

Frittierte Teigtaschen

Zutaten:

- fertiger Pizzateig (oder einen selbstgemachten, z.B. einen Tag vorher ansetzen)
- 1 Hokkaido Kürbis
- 1 große Kartoffel
- 2 Liter Öl
- 1 große rote Zwiebel
- 1 Tasse Erbsen TK
- 1 Bund frischer Koriander
- 2 gehäufte Löffel Currypulver
- 1 gehäufter Löffel Bio Gemüsebrühe
- 1 Löffel Koriandersamen
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Muskatnuss



Zubereitung:

Der Kürbis wird geteilt, entkernt und in kleine Würfel geschnitten. Die Kartoffel wird ebenfalls in kleine Würfel geschnitten. Anschließend wird beides für etwa 20 Minuten im Ofen gar gebacken. In der Zwischenzeit wird die Zwiebel geschnitten und zusammen mit den Erbsen (und wer möchte 2 Zehen geschnittenem Knoblauch) in etwas Öl angeschwitzt. Der Koriander wird klein gehackt. Danach werden alle Zutaten in eine Schüssel gegeben, miteinander vermengt und mit den Gewürzen abgeschmeckt und kaltgestellt. Im nächsten Schritt werden die 2 Liter Öl in einem Topf erhitzt und der Teig gefüllt. Im Anschluss wird alles ausfrittiert.

Minzdip

Zutaten:

- (veganer) Joghurt
- frische Minze
- 1 Schuss Mangosaft (Alternativ: Apfelsaft)
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- wer es scharf mag: etwas frischen oder getrockneten Chili



Zubereitung:

Die Minze und die Zwiebel klein hacken, beides ganz kurz in der Pfanne anschwitzen und mit dem Saft ablöschen. Im Anschluss alles mit dem Joghurt und den Gewürzen in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Danach kaltstellen.

Belugalinsen-Salat

Zutaten:

- 1 Pckg. Belugalinsen (Alternativ: Linsen mit einer Höchstkochzeit von 20 min)
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleines Glas Gewürzgurken
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Etwas körniger Senf
- Etwas Essig (hell, z.B. Weißweinessig)
- Etwas Rapsöl
- Etwas Zucker
- Etwas Agavendicksaft
- 1 Schuss Orangensaft (Alternativ: Apfelsaft)



Zubereitung:

Die Belugalinsen bei mittlerer Hitze kochen, bis sie kurz vor gar und noch leicht knackig sind. In der Zwischenzeit werden alle frischen Zutaten fein gehackt und in eine Schüssel gegeben. Wenn die Belugalinsen fertig sind, werden sie durch das Sieb abgossen und so lange mit kaltem Wasser abgespült, bis sie kalt sind. Im Anschluss werden sie zusammen mit den feingehackten frischen Zutaten vermengt und dann mit dem Öl, Essig, Saft und Gewürzen abgeschmeckt.

Cupcakes

Zutaten:

- 200g Mehl
- 30 g Backkakao
- 90 g Zucker
- 1 Päckchen (ca. 8 g) Bourbon-Vanillezucker
- 1/2 Päckchen (ca. 8 g) Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Öl für die Form
- Der Rest des gerösteten Hokkaido Kürbis



Zubereitung:

In einer Schüssel Mehl, Kakao, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Salz mischen. 120 ml kaltes Wasser, Öl und Zitronensaft zufügen und unterrühren. Teig in eine mit Öl ausgestrichene Cupcakeform geben und glattstreichen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 150 °C) ca. 30 Minuten backen. Stäbchenprobe! Cupcakes aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter komplett auskühlen lassen.

Benötigte Küchenutensilien

Benötigte Küchenutensilien für die frittierten Teigtaschen:

- 1 mittlerer hoher Topf
- 1 kleiner hoher Topf
- 1 Lochkelle oder ähnliches
- 1 Stabmixer
- 1 großer Teller
- 1 hohes Gefäß, in das der Mixer passt
- 1 großes feines Sieb oder Küchenpapier

Benötigte Küchenutensilien für den Minzdip:

- 1 Stabmixer
- 1 hohes Gefäß
- 1 scharfes Messer

Benötigte Küchenutensilien für den Belugalinsen-Salat:

- 1 große Schüssel
- 1 mittlerer Topf
- 1 Nudelsieb
- 1 scharfes Messer

Benötigte Küchenutensilien für die Cupcakes:

- Cupcakeform (alternativ: Muffinform)
- 1 Schüssel
- 1 Handrührgerät
- 1 Teigschaber