech.





Flammkuchen



Flammkuchen

1 Flammkuchen



250 g Mehl
3 EL Olivenöl
1 dl Wasser, kalt
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
2 Zwiebeln
150 g Räuchertofu
200 g veganer Frischkäse

$\frac{1}{2}$ Zitrone, frisch
gepresster Saft
2 Zweige Thymian,
abgezupfte Blätter
Pfeffer

Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Teig Mehl mit Öl, Wasser und Salz in einer Schüssel zu einem glatten Teig verkneten und ca. 15 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen.

Belag Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden, Räuchertofu würfeln.

Flammkuchenteig auf wenig Mehl dünn zu einem Rechteck auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit dem Frischkäse bestreichen.

Zwiebeln und Räuchertofu auf dem Flammkuchen verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und Thymianblätter darüberstreuen.

Flammkuchen im vorgeheizten Ofen bei 220 °C ca. zehn Minuten goldbraun backen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.





Himbeer - Milchshake



Himbeer-Milchshake

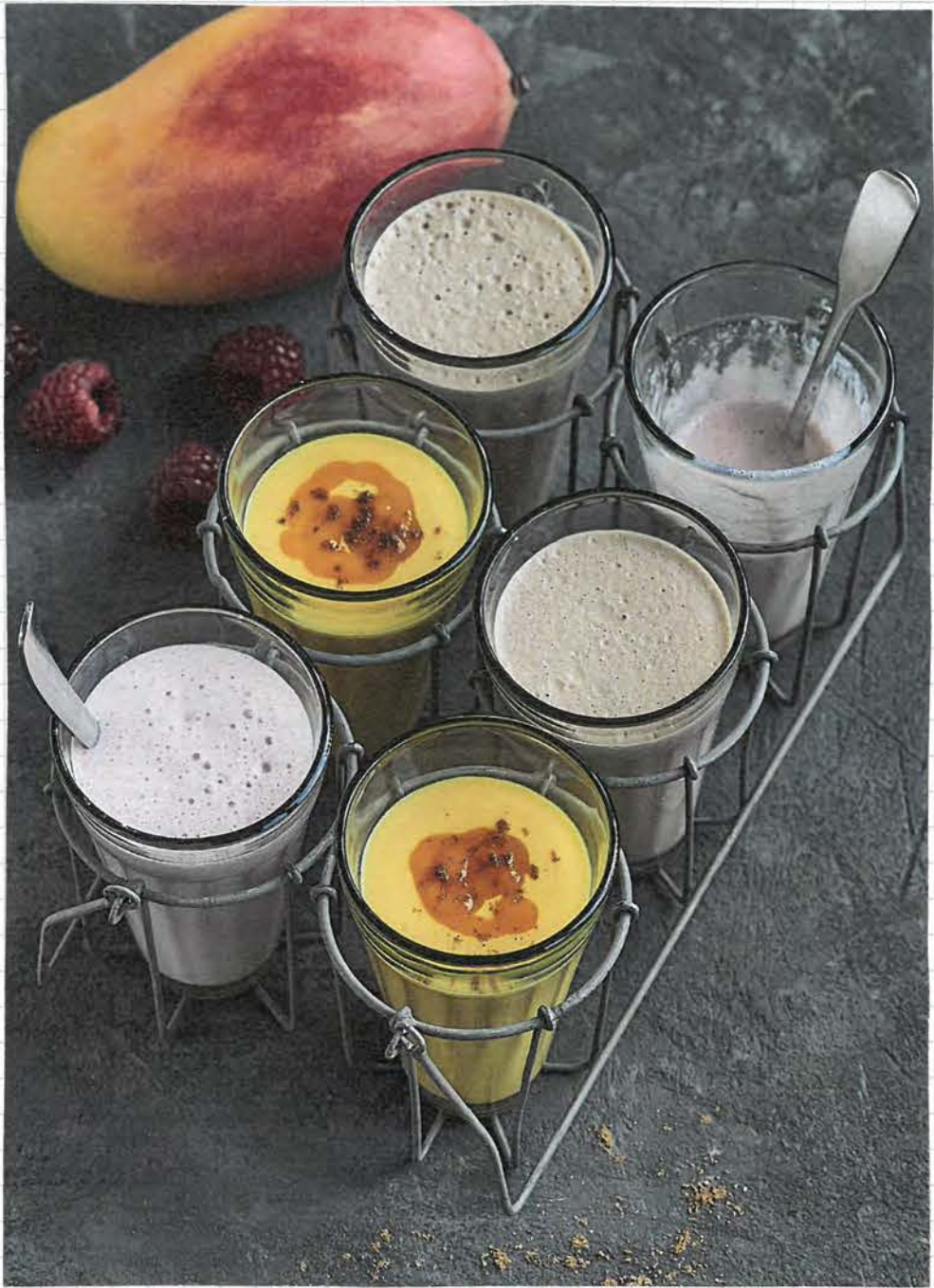
4 Portionen



4 dl kalte Milch nach Wahl
200 g Himbeeren
200 g Himbeer-Sorbet

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren.





Caesar Salad



Caesar Salad

4 Portionen



- 2 dl Rapsöl
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Ei
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Senf
- 50 g Hartkäse
- 4 EL Naturejoghurt
- Salz, Pfeffer

- 4 Eier

- 3 Scheiben Toastbrot
- 150 g Räuchertofu
- 2 EL Olivenöl

- 4 kleine Köpfe Eisbergsalat oder Baby-Lattich
- 30 g Hartkäse
- 1 Zitrone, in Schnitzen

Sauce Öl, Zitronensaft, rohes Ei, geschälten Knoblauch und Senf in ein hohes Gefäss geben. Mit dem Stabmixer ohne zu bewegen 30 Sekunden mixen. Hartkäse reiben, mit dem Joghurt unter das Dressing mischen, kurz mixen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier in kochendem Wasser zehn Minuten hart kochen. Abschrecken, schälen, in Achtel schneiden.

Toastbrot und Tofu in 1 cm grosse Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Toastwürfel zugeben, bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Haushaltspapier entfetten. Restliches Öl in der Bratpfanne erhitzen, Tofu zugeben, goldbraun braten, auf Haushaltspapier entfetten.

Lattich in mundgerechte Stücke zupfen, Hartkäse fein reiben. Beides mit Croûtons, Tofuwürfeln und Sauce in eine Schüssel geben, mischen.

Mit Eiern und Zitronenschnitzen garnieren.



