



Hirse-Schichtsalat

mit roter Gartenmelde, Malabarspinat und Gemüsebaumkraut



VEGAN

ZUTATEN

12–14 EL gekochte Hirse (→ S. 94)
1 Handvoll rote Gartenmelde (→ S. 63)
1–2 Handvoll grüner Malabarspinat
2–3 Zweige Chinesischer Gemüsebaum
evtl. Malabarblüten als Deko

→ Grundmarinade 1, 3, 4 oder 5

IDEEN FÜR VARIANTEN

Steht keine **rote Gartenmelde** zur Verfügung, kann man auch eine rohe oder gekochte Rote Rübe als »Färbegemüse« verwendet werden. Dadurch wird die Farbe noch intensiver!

Statt **Malabarspinat** (→ S. 122) eignen sich freilich auch junger Blattspinat oder Surinamspinat (→ S. 105) für dieses Gericht.

Gekochte Hirse in 2 separate Schüsseln aufteilen. Gartenmelde klein schneiden und in wenig Wasser (ca. $\frac{1}{8}$ l) 1–2 Minuten kochen (das Wasser nimmt die rote Farbe der Gartenmelde perfekt an). Gefärbtes Wasser auskühlen lassen und mit der einen Hälfte der Hirse vermischen.

Malabarspinat und Gemüsebaumblätter klein schneiden und auf die beiden Hirseschüsseln aufteilen. Hirse mit jeweils 4–6 EL Grundmarinade 1, 3, 4 oder 5 marinieren und abwechselnd in eine Glasschüssel füllen, sodass die Schichtung gut zu sehen ist.

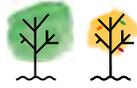
Mit Gartenmeldespitzen, Malabarblüten und Gemüsebaumzweig nach Belieben dekorieren.

INFO

Der **Chinesische Gemüsebaum** (auch Surenbaum), in der asiatischen Kochtradition allgegenwärtig, ist bei uns eine noch junge kulinarische Entdeckung. Verwendet werden die jungen Blätter und auch bereits die Knospen. Sein Aroma ist schwer zu beschreiben und liegt irgendwo zwischen Erdnuss und Kresse.

Einkorn-Gurken-Salat

mit Borretsch und Urkorn-Frischkäse-Bällchen



ERFRISCHEND

ZUTATEN

1 mittelgroße Gurke (Feld-, Salatgurke)
8–10 EL gekochtes Einkorn
3–4 EL Frischkäse (oder Topfen)
1 TL Estragonsenf
1 Handvoll Borretschblätter (oder ½ Handvoll frischer Oregano; → S. 129)
1 Handvoll Blüten nach Belieben (→ S. 137)
Salz, Pfeffer, Zucker

→ Grundmarinade 0, 1 oder 3

IDEEN FÜR VARIANTEN

Statt Einkorn auch andere **Urkornsorten** wie Emmer oder Waldstaudekorn verwenden (→ S. 93).

Gurke schälen, grob raspeln (oder in kleine Würfel schneiden) und salzen. Gut durchmischen und ca. 15 Minuten beiseitestellen.

Die Hälfte des gekochten Einkorns mit Frischkäse vermischen. Estragonsenf, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zugeben. Kühl stellen.

Gurken nun mit den Händen gut ausdrücken (Saft weggeben). Restliches Einkorn mit der Gurke vermischen und mit 4–6 EL Grundmarinade 0, 1 oder 3 marinieren.

Kräuter und Blüten nach Belieben klein schneiden und separat auf kleine Teller geben. Für die Deko ein paar Blüten oder Kräuter ganz lassen.

Aus der Frischkäse-Einkorn-Masse mittelgroße Kugeln formen und einzeln in Blüten oder Kräuter wälzen. Mit dem Gurken-Einkorn-Salat anrichten.

TIPP

Wenn Sie **Knödel oder Kugeln** aus einer feuchten Masse formen, so stellen Sie eine kleine Schüssel mit kaltem Wasser bereit, in der Sie Ihre Hände vor jedem Knödel leicht anfeuchten. So bleibt die Masse nicht an den Händen kleben – und die Knödeloberfläche wird glatter.



Lauwarme Kräutersalat-Trilogie

mit Erdäpfeln und Butterkohl



VEGAN

ZUTATEN

2 Handvoll bunte Erdäpfel
 Pflanzenöl zum Braten
 ca. 10 Perillablätter (grün und/oder rot; → S. 63)
 1 Handvoll Butterkohlblätter (oder Asiasalate,
 → S. 73)
 1–2 Handvoll bunte Cocktailparadeiser
 1 Handvoll bunte Basilikumvielfalt (→ S. 109)
 Basilikum und Perilla für die Deko

→ Grundmarinade 1

→ Grundmarinade 2

Erdäpfel weich kochen, auskühlen lassen und mit Schale in mundgerechte Stücke schneiden. In 2 EL Öl knusprig braten. Perilla klein schneiden und einen Teil davon kurz vor dem Anrichten dazugeben. Mit 2–3 EL Grundmarinade 1 marinieren.

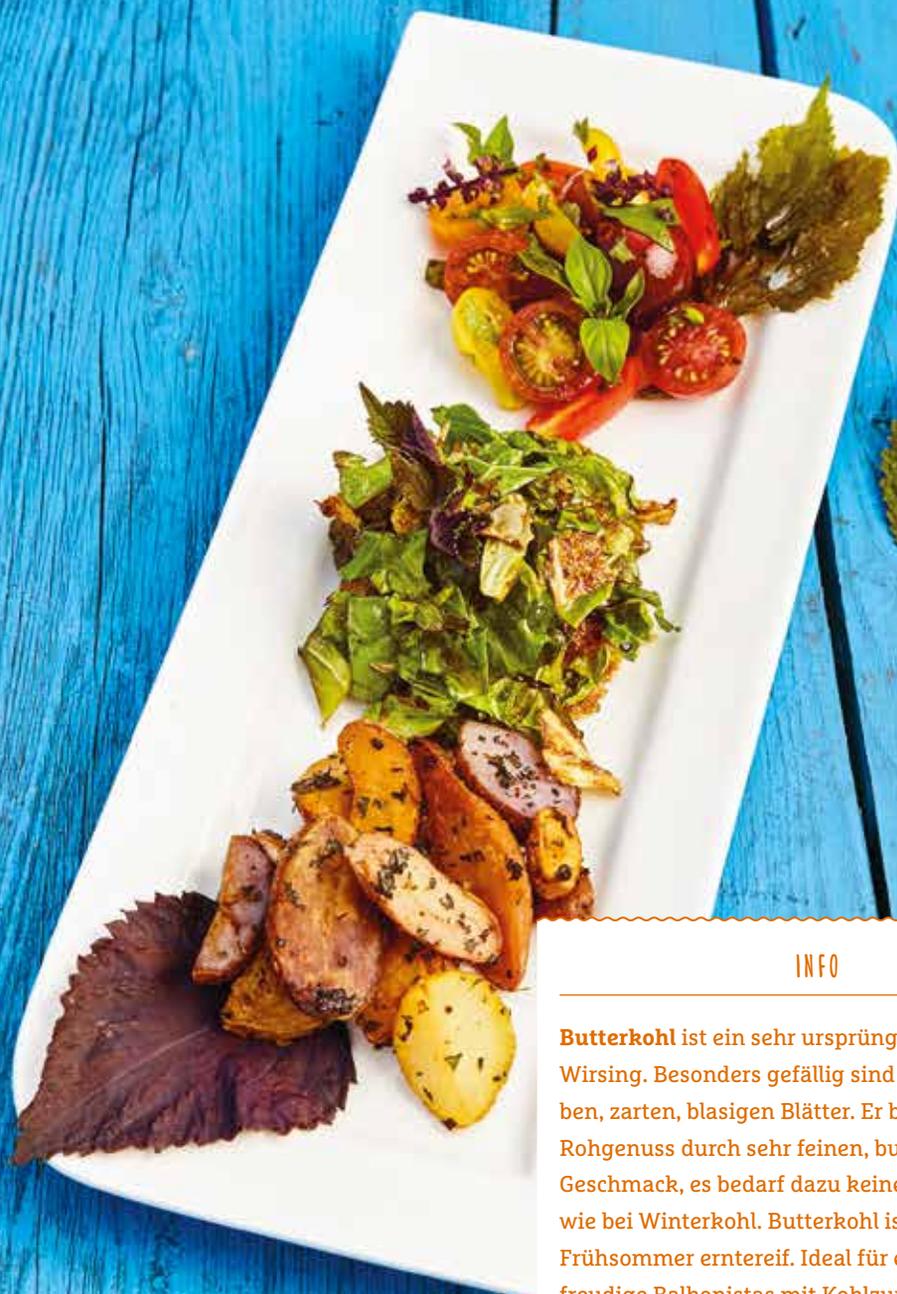
Butterkohlblätter vom dicken und fasrigen Stängel befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. In Öl ca. 1–2 Minuten schwenkend braten (Kohl sollte noch Biss haben). Mit der übrigen klein geschnittenen Perilla und 2–3 EL Grundmarinade 1 vermengen.

Cocktailparadeiser halbieren oder vierteln. Basilikumvielfalt klein schneiden und dazumischen. 2–3 EL Grundmarinade 2 erhitzen (aber nicht zum Kochen bringen) und Paradeiser damit marinieren.

Auf Tellern nebeneinander anrichten. Als Deko ein paar Basilikumspitzen auf die Paradeiser, kurz in Öl frittierte Perillablätter zu den Erdäpfeln und junge Triebspitzen der Perilla zum Butterkohl geben.

TIPP

Wenn Sie **Erdäpfel**, egal ob roh oder bereits gekocht, braten wollen, schälen Sie diese nicht, da die Schale durch das Rösten knusprig wird – besonders Kinder lieben das!



INFO

Butterkohl ist ein sehr ursprünglicher Typ Wirsing. Besonders gefällig sind seine goldgelben, zarten, blasigen Blätter. Er besticht auch bei Rohgenuss durch sehr feinen, buttrig-milden Geschmack, es bedarf dazu keiner Frostperiode wie bei Winterkohl. Butterkohl ist bereits ab Frühsommer erntereif. Ideal für experimentierfreudige Balkonistas mit Kohlzuneigung!