



Tofu/Lachs an Erbsencreme mit Mangosalsa

Zutaten für 4 Personen

400 g Tofu
500 g Lachsfilet
500 g TK Erbsen
1 Mango
250 g Cherry Tomaten
150 ml Kokosmilch
2 Zitronen
1 Bund Koriander

Salz & Pfeffer, Olivenöl, Öl zum Braten

Zubereitung

Mango schälen, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen, ebenfalls in kleine Würfel schneiden und zur Mango in die Schüssel geben. Nun mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Olivenöl zu einer Salsa vermengen. Den Koriander inkl. Stiele fein hacken und unter die Salsa geben. Je nach Geschmack kann die Tomate auch durch fein gewürfelte Paprika ersetzt werden.

Die TK Erbsen im kochendem Wasser ca. 3-5 Minuten blanchieren und abgießen.

Nun den Saft einer halben Zitrone, die Kokosmilch und Salz hinzugeben und pürieren. Je nach Konsistenz und Geschmack noch etwas Kokosmilch hinzugeben und mit Salz und Zitronensaft würzen.

Den Tofu in grobe Würfel schneiden und in Pflanzenöl frittieren. Anschließend mit etwas Sojasoße und gehacktem Koriander würzen.

Den Lachs portionieren und in einer heißen Pfanne mit etwas Pflanzenöl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Dicke des Filets im Ofen bei 80° gar ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 20 min



Veganes Hähnchen/ Maishähnchenbrust an Selleriemousse mit mediterranem Gemüse und Petersilien-Limetten-Pesto

Zutaten für 4 Personen

500 g vegane Hähnchenstücke	150 g vegane Butter oder Margarine
3-4 Maishähnchenbrüste	400 ml Gemüsefond
1 Knollensellerie	2 Zweige Rosmarin und Rosmarin
1 Zitrone	1 Bund Petersilie
1 Zucchini	2 Limetten
1 Aubergine	100 g gemahlene Mandeln
2 Paprika rot/gelb	Salz & Pfeffer, Öl zum Braten

Zubereitung

Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Nun in einen Topf geben und mit dem Gemüsefond und Salz ca. 15-20 min kochen. Wenn der Sellerie weich ist, die Kochflüssigkeit abgießen und den Sellerie mit der Butter/ Margarine pürieren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Hähnchenbrust in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf beiden Seiten scharf anbraten.

Je nach Geschmack können beim Anbraten Kräuter und Knoblauch hinzu gegeben werden.

Anschließend salzen und in den auf ca. 100° C vorgeheizten Ofen geben und je nach Dicke der Brust ca. 10-15 min gar ziehen lassen.

Die veganen Hähnchenstücke in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl auf beiden Seiten scharf anbraten. Je nach Geschmack können beim Anbraten Kräuter und Knoblauch hinzu gegeben werden.

Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und klein schneiden. Kräuter ebenfalls waschen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse portionsweise scharf anbraten. Beim Anbraten die Kräuter hinzugeben mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie grob hacken und mit dem Abrieb und dem Saft von 2 Limetten in ein hohes Gefäß geben.

Nun etwas Salz und die gemahlene Mandeln hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

Im Anschluss erneut abschmecken und ggf. mit Salz oder Limettensaft würzen

Zubereitungszeit ca. 45 min



Schokoküchlein mit Beereneis und Limettencreme

Zutaten für 4 Personen

100 g dunkle Kuvertüre
200 g Kidneybohnen
100 g Margarine
50 g gemahlene Haselnüsse oder Mehl
60 g Zucker oder eine Banane
2 EL Kakaopulver
300 g gefrorene Himbeeren
80 g Puderzucker oder 4 EL Honig
100 ml Kokosmilch
500 g veganer Joghurt
1 Limette

Zubereitung

Ofen auf 200° C heizen. Kuvertüre klein hacken und mit der Margarine und dem Zucker in einem Topf unter ständigem Rühren auf geringer Hitze schmelzen. Anschließend von der Hitze nehmen und das Kakaopulver und die Kidneybohnen (ggf. Banane - falls zuckerfrei) hinzugeben und mit einem Mixstab pürieren bis der Teig eine homogene Konsistenz erreicht hat.

Nun das Mehl/Haselnüsse hinzugeben und unterrühren bis ein gleichmäßiger, glatter Teig entsteht. Teig in kleine Muffinformen geben und je nach Größe der Form ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Die gefrorenen Beeren in eine Schüssel geben und mit 150 g Joghurt und 50 g Puderzucker oder 3 EL Honig pürieren bis ein cremiges Eis entsteht.

Den restlichen Joghurt in eine Schüssel geben und dem Abrieb und dem Saft einer Limette vermengen und mit Puderzucker oder Honig nach Bedarf süßen.

Zubereitungszeit: ca. 25 min